

Bem-vindos ao

Treino Metacognitivo para Perturbações Borderline da Personalidade (B-TMC)

*Caso não haja participantes novos pode passar os slides 1-13
(Inicie no slide 14)!*

A utilização das imagens neste módulo foi gentilmente permitida pelos artistas e pelos detentores dos direitos de autor, respectivamente. Para mais informações (artista, título), por favor consulte o final da apresentação.

OI/I8

© Schilling, Köther & Moritz

Adaptação: Estrela, Andrade,
Fialho, Caiado, Duarte &
Sardinha

Treino Metacognitivo (TMC)

???

Treino Metacognitivo (TMC)

meta →

derivada do grego, significa "sobre, acerca"

Treino Metacognitivo (TMC)

meta →

derivada do grego, significa "sobre, acerca"

cognição →

derivada do latim, significa "pensar, pensamento"

Treino Metacognitivo (TMC)

meta →

derivada do grego, significa "sobre, acerca"

cognição →

derivada do latim, significa "pensar, pensamento"

metacognição →

“Pensar sobre o pensar ou Pensar acerca do pensamento”

B-TMC

Treino metacognitivo para PBP (B-TMC) é uma abordagem terapêutica focalizada nos pensamentos e seus processos.

O treino tem como objectivoss...

- transmitir conhecimentos sobre os seus próprios processos de pensamento;
- torná-lo consciente das distorções típicas de pensamento e de como alterá-las

Pensamento distorcido: modo desfavorável de receber e processar informação a partir do exterior que pode levar ao desenvolvimento ou manutenção de problemas na área da saúde mental (ex., culpar sempre e só a si próprio).

Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

O seu companheiro(a) "explode", zangando-se consigo por se ter esquecido de realizar uma tarefa de menor importância.

Que pensamentos podem surgir como resposta?

Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

O seu companheiro(a) "explode", zangando-se consigo por se ter esquecido de realizar uma tarefa de menor importância.

Pensamentos possíveis

Pensamentos /
resposta?

Pensamentos /
resposta?

Pensamentos /
resposta?

Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

O seu companheiro(a) "explode", zangando-se consigo por se ter esquecido de realizar uma tarefa de menor importância.

Pensamentos possíveis

“Que chatice! Eu é que faço tudo e ele (a) zangando-se por uma coisinha destas!

“Uau, alguém está a ter um mau dia! Eu não sou o alvo real, mas o bode expiatório.”

“Sou uma decepção para todos. Nunca hei-de ter um relacionamento feliz.”

Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

O seu companheiro(a) "explode", zangando-se consigo por se ter esquecido de realizar uma tarefa de menor importância.

Pensamentos possíveis

“Que chatice! Eu é que faço tudo e ele (a) zangando-se por uma coisinha destas!

“Uau, alguém está a ter um mau dia! Eu não sou o alvo real, mas o bode expiatório.”

“Sou uma decepção para todos. Nunca hei-de ter um relacionamento feliz.”

Que emoções podem surgir associadas a estes pensamentos?

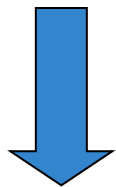
Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

O seu companheiro(a) "explode", zangando-se consigo por se ter esquecido de realizar uma tarefa de menor importância.

Pensamentos possíveis

“Que chatice! Eu é que faço tudo e ele (a) zanga-se por uma coisinha destas!”



Zanga

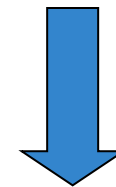
“Uau, alguém está a ter um mau dia! Eu não sou o alvo real, mas o bode expiatório.”



Emoções possíveis

Descontração

“Sou uma decepção para todos. Nunca hei-de ter um relacionamento feliz.”



