16 ABORDAGENS DA PSICOLOGIA

UM CASO, 8 ABORDAGENS

A mesma paciente, oito jeitos de atender

Hipótese, foco, técnica, objetivo e um trecho da primeira sessão de cada abordagem. Para sentir qual atendimento parece com você e treinar questões de caso clínico.



Lívia

24 anos · analista júnior



8 primeiras sessões | Quadro comparativo | Exercício com 12 trechos

COMO LER ESTE MATERIAL

ANTES DE COMEÇAR

Fictício e didático. Lívia não existe. O caso foi criado para estudo e não tem diagnóstico fechado aqui.

Atendimentos reais variam muito. Cada psicólogo tem seu estilo. Os diálogos mostram a lógica de cada abordagem, não um roteiro a seguir.

Nenhuma é a melhor. As 8 leituras são apresentadas lado a lado, com o mesmo cuidado. A escolha depende da pessoa, do contexto e da formação.

Para prova. Cada capítulo termina com a pista que denuncia a abordagem numa questão de caso clínico.

ROTEIRO

- Leia o caso de Lívia (página 3).
- Leia os 8 capítulos. Repare no que cada psicólogo escuta primeiro.
- Compare no quadro final.
- Faça o exercício Qual é a abordagem? sem olhar o gabarito.
- Termine com a página de reflexão, à mão.

O CASO DE LÍVIA



Lívia
caso fictício

Faltam dez minutos para a reunião. Lívia relê os slides pela quinta vez, sente as mãos geladas e pensa em pedir para a Carol apresentar de novo.

OS FATOS

QUEM
24 anos, analista júnior numa agência de publicidade.

DESDE QUANDO
Há quatro meses, antes de apresentar em reuniões.

COMO SE VÊ
Perfeccionista.

VIDA AFETIVA
Terminou um namoro de três anos há seis meses.

COMO CHEGOU
Procurou terapia por indicação de uma amiga.

O QUE SENTE
Coração acelerado, mãos suando, sensação de que vai travar, vontade de sair da sala.

O QUE TEM FEITO
Pede para colegas apresentarem no lugar dela. Teme perder o emprego.

FAMÍLIA
Pai exigente, que valorizava notas. Mãe que a protegia de tudo.

SONO
Dorme mal na véspera das reuniões.

A PERGUNTA Como cada abordagem entenderia e atenderia Lívia? Antes de virar a página, arrisque: o que você perguntaria primeiro?

CAPÍTULO 1 DE 8 · PSICANÁLISE · FREUD

PSICANÁLISE

COMO ENTENDE O CASO DE LÍVIA

As crises surgem justo quando Lívia precisa se expor e ser avaliada. A psicanálise pergunta o que essa cena repete. O pai exigente, que valorizava notas, pode ter se instalado como um superego severo: toda apresentação vira julgamento. A mãe que a protegia de tudo pode ter deixado pouco espaço para ela lidar com a própria falha. O fim do namoro pode ter reaberto angústias de perda. O sintoma seria uma formação de compromisso: evita a cena temida e, ao mesmo tempo, fala dela.

EM QUE PRESTA ATENÇÃO

- A repetição: ser avaliada por figuras de autoridade, como o pai avaliava as notas.
- O que Lívia diz sem querer: lapsos, hesitações, palavras que voltam.
- A transferência: se ela espera do analista aprovação ou crítica.

PAPEL DO PSICÓLOGO

✓ O QUE FAZ

Escuta com atenção flutuante, pontua e, no momento certo, interpreta.

✗ O QUE EVITA

Dar conselhos, ensinar técnicas de respiração ou prometer prazo de melhora.

TÉCNICAS QUE PROVAVELMENTE USARIA

Associação livre | Atenção flutuante | Interpretação | Análise de sonhos | Manejo da transferência

OBJETIVO Que Lívia se aproprie do desejo e do conflito por trás do sintoma, para que ele perca a função e ela ganhe liberdade diante do olhar do outro.

