

## ENTENDA A PSICOTERAPIA NA ABORDAGEM RESILIENTE

### A EVOLUÇÃO DA RESILIÊNCIA CIENTÍFICA

A história da Resiliência Científica é a busca de explicação do porquê algumas pessoas superam determinados desafios e outras não. Os conceitos evoluíram e passaram por várias etapas:

Primeiro a suposição que a pessoa nascia resiliente e que era um traço de personalidade ou fruto de uma origem genética e eram chamados de invencíveis. Num segundo período a suposição de que a resiliência era devida a fatores externos: família, escola, clubes, religião.

Por último comprovou-se cientificamente que resiliência era comportamento aprendido e que tinha sua origem nas crenças desenvolvidas ao longo da vida. Foi quando se estabeleceu a relação com a Psicologia Cognitiva

### RAÍZES NA PSICOLOGIA COGNITIVA

Os comportamentos são derivados de crenças fruto de nossas vivências. Assim nossas percepções, experiências e vivências recebem um significado quando incorporadas ao cérebro. Nossa mente organiza esses significados sob a forma de crenças, convicções, opiniões, nossa visão de mundo.

Diante de novas vivências essas crenças são acionadas e se manifestam por pensamentos automáticos: nossas opiniões estão prontas, tomamos consciência de nossas expectativas e tendemos a agir de forma coerente.

### A ABORDAGEM RESILIENTE

A abordagem Resiliente, a partir de pesquisas, identificou modelos de crenças resilientes que se manifestam diante das situações e desafios que enfrentamos. Revelou que esses modelos de crenças variam de intensidade: da flexibilidade até a rigidez e de uma reação passiva a uma reação de intolerância.

Mais ainda, demonstrou que esses modelos de crenças dominantes podem ser mapeados, que são aprendidos e podem ser treinados. Também que variam diante de diferentes desafios e ao longo do tempo.

Comprovou ainda que o estresse é proporcional à intensidade da rigidez e que é possível prevenir o estresse ressignificando as crenças rígidas tornando-as mais flexíveis.

## APLICAÇÕES DA RESILIÊNCIA CIENTÍFICA

Recursos técnicos para mudar comportamentos com os conceitos de resiliência são aplicados para atividades em grupo para melhorar a comunicação, a produtividade, a liderança e prevenir conflitos.

Essas aplicações são feitas para grupos de organizações, empresas, famílias, mediação de conflitos, treinamento de equipes ou em jogos, e também para equipes hospitalares e em educação.

Para o desenvolvimento individual são aplicadas em técnicas de counseling, mentoria e coaching. A aplicação mais especial é a Psicoterapia na Abordagem Resiliente, um desdobramento da TCC – Terapia Cognitivo Comportamental.

### TCC – Terapia Cognitivo Comportamental

Nos últimos 70 anos a TCC se desenvolveu muito e gerou várias correntes, sempre com foco na ressignificação das crenças. Aplicam técnicas derivadas tanto da Psicologia Cognitiva como da Psicologia Comportamental.

Tem crescido a importância da TCC devido aos resultados obtidos e por chegar a esses resultados geralmente num prazo razoavelmente mais curto do que outras terapias.

### PSICOTERAPIA NA ABORDAGEM RESILIENTE

Dentro dessa perspectiva se desenvolveu a Psicoterapia Breve na Abordagem Resiliente que incorpora as técnicas da TCC. São aplicadas com foco na ressignificação dos modelos de crenças dominantes que revelam a intensidade de rigidez que causam o estresse.

Esse estresse se manifesta na vida diária como tendência a ansiedade, depressão, tristeza, desânimo, frustração e doenças psicossomáticas.

O foco e a abordagem objetiva são possíveis pelo mapeamento dos MCDs (modelos de crenças determinantes). Esse mapeamento é acrescido de escalas de depressão, ansiedade, estresse, relação afetiva, relação em ambiente social, trabalho ou estudo e grau de desconforto mental.

A eficácia da PAR é comprovada pela metodologia de avaliação do Lambert e é objeto de pesquisa sobre esse objetivo, realizada por um grupo composto por seis psicoterapeutas e registrada no CNPq desde abril de 2018.