

Moldando Bravura e Flexibilidade Usando Valores e Tomada de Perspectiva: Uma Abordagem Baseada em Processos para Ansiedade e TOC

• • •

Lisa W Coyne PhD
Harvard Medical School
New England Center for OCD and Anxiety



Conflitos de interesse

Objetivos de aprendizagem

1. Descreva a flexibilidade psicológica como um conjunto de habilidades comportamentais que podem ser moldadas como alvo da intervenção comportamental contextual do ACT.
2. Descreva o modelo DNA-V e como usá-lo para moldar a tomada de perspectiva flexível e a variabilidade comportamental em transtornos baseados em evitação.
3. Explique como moldar os processos envolvidos na flexibilidade psicológica, incluindo valorização e tomada de perspectiva, para envolver clientes crianças e adolescentes no tratamento baseado em exposição.

Habilidades subjacentes à flexibilidade psicológica

Visão geral e fundamentos teóricos da CBS

- A CBS tem raízes analíticas de comportamento
- Não podemos entender o comportamento fora de seu contexto
- Interessado na compreensão pragmática do comportamento (ou seja, como comportamento "funciona")
- CBS é uma abordagem cognitivo-comportamental
- Nós nos relacionamos com nosso mundo com base nos significados que derivamos sobre ele
- "Desordem" é o envolvimento em um comportamento rígido baseado em evitação

Processos Direcionados ao Tratamento

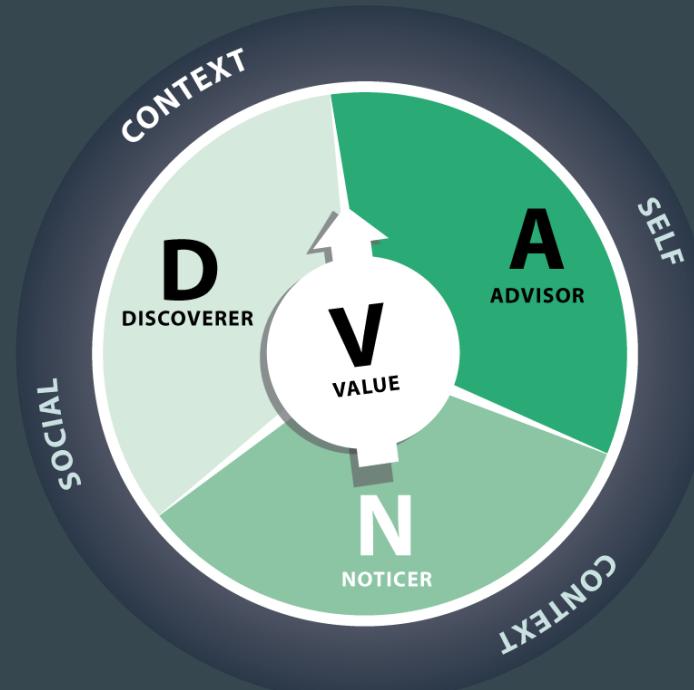
- Processos de aceitação e atenção plena
- Processos de Compromisso e Mudança de Comportamento
- Alvo do tratamento?
- Moldar uma prática robusta de flexibilidade psicológica ao longo da vida
- Flexibilidade psicológica: envolver-se em um comportamento flexível, variado e guiado por valores, independentemente da presença de eventos privados indesejados
- O que é psicopatologia?
- Envolvimento persistente em comportamentos estreitos, rígidos e baseados em evitação

Base de evidências para ACT com jovens

- Evidências sugerem que o ACT melhora
- Medidas de sintomas clínicos, pais e autorrelatados
- Resultados de qualidade de vida
- Flexibilidade psicológica com muitos estudos demonstrando ganhos adicionais na avaliação de acompanhamento
- Reduções na ansiedade clinicamente significativa e inflexibilidade psicológica
- Algumas deficiências metodológicas limitam as conclusões, incluindo
- Amostras pequenas
- Alguns desenhos não randomizados e poucas comparações alternativas de tratamento ou controle
- Questões de medição em relação à flexibilidade psicológica.