CAPÍTULO 1 DE 8 · PSICANÁLISE

TRECHO DA PRIMEIRA SESSÃO

TERAPEUTA Fique à vontade para falar do que vier à cabeça.

LÍVIA Vim por causa das reuniões. Na hora de apresentar, parece que meu corpo trava.

TERAPEUTA Trava.

LÍVIA É. Como se eu fosse ser pega. Pega errando, sei lá.

TERAPEUTA Pega errando...

LÍVIA Meu pai sempre olhava o boletim começando pelas notas baixas. Engraçado eu lembrar disso agora.

TERAPEUTA Engraçado?

LÍVIA Porque não tem nada a ver. Ou tem. Na reunião, meu chefe olha os slides do mesmo jeito.

TERAPEUTA Do mesmo jeito que seu pai olhava as notas.

LÍVIA (silêncio) Eu nunca tinha juntado as duas coisas.

TERAPEUTA Podemos continuar daqui na próxima sessão.

LÍVIA Saio meio estranha, mas aliviada.

PRÓXIMOS PASSOS

Encontros semanais ou mais, sem prazo definido. Lívia segue falando livremente; sonhos, lembranças e o que ela sente pelo analista entram no trabalho. O foco não é acabar com a crise depressa, e sim entender o que ela diz.

PISTA PARA A PROVA Pede para falar o que vier à mente, repete palavras da paciente e liga o presente à infância: psicanálise.

CAPÍTULO 2 DE 8 · PSICOLOGIA ANALÍTICA · JUNG

PSICOLOGIA ANALÍTICA

COMO ENTENDE O CASO DE LÍVIA

Para a psicologia analítica, Lívia vive identificada com uma persona de profissional impecável, construída para responder às exigências do pai. O que não cabe nessa imagem, como a falha, a insegurança e a raiva, ficou na sombra. Nas reuniões, a sombra irrompe como pânico de travar. O fim do namoro pode marcar uma travessia: o sintoma também é visto como convite à individuação, a integrar partes de si.

EM QUE PRESTA ATENÇÃO

- A persona perfeccionista e o que ela esconde.
- Imagens e sonhos: palco, exame, queda, portas.
- Os complexos ligados ao pai (exigência) e à mãe (proteção).

PAPEL DO PSICÓLOGO

✓ O QUE FAZ

Dialoga frente a frente, acolhe sonhos e imagens e ajuda a amplificar os símbolos.

✗ O QUE EVITA

Reduzir o sintoma a uma causa única ou ler o sonho com dicionário pronto.

TÉCNICAS QUE PROVAVELMENTE USARIA

Análise de sonhos | Amplificação | Imaginação ativa | Desenho e expressão criativa

OBJETIVO Integrar a sombra e relativizar a persona, para que Lívia se apresente ao mundo de forma mais inteira, sem precisar ser perfeita.

CAPÍTULO 2 DE 8 · PSICOLOGIA ANALÍTICA

TRECHO DA PRIMEIRA SESSÃO

TERAPEUTA Você disse que trava. Se essa trava tivesse uma imagem, como seria?

LÍVIA Uma porta de vidro. Eu vejo todo mundo, mas não consigo passar.

TERAPEUTA Já sonhou com algo parecido?

LÍVIA Semana passada sonhei que estava num palco e esquecia a fala. A plateia era toda de gente de terno.

TERAPEUTA O que vem com essa plateia de terno?

LÍVIA Meu pai. Ele ia trabalhar de terno. E o pessoal da agência.

TERAPEUTA Em muitas histórias, o herói precisa atravessar uma porta para seguir viagem, e quem guarda a porta exige algo dele.

LÍVIA E o que ela exige de mim?

TERAPEUTA Talvez que você deixe de ser só a funcionária perfeita e mostre também a que tem medo.

LÍVIA Essa parte eu escondo de todo mundo.

