

PSICOTERAPIA ANALÍTICA FUNCIONAL (FAP): CRIANDO RELAÇÕES TERAPÊUTICAS INTENSAS E CURATIVAS

**Mavis Tsai, PhD; Andressa Secchi; Giulia Mendoza Martinez, Lic.;
Manuel Tarraf; & Maria J. Lami Hernandez, PhD**



FINANCIAMENTO (APOIO):

Relações financeiras relevantes:

Mavis Tsai

- recebe royalties por livros sobre FAP das editoras Springer, Routledge e New Harbinger

Manuel Tarraf

- Tradutor espanhol de “FAP Descomplicada”

OBJETIVOS

Aplicar

Aplicar as regras da FAP em uma variedade de exercícios experenciais para aumentar a intensidade, conexão e impacto do seu trabalho clínico

Identificar

Identificar seus próprios repertórios de evitação como terapeuta e obter uma compreensão funcionalmente mais precisa dos contextos nos quais as intervenções comumente usadas podem ser inadvertidamente contra terapêuticas.

Implementar

Implementar os princípios da FAP de Consciência, Coragem e Amor além da sala de terapia para impactar maiores mudanças em sua comunidade.

O QUE É FAP? POR QUE APRENDER?

uma abordagem integrativa que pode aprimorar e turbinar quase qualquer outro tipo de terapia

incentiva clientes e terapeutas a assumir riscos e crescer

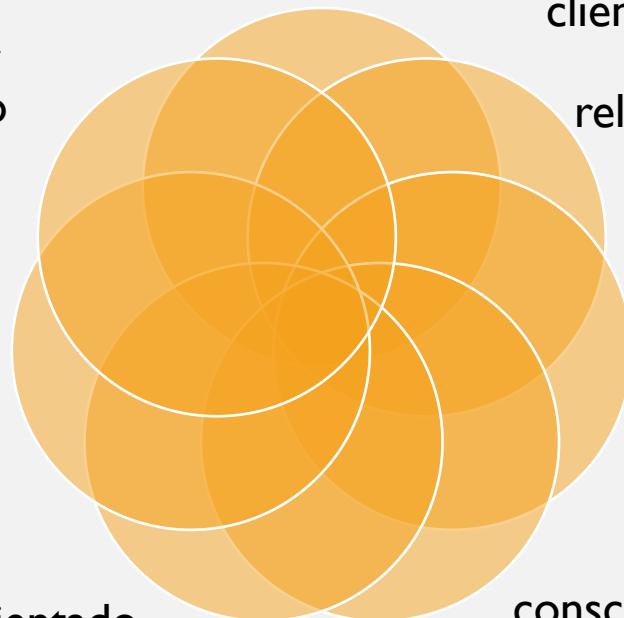
contextual e orientado por princípios, não orientado por protocolo

FAP é uma terapia analítico comportamental intensa, íntima e emocional

a relação terapêutica é o principal veículo para o crescimento do cliente, os corações dos terapeutas e dos clientes são tocados, relacionamentos inesquecíveis são criados

os terapeutas respondem de forma contingente aos problemas diários dos clientes e moldam comportamentos-alvo durante a sessão

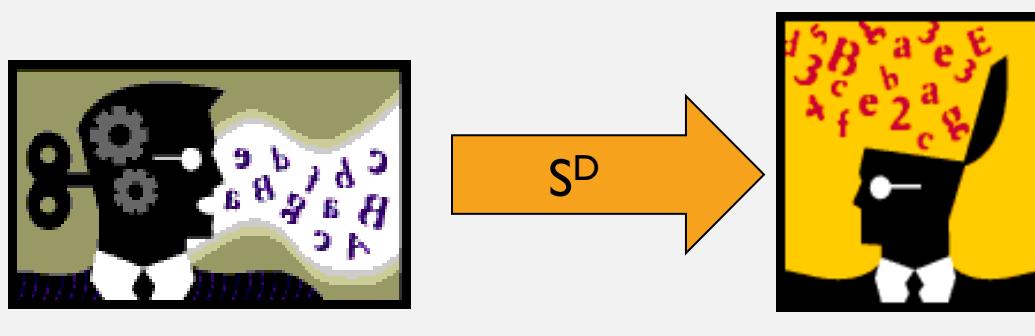
consciência, coragem e amor (definidos comportamentalmente) são ferramentas clínicas essenciais e objetivos terapêuticos



TRÊS AGENTES DE MUDANÇA TERAPÊUTICA

#1) EVOCANDO O COMPORTAMENTO DO CLIENTE

O terapeuta faz sugestões, comentários, solicitações, atribui exercícios para casa, apresenta teorias (ou lógicas), etc., que evocam o comportamento do cliente



