

PSICOTERAPIA BREVE NA ABORDAGEM RESILIENTE

João Marcos Varella

O avanço das pesquisas sobre resiliência científica e sua associação aos conceitos da Psicologia Cognitiva permitiu o desenvolvimento da técnica de PSICOTERAPIA BREVE NA ABORDAGEM RESILIENTE, que pode ser considerada uma nova referência em Terapia Cognitiva Comportamental.

Essa técnica foi desenvolvida pelo Dr. George Barbosa e foi objeto de pesquisa, conduzida por uma equipe à qual também pertenço, registrada no CNPq. Seus resultados são avaliados pela metodologia do Outcome Questionnaire criada por Michael J. Lambert que foi presidente da Society for Psychotherapy Research.

Com base no mapeamento de modelos de crenças determinantes feito por meio do QUEST Resiliência é possível identificar as áreas que proporcionam tendência a entrar em conflito com a realidade e consequente risco de estresse para a pessoa.

Os conceitos de resiliência científica permitem identificar a intensidade do risco de estresse que pode acarretar transtornos de ansiedade e depressão.

Esta técnica de psicoterapia breve é indicada para as pessoas que apresentam dificuldade de adaptação às circunstâncias da própria vida, limitação para a realização de suas atividades e superação de desafios ou sintomas de ansiedade e depressão.

A intensidade dessas crenças se manifesta por meio da rigidez de comportamentos nas áreas da análise de contexto, autoconfiança, autocontrole, conquistar e manter pessoas, empatia, leitura corporal, otimismo com a vida e sentido da vida.

A intensidade de intolerância ou passividade nessas áreas faz com que a pessoa manifeste tristeza ou raiva com frequência indicadores de sofrimento e de necessidade de apoio.