TERAPEUTA Vamos olhar com calma para ela. Você pode anotar e trazer os próximos sonhos?

LÍVIA Posso. Vou deixar um caderno do lado da cama.

PRÓXIMOS PASSOS

Sessões semanais, com sonhos anotados, desenhos e, mais adiante, imaginação ativa com as figuras que surgirem. O processo acompanha a individuação, sem pressa de eliminar o sintoma.

PISTA PARA A PROVA Liga o sonho a mitos e contos (amplificação) e fala em persona e sombra: Psicologia Analítica.

CAPÍTULO 3 DE 8 · BEHAVIORISMO · WATSON E SKINNER

ANÁLISE DO COMPORTAMENTO

COMO ENTENDE O CASO DE LÍVIA

A análise funcional olha o antes, a resposta e o depois. Antecedente: reunião em que ela precisa apresentar. Respostas: coração acelerado, suor, pedir para o colega apresentar. Consequência: alívio imediato da ansiedade, que reforça negativamente a esquiva. Com o tempo, ela apresenta cada vez menos, perde chances de ser reforçada por bons desempenhos e o medo se mantém. A história de cobrança por notas pode ter tornado a avaliação muito aversiva.

EM QUE PRESTA ATENÇÃO

- As situações exatas em que a crise aparece e as que não aparece.
- O que acontece logo depois de pedir para o colega apresentar (alívio).
- As habilidades de apresentação e a história de reforço e punição.

PAPEL DO PSICÓLOGO

✓ O QUE FAZ

Faz análise funcional, define metas observáveis e planeja mudanças graduais.

✗ O QUE EVITA

Explicar o problema por causas internas não observáveis ou ficar só na conversa sobre o passado.

TÉCNICAS QUE PROVAVELMENTE USARIA

Análise funcional | Registro de comportamentos | Exposição gradual | Ensaio comportamental | Reforço de aproximações

OBJETIVO Aumentar as apresentações e diminuir a esquiva, com novas consequências reforçadoras no trabalho.

CAPÍTULO 3 DE 8 · ANÁLISE DO COMPORTAMENTO

TRECHO DA PRIMEIRA SESSÃO

TERAPEUTA Vamos pegar a última reunião. O que aconteceu antes da crise?

LÍVIA O chefe disse: Lívia, você apresenta a parte das redes sociais.

TERAPEUTA E logo depois?

LÍVIA Coração disparou, mão suando. Disse que estava sem voz e pedi para a Carol apresentar.

TERAPEUTA E como você se sentiu quando a Carol começou?

LÍVIA Aliviada. Na hora, muito aliviada.

TERAPEUTA Esse alívio é importante. Ele torna mais provável que você peça de novo na próxima vez.

LÍVIA Então eu mesma estou piorando?

TERAPEUTA Não é culpa sua. É um padrão aprendido, e dá para aprender outro. Quantas vezes por semana isso acontece?

LÍVIA Umas duas ou três.

TERAPEUTA Esta semana, anote cada vez: a situação, o que sentiu, o que fez e o que veio depois.

LÍVIA Tipo um diário. Dá para fazer.

PRÓXIMOS PASSOS

Com a linha de base registrada, os dois montam uma escada: apresentar um slide para um colega, depois para a dupla, depois para a equipe. Cada passo é reforçado. A fala é ensaiada na sessão.

PISTA PARA A PROVA Pergunta o que vem antes e depois do comportamento e pede registro de frequência: Análise do Comportamento.

CAPÍTULO 4 DE 8 · TCC · BECK E ELLIS

TCC

COMO ENTENDE O CASO DE LÍVIA

Pelo modelo cognitivo, não é a reunião em si que gera a crise, e sim como Lívia a interpreta. Pensamentos automáticos como vou travar e todos vão ver que sou incompetente disparam ansiedade e esquiva. Por trás, regras como se eu errar, serei demitida e uma possível crença central de incompetência, formada num ambiente de cobrança. Há distorções como catastrofização e leitura mental.