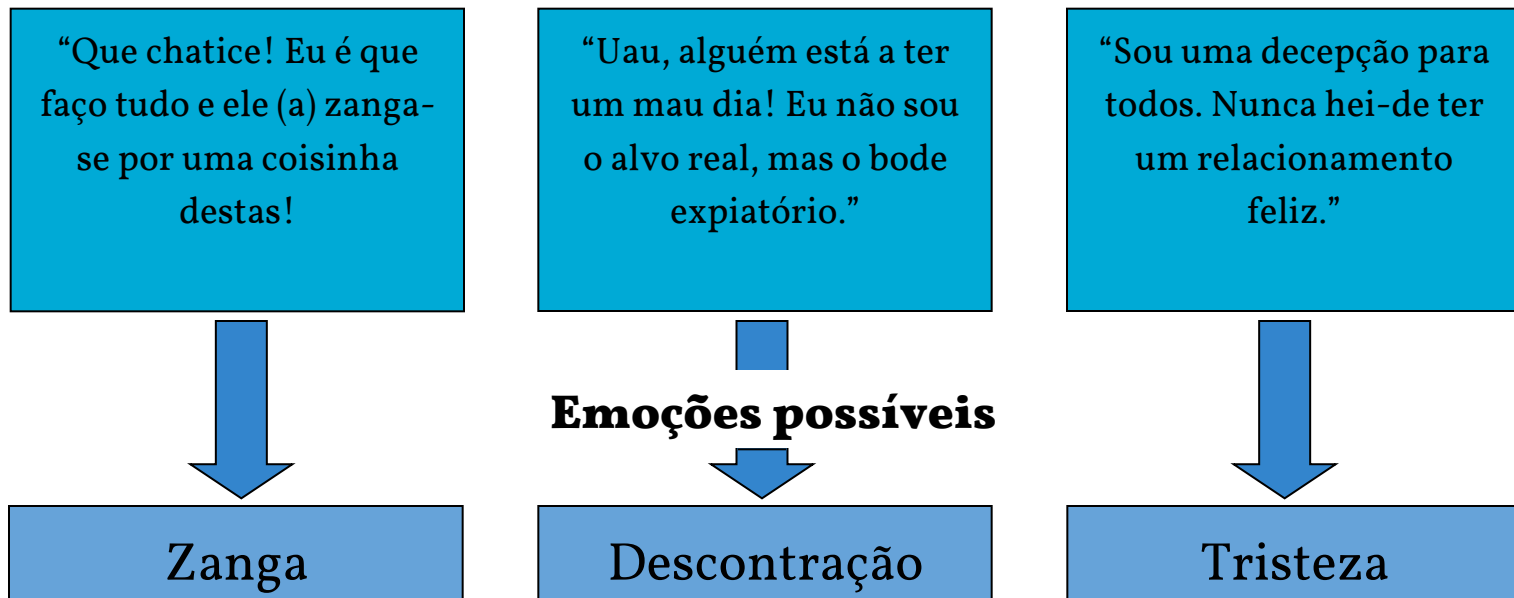
Tristeza

Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

O seu companheiro(a) "explode", zangando-se consigo por se ter esquecido de realizar uma tarefa de menor importância.

Pensamentos possíveis



Em cada caso, qual será o comportamento?

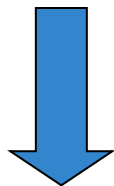
Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

O seu companheiro(a) "explode", zangando-se consigo por se ter esquecido de realizar uma tarefa de menor importância.

Pensamentos possíveis

“Que chatice! Eu é que faço tudo e ele (a) zanga-se por uma coisinha destas!



Zanga

Grita, luta e insulta

“Uau, alguém está a ter um mau dia! Eu não sou o alvo real, mas o bode expiatório.”



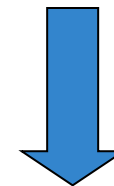
Emoções possíveis



Descontração

Mantém a calma e clarifica qual é o problema

“Sou uma decepção para todos. Nunca hei-de ter um relacionamento feliz.”



Tristeza

Chora e rumina

Bem-vindos ao

Modulo de treino: Auto-estima

OI/I8

© Schilling, Köther & Moritz

Adaptação: Estrela, Andrade,
Fialho, Caiado, Duarte &
Sardinha

O uso das imagens neste módulo foi gentilmente cedido pelos artistas e detentores de direitos de autor, respectivamente. Para mais detalhes (artista, título), por favor consulte o final desta apresentação.

O que é a auto-estima?



O que é a auto-estima?

