

Baralho Interativo de Esquemas e Modos

Psicoeducação e dinâmica relacional com adultos e adolescentes

Lilian Scortegagna



O BARALHO É COMPOSTO POR:

1 Baralho de Esquemas e Domínios com 23 cartas

18 cartões de Modos

18 tarjetas* de Esquemas

**1 ficheiro para nomeação do Modo
e conceitualização do caso**

* As tarjetas aderem aos cartões ao serem levemente pressionadas. Para aumentar sua vida útil é aconselhável que sejam manuseadas em um local livre de pó e recolocadas na cartela após o uso.

Baralho Interativo de Esquemas e Modos

Psicoeducação e dinâmica relacional com adultos e adolescentes

Lilian Scortegagna



2019

© Sinopsys Editora e Sistemas Ltda., 2019

Baralho interativo de esquemas e modos: psicoeducação e dinâmica relacional com adultos e adolescentes

Lilian Scortegagna

Capa: *Marcelo Barone*

Supervisão editorial: *Mônica Ballejo Canto*

Editoração e arte-finalização: *Vinícius Ludwig Strack*

S423b Scortegagna, Lilian

Baralho interativo de esquemas e modos: psicoeducação e
dinâmica relacional com adultos e adolescentes / Lilian Scortegagna.
Novo Hamburgo: Sinopsys, 2019.
36p.

ISBN 978-85-9501-126-7

1. Psicologia – Psicoeducação – Adolescentes – Adultos.

I. Título.

CDU 159.922-055.6/.8

Catálogo na publicação: *Mônica Ballejo Canto – CRB 10/1023*

Todos direitos reservados à Sinopsys Editora

Telefone: +55 51 3066 3690

E-mail: atendimento@sinopsyseditora.com.br

Site: www.sinopsyseditora.com.br

A Deus.

*À memória de minha mãe
Amabile.*

Ao meu pai Valdir.

*À beleza e ao amor inerente a
todos os seres.*

*E sobretudo, às vivências que
me propiciaram o desejo de
manifestar esse amor.*

AUTORA

Lilian Scortegagna é psicóloga formada pela Universidade de Caxias do Sul. Possui graduação em Administração de Empresas e formação em Terapia do Esquema. É Estudante de ACT – Terapia de Aceitação e Compromisso e Mindfulness. É sócia-fundadora da Clínica Saúde e Psicologia em Caxias do Sul. Trabalha com adultos e adolescentes em psicologia clínica e com crianças em projetos sociais voltados ao desenvolvimento biopsicossocial. É facilitadora de *workshops* e palestras voltadas a temas de saúde e psicologia.

SUMÁRIO

Introdução.....	7
Terapia do Esquema.....	9
Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs).....	9
Os 5 Domínios de Esquemas Desadaptativos Remotos.....	10
Processos Esquemáticos (PEs).....	11
Os Modos Esquemáticos (MEs).....	11
Objetivos do Baralho.....	15
Como utilizar o Baralho.....	17
Modo básico.....	17
Modo intermediário.....	20
Modo avançado.....	21
Considerações Finais.....	31
Referências.....	33
Apêndice.....	35

INTRODUÇÃO

O *Baralho interativo de esquemas e modos* é fundamentado na Terapia do Esquema (TE) desenvolvida por Jeffrey E. Young, que amplia a Terapia Cognitivo-Comportamental tradicional. Seus diferenciais são uma ênfase maior na investigação das origens dos problemas psicológicos na infância e na adolescência, bem como o uso de técnicas emotivas, foco na relação terapêutica e nos estilos desadaptativos de enfrentamento.

O objetivo principal deste *Baralho* é oferecer ao psicoterapeuta mais instrumentos para a psicoeducação sobre modos e esquemas, além de novas possibilidades vivenciais durante a sessão. Embora o baralho de modos esteja enfaticamente destacado nas formas de interatividade propostas, o baralho de esquemas comporta as informações necessárias para que se use individualmente.