EM QUE PRESTA ATENÇÃO

- Os pensamentos automáticos antes e durante as reuniões.
- As distorções: catastrofizar, ler a mente do chefe, tudo ou nada.
- As crenças centrais e as regras ligadas ao perfeccionismo.

PAPEL DO PSICÓLOGO

✓ O QUE FAZ

Organiza a sessão com agenda, ensina o modelo cognitivo e examina pensamentos com perguntas.

✗ O QUE EVITA

Conversar sem rumo ou só consolar, sem testar as crenças.

TÉCNICAS QUE PROVAVELMENTE USARIA

Registro de pensamentos | Questionamento socrático | Reestruturação cognitiva | Experimentos comportamentais | Psicoeducação

OBJETIVO Que Lívia identifique e flexibilize pensamentos e crenças, reduza a esquiva e volte a apresentar com ansiedade administrável.

CAPÍTULO 4 DE 8 · TCC

TRECHO DA PRIMEIRA SESSÃO

TERAPEUTA Para hoje, proponho entender o que acontece nas reuniões e combinar uma tarefa. Tudo bem?

LÍVIA Tudo bem.

TERAPEUTA Quando o chefe pediu para você apresentar, o que passou pela sua cabeça?

LÍVIA Que eu ia travar. Que todo mundo ia ver que eu não sei nada.

TERAPEUTA De 0 a 100, quanto você acreditou nisso naquela hora?

LÍVIA Uns 90.

TERAPEUTA Que evidências você tem de que não sabe nada?

LÍVIA Bom... fui eu que fiz a análise. E o cliente elogiou o relatório.

TERAPEUTA E de que vai travar?

LÍVIA Uma vez eu gaguejei, no começo do ano.

TERAPEUTA Uma vez. Se uma amiga dissesse isso, o que você diria a ela?

LÍVIA Que todo mundo gagueja às vezes. Fica diferente quando é com os outros.

TERAPEUTA Esta semana, que tal anotar esses pensamentos e dar uma nota para cada um?

LÍVIA Combinado.

PRÓXIMOS PASSOS

Sessões semanais estruturadas: revisão da tarefa, agenda, trabalho com crenças e experimentos, como apresentar um trecho e conferir se a previsão catastrófica acontece. Em geral, com número de sessões planejado.

PISTA PARA A PROVA Agenda, nota de 0 a 100 para a crença, perguntas sobre evidências e tarefa de casa: `TCC`.

CAPÍTULO 5 DE 8 · CENTRADA NA PESSOA · ROGERS

ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

COMO ENTENDE O CASO DE LÍVIA

Para a ACP, Lívia vive uma incongruência entre o que sente (medo, insegurança, cansaço) e o self ideal de alguém que não pode falhar. Esse ideal se formou com condições de valor: ela se sentia aceita quando trazia notas boas. Na reunião, a distância entre quem ela sente que é e quem acha que deveria ser fica insuportável. A tendência atualizante segue viva e pode florescer num clima de aceitação.

EM QUE PRESTA ATENÇÃO

- Como Lívia se sente, nas palavras dela.
- As condições de valor: quando ela se sente digna de afeto.
- A distância entre o que ela vive e o que acha que deveria ser.

PAPEL DO PSICÓLOGO

✓ O QUE FAZ

Escuta com empatia, reflete sentimentos, é genuíno e aceita sem julgar.

✗ O QUE EVITA

Interpretar, aconselhar, propor técnicas ou escolher o tema da sessão.

TÉCNICAS QUE PROVAVELMENTE USARIA

Escuta empática | Reflexo de sentimentos | Reformulação | Clima de aceitação

OBJETIVO Que Lívia se aproxime da própria experiência, reduza a incongruência e se aceite mais, confiando no próprio jeito de crescer.