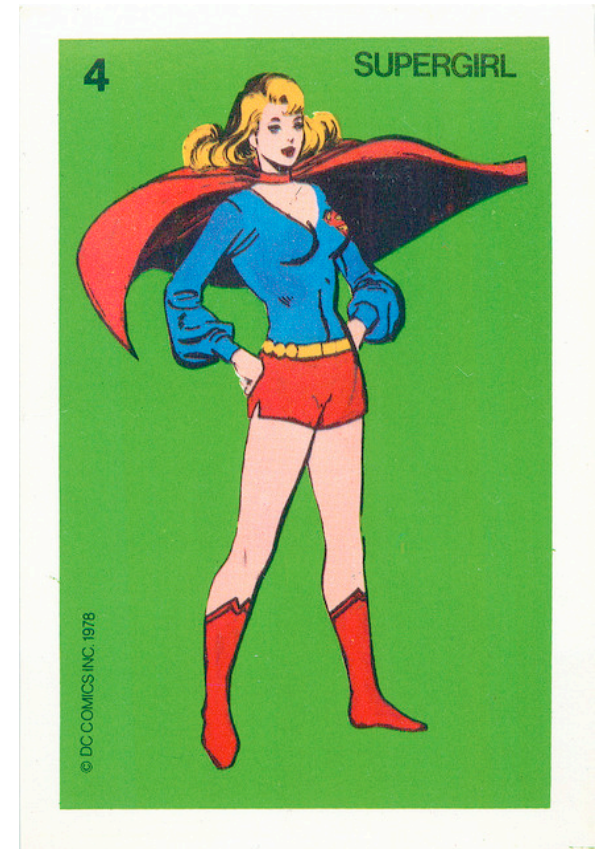
- = como é que as pessoas se **auto-avaliam**?
- Com base na opinião que têm de si próprias
- Com base na opinião que os outros têm sobre si (→ Variável)
- Não tem necessariamente nada a ver com a forma como os outros vêem a pessoa



**Como identifica uma pessoa com
“boa” auto-estima?**

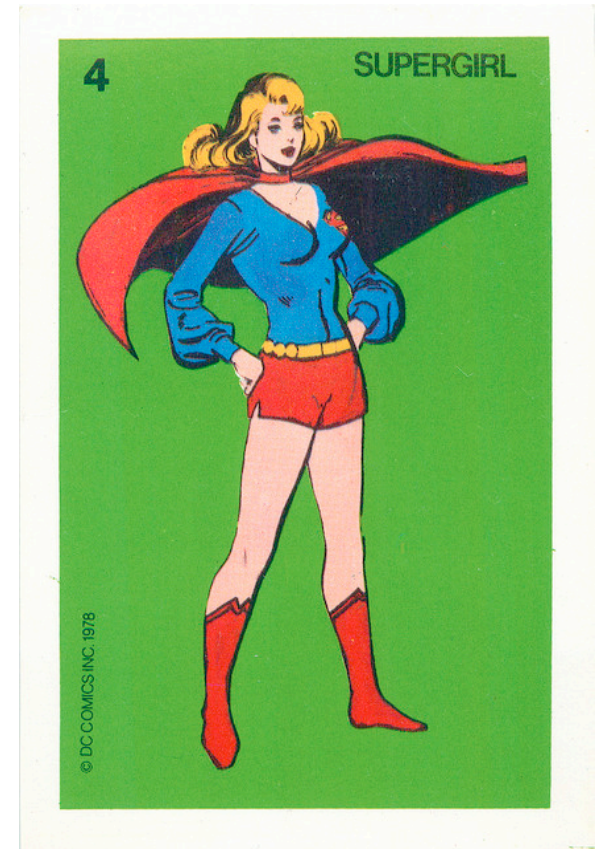
Características observáveis

- Voz:???
- Expressão facial: ???
- Postura: ???