O DNA-V

Visão geral

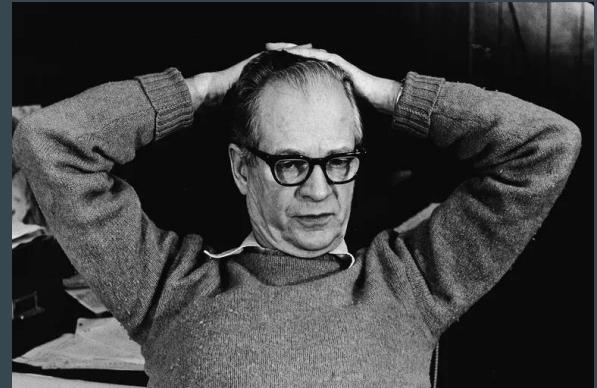


Uma teoria para explicar todos eles

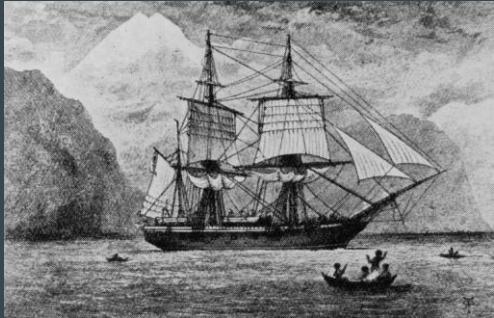
Teoria da Evolução

- Variação: Experimentamos diferentes comportamentos
- Seleção: Estes são reforçados ou punidos
- Retenção: Repetimos o que funcionou para nós no passado

Objetivo: Adaptar-se ao contexto e sobreviver



Princípios Fundamentais



- Todo comportamento faz sentido
- Contexto significa o fluxo dinâmico de eventos que influenciam o comportamento
- Interno e externo
- Interpessoal, intrapessoal, situacional
- Todo comportamento é uma adaptação a um contexto específico

As crianças que dependem da evitação experiencial são frequentemente dominadas por sua experiência interior.



Quando dominado pela experiência interior, há pouca variação no comportamento.

UM MODELO COMPORTAMENTAL DE EVITAÇÃO EXPERIENCIAL: A ESPIRAL DE REFORÇO NEGATIVO



O que fazemos para evitar a ansiedade?