CAPÍTULO 5 DE 8 · ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

TRECHO DA PRIMEIRA SESSÃO

TERAPEUTA Fique à vontade para começar de onde quiser.

LÍVIA Acho que vim porque estou cansada de fingir que está tudo bem no trabalho.

TERAPEUTA Cansada de sustentar essa imagem.

LÍVIA É. Todo mundo acha que eu sou a organizada, a que dá conta. E na reunião eu desmorono.

TERAPEUTA Parece assustador mostrar que, às vezes, você não dá conta.

LÍVIA Muito. Parece que, se eu errar, deixo de valer alguma coisa.

TERAPEUTA Como se o seu valor dependesse de não errar.

LÍVIA (pausa) Sempre foi assim. Nota boa, elogio. Nota ruim, silêncio em casa.

TERAPEUTA E esse silêncio doía.

LÍVIA Doía. Ainda dói.

TERAPEUTA Estou aqui, ouvindo isso com você.

LÍVIA É estranho falar e não ter ninguém me corrigindo.

PRÓXIMOS PASSOS

Encontros semanais, sem roteiro. Lívia traz o que quiser. O psicólogo segue oferecendo congruência, aceitação e empatia. A aposta é que, sentindo-se aceita, ela se permita errar e reveja o self ideal.

PISTA PARA A PROVA Só devolve o sentimento, sem interpretar nem sugerir técnicas, e deixa a cliente conduzir: `ACP`.

CAPÍTULO 6 DE 8 · GESTALT-TERAPIA · PERLS

GESTALT-TERAPIA

COMO ENTENDE O CASO DE LÍVIA

Para a Gestalt, a ansiedade de Lívia é uma excitação interrompida: a energia para se expor surge, mas ela prende a respiração e trava, numa retroflexão. Ela parece ter introjetado sem digerir a regra do pai: você não pode errar. Há situações inacabadas com ele e talvez com o namoro. O foco é como ela interrompe o contato aqui e agora, inclusive dentro da sessão.

EM QUE PRESTA ATENÇÃO

- O que acontece no corpo enquanto ela fala: respiração, mãos, voz.
- As introjeções, como os deverias herdados do pai.
- Como ela interrompe o contato na própria sessão.

PAPEL DO PSICÓLOGO

✓ O QUE FAZ

Aponta o que observa no momento e propõe experimentos para ampliar a awareness.

✗ O QUE EVITA

Explicar o passado ou interpretar o porquê do sintoma.

TÉCNICAS QUE PROVAVELMENTE USARIA

Experimento com respiração e voz | Cadeira vazia | Exagero do gesto | Fala em primeira pessoa

OBJETIVO Ampliar a awareness e devolver a Lívia a capacidade de fazer contato com o público e consigo mesma, sem interromper a própria energia.

CAPÍTULO 6 DE 8 · GESTALT-TERAPIA

TRECHO DA PRIMEIRA SESSÃO

TERAPEUTA Enquanto você fala da reunião, noto que sua voz fica mais baixa. Você percebe?

LÍVIA Não tinha percebido. Agora que você falou, sim.

TERAPEUTA E sua respiração, como está agora?

LÍVIA Curta. Presa aqui em cima.

TERAPEUTA Topa um experimento? Respire fundo e diga a frase como diria na reunião.

LÍVIA Bom dia, vou apresentar... (para) Me deu vontade de sair daqui.

TERAPEUTA Fique com essa vontade um instante. O que ela diz?

LÍVIA Que eu não posso errar na frente de ninguém.

TERAPEUTA Quem diz isso, com essa voz?

LÍVIA Parece meu pai.

TERAPEUTA Se ele estivesse nesta cadeira vazia, o que você diria a ele agora?

LÍVIA (olhando a cadeira) Que eu não sou um boletim.

PRÓXIMOS PASSOS

Sessões semanais com experimentos: falar de pé, ensaiar o começo da apresentação, dialogar com o pai na cadeira vazia. O foco segue no que ela sente e faz no momento.