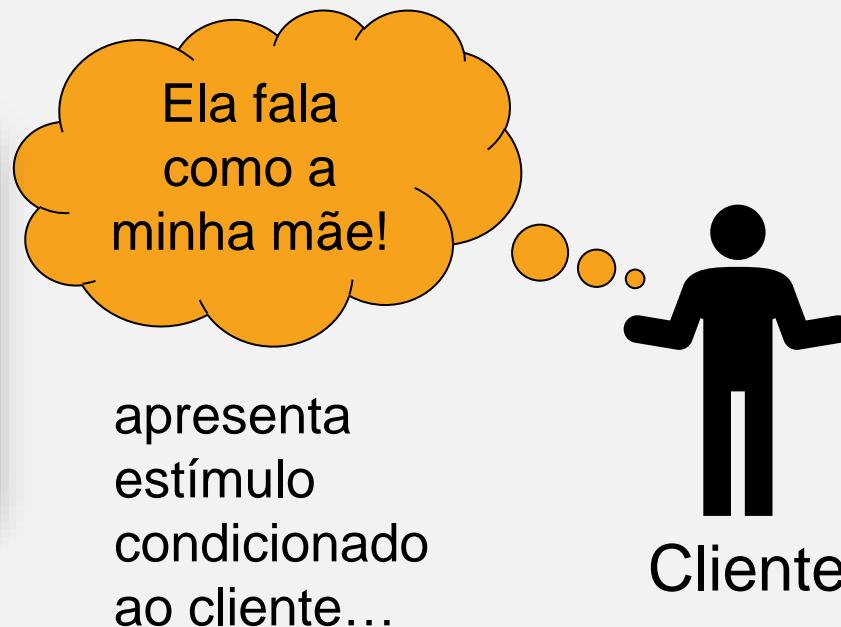
TRÊS AGENTES DE MUDANÇA TERAPÊUTICA

#2) ELICIANDO O COMPORTAMENTO DO CLIENTE

O terapeuta provoca comportamentos do cliente apresentando estímulos condicionados à la condicionamento clássico...



Terapeuta

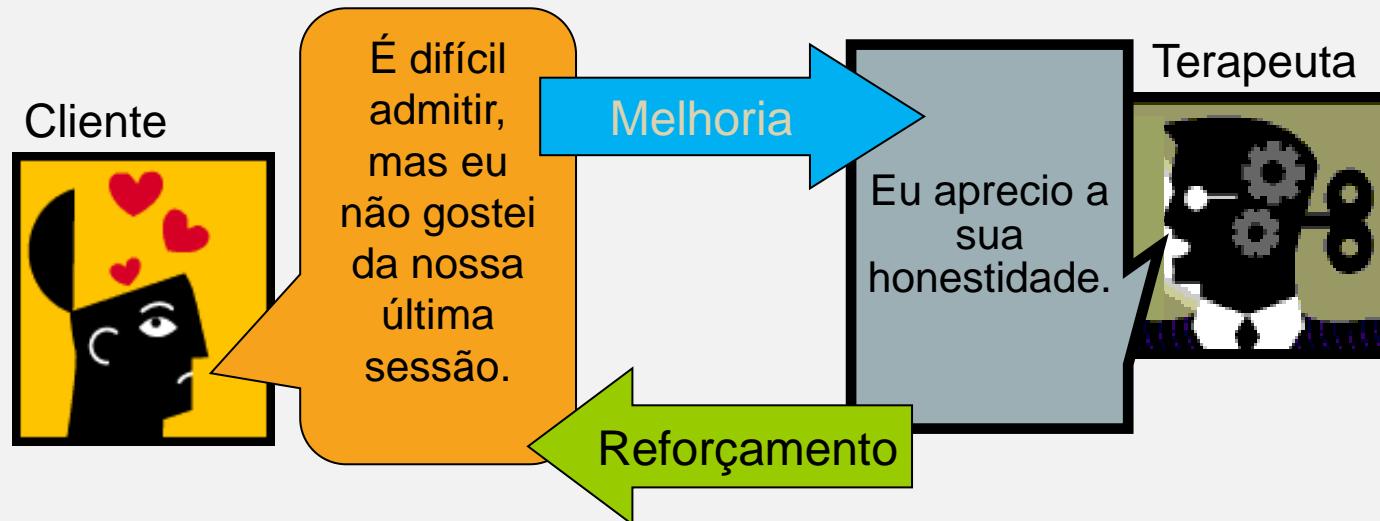


Cliente

TRÊS AGENTES DE MUDANÇA TERAPÊUTICA

#3) REFORÇANDO O COMPORTAMENTO

- Os comportamentos do terapeuta moldam o comportamento do cliente in vivo – aqui e agora.
- O resultado é um comportamento modelado pelas contingências
- O processo é conhecido como condicionamento operante.