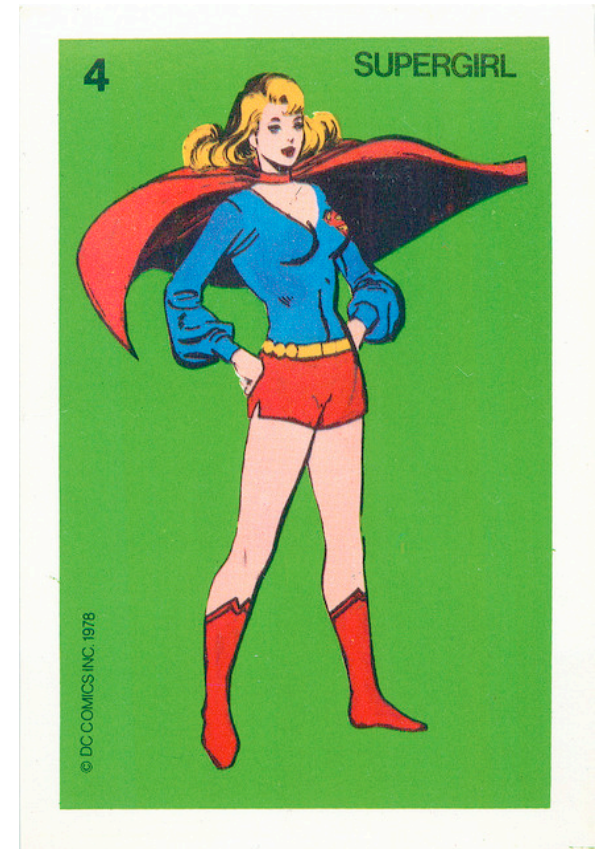
Características observáveis

- Voz: clara, nível do tom adequado
- Expressão facial: ???
- Postura: ???



Características observáveis

- Voz: clara, nível do tom adequado
- Expressão facial: dirigir o olhar , “olhar no olhos”
- Postura: ???



Características observáveis

- Voz: clara, nível do tom adequado
- Expressão facial: dirigir o olhar ,“olhar no olhos”
- Postura: erecta, direita





Características observáveis

- Procure em si, esses recursos directamente visíveis (postura, expressão facial / gestos).



Características observáveis

- Procure em si, esses recursos directamente visíveis (postura, expressão facial / gestos).
- Observe os seus sentimentos e pensamentos quando, por exemplo, fica de pé.



Características observáveis

- Procure em si, esses recursos directamente visíveis (postura, expressão facial / gestos).
- Observe os seus sentimentos e pensamentos quando, por exemplo, fica de pé.
- Faça uma experiência: Os seus sentimentos mudam se passar um dia inteiro a sorrir ...





Características observáveis

- A expressão facial afecta a emoção percebida :
 - Uma cara feliz pode colocá-lo de bom humor



Características observáveis

- A expressão facial afecta a emoção percebida :
 - Uma cara feliz pode colocá-lo de bom humor
- Estudo (Strack et al., 1988): foi pedido a uma série de pessoas que avaliassem o grau do humor de uma banda desenhada enquanto seguravam uma caneta com os dentes ou lábios.



Características observáveis

- A expressão facial afecta a emoção percebida :
 - Uma cara feliz pode colocá-lo de bom humor
- Estudo (Strack et al., 1988): foi pedido a uma série de pessoas que avaliassem o grau do humor de uma banda desenhada enquanto seguravam uma caneta com os dentes ou lábios.
 - Os participantes, classificavam os desenhos como mais engraçados quando seguravam a caneta entre os dentes: Os sujeitos do estudo tiveram que sorrir (inconscientemente) para segurar a caneta.