PISTA PARA A PROVA Observa o corpo no aqui e agora, propõe experimento e cadeira vazia: Gestalt-terapia.

CAPÍTULO 7 DE 8 · FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL

FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL

COMO ENTENDE O CASO DE LÍVIA

Esta abordagem não busca uma causa. Procura compreender como Lívia vive o mundo: o trabalho como palco de julgamento, o tempo como ameaça (a véspera sem sono), os outros como um olhar que avalia. O fim do namoro e o começo da carreira a colocam diante de escolhas sobre quem ela quer ser. A angústia aparece como parte da liberdade de existir e da responsabilidade pelo próprio caminho.

EM QUE PRESTA ATENÇÃO

- Como Lívia descreve a experiência, sem pressa de rotular.
- O sentido que o trabalho e a aprovação têm na vida dela.
- As escolhas e a responsabilidade que ela vem evitando ou assumindo.

PAPEL DO PSICÓLOGO

✓ O QUE FAZ

Descreve e compreende junto; convida a pensar em liberdade, escolha e sentido.

✗ O QUE EVITA

Classificar o quadro logo de cara ou receitar técnicas para eliminar a ansiedade.

TÉCNICAS QUE PROVAVELMENTE USARIA

- Descrição fenomenológica
- Diálogo sobre sentido e escolhas
- Intenção paradoxal, se fizer sentido
- Escuta compreensiva

OBJETIVO Que Lívia compreenda a própria experiência, assuma suas escolhas e encontre para o trabalho um sentido que vá além de não errar.

CAPÍTULO 7 DE 8 · FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL

TRECHO DA PRIMEIRA SESSÃO

TERAPEUTA Como é para você o momento antes de uma reunião?

LÍVIA É como se o mundo encolhesse. Só existe aquela sala e aquelas pessoas me olhando.

TERAPEUTA O mundo encolhe e fica só o olhar delas.

LÍVIA É. E o resto some. Nem lembro por que escolhi publicidade.

TERAPEUTA E por que escolheu?

LÍVIA Eu gostava de criar campanhas que fizessem as pessoas pensarem. Hoje só penso em não errar.

TERAPEUTA Parece que, em algum ponto, o seu projeto virou outra coisa.

LÍVIA Virou. Virou provar que eu presto.

TERAPEUTA E se você não precisasse provar nada, o que faria naquela reunião?

LÍVIA Contaria a ideia como conto para a minha amiga. Com graça.

TERAPEUTA Isso diz algo sobre o que importa para você nesse trabalho.

LÍVIA Diz. Eu tinha esquecido.

PRÓXIMOS PASSOS

Encontros semanais em diálogo aberto, explorando o sentido do trabalho, a liberdade de escolha e o jeito como ela vive o tempo e o olhar dos outros. Técnicas, se usadas, servem à compreensão.

PISTA PARA A PROVA Descreve a experiência sem rotular e conversa sobre sentido e escolhas: fenomenológico-existencial.

ACT

COMO ENTENDE O CASO DE LÍVIA

Para a ACT, o problema não é ter ansiedade nem pensar vou travar. É a **fusão** com esses pensamentos, tratá-los como fatos, e a **esquiva experiencial**: fazer de tudo para não sentir medo, inclusive deixar de apresentar. Isso a afasta de **valores** como crescer na profissão e mostrar suas ideias. A meta é **flexibilidade psicológica**.

EM QUE PRESTA ATENÇÃO

- O quanto ela se funde com pensamentos como vou travar.
- O que ela deixa de fazer para não sentir ansiedade.
- Os valores dela no trabalho e na vida.

PAPEL DO PSICÓLOGO

✓ **O QUE FAZ**

Usa metáforas e exercícios para aceitar o desconforto, desfundir-se dos pensamentos e agir por valores.