A RELAÇÃO TEMPO-ESPAÇO

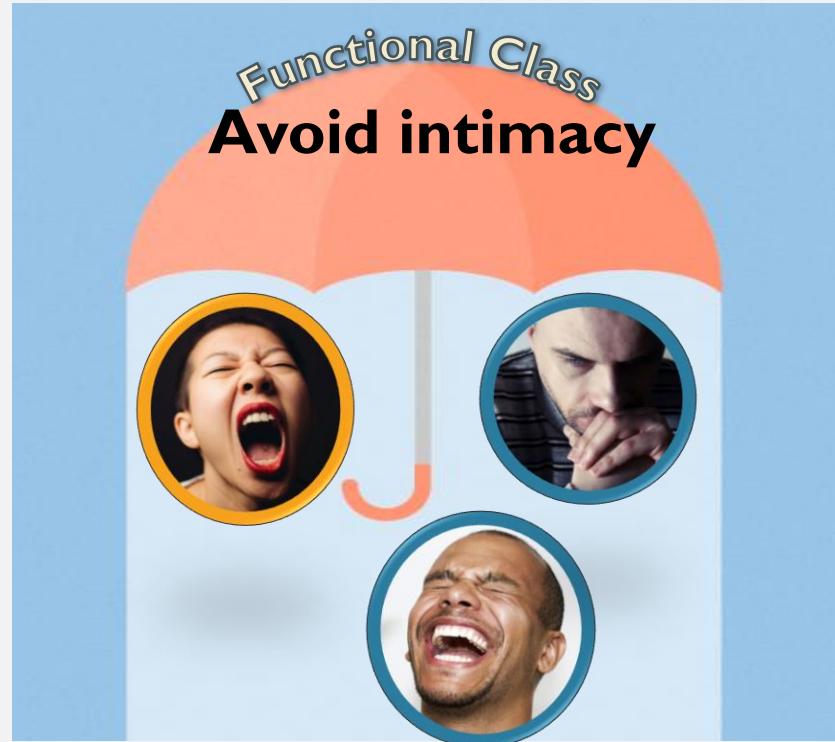
O reforço é mais eficaz se for entregue mais próximo no tempo e no espaço do comportamento

Exemplo: Reforçar um cliente pela melhoria imediata na sessão (in vivo) vs. reforçar um cliente por uma melhoria que ocorreu no início da semana.



SIGA A FUNÇÃO, NÃO A FORMA

Comportamentos
que parecem
diferentes podem
ser
funcionalmente
equivalentes



Exemplo da imagem: Retrair-se em sua tristeza, rir histericamente e gritar de raiva podem ser funcionalmente equivalentes, servindo à função de distrair o terapeuta de falar sobre proximidade interpessoal.

SIGA A FUNÇÃO, NÃO A FORMA

Da mesma forma, comportamentos topograficamente semelhantes podem servir a funções muito diferentes.



Mary Loudon, 2018

O CORAÇÃO DA FAP: COMPORTAMENTOS CLINICAMENTE RELEVANTES



CCR1s: Comportamentos
problema do cliente



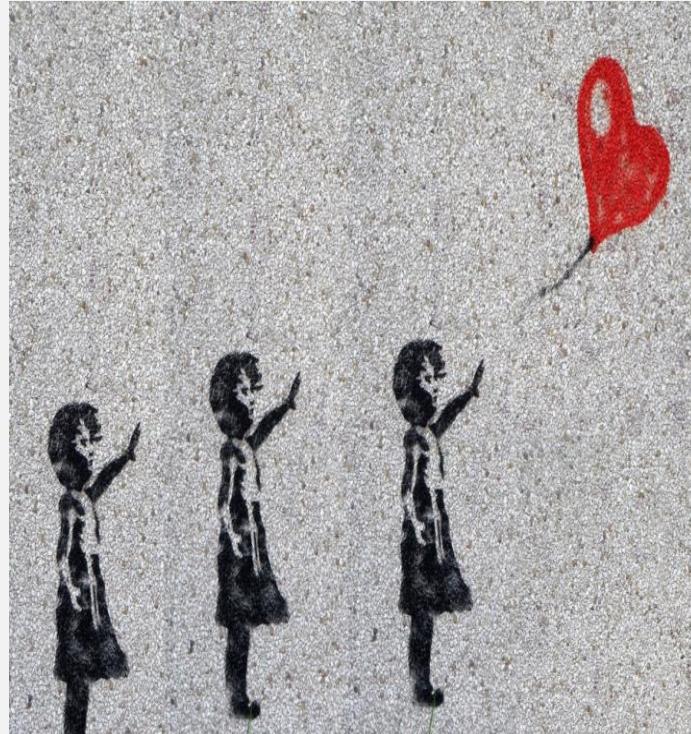
CCR2s: Comportamentos
de melhora do cliente

Ocorrendo na sessão

Mary Loudon, 2018

(Nota de tradução: Em Inglês, são CRB1 e CRB2)

UMA GRANDE PISTA PARA OS CRBIS: O QUE FAZ VOCÊ SENTIR QUE FOI AFASTADO?



Mavis Tsai, PhD

O CORAÇÃO DA FAP: COMPORTAMENTOS CLINICAMENTE RELEVANTES

“Alvos móveis”: CCRs são definidos em relação ao repertório atual (reforçam-se aproximações sucessivas do repertório-alvo)

O CCR2 do mês passado agora pode ser um CCRI.