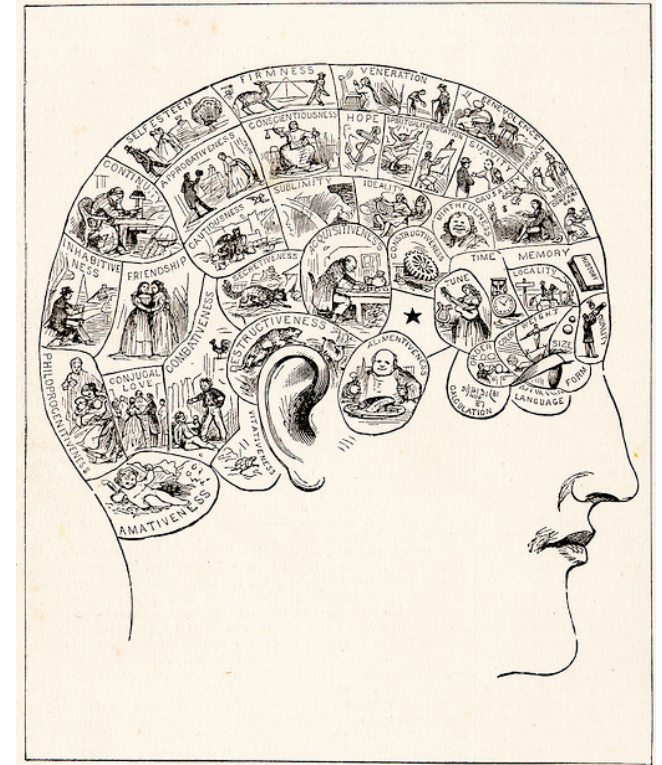


Características observáveis

- A expressão facial afecta a emoção percebida :
 - Uma cara feliz pode colocá-lo de bom humor
- Estudo (Strack et al., 1988): foi pedido a uma série de pessoas que avaliassem o grau do humor de uma banda desenhada enquanto seguravam uma caneta com os dentes ou lábios.
 - Os participantes, classificavam os desenhos como mais engraçados quando seguravam a caneta entre os dentes: Os sujeitos do estudo tiveram que sorrir (inconscientemente) para segurar a caneta.
- Franzir a testa, faz muitas vezes, com que as pessoas avaliem situações hilariantes como menos engraçadas. Pessoas com depressão têm com frequência uma tensão maior nos "músculos da testa" ; assim que a depressão “passa”, os músculos da testa relaxam.

Características não visíveis

- Confiança nas suas capacidades.
- Aceitar erros ou falhas (sem auto-desvalorização).
- Vontade de aprender (mesmo com os erros).
- Atitude positiva em relação a si mesmo, por exemplo, dando-se crédito para concretizar algo!




Phrenological Chart of the Faculties.



Auto-estima e atitude em relação a si e aos outros

	Muito alta	Media	Muito baixa
Atitude para com seus pontos fortes / fracos	???	???	???
Atitude em relação aos outros	???	???	???




Auto-estima e atitude em relação a si e aos outros

	Muito alta	Media	Muito baixa
Atitude para com seus pontos fortes / fracos	<u>Unilateral:</u> <ul style="list-style-type: none">• Enfatiza os pontos fortes, ignorando os fracos• Sem avaliação crítica• Risco de ter um ego inflamado	???	???
Atitude em relação aos outros		???	???

Auto-estima e atitude em relação a si e aos outros

	Muito alta	Media	Muito baixa
Atitude para com seus pontos fortes / fracos	<p><u>Unilateral:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Enfatiza os pontos fortes, ignorando os fracos• Sem avaliação crítica• Risco de ter um ego inflamado	???	<p><u>Unilateral:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Enfatiza os pontos fracos, ignorando os fortes• Coloca-se em causa pela negativa, desvaloriza-se
Atitude em relação aos outros		???	

Auto-estima e atitude em relação a si e aos outros

	Muito alta	Media	Muito baixa
Atitude para com seus pontos fortes / fracos	<u>Unilateral:</u> <ul style="list-style-type: none">• Enfatiza os pontos fortes, ignorando os fracos• Sem avaliação crítica• Risco de ter um ego inflamado	<u>Equilibrada:</u> <ul style="list-style-type: none">• Reconhecimento dos dois lados, quer as fraquezas, quer os pontos fortes• Ambos, tanto a auto-crítica e auto-elogio	<u>Unilateral:</u> <ul style="list-style-type: none">• Enfatiza os pontos fracos, ignorando os fortes• Coloca-se em causa pela causa pela negativa, desvaloriza-se
Atitude em relação aos outros			

Porque fazemos isto?

Muitas [mas, não todas!] pessoas com PBP tem diminuição da auto-estima e disposição para a auto-desvalorização.



Fontes de auto-estima

Potreck-Rose & Jacob, 2008

- Ninguém tem uma quantidade fixa de auto-estima; ela pode variar nas diferentes áreas da vida de uma pessoa.



Fontes de auto-estima

Potreck-Rose & Jacob, 2008

- Ninguém tem uma quantidade fixa de auto-estima; ela pode variar nas diferentes áreas da vida de uma pessoa.
- É crucial perceber se olha apenas para as falhas (as prateleiras vazias) ou também para as forças e habilidades (prateleiras cheias).



Pessoas com baixa auto-estima ...

Potreck-Rose & Jacob, 2008

- ... tendem a olhar apenas para as prateleiras vazias “prateleira do perdedor”



Pessoas com baixa auto-estima ...

Potreck-Rose & Jacob, 2008

- ... tendem a olhar apenas para as prateleiras vazias “prateleira do perdedor”
- ... Dificilmente distinguem entre o comportamento e a pessoa (algo falha = falhado)



Não omite nada...

Potreck-Rose & Jacob, 2008

Bom ouvinte; nunca se esquece dos aniversários; gosta de estar disponível para os outros; leal...

Aprendeu a profissão "errada"; empresa faliu; actualmente desempregado ...

