

Terapia do Esquema X ACT

Convergências e Divergências

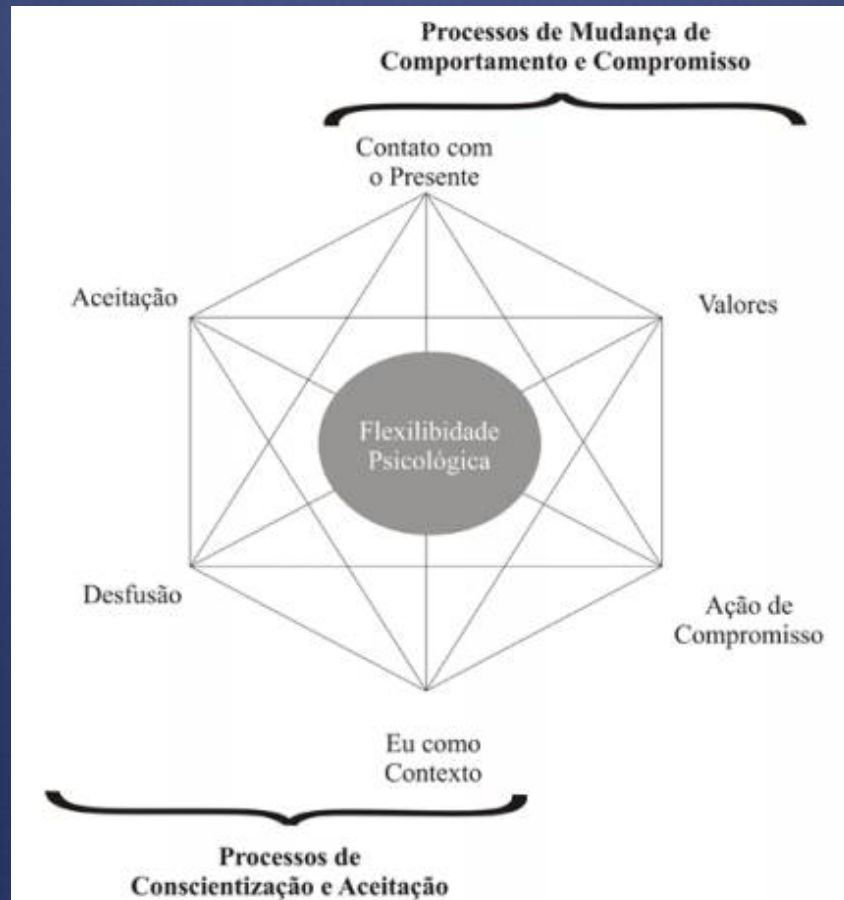


Ricardo Wainer



Terapias de 3a Geração

- Ênfase nas questões contextuais do funcionamento humano;
- Busca por Integração entre os saberes.



Fundamentos

Terapia do Esquema

- Estruturada e com base na Teoria Cognitiva;
- Objetiva modificação dos EIDs (valências e ressignificação emocional) e das estratégias de *coping*;
- Trabalho na ressignificação de memórias tóxicas remotas;
- Necessidades básicas do desenvolvimento e Attachment.

ACT

- Foco nos processos e na Análise do Comportamento e Linguagem;
- Pragmático na mudança dos processos de observação acurada das experiências do momento;
- Postura de Aceitação construindo uma base sólida de compromisso com os valores pessoais para o futuro..

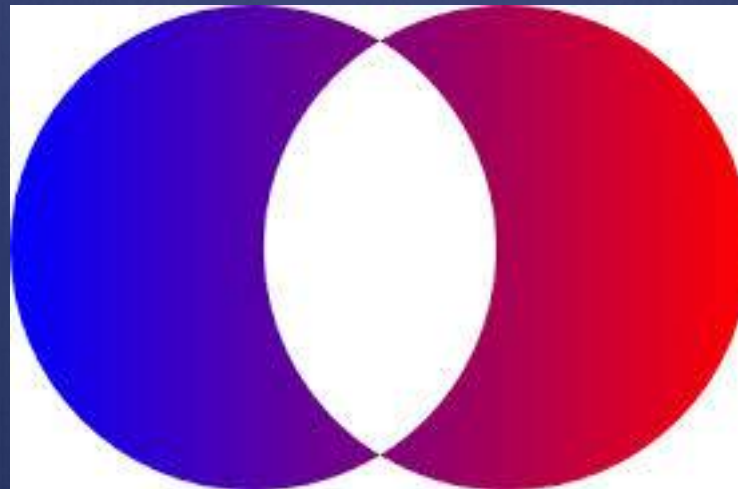
Intersecções

Terapia do Esquema

- ⚙ Reparentalização Limitada
- ⚙ Trabalho com Imagens
- ⚙ Modos Esquemáticos

ACT

- ⚙ Aceitação
- ⚙ Mindfulness
- ⚙ Desfusão Cognitiva



Divergências



Terapia do Esquema

- ❁ Psicoeducação – análise de causalidade
- ❁ Busca por suprir necessidades não atendidas
- ❁ Conceitualização individual de casos
- ❁ Processo terapêutico intervencionista voltado para aceitação das vulnerabilidades e suprir necessidades emocionais

ACT

- ❁ Controle visto como problemático
- ❁ Postura de observação pura da experiência
- ❁ Defusão da linguagem como princípio
- ❁ Processo terapêutico baseado na ideia de que a observação consciente permite autonomia e independência das ideias, emoções e impulsos



Possibilidades de Integração

Terapia do Esquema

- ❁ Vulnerabilidade persistente aos gatilhos
- ❁ Confrontação e vivência da insegurança e dor
- ❁ Tratamento de ruminações obsessivas
- ❁ Atitude de perseverança e tolerância à frustração (Modo Adulto Saudável) / distinto dos Pais Internalizados Disfuncionais

ACT

- ❁ Atitude de Aceitação
- ❁ Prática do Mindfulness como habilidade
- ❁ Posição de que a busca por controle constante é problema
- ❁ Vida baseada no foco aos Valores para se atingir uma vida de significado



Obrigado pela Atenção

rwainer@wainerpsicologia.com.br