A Aranha na Sala

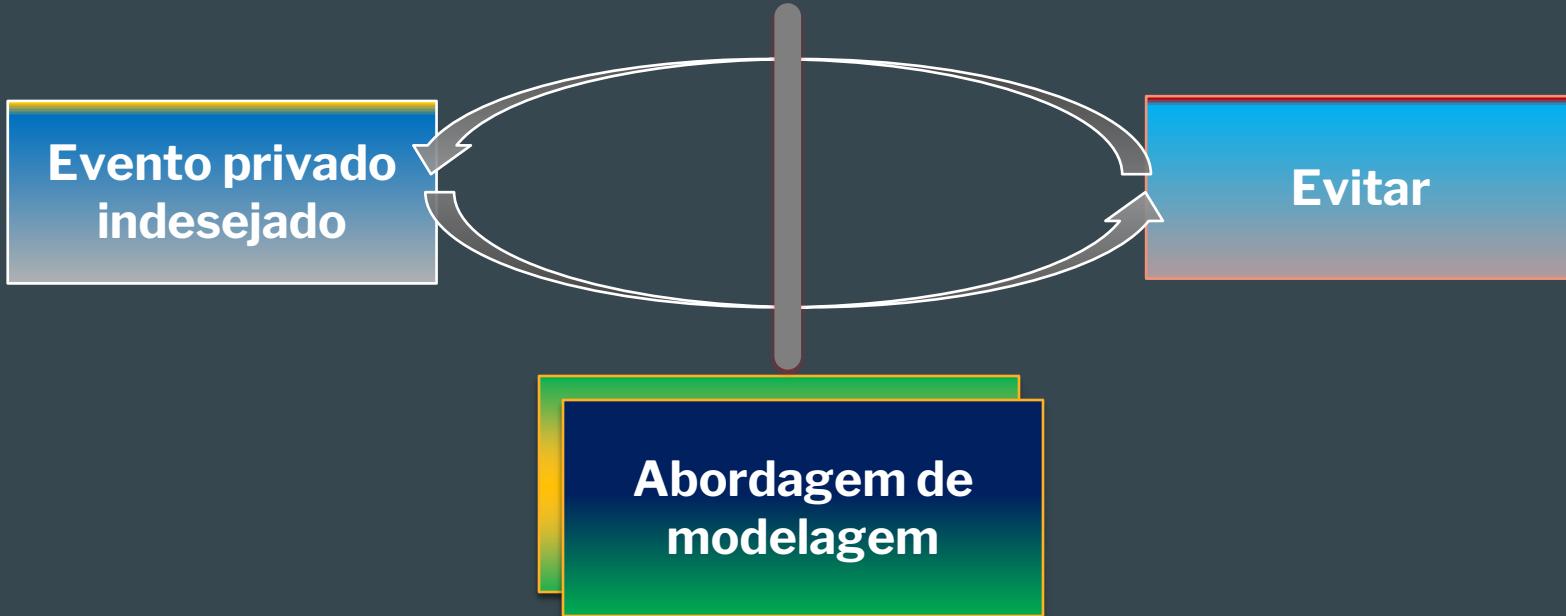


SPIDER



TRATAMENTO BASEADO NA EXPOSIÇÃO

- Ingredientes do tratamento baseado em exposição:
 - “Abordagem” a pensamentos obsessivos, imagens mentais ou sentimentos (ou seja, exposição)
 - Resistir ao envolvimento em comportamentos de evitação compensatória (ou seja, prevenção de resposta/redução do comportamento de busca de segurança)



Como funciona a exposição

Moldando um comportamento flexível, adaptável e eficaz
na presença de sinais de TOC/ansiedade



Objetivo do tratamento:
Aumento da variabilidade de
comportamento
Na presença da experiência interior

Objetivo do DNA-V: Moldar a mudança flexível Em 3 classes de comportamento...

Objetivo do DNA-V: Apoiar os jovens no desenvolvimento de valores e na convivência com vitalidade; isso fornece uma "bússola" para escolhas comportamentais (V)

- Orientador: Como usamos "relacionar-se" para dar sentido ao mundo na ausência de experiência direta (conversa interna, previsões, nossa "mente"; muitas vezes, TOC ou ansiedade)
- Aviso: Conexão com sentimentos, nosso corpo, experiência dos 5 sentidos (consciência do corpo, suas ações, reforçadores no mundo físico, uma maneira de se desapegar do "Conselheiro" quando preso em seus pensamentos)
- Descobridor: Comportamentos relacionados à exploração e teste do mundo; Experimentar coisas novas, aprender com a experiência direta
- O objetivo: Apoiar a mudança de consciência entre essas perspectivas, conforme for útil, no contexto

O que queremos dizer com valorização?

- A valorização é um aumento motivativo: acredita-se que o envolvimento em um comportamento consistente com valores seja intrinsecamente reforçador.
- Enquadurar fazer coisas difíceis no contexto de valores pode ser útil
- Cria um reforçador maior que pode competir com a adversidade



1. Valores são comportamentos. Não são palavras.
2. Os valores são escolhidos livremente
3. Valores são direções de vida que estão imediatamente disponíveis (metas não estão)
4. Valores são coisas para as quais você se move, não para longe

... Dentro de um contexto social: autovisão e visão social

Autovisão: a capacidade de se ver em diferentes contextos; discriminação entre você como observador e você como ator (por exemplo, eu vs. meu TOC / Ansiedade / Depressão etc.)

Social-View: a capacidade de assumir a perspectiva de outros indivíduos e grupos; apóia o desenvolvimento da construção de relacionamentos (por exemplo, perceber os efeitos do meu comportamento na minha família / amigos)

A autovisão e a visão social surgem da prática das habilidades do DNA-V e, por sua vez, influenciam o uso dessas habilidades

DNA-V: Moldando a Perspectiva



O DNA-V ensina o aumento da variabilidade no comportamento por meio da Descoberta.

