

# USANDO A PERSPECTIVA IMAGINAL: EXERCÍCIOS PARA LIDAR COM A VERGONHA E AUMENTAR A AUTOCOMPAIXÃO

Jason Luoma, Ph.D.  
Jenna LeJeune, Ph.D.  
Handouts:???

# Divulgações

Ambos os apresentadores recebem renda relacionada à prestação de serviços de treinamento em psicoterapia por meio da Portland Psychotherapy e com organizações contratadas.



Como você está se sentindo?



# Contorno

Parte 1: A importância da vergonha

Parte 2: Antecedentes relevantes

Parte 3: O processo de 3 etapas



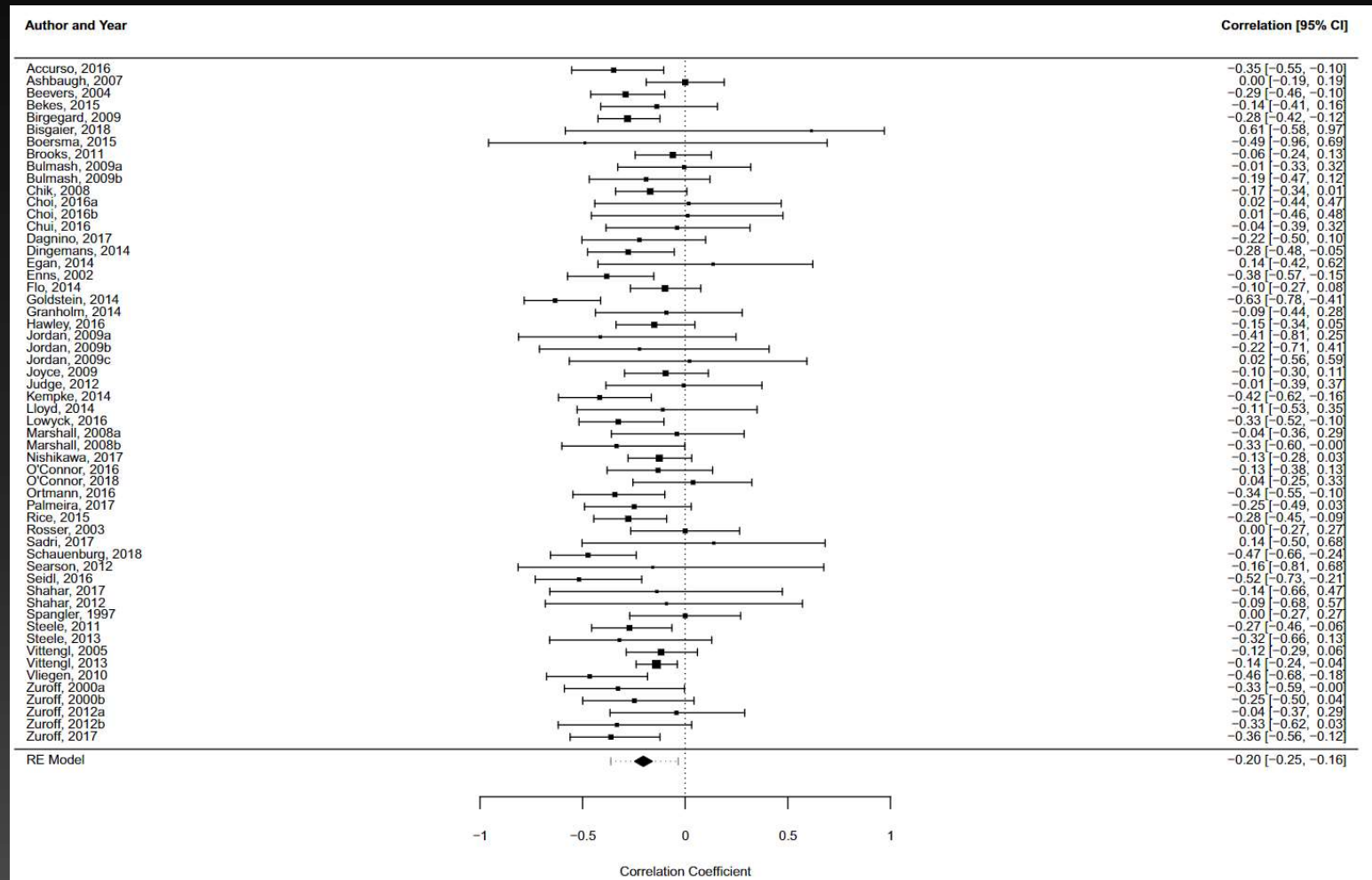
# A vergonha é transdiagnóstica

A vergonha é um contribuinte importante para:

- ▣ Ansiedade social (Swee et al., 2021)
- ▣ TEPT (Leskela et al., 2002)
- ▣ Risco de suicídio (Lester, 1998)
- ▣ Transtornos por uso de substâncias (Dearing, Stuewig, & Tangney, 2005)
- ▣ Função imunológica deficiente (Dickerson et al. 2004)
- ▣ E muito mais.....



# Correlação média entre autocrítica e desfecho da psicoterapia: $r = -.20$



Löw, A. C., Schauenburg, H., & Dinger, U. (2019). Autocrítica e resultado da psicoterapia: uma revisão sistemática e meta-análise. *Revisão de Psicologia Clínica*, 101808.

# Memórias de vergonha

As memórias de vergonha estão associadas a:

- ▣ Ansiedade social (Matos et al., 2013)
- ▣ Ideação paranóica (Matos et al., 2013)
- ▣ Depressão (Dinis et al., 2015; Matos & Pinto-Gouveia, 2014)
- ▣ Características da memória traumática (por exemplo, intrusão; Matos & Pinto-Gouveia, 2009)

# Por que trabalhar com memórias episódicas?

- ▣ As memórias episódicas são altamente experienciais porque incluem a experiência vivida pela pessoa, detalhes sensoriais, pensamentos e reações emocionais.
- ▣ Reentrar em uma memória episódica envolve uma espécie de viagem mental no tempo na qual a pessoa pode reviver o passado no momento presente e permitir um novo aprendizado da mesma forma que poderia acontecer se o terapeuta pudesse estar lá para o evento real.



# Influências relevantes

Teoria	Influência
ACT/RFT (exercício infantil, RFT, dêiticos)	Estratégias dêitivas para controlar a tomada de perspectiva, o uso de quadros de comparação
Reescrita de imagens	Estrutura simples de 3 estágios
Terapia focada na emoção	Papel das perguntas necessárias, sinais para dizer se você está no caminho certo
Teoria da reconsolidação da memória/aprendizagem inibitória	Importância das violações de expectativa

Tanto a teoria da reconsolidação da memória/aprendizagem inibitória sustenta que a exposição efetiva envolve:

- a) Ativação de aprendizagem relevante através da apresentação de pistas
- b) Incompatibilidade de expectativa

# Ativando memórias relevantes

A sugestão de medo a que você está expondo as pessoas é uma avaliação negativa real ou percebida, rejeição, ostracismo

A expectativa é que, se meu eu autêntico for revelado, serei avaliado negativamente, rejeitado e condenado ao ostracismo

A ocorrência de vergonha indica que essa expectativa foi atendida (por si mesmo, por uma pessoa real ou por um observador imaginário)

Assim, sinais de forte vergonha são um indicador de uma memória relevante

# Tomada de perspectiva empática

## 3 passos

Passo 1: Contato/habitar experimentalmente a memória da vergonha

Passo 2: Entre em contato / habite experimentalmente uma perspectiva compassiva

Passo 3: Facilite um diálogo entre as duas perspectivas



# Preparação

Tenha em mente:

- ▣ O objetivo não é realmente trabalhar com a memória específica que está sendo direcionada. Esse é apenas o veículo para a mudança.
- ▣ O objetivo é trabalhar com seu eu conceituado baseado na vergonha e como eles respondem à emoção da vergonha (e aos medos sociais em geral) em sua vida diária. A memória é apenas um lugar para praticar e aprender.