O CORAÇÃO DA FAP: COMPORTAMENTOS CLINICAMENTE RELEVANTES

CRB/CCRs:

- Idiográfica: definida em termos da história e dos objetivos do próprio cliente
- A melhoria de um cliente é o comportamento problemático de outro



Mary Loudon, 2018

AS CINCO REGRAS DA FAP

- Regra 1: Notar CCRs (Consciência)
 - Procure CCRs potenciais em todas as suas interações com seu cliente.
 - Formule hipóteses funcionais em relação aos CCRs.
- Regra 2: Evoque CCRs (Coragem)
 - Evoque CCRs de forma intencional, mas autêntica, a fim de criar oportunidades de reforço.
- Regra 3: Consequenciar CCRs (Amor)
 - Oferecer respostas de reforço, extinção e punição (quando necessário) de acordo com a função dos CCRs. As consequências devem ser naturais e autênticas.
- Regra 4: Observe seu impacto (mais Consciência)
 - O que você está oferecendo como reforço está realmente reforçando os CCR2s?
 - Suas tentativas de extinguir os CCR1s estão realmente diminuindo sua força?
- Regra 5: Generalize CCR2s para a vida externa (Consciência, Coragem e Amor)
 - Colabore com os clientes para criar oportunidades para praticar um comportamento melhorado em suas vidas fora da sessão (por exemplo, atribua exercício de casa).

5 Regras da FAP	Componente ACL
1. Note os CCRs	Awareness (Consciência)
2. Evoque CCRs	Courage (Coragem)
3. Consequencie CCRs	Love (Amor) (Reforce 2s & extingua/puna 1s)
4. Note seu efeito no comportamento do cliente	Awareness (inclusive consciência de T1s & T2s)
5. Interprete & Generalize	Awareness, Courage & Love (Consciência, Coragem e Amor)

REGRA I: ESTEJA CIENTE DOS CCRS ALVOS EMOCIONAIS E INTERPESSOAIS A SEREM OBSERVADOS

- Emoção:
 - Emoção que é notavelmente não expressa
 - Afeto inadequado
- Não Verbais:
 - Contato visual
 - Mudanças na postura
 - Rigidez física
- Padrões Verbais:
 - Fala soa roteirizada/ensaiada
 - Fluxo impenetrável
 - Dificuldade em se articular
- Detalhe
 - Muito ou pouco

Alguns são mais propensos a serem 1s, mas todos poderiam, teoricamente, ser 1s ou 2s.



Regra I: Observe CCRs

Você ligaria para minha médica e pediria que ela renovasse minha receita de Alprazolam?



CCR1
OU
CCR2 ??

Outros comportamentos do cliente – CCR1 ou CCR2?

- Sempre disposto a fazer lição de casa
- 20 minutos de atraso
- Chorar de soluçar na sessão
- “Estou com muita raiva de você!”
- “Onde você vai nas suas férias?”
- “Estou me sentindo suicida.”
- Fica sentado em silêncio no início de uma sessão
- “Você está muito bonita hoje.”



#DEPENDE

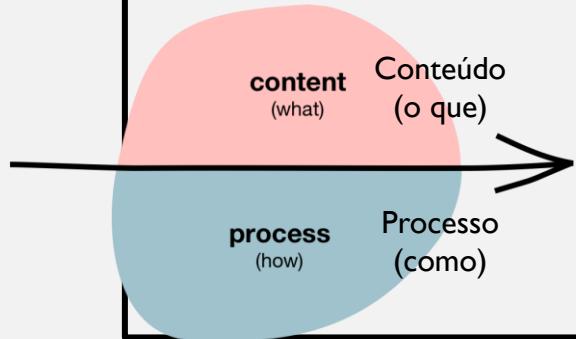
**Intervenções comumente usadas
podem ser inadvertidamente contra-
terapêuticas quando os terapeutas:**

- I) Reforçam CCR1s (comportamentos-problema dentro da sessão), ou
- 2) Punem CCR2s (comportamentos de melhoria dentro da sessão).

REGRA 2: EVOQUE CCRS

ESTRATÉGIA: DIRECIONE-SE PARA O AQUI E AGORA

Transfira a conversa do conteúdo (por exemplo, histórias sobre o passado ou futuro) para o processo que se desenrola na sala.



- Qualquer coisa que inclua as palavras “Agora mesmo”
- “Eu quero estar nessa dor com você. Ajude-me a sentir em meu corpo como você está sentindo no seu. Diga-me como é.”
- “Você percebe como ficou inexpressivo/neutro no último minuto? O que aconteceu aqui nesta sala entre nós, logo antes de você se desconectar?”