Exemplo: Criança com ansiedade social
Contactos mundo físico (prevenção de exposição/resposta)

Reforçadores naturais moldam o comportamento

Ele começa a falar (variação)

Aprende a melhor forma de fazer isso
(seleção)

Continua fazendo o que funciona (retenção)

Análise Funcional e o DNA-V: Avaliação de déficits de habilidades

Déficits de habilidades DNA-V: o que procurar

Valorização: Seu cliente está em contato com seus valores? O comportamento deles é consistente com esses valores?

Consultor: Seu cliente está preso em suas cabeças, aderindo às regras do Consultor? Eles estão experimentando seus pensamentos como verdades literais? Esse apego está servindo bem ou mal e quando?

Aviso: Seu cliente está em contato com sua experiência de 5 sentidos? Eles são capazes de expressar consciência e permitir essa experiência, sem reatividade? Eles estão dispostos a ficar curiosos sobre essa experiência?

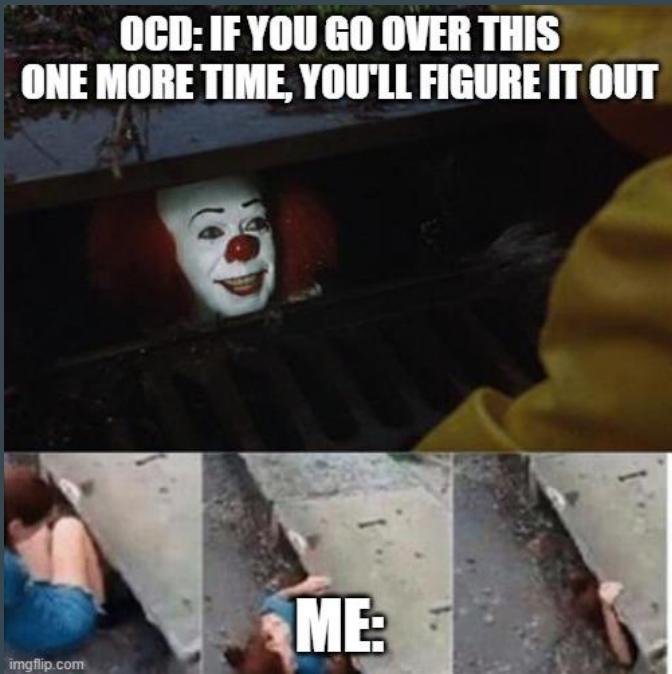
Descobridor: Seu cliente é capaz de experimentar novos comportamentos? Eles são flexíveis ou seu comportamento faz parte de um repertório estreito, rígido e inútil?

Déficits de habilidades na aprendizagem por tentativa e erro: valorizando e

- Dificuldade em adaptar o comportamento ao contexto
- Repertórios estreitos e rígidos
- Falta de curiosidade e vontade de explorar
- Dificuldade com o aprendizado por tentativa e erro
- Adesão a padrões inúteis
- Padrões que têm equivalência funcional
- Relutância em abrir espaço para riscos e desconforto