✗ **O QUE EVITA**

Discutir se o pensamento é verdadeiro ou prometer acabar com a ansiedade.

TÉCNICAS QUE PROVAVELMENTE USARIA

Desfusão cognitiva | Aceitação e mindfulness | Clarificação de valores | Ação comprometida | Metáfora dos passageiros do ônibus

OBJETIVO Que Lívia apresente mesmo sentindo ansiedade, porque isso a leva na direção do que valoriza, com mais flexibilidade diante dos próprios pensamentos.

CAPÍTULO 8 DE 8 · ACT

TRECHO DA PRIMEIRA SESSÃO

TERAPEUTA Quando chega a reunião, o que sua mente diz?

LÍVIA Vou travar. Vou passar vergonha.

TERAPEUTA E o que você faz quando ela diz isso?

LÍVIA Obedeço. Peço para alguém apresentar.

TERAPEUTA Vamos tentar algo. Diga: estou tendo o pensamento de que vou travar.

LÍVIA Estou tendo o pensamento de que vou travar. (pausa) Fica... mais distante.

TERAPEUTA O pensamento continua ali, mas você não precisa obedecer. Por que apresentar importa para você?

LÍVIA Porque eu quero crescer. Quero que minhas ideias apareçam.

TERAPEUTA Imagine que o medo é um passageiro no seu ônibus. Ele pode gritar lá atrás. Quem dirige?

LÍVIA Eu. Mesmo com ele gritando.

TERAPEUTA Qual seria um passo pequeno esta semana, com o medo junto?

LÍVIA Apresentar só o primeiro slide na reunião de quinta.

PRÓXIMOS PASSOS

Sessões semanais com mindfulness, desfusão e valores. Ela escolhe passos de ação comprometida e observa o que acontece, sem esperar a ansiedade zerar antes.

PISTA PARA A PROVA Não discute se o pensamento é verdadeiro, usa estou tendo o pensamento de que... e fala de valores: ACT.

QUADRO COMPARATIVO (1/2)

Abordagem	Hipótese em 1 frase	Foco no tempo	1ª sessão: o que o psicólogo faz	Técnica principal	O que conta como melhora
Psicanálise	O sintoma repete o conflito com um superego exigente.	Passado no presente	Escuta livre e pontua	Associação livre	O sintoma perde a função; mais liberdade diante do desejo
Analítica	Persona perfeita; sombra que irrompe.	Passado e futuro (sentido)	Acolhe imagens e sonhos	Amplificação	Integrar a sombra; mais inteireza
Análise do Comportamento	Esquiva reforçada pelo alívio.	Presente	Análise funcional e registro	Exposição gradual	Mais apresentações, menos esquiva
TCC	Pensamentos catastróficos e crença de incompetência.	Presente	Agenda, modelo cognitivo e tarefa	Registro e questionamento	Crenças mais flexíveis; ansiedade administrável

REPARE As 8 olham para a mesma Lívia. Mudam o que escutam primeiro, o tempo em que procuram a resposta e o que chamam de melhora.

QUADRO COMPARATIVO (2/2)

Abordagem	Hipótese em 1 frase	Foco no tempo	1ª sessão: o que o psicólogo faz	Técnica principal	O que conta como melhora
ACP	Incongruência entre experiência e self ideal.	Presente	Escuta e reflete sentimentos	Reflexo de sentimentos	Mais aceitação de si e congruência
Gestalt	Contato interrompido e introjeções.	Aqui e agora	Aponta o corpo e propõe experimento	Cadeira vazia	Mais awareness e contato
Existencial	Existência tomada pelo olhar do outro.	Presente rumo ao futuro	Descreve a experiência com ela	Descrição fenomenológica	Escolhas assumidas; sentido recuperado
ACT	Fusão com pensamentos e esquiva experiencial.	Presente e valores	Desfusão e valores	Desfusão + ação comprometida	Agir pelo que importa, com o medo junto

PARA A PROVA Em questão de caso, procure o verbo do psicólogo: interpreta, amplia, registra, questiona, reflete, propõe experimento, descreve, desfunde.