REGRA 2: EVOQUE CCRS: ESTRATÉGIA: EVOCAÇÕES “SUAVES” VS.“FORTES”

EVOCAÇÕES SUAVES

Evocando CCRs na sessão, mas não específicos da relação terapeuta-cliente

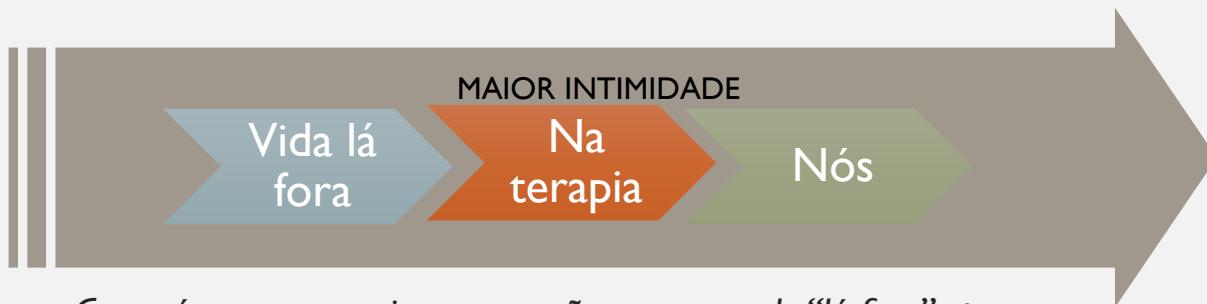
- Você consegue entrar em contato com esse sentimento um pouco mais?
- Percebo que você intelectualizando um pouco sobre tudo isso. Mas o que você sente em seu corpo?
- Atribuir de exercício de casa, realizar exercícios experenciais

EVOCAÇÕES FORTES

Evocando o CCR na relação terapêutica

- O que você pode ver em meu rosto sobre como estou reagindo a você agora?
- Como você pode ocupar mais espaço em nosso relacionamento?
- Você consegue encontrar uma maneira de expressar sua raiva de mim, mas sem me afastar?
- Eu me importo com você do mesmo jeito que me importo com meu filho.

REGRA 2: EVOQUE CCRS ESTRATÉGIA: FAÇA PARALELOS “DE FORA PARA DENTRO”



- *Como é que essas coisas que estão acontecendo “lá fora” aparecem entre nós?*
- *Você já experimentou essa sensação em nossa sessão de hoje?*
- *Você já se sentiu assim comigo? Sobre mim?*
- *Eu me pergunto se você está mencionando essa história porque também se sente assim em relação à terapia.* (Perguntando sobre significado oculto)

REGRA 2: EVOQUE CCRS



EXERCÍCIO
EXPERIENCIAL
(ESCRITA COM
A MÃO NÃO
DOMINANTE)

- Eu anseio por...
- Eu tenho medo de que...
- Estou lutando com...
- Eu sonho com...
- Eu finjo que...
- É difícil para mim falar sobre/é
difícil para mim contar para você
que...
- Se eu tivesse coragem, eu (faria)...

REGRA 3: CONSEQUENCIAR CCRS

HABILIDADES & ESTRATÉGIAS PARA REFORÇAR

APROVEITE SUAS PRÓPRIAS RESPOSTAS

PÚBLICA/OBSERVÁVEL

- Expressão facial
- Postura corporal
- Movimento
- Tom de voz
- Volume

EVENTOS PRIVADOS

- Sensações Corporais
 - *Uma dor no peito/estômago*
 - *Arrepio*
 - *Aperto/relaxamento*
- Emoções
- Pensamentos
- Memórias e Associações

REGRA 3: CONSEQUENCIAR CCRS HABILIDADES & ESTRATÉGIAS PARA REFORÇAR

Partilhar o impacto positivo produzido pelo cliente

Em você como indivíduo

- Ajuda você a crescer?
- Cura algo dentro de você?
- Inspira ou motiva você?
- Contribui com significado para sua vida?
- Ajuda você a reconhecer seu próprio TI ou OI?
- Renova seu entusiasmo pelo trabalho ou suas relações?

Na sua conexão com a pessoa

- Como o comportamento do cliente impactou sua sensação de proximidade e confiança com ele?

“Não importa o quanto eu tentasse me conectar com meu pai quando criança, nunca me senti aceita por ele. Quando você fez isso [CRB2] eu pude sentir aquela criança dentro de mim sendo curada um pouco mais. Você não tem ideia de quão potente e significativo isso foi para mim.”

PRECAUÇÕES



Auto-revelação nem sempre é reforço.



Pode ser vivenciado como uma distração do cliente, tornando-se “sobre” o terapeuta