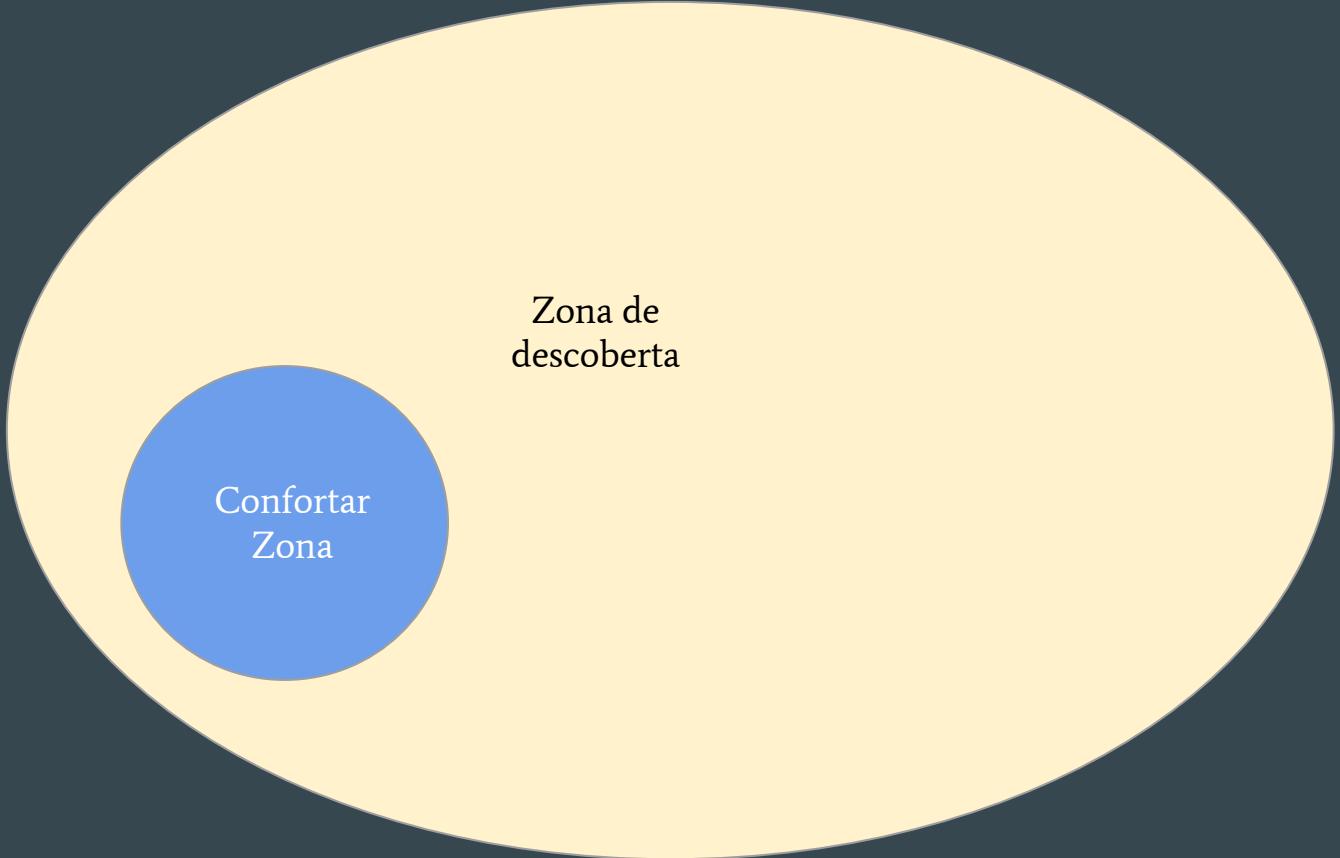
Déficits de habilidades na tomada de perspectiva



