

Quadro de Critérios — Aceitação Empática vs. Mudança (IBCT)

Como decidir ao vivo em sessão

Quando priorizar ACEITAÇÃO EMPÁTICA

- Escalada crônica; dor histórica ativada; interpretação hostil mútua.
- Baixa segurança relacional para testar tarefa; vínculo fragilizado.
- Comportamentos atuais ainda funcionam como proteção (curto prazo).
- Linguagem: “Faz sentido que... e percebo como isso tenta te manter seguro(a).”

Marcadores para migrar à MUDANÇA

- Ativação caiu após validação; escuta e responsividade aumentaram.
- Valor comum nomeado; disponibilidade para experimento pequeno.
- Acordo explícito de gesto observável + checagem diária.

Quando priorizar MUDANÇA (comportamental)

- Segurança mínima estabelecida; prontidão para tarefa curta e específica.
- Contexto delimitado; topografia clara; tempo curto; valor nomeado.
- Linguagem: “Vamos testar por 7 dias: [gesto], neste contexto, e revisar com tracking.”

Red flags (voltar para aceitação)

- Tarefa virou munição; hostilidade ↑; quebra de acordo sobre checagem.
- Reatividade histórica reaparece sem regulação; insight vira evitamento sofisticado.