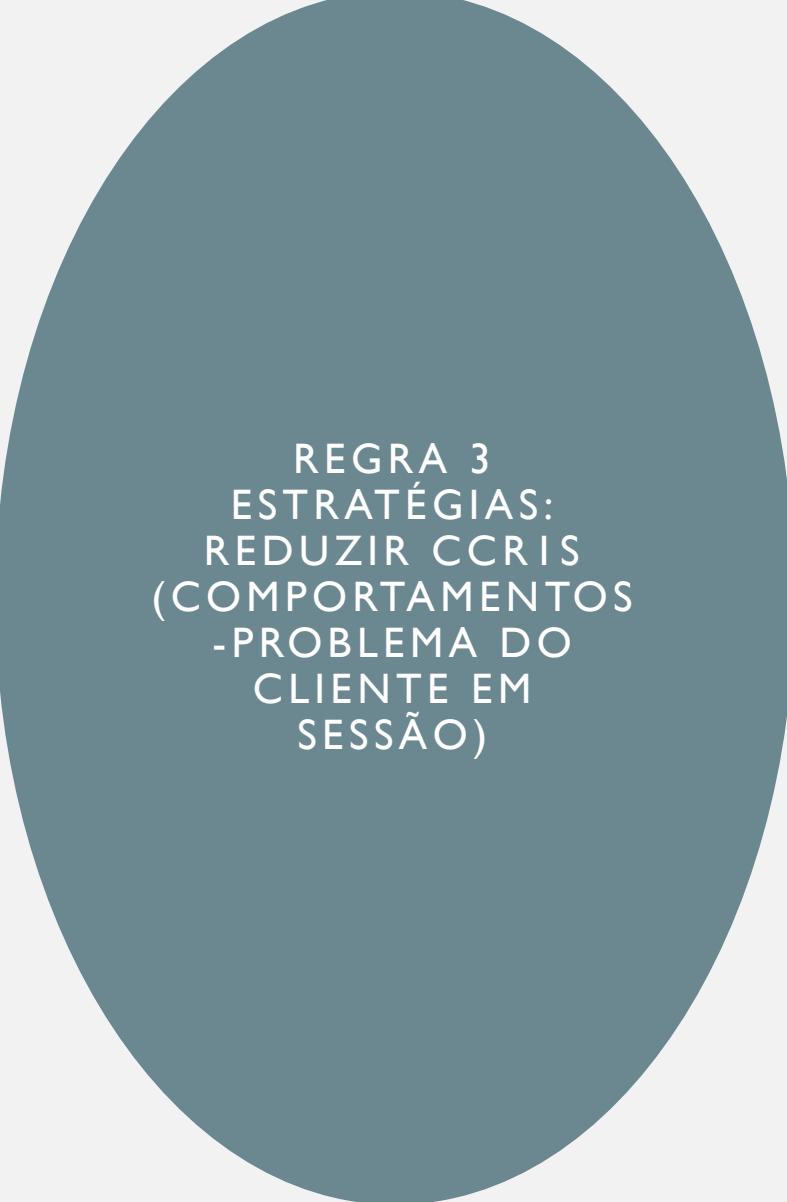
Evite revelações que o levem a situações em que você pode não ser capaz de se autorregular e de conter suas emoções



Seja particularmente cuidadoso ao usar a auto-revelação com clientes que têm problemas em torno do Self.



Não apenas observe silenciosamente o seu efeito no cliente, PERGUNTE!



REGRA 3 ESTRATÉGIAS: REDUZIR CCRIS (COMPORTAMENTOS -PROBLEMA DO CLIENTE EM SESSÃO)

- **Ignore.**
- **Re-apresente estímulos de uma forma diferente** (ex: “Você sente algo em seu corpo?”)
- **Bloqueie.** (e.g., “Eu me sinto distante de você quando você não me responde.”)
- **Pergunte sobre sinais visíveis de possível evitação emocional** (afeto inapropriado, corpo tenso, contato visual pobre)
- **Pergunte diretamente sobre possível evitação emocional** (O que você pode estar fazendo para bloquear seus sentimentos agora?)
- **Dê a deixa e modele um CCRs.** (e.g., “E se eu listar alguns sentimentos e você sinalizar aqueles que se encaixam agora?”)
- **Abordar depois que o CCR2 for apresentado, depois ou em outra sessão.** (e.g., Eu realmente me sinto conectada quando você me conta como está se sentindo. Há algo que estou fazendo de diferente agora que está ajudando você a nomear seus sentimentos?)

REGRA 4: OBSERVE SEU EFEITO NO CLIENTE

- **Nível Micro:** qual é a resposta imediata do cliente à sua intervenção (a modelagem funcionou no curto prazo)?
- **Nível Macro:** sua modelagem fortaleceu os CCR2s ao longo do tempo?
- **Esteja ciente dos T1s** (comportamentos problemáticos do terapeuta na sessão) e **dos T2s** (comportamentos alvo do terapeuta na sessão). Os T1s e T2s podem diferir de cliente para cliente.

EXERCÍCIO EXPERIENCIAL (DUPLAS) DESENVOLVA-SE COMO UM INSTRUMENTO DE MUDANÇA (AVALIE SEUS T1S E T2S)

“Nunca, nunca minta para si mesmo. Não minta para os outros, mas muito menos para si mesmo.”

-Dostoevsky

- 1. O que você tende a evitar abordar com seus clientes?**
- 2. Com o que você tende a evitar lidar em sua vida? [tarefas, pessoas, memórias, necessidades, sentimentos, por exemplo, anseios, tristeza, raiva, tristeza, medos, seja específico]**
- 3. Como suas evitações afetam o trabalho que você faz com seus clientes?**
- 4. Quais são os T2 específicos que você deseja desenvolver?**

Trabalho com o Self do Terapeuta na FAP

- O que faz você se sentir mais vivo como pessoa?
 - Como terapeuta?
- Quais são as suas principais feridas?
 - Como suas feridas melhoram sua competência clínica?
 - Como suas feridas atrapalham seu trabalho?
- Quais são seus medos mais profundos como terapeuta?
- Como você mais atrapalha o crescimento de seus clientes?
- Com o que você tende a evitar lidar em sua vida (por exemplo, tarefas, pessoas, memórias, necessidades, sentimentos)?
 - Como suas evitações na vida diária impactam o trabalho que você faz com seus clientes?
 - O que você tende a evitar abordar com seus clientes?
 - Como essa evitação afeta o trabalho que você faz com seus clientes?
- O que você faz para se cuidar?
 - O que você precisa para cuidar de si mesmo e não está fazendo?