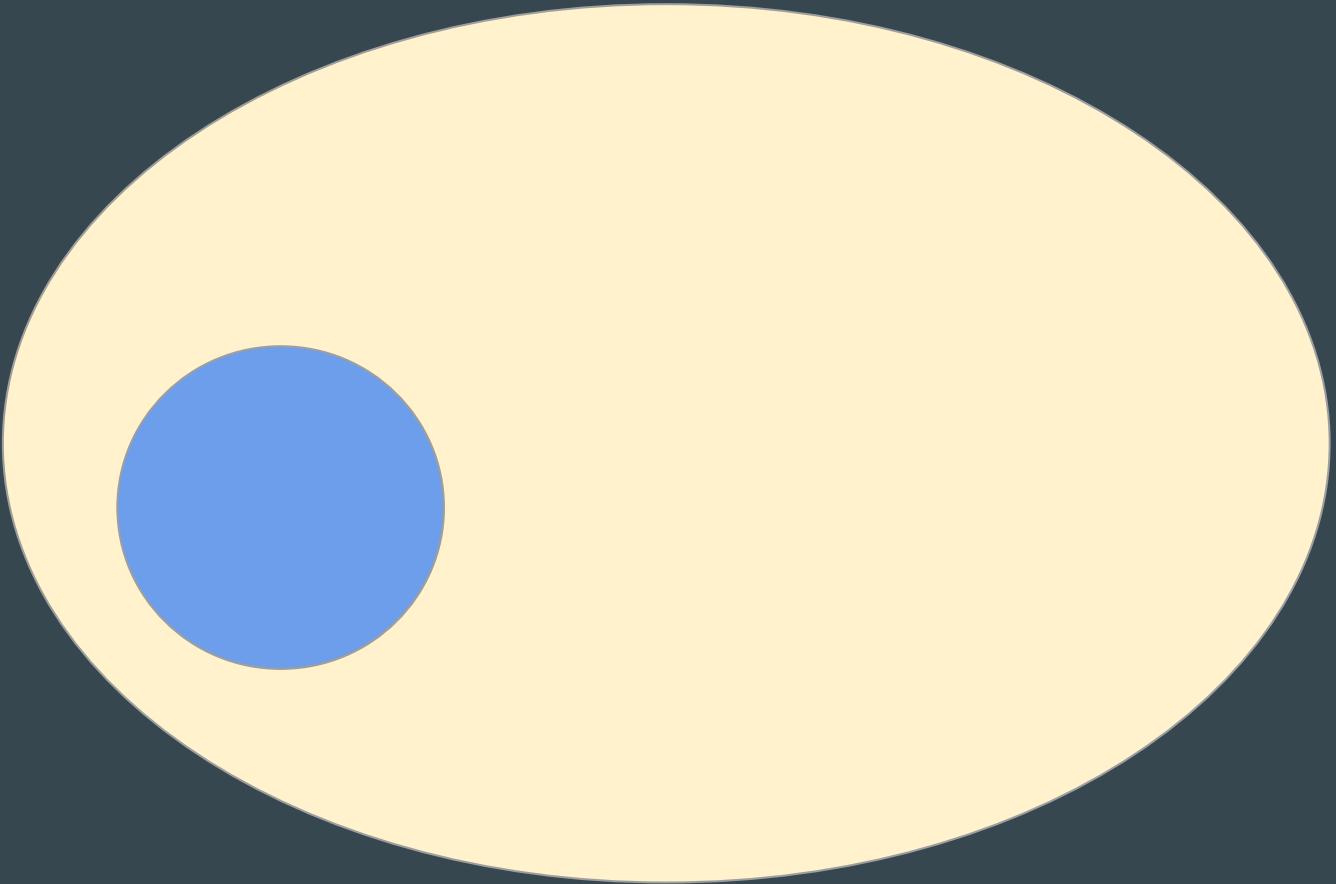
- Apego a histórias de si mesmo
- Incapacidade de perceber essas histórias como parte, não o todo, de quem somos
- Experiência de histórias como profecias ou regras autorrealizáveis
- Dificuldade em ter perspectiva sobre essas histórias
- Dificuldade em discriminar quando essas histórias nos servem bem e quando não
- Tratando essas histórias como perigosas

2. Usando a valoração para moldar a descoberta

O que me dá
vitalidade:



O modelo Comfort vs. Discovery Zone



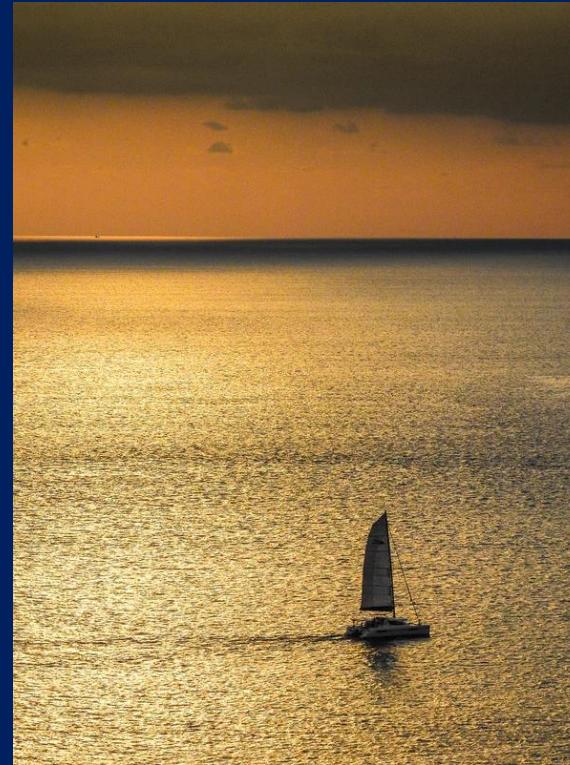
O modelo Comfort vs. Discovery Zone



O que lhe dá vitalidade?

