

RICARDO WAINER

Avanços das Terapias Cognitivo-Comportamentais.

A Terapia do Esquema representa uma inovação no modelo cognitivo comportamental. A relevância é salientada em Aula Magna de Ricardo Wainer. Ao oferecer a alunos e professores subsídios de conhecimento necessários à formação de novos profissionais na área da Psicologia, Wainer discorre sobre a evolução e o avanço desta nova abordagem. Abrange-se neste trabalho as indicações do professor convidado para aplicações da Terapia do Esquema, quanto aos pais, à escola e ao próprio indivíduo.

AUTOR:

Reginaldo Daniel da Silveira
– professor do curso de
Psicologia do UniBrasil
Centro Universitário; mestre
e doutor em Psicologia.

O interesse da comunidade científica pelos modelos mediacionais de intervenção, destacam de forma crescente o interesse pelas terapias cognitivo-comportamentais (TCC). O tratamento da depressão desenvolvido por Aaron Beck, na Universidade da Pensilvânia, no início da década de 60, impulsionou o avanço de diferentes modos de investigação cognitiva. A terapia breve, estruturada e focada no presente, ganhou impulso e a modificação de comportamentos disfuncionais para resolver problemas atuais expandiu-se para modelos de intervenção eclética e com estratégias passíveis de mensuração.

Coube a um aluno de Aaron Beck interessar-se por pacientes com baixa responsividade à estruturação cognitiva observada nos primeiros estudos sobre a TCC. Young observou, em alguns pacientes, transtornos caracterológicos localizados numa perspectiva sistêmica em problemas da infância. Ao apostar nas experiências precoces como elementos influentes no comportamento psicopatológico, ele posicionou o modelo cognitivo na ênfase à dinâmica familiar e aos estilos parentais.

O objetivo evidenciado na prática da Terapia do Esquema evidencia que o comportamento saudável ou patológico deve ser estudado sob a ótica de experiências na infância e na adolescência. Este propósito amplia o aprimoramento do modelo de Beck em Transtornos da Personalidade.

No início dos anos 90, o referencial inovador de Young no campo clínico e teórico passou a oferecer aos terapeutas cognitivos um conjunto de técnicas de intervenção para aprimorar o tratamento de pacientes com estruturas cognitivas mais rígidas, responsáveis pelo sofrimento psicológico.

A concepção singular de Young foi elaborar um fundamento capaz de compreender o que são as estruturas estáveis e duradouras que se cristalizam precocemente na personalidade e ao longo da vida das pessoas. Essas estruturas associadas a psicopatologias eliciam padrões emocionais e cognitivos



Ricardo Wainer

desadaptativos que acompanham o indivíduo por toda a sua vida, mediando a sua interação com a realidade.

Chamados de Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs), as estruturas cognitivas mais precoces do desenvolvimento acabam definindo padrões emocionais, comportamentais e de pensamentos utilizados de modo sistemático. Ao investigar os EIDs, o terapeuta dá atenção às necessidades emocionais precoces que correspondem ao vínculo seguro, carinho, atenção e empatia, entre outros. Uma conjunção entre o que marca o temperamento e o que determina as necessidades emocionais não satisfeitas faz com que a pessoa elabore processos mentais, cujas cognições centrais, arraigadas a respeito de si mesmo, culminam numa inadequação da realidade.

Na terapia TCC clássica, pacientes motivados a reduzir sintomas, formar habilidade e resolver problemas atuais, encontram na reestruturação cognitiva técnicas estimuladoras e reforços positivos eficazes no tratamento. Em pacientes caracterológicos

de motivações mais escassas, exige-se ênfase na investigação da infância e da adolescência, uso de técnicas emotivas e foco na relação terapeuta-paciente aos estilos desadaptativos de enfrentamento. É sobre este modelo psicoterápico que o psicólogo e especialista em Terapia do Esquema, Ricardo Wainer, ministrou sua Aula Magna na Escola de Saúde do UniBrasil Centro Universitário, a partir de uma breve retrospectiva sobre a evolução das terapias cognitivas.