Você só pode levar seus clientes até onde você mesmo chegou.

Sua estagnação manterá seus clientes presos.

Sua expansividade ajudará seus clientes a florescer.

Mavis Tsai, PhD

REGRA 5: INTERPRETE & GENERALIZE

As interpretações funcionam como regras para aumentar o contato com as contingências existentes.

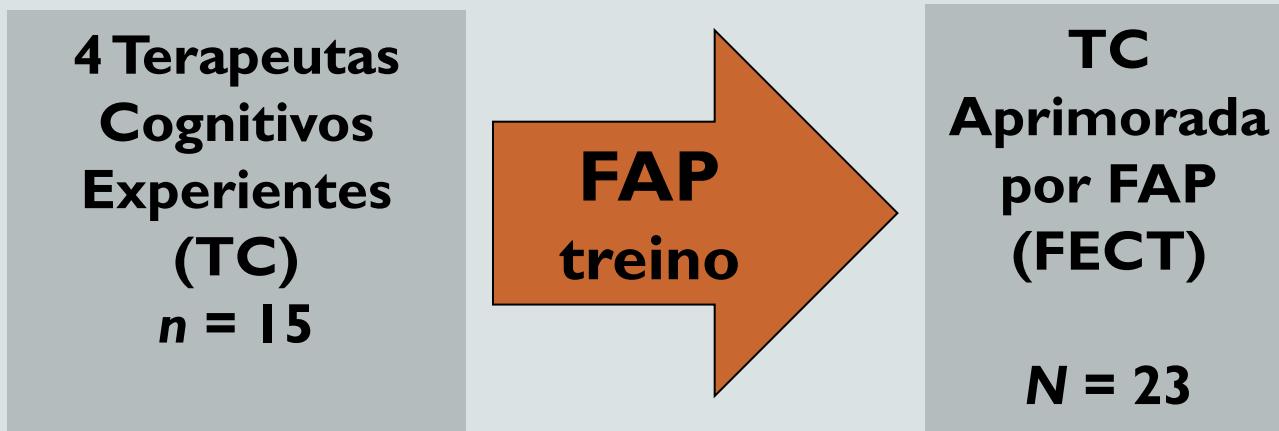
Comparações entre eventos da sessão e da vida diária facilitarão a generalização de melhorias in vivo.

Terapeuta

Você sabe como criamos um momento sagrado agora mesmo, quando você e eu nos conectamos tão profundamente? Como você pode levar essa experiência para sua vida diária com pessoas de quem você gosta?



O treinamento de terapeutas em FAP pode melhorar os resultados clínicos?



(TECT = FAP Enhanced Cognitive Therapy)

(Kohlenberg, Kanter, Bolling, Parker, & Tsai, 2002)

Interação com foco na vida diária
(não é um “acerto” in-vivo)

TC usual
Foco na vida
diária



Vamos conversar sobre quais foram seus pensamentos quando você estava conversando com seu marido e depois se sentiu impotente em relação ao seu relacionamento com ele.

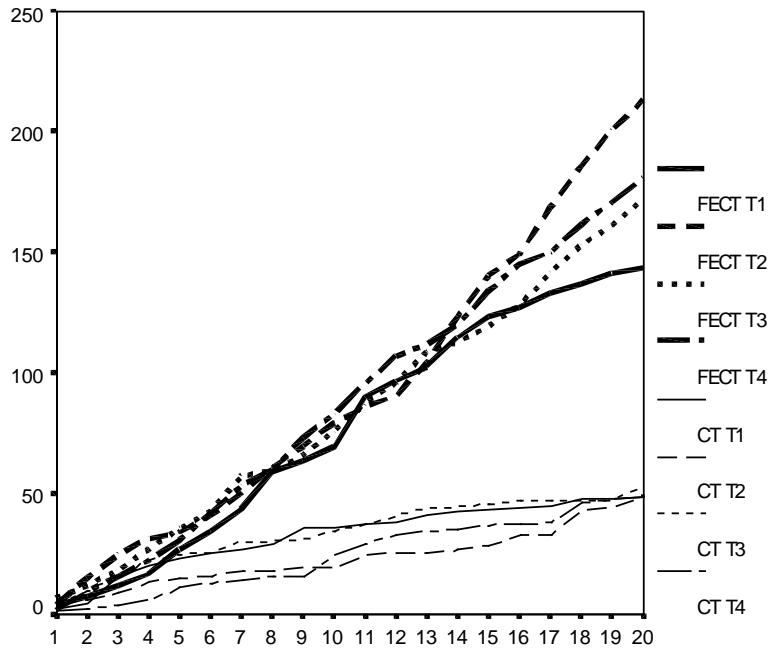


Interação com foco na terapia
 (“acerto” in-vivo)

FECT
Foco no comportamento
in-vivo



Estou me perguntando se o desamparo que você sente em seu relacionamento com seu marido aparece em seu relacionamento comigo.