# Identificando memórias de vergonha

Procurando memórias que envolvam vergonha (ou emoções semelhantes, como constrangimento intenso, culpa problemática ou humilhação), que sejam:

1. Central para a narrativa autobiográfica da pessoa, ou
2. Intrusivo (tem qualidades semelhantes a traumas)

# Identificando memórias de vergonha

Discutir eventos:

1. Isso contribuiu para seu atual sentimento de vergonha / autocrítica ([www.actwithcompassion.com/june\\_compassion\\_tool\\_of\\_the\\_month](http://www.actwithcompassion.com/june_compassion_tool_of_the_month))
2. Que continuam a assombrá-los (por exemplo, traições passadas, abuso ou bullying)

Muitas vezes é melhor selecionar eventos da infância, quando possível:

- É mais provável que sejamos compassivos com uma criança do que com um adulto (ou adolescente)
- Eventos da infância muitas vezes mais formativos e interconectados com mais aspectos do eu conceituado da pessoa e da história de aprendizagem.

Se o terapeuta tiver a sensação de que o cliente pode acessar uma resposta compassiva, memórias mais recentes ou intensas podem funcionar.

# Identificando possíveis perspectivas compassivas

- ▣ O mais importante é que eles possam realmente entrar em contato com uma perspectiva que tenha pelo menos alguma compaixão/calor/segurança.

Em ordem de preferência

1. Envolver-se durante um momento de amor, compaixão, bondade, segurança, quando você está mais amoroso ou paciente, etc.
2. Eu mais velho e mais sábio
3. Alguém cuidando de suas vidas
4. Alguém que eles não conhecem que podem imaginar como atencioso
5. Imaginando o que o terapeuta pode dizer
6. Ter o terapeuta sendo aquele que realmente diz isso



# Passo 1: Entre na memória da vergonha

Ajude o cliente a reentrar na memória na imaginação e experimentá-la desde a idade que tinha na época ("coloque-se atrás dos olhos da pessoa que você era então").

Como na exposição prolongada (EP), queremos que os clientes experimentem a memória, não apenas se lembrem dela cognitivamente. As maneiras de promover isso são:

- Faça com que o cliente feche os olhos
- Narre a experiência em primeira pessoa, linguagem no tempo presente.
- Treine-os para atender aos detalhes sensoriais (o que você vê, cheira, ouve, sente etc.), emoções, pensamentos, comportamentos ou impulsos.
- Use reflexões evocativas para aumentar a experiência.

A ativação de emoções moderadas a fortes (vergonha ou similar) é uma boa indicação de que uma memória relevante e importante foi escolhida.

Quando a memória estiver clara e a emoção estiver ativada, você pode passar para a etapa dois.

## Passo 2: Entre em contato com a perspectiva adulta / compassiva

**Objetivo:** Introduzir uma nova perspectiva de cuidado e promulgar uma intervenção a partir dessa perspectiva.

Ao adotar uma perspectiva adulta vendo seu eu mais jovem sofrendo, o cliente pode experimentar e expressar uma nova resposta emocional em relação ao eu mais jovem, muitas vezes de:

- ▣ conectando tristeza
- ▣ compaixão/cuidado
- ▣ raiva protetora

## Passo 2: Entre em contato com a perspectiva adulta / compassiva

Ajude-os a entrar em contato com a perspectiva adulta que usarão

Imagine ser essa pessoa – como é ser essa pessoa? O que eles sentem, quais são suas atitudes, como tratam os outros?

Eles também podem se imaginar em um momento em que sentiram compaixão ou bondade ou imaginar a perspectiva de alguém que experimentaram como gentil ou caloroso. Tente habitar isso.

## Passo 2: Entre em contato com a perspectiva adulta / compassiva

Faça com que o cliente imagine entrar na cena anterior, agora a partir dessa nova perspectiva.

Pergunte o que eles veem, sentem, pensam, estão inclinados a fazer a partir dessa nova perspectiva.

Peça-lhes que ajam isso na imaginação.

Ofereça sugestões e assistência, mas deixe que as inclinações e a linguagem do cliente guiem o caminho.

Se eles não puderem oferecer uma perspectiva compassiva, você mesmo pode oferecê-la.