QUAL É A ABORDAGEM?

12 condutas com Lívia. Escreva a abordagem de cada uma. Os itens 9 a 12 são pares parecidos: Rogers x Gestalt, TCC x ACT, Freud x Jung, Existencial x Rogers.

1. O psicólogo diz: você trava, e eu noto que você aperta os dedos agora. Que tal exagerar esse aperto e ver o que ele diz?

   Abordagem: _____

2. A psicóloga pergunta em que situações exatas a crise aparece, o que acontece logo depois e pede um registro da frequência semanal.

   Abordagem: _____

3. O analista repete apenas a palavra pega, que Lívia usou, e fica em silêncio.

   Abordagem: _____

4. A psicóloga pede uma nota de 0 a 100 para o quanto Lívia acredita em vou travar e pergunta pelas evidências contra.

   Abordagem: _____

5. O terapeuta pede que Lívia diga estou tendo o pensamento de que vou travar e pergunta o que ela valoriza no trabalho.

   Abordagem: _____

6. O psicólogo liga o sonho do palco a histórias de heróis que precisam atravessar portais.

   Abordagem: _____

QUAL É A ABORDAGEM? (2)

7 A psicóloga diz: parece muito pesado sentir que precisa ser perfeita o tempo todo. E espera Lívia continuar.

Abordagem: _____

8 O psicólogo pergunta como o mundo fica para Lívia antes da reunião e conversa sobre o que a fez escolher a publicidade.

Abordagem: _____

9 O terapeuta observa: enquanto fala do pai, sua voz fica baixa. E pede que ela diga a mesma frase em voz alta, olhando para ele.

Abordagem: _____

10 A psicóloga ajuda Lívia a perceber que vou travar é uma previsão e combina apresentar um trecho curto para ver se ela se confirma.

Abordagem: _____

11 O analista pede que Lívia diga o que lhe vem à mente sobre cada parte do sonho, sem buscar paralelos em mitos.

Abordagem: _____

12 O psicólogo acolhe sem julgar e depois provoca: diante do medo, que escolha você está fazendo, e por qual sentido?

Abordagem: _____

QUAL ATENDIMENTO PARECE COM VOCÊ?

PARA RESPONDER À MÃO

1. Em qual sessão você se imaginou mais à vontade como psicólogo ou psicóloga?

2. Se você fosse a Lívia, em qual delas gostaria de ser atendido?

3. O que te incomodou em alguma das conduções?

4. Qual explicação do caso fez mais sentido para você? Por quê?

5. Que abordagem você quer estudar mais depois deste material?

GABARITO DO EXERCÍCIO

1. **Gestalt-terapia**
   Observação do corpo no aqui e agora + experimento.
2. **Análise do Comportamento**
   Antecedente, resposta, consequência e linha de base.
3. **Psicanálise**
   Pontuação do significante e escuta flutuante.
4. **TCC**
   Avaliar a crença e examinar evidências.
5. **ACT**
   Desfusão cognitiva + valores.
6. **Psicologia Analítica**
   Amplificação de símbolos.
7. **ACP**
   Reflexo de sentimentos, sem direcionar.
8. **Fenomenológico-Existencial**
   Descrição da experiência + sentido e escolha.
9. **Gestalt-terapia**
   Parece Rogers pela atenção ao sentir, mas propor um experimento é marca da Gestalt.
10. **TCC**
    Parece ACT, mas testar se o pensamento é verdadeiro (experimento comportamental) é TCC; a ACT não discute a verdade do pensamento.
11. **Psicanálise**
    Parece Jung por trabalhar o sonho, mas a associação é da própria paciente, sem amplificação.
12. **Fenomenológico-Existencial**
    Parece Rogers pela acolhida, mas a provocação sobre escolha e sentido é existencial.