ACERTOS “IN-VIVO” CUMULATIVOS POR TERAPEUTA E CONDIÇÃO DE TRATAMENTO

CHANCES DE AUMENTO NAS MELHORIAS REPORTADAS PELO CLIENTE NA SEMANA SEGUINTE À SESSÃO COM 5 INTERAÇÕES IN-VIVO

- “Durante essa sessão, eu fiz progresso em lidar com os meus problemas.” $p < .01$
- “Meus relacionamentos melhoraram durante a última semana.” $p = .05$

CONCLUSÃO:

**AUMENTE SEUS ACERTOS “IN VIVO”
EM CINCO INTERAÇÕES EM UMA
SESSÃO (GUIADA PELA FAP) E SEU
CLIENTE PROVAVELMENTE RELATARÁ
MELHORIAS NA SEMANA SEGUINTE.**

PRATIQUE O USO DE TODAS AS 5 REGRAS EM UMA INTERAÇÃO

- “***Qual é a sua visão do que você tem de melhor?***” (por exemplo, ousada, corajosa, fala a verdade, fala com convicção; ser vulnerável, ser amorosa, etc.) [Regra 2, evocação suave]
- “***Como você pode ser assim comigo neste momento?***” [Regra 2, evocação forte]
- **Fale de coração sobre o impacto desse comportamento em você** [Regra 3 (reforço natural) em conjunto com a Regra 1 (consciência)]
- “***Como é me ouvir dizer isso?***” [Regra 4]
- “***Como você pode fazer isso com outras pessoas?***” [Regra 5]

CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

A CLAREZA ÉTICA É FUNDAMENTAL AO CULTIVAR RELACIONAMENTOS TERAPÊUTICOS INTENSOS.

- Seja humilde e aberto ao aprendizado e à prática contínua. FAP é difícil de fazer bem.
- Atualize conceituações de caso de clientes e terapeutas.
- Tenha comportamentos-alvo dos clientes em seu próprio repertório.
- Oriente-se continuamente para o bem estar do cliente. Seja controlado por reforçadores que sejam benéficos para seus clientes.
- Não podemos fazer isso sozinhos.
 - Precisamos de reforço positivo em nossas vidas externas
 - Precisamos de colegas no trabalho conosco



AMAR CORAJOSAMENTE E OUSAR GRANDIOSAMENTE

PARTE DE GENERALIZAÇÃO DA REGRA 5

I) Reivindique um mundo onde cada vida seja preciosa.

Somos todos seres humanos que vivenciam tristeza, necessidade, doença, perda e que dependem de relacionamentos para ajudar a lidar com a adversidade e manter o bem-estar, sejam esses relacionamentos entre si, no mundo animal, no reino espiritual ou no mundo terra. (British Museum)

2) Ame de uma forma que nunca amamos antes.

“Você tem que dançar como se não houvesse ninguém olhando, amar como se nunca fosse se machucar, cantar como se não houvesse ninguém ouvindo e viver como se fosse o paraíso na terra.” (William W. Purkey)

3) Leve o nosso sentido de agência pessoal (capacidade de exercer poder para alcançar um fim) ao seu nível mais alto, aplicando as nossas paixões e dons pessoais à transformação pessoal, interpessoal e global.

“Não serás uma vítima. Não serás um perpetrador. Acima de tudo, não serás um espectador.” (Museu do Holocausto)

GENERALIZAÇÃO DA FAP

PROJETO GLOBAL CONSCIÊNCIA, CORAGEM E AMOR (ACL)

- Inspirado na FAP e na pesquisa sobre a solidão como um preditor significativo de doenças e mortalidade.
- **Viva, ame e lidere com o seu eu mais verdadeiro.**
- **Juntos, estamos a redefinir o que significa ser importante, crescer, pertencer e mudar o nosso mundo para melhor.**



<https://acl-global-project.mn.co> (free to join)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

- A terapia não consiste apenas em implementar Tratamentos Empiricamente Sustentados, seguindo regras e medidas de adesão. É uma questão de consciência, coragem e amor.
- Cada vez que você interage com alguém, você tem a oportunidade de refletir o que essa pessoa tem de especial e precioso, de curar uma ferida, de co-criar proximidade, possibilidades e magia.
- Quando você assume riscos e fala a sua verdade com compaixão, você dá aos seus clientes aquilo que só você pode dar: seus pensamentos, sentimentos e experiências únicos.
- Ao fazer isso, você cria relacionamentos inesquecíveis. Quando você toca o coração de seus clientes, você cria um legado de compaixão que pode tocar gerações ainda por nascer.

Mavis Tsai, PhD