1. Você consegue pensar em algo que você fez que foi realmente divertido e que fez você se sentir realmente vivo?
2. Quem é a pessoa mais animada que você conhece? Até mesmo um personagem de TV? O que os torna tão vivos?
3. Se você tivesse 24 horas restantes no planeta antes de se mudar para Marte para sempre, o que você gastaria esse tempo fazendo? Com quem você estaria?
4. Quem é alguém que você realmente admira? Escreva palavras para descrever isso na caixa rotulado como "coisas que me dão vitalidade"

Exercício: O que faz uma boa vida?



Prática I: Exercício de Valorização de Personagens Fictícios

Instruções: Imagine que você está escrevendo um romance sobre um personagem principal muito legal - um que você admira, um que você ficaria totalmente fascinado e querendo ler mais. Alguém que manteria seu interesse e que o inspirasse. Pode ser um personagem baseado em alguém que você conhece, ou uma celebridade, ou pode ser alguém que você acabou de inventar em sua cabeça. Depois de ter essa pessoa, siga as etapas abaixo:

1. Escreva de 8 a 10 adjetivos que descrevam a personalidade ou as características desse personagem. Não se apresse.
2. Depois de baixá-los, finja que você só pode ficar com três deles. Escolha três que você aspira a incorporar.
3. Quais são algumas maneiras pelas quais você pode incorporar essas características?
4. Quando você incorpora essas características, quais são os efeitos sobre você?
5. Quando você incorpora essas características, quais são os efeitos nas pessoas ao seu redor?
6. O que você poderia fazer todos os dias para incorporar essas características?



Como usar o modelo zona de conforto vs zona de descoberta

- 1. Com o que você está lutando - pode ser sua ansiedade ou TOC, ou outra coisa?*
- 2. Quando você está preocupado em sentir isso, quais são as coisas que você faz para se manter na sua zona de conforto? Escreva no pequeno círculo*
- 3. Quão confortável você está em sua "zona de conforto"?*

4. Quais são as coisas que realmente gostariam de fazer, ou são importantes para você, que você não faz ou não pode fazer enquanto está trabalhando para estar em sua zona de conforto? Escreva-os na "Zona de Descoberta".

5. Quais são algumas pequenas coisas que você pode escolher praticar, fora da sua zona de conforto, para dar um passo em direção a essas coisas que são importantes para você? Escreva-os na planilha e avalie o quanto você estaria disposto a sentir desconforto para fazê-los.



Criando um menu de prática de flexibilidade usando o modelo Comfort/Discovery

Áreas de vitalidade na minha vida: *Meus amigos, jogando futebol, aprendendo ciências*

Comportamentos de conforto para resistir	Comportamentos de descoberta a serem explorados	Vontade (0-8)
Não falar na aula de matemática	Fazer perguntas em sala de aula quando não entendo	3
Evitando tentar o meu melhor no treino de futebol	10 minutos de prática consciente diariamente, onde eu realmente apareço	5
Videogames sozinho quando me sinto ansioso	Encontrar um amigo para praticar futebol, mandar uma mensagem para um amigo	6

3. Moldando um eu flexível

A importância de ter perspectiva

PERSPECTIVE 101

1. Something happens.
2. It means nothing.
3. We make up a story about what it means.
4. The story we make up creates our reality,
it creates our world, it creates what's possible
and not possible.

“Agora eu acho que é uma das perguntas mais inúteis que um adulto pode fazer a uma criança - O que você quer ser quando crescer? Como se crescer fosse finito. Como se em algum momento você se tornasse algo e esse fosse o fim.”

