

# Protocolo — Sessão Difícil em 90s (IBCT/ACT)

Contenção, linguagem e decisão clínica ao vivo

## Objetivo e critérios de uso

Objetivo	Reduzir escalada e recuperar capacidade de decisão em até 90 segundos.
Usar quando	Alta ativação; interpretação hostil mútua; 'guerra de provas' e retraimento.
Marcadores de progresso	Queda da latência para escalada; aumento de validações curtas; adesão ao micro-gesto em pelo menos 5 de 7 dias.

## Sequência operante (4 passos)

1) Nomear função (não culpa)	Ataque reduz ameaça; silêncio reduz dor. Ex.: “Vejo seu ataque tentando reduzir a ameaça; e seu silêncio tentando reduzir a dor.”
2) Validar sofrimento específico	Validar antes de intervir. Ex.: “Faz sentido que, quando isso toca na sua história, sua voz suba...”
3) Colocar o valor em cena	Pergunta-chave: “O que vocês querem preservar aqui?” Ponte: “Se o valor é respeito/segurança, qual o menor passo agora?”
4) Micro-gesto + checagem 10s/dia (7 dias)	Ex.: 3 minutos de toque no ombro antes de dormir; 1 pergunta aberta no jantar. Checagem: “Como foi para você hoje?” (sem debate).

## Evite (pitfalls)

- Palestra longa no pico de ativação.
- Moralizar padrão e pedir mudança cedo.
- Tarefas vagas que viram munição.

## Scripts úteis

- Validação por função: “Faz sentido que seu corpo tente te proteger assim... e ainda assim isso os afasta de [valor].”
- Desfusão breve: “Note ‘estou tendo o pensamento de que...’ e descreva o efeito no corpo.”
- Ponte de valor: “Se [valor] guiasse só os próximos 5 minutos, qual seria o menor passo?”
- Acordo de 7 dias: “1 gesto pequeno + 1 checagem de 10s/dia”