Na segunda geração, o doutor e professor universitário Ricardo Wainer ressaltou

o enfoque interacionista e o aumento do espectro de níveis de aprendizagem na busca de compatibilizações com a pesquisa básica. É nesta segunda onda que surgem Aaron Beck e Albert Ellis como protagonistas do surgimento das terapias cognitivas. Diante da dificuldade de tratar aspectos encobertos em pensamentos, crenças e sentimentos, a proposta foi um modelo que focava crenças e percepções do indivíduo sobre o mundo. Ao trabalhar estes fundamentos os terapeutas ampliaram sua compreensão sobre o entendimento dos quadros psiquiátricos, proporcionando o ecletismo técnico com o uso de técnicas de outras abordagens.

Wainer inclui na terceira geração, chamada de Terapia Integrativa, a Terapia do Esquema junto a outras, como a Terapia da Aceitação e Compromisso (AC), a Terapia Comportamental Dialética (TCD), a Terapia Analítica Funcional (FAP) e a Terapia Cognitivo-comportamental Baseada em Mindfulness. Nesta geração, a TCC é sensível às funções dos fenômenos psicológicos, tanto quanto ao contexto, o que a leva a destacar estratégias de mudanças contextuais e experimentais. A busca é por um repertório amplo, flexível e efetivo.

Outro aspecto destacado por Wainer como avanço é representado pelos Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs), junto com as Necessidades Emocionais Básicas, os Modelos Esquemáticos, a Reparentalização Limitada e a Confrontação Empática. Ao falar sobre o tema, Wainer leva a plateia a refletir sobre os modos esquemáticos trazendo à fala o perfil do Transtorno de Personalidade Borderline. Neste caso, os esquemas são marcados por modos de tipo, criança abandonada, criança zangada e impulsiva, pais punitivos ou protetores.

A Terapia do Esquema é marcada em seu ecletismo

pela integração com a Psicologia Interpessoal, a Gestalterapia, a Psicanálise e o Construtivismo. Para Wainer, nessa perspectiva integrativa, a Terapia do Esquema se vale também das teorizações vindas da Psicologia Social, das Ciências Cognitivas e da Neurociência. “Algumas tarefas”, diz ele, “são básicas para o desenvolvimento da criança”. Aceitação e pertencimento são ligados a esquemas de rejeição e desconexão, autonomia e competência apresentam esquemas de fracasso, limites realistas referem-se a autocontrole e autodisciplina insuficiente, respeito a desejos e inclinações, relacionam-se à orientação ao outro e expressão emocional autêntica inclui esquemas de supervigilância e inibição. Na Reparentalização Limitada, Wainer ressalta a relevância de se investigar o preenchimento das necessidades emocionais não atendidas do paciente dentro dos limites da relação terapêutica.

Na concepção de Wainer, “somos mais conscientes da natureza de nossas interações interpessoais e de nossos comportamentos do que de nossas motivações e emoções subjacentes”. Dentro dessa perspectiva, podemos mudar nosso sistema cognitivo pela recuperação sistemática das experiências. Ao ativar espontaneamente situações emocionais, temos melhores condições de ressignificações. Podemos ainda considerar que a focalização da atenção aos processos inconscientes aumentam o nível metacognitivo, o que permite a percepção de processos que já estavam automatizados e que por consequência possibilitam a mudança terapêutica.

Entre a validação de práticas, Wainer salienta a prevenção primária, pelo treinamento de pais nas necessidades iniciais e nos princípios da compaixão, além de programas de desenvolvimento da Resiliência e Treinamento de Habilidades Sociais. Nas escolas, Wainer comenta sobre trabalhar Resolução de Problemas e usar mindfulness e regulação de emoções.



Ricardo Wainer, Graciela Sanjuta Soares Faria e Ana Roseli Pedroso.

Em nível terciário, o professor Wainer estimula o atendimento às necessidades centrais dos pacientes, incluindo a modificação de valência de esquemas desadaptativos, o aumento da auto-eficácia de habilidades e o trabalho com recursos da Terapia Focada na Compaixão.

A Aula Magna do professor Wainer é uma síntese dos fundamentos da Terapia do Esquema. O modelo é complexo e não se esgota apenas no ritmo de uma palestra. A Terapia do Esquema de

Young é sem dúvida uma inovação para a TCC, pois trabalha na esfera dos limites fechados à compreensão do comportamento. O tema no espaço institucional das aulas magnas do UniBrasil comprova sua importância pelo enfoque cognitivo transformador que focaliza o tratamento em intervenções cognitivas, vivenciais e comportamentais para tratamento de transtornos de personalidade e problemas crônicos, entre outros. ■



Ricardo Wainer- auditório Edla Van Steen