-Michelle Obama, Becoming

Por que o eu se torna um problema



- Construímos um "eu" baseado em nossa história de aprendizagem em um contexto social
- O autoconceito é útil quando nos leva a amplos repertórios de comportamentos valorizados
- É inútil quando tenta "resolver" nossa história
- Isso implica ficar "preso" na perspectiva do Conselheiro
- É inútil quando tenta "resolver" crenças centrais sobre competência, capacidade, possibilidade, antes de se inclinar para fazer coisas difíceis (como exposição)

Exemplo: Iara e ansiedade e uma visão estreita de si mesmo

Contexto: Iara valoriza a conexão com seus amigos e um sentimento de pertencimento

Antecedente: Ela vai a uma partida de futebol procurando por seus companheiros, e eles a expulsam

Consequências:

- Ela se sente ansiosa
- Ela acredita que eu sou desagradável, eu sou indigno, eu sou uma pessoa ansiosa
- Ela sai e evita ir a jogos de futebol depois disso

Como funcionam:

- Curto prazo: fuga / evitação, alívio de curto prazo
- Longo prazo: Aumento da desconexão social, impossibilidade de experiências de aprendizagem corretivas
- A busca de valores torna-se impraticável

Exemplo 2: Malik e ansiedade e uma ampla autovisão

Contexto: Malik valoriza a conexão social e convida um amigo para uma partida de futebol

Antecedente: O amigo o recusa porque ele está saindo com outro adolescente

Consequências:

- Ele percebe que está ansioso
- Ele percebe seu Conselheiro dizendo que eu sou desagradável, eu sou indigno, eu sou uma pessoa ansiosa
- Ele se lembra de que o Conselheiro é seu detector de ameaças e, embora esses pensamentos possam ter sido úteis no passado, eles podem não ser úteis no momento
- Ele escolhe sair na partida de qualquer maneira, mesmo quando está ansioso
- Ele se muda para seu espaço Discoverer mais tarde e fala com o amigo sobre sua decepção e pergunta por que ele escolheu ir com o outro amigo
- Curto prazo: Risco de rejeição social, constrangimento
- Longo prazo: Desenvolvimento de habilidades sociais, chance de relacionamento mais profundo com o amigo

O que é uma autovisualização flexível?

- Ver o comportamento de alguém como uma parte de si mesmo e não uma verdade literal sobre si mesmo
- Os jovens são mais do que sua ansiedade ou TOC
- Compreender que estamos sempre nos tornando e aprendendo, e não somos a soma total de nossas experiências passadas
- Percebendo que quando temos uma história de quem somos, podemos optar por sair dela para a perspectiva do Descobridor / zona de Descoberta à vontade
- Deixando de lado histórias como "Eu tenho que ser menos ansioso / não ter TOC antes de me envolver em atividades valorizadas"
- Quando estamos em nosso espaço Noticer, podemos escolher nossos próximos passos; não precisamos deixar o Consultor escolher por nós.

Apoiando uma mentalidade de crescimento: a zona de descoberta

- Apoie as crianças a perceber e se auto-reforçar em torno do esforço, não do resultado
- Lembre-os de que "ainda" é uma palavra pequena, mas importante
- Eu não posso fazer isso... ainda
- Eu não sou bom nisso ... ainda
- Ajude-os a perceber que autodeclarações como "Eu não sou bom o suficiente" são o Conselheiro falando

Desembaraçando as crianças de regras rígidas

Objetivo: Apoiar os adolescentes no uso da linguagem de forma flexível para apoiar comportamentos viáveis e orientados por valores

- Revelando quais escolhas são possíveis - tente usar uma metáfora para o Conselheiro como um TOC ou Monstro da Ansiedade, ou Comitê, ou Professor Malvado
- Volte a atenção do adolescente para a viabilidade de seu comportamento em termos de apoio a um amplo repertório de comportamento valorizado
- Incentive a mudança para a Zona de Descoberta e o aprendizado por tentativa e erro
- Isso implica disposição para cometer erros e aprender com eles, e aceitação de sentimentos desafiadores que surgem para ensinar como mudar de estratégia

Dois exercícios de tomada de perspectiva para facilitar a descoberta

O Monstro da Ansiedade



Como você apoiaria você mais jovem?





DNA-V: Moldando a descoberta quando as coisas parecem Ofaert