Para um melhor entendimento das formas de utilizar o material, este manual oferece uma breve recapitulação do que concerne à parte teórica da Terapia do Esquema.

TERAPIA DO ESQUEMA

ESQUEMAS INICIAIS DESADAPTATIVOS (EIDs)

Os esquemas iniciais desadaptativos são padrões emocionais e cognitivos disfuncionais, iniciados desde cedo na vida do indivíduo e perpetuados. São formados por memórias, emoções e sensações corporais. Têm relação com a própria pessoa e com as que a rodeiam e são difíceis de mudar, uma vez que são coerentes com situações já vividas e, portanto, familiares (embora causem sofrimento).

Comportamentos desadaptativos vêm como respostas aos esquemas, quando esses são acionados por situações gatilho (que remetem às experiências traumáticas remotas).

Por que surgem os esquemas?

Todos possuímos necessidades básicas e universais a serem satisfeitas (embora nem todos saibam disso). Um indivíduo saudável é aquele que satisfaz, de modo adaptativo, essas necessidades. Na Terapia do Esquema essas necessidades estão em 5 grupos:

1. *Vínculos seguros com outras pessoas*, em que, além da segurança, a criança possa se sentir cuidada e aceita de maneira estável.
2. *Autonomia*, em que a identidade e a competência são valorizadas, orientadas e estimuladas.
3. *Limites realistas e autocontrole*, para que a criança possa se desenvolver com limites e orientações assertivas e amorosas.

4. *Liberdade de expressão*, aqui a prioridade é a validação das emoções, necessidades e expressão da criança.
5. *Espontaneidade e lazer*, proporcionando um ambiente prazeroso, que valoriza o lazer e produções espontâneas.

OS 5 DOMÍNIOS DE ESQUEMAS DESADAPTATIVOS REMOTOS

E quando as necessidades não são atendidas?

Podem emergir os esquemas desadaptativos, que na TE estão subdivididos em 5 domínios relacionados com as necessidades não atendidas.

Domínio	Esquemas desadaptativos
Desconexão e rejeição	Abandono/instabilidade Desconfiança/abuso Privação emocional Defectividade/vergonha Isolamento social/alienação
Autonomia e desempenho prejudicados	Dependência/incompetência Vulnerabilidade ao dano e à doença Emaranhamento/ <i>self</i> subdesenvolvido Fracasso
Limites prejudicados	Arrogo/grandiosidade Autocontrole/autodisciplina insuficientes
Direcionamento para o outro	Subjugação Autossacrifício Busca de aprovação e reconhecimento

Supervigilância e inibição	Negativismo/pessimismo Inibição emocional Padrões inflexíveis/postura crítica exagerada Postura punitiva
----------------------------	---

Fonte: Adaptado de Young e colaboradores (2009).

PROCESSOS ESQUEMÁTICOS (PEs)

As ações que perpetuam os esquemas poderão ser internas ou externas e serão chamadas de processos esquemáticos (PEs). Esses processos irão integrar os modos de enfrentamento desenvolvidos pelo sujeito, como a melhor forma de lidar com certas condições às quais for exposto, e serão vistos pelo indivíduo como naturais e corretos, uma vez que já foram funcionais no passado.

Todos os organismos possuem três respostas básicas à ameaça:	Que corresponderão aos três PEs ou aos estilos de enfrentamento, que são:
Lutar	Hipercompensação
Paralisar	Resignação ou manutenção
Fugir	Evitação

OS MODOS ESQUEMÁTICOS (MEs)

Para quando os pacientes apresentam diversos EIDs, bem como PEs muito enraizados, foi desenvolvido o trabalho envolvendo modos. Um avanço da TE utilizado na atualidade por ser mais objetivo e didático e ter resultados positivos em perturbações de personalidade mais severas.

Os modos se constituem de agrupamentos de EIDs e PEs que geram padrões característicos de funcionamento dos sujeitos, principalmente nas relações interpessoais. Eles são acionados por situações específicas,