## **Etapa 3: Facilitar o diálogo entre perspectivas**

**Volte para a perspectiva mais jovem na memória (perspectiva da criança)**

- ▣ Repita o que o adulto fez
- ▣ Faça com que eles sintam como é receber isso
- ▣ Pergunte se há mais alguma coisa que eles gostariam ou precisariam do adulto

**Peça ao adulto que responda à necessidade**

**Repita até que o cliente sinta que tem suas necessidades atendidas no momento (idealmente – nem sempre acontece)**

# Importância da violação de expectativa

O eu compassivo fornece a violação da expectativa.

A pessoa espera que revelar seu eu autêntico resulte em avaliação negativa, rejeição e ostracismo (e foi isso que aconteceu na memória)

O eu compassivo viola essa expectativa e cuida da pessoa, protege-a e mostra que ela é valorizada

Isso acontece ao atender a "necessidade" do eu na memória da vergonha – o sentido visceral da necessidade que está sendo atendida é o indicador de que a expectativa foi violada (ou seja, a pessoa conseguiu o que precisava, não o que temia)

A vergonha é a emoção que temos quando sentimos que fomos desvalorizados. Expressar uma necessidade e tê-la atendida comunica que temos valor.

# Modelo

# Conceituação de caso

Todo exercício experiencial no ACT também deve alimentar a conceituação do seu caso. O que a resposta do cliente ao exercício diz sobre:

- ▣ Quão fundidos eles estão com vergonha e pontos de vista autocríticos?
- ▣ Sua capacidade de entrar em contato com uma perspectiva mais compassiva sobre si mesmos
- ▣ Seus valores estão em relação a si mesmos
- ▣ Que tipos de práticas/ações ajudariam o cliente a se mover em direção a mais flexibilidade neste domínio?



# Interrogatório do exercício

Fornece ao cliente a oportunidade de rastrear verbalmente o que aconteceu no exercício para determinar como ele pode orientar esforços futuros

O debriefing do exercício deve ficar próximo da experiência do cliente

## Possíveis questões exploratórias gerais:

- *O que você está sentindo agora?*
- *Qual foi sua experiência no exercício?*
- *Quais partes parecem mais presentes ou se destacam para você?*
- *Se você estiver disposto a compartilhá-lo, quero entender como foi por trás de seus olhos. Me guie por isso.*

## Perguntas para a Etapa 1:

- *Como foi reviver essa experiência? [Chance de trazer empatia e validação para qualquer experiência que apareça]*

# Interrogatório do exercício

## Perguntas para a Etapa 2:

- *Como você se sentiu em relação àquela criança naquela situação dolorosa?*
- *O que você fez como adulto por aquela criança? O que disse ou fez por eles? Como foi fazer isso?*
- *Que partes pareciam satisfatórias, insatisfatórias, completas ou incompletas? Há mais alguma coisa que você gostaria de ter feito ou gostaria de experimentar?*
- *Você tentou algo novo que surgiu naturalmente ou o surpreendeu? Como se sentiu?*
- *Do ponto de vista do adulto, como você entendeu o que estava acontecendo? Você viu isso de forma diferente de como a criança viu? Se sim, como?*
- *Parece diferente manter uma narrativa contra a outra? Se você estivesse escrevendo a história desse evento a partir dessa perspectiva, como descreveria o que aconteceu com essa pessoa mais jovem?*

# Interrogatório do exercício

## Perguntas para a Etapa 3:

- ▣ *Quando criança, como era ter aquele adulto lá fazendo o que eles fizeram? Como se sentiu em seu corpo?*
- ▣ *Alguma coisa pareceu difícil ou difícil em receber a intervenção do eu mais velho? O que atrapalhou?*
- ▣ *Há mais alguma coisa que você gostaria de ter feito, ou seu eu mais velho fez, que teria ajudado você a se sentir mais apoiado? Se sim, o quê?*
- ▣ *Como teria sido para o seu eu filho ter alguém assim com você naquela época? Quanta diferença isso teria feito?*
- ▣ *O que isso pode lhe dizer sobre como você quer estar consigo mesmo no mundo quando está se sentindo como aquela pessoa mais jovem na memória?*
- ▣ *O que essa experiência diz sobre como você gostaria de responder a si mesmo em momentos difíceis?*