Satisfeito com a altura do corpo, com as mãos, insatisfeito com o peso ...

relações

emprego

imagem

Não joga bem futebol; tem pouca força; adora dançar ...

desporto

Jeito para a decoração; gosta de cozinhar para os outros ...

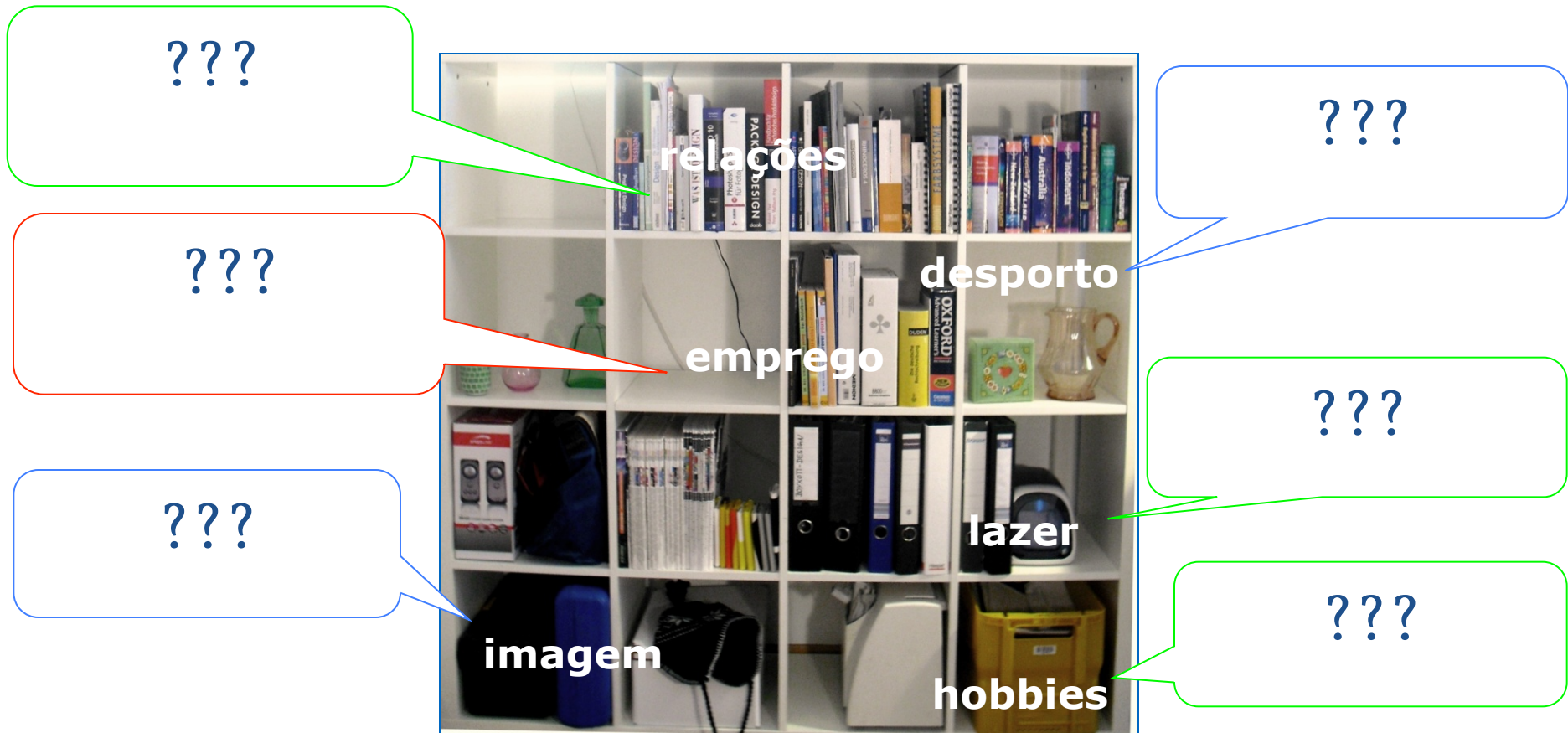
lazer

Membro de confiança do coro; tem um bom ouvido para o ritmo/musica ...

hobbies

Para qual prateleira não olha há mais tempo?

Potreck-Rose & Jacob, 2008



“A crítica interna”

???



“A crítica interna”

= Auto-criticismo constante

Exemplos: ???



“A crítica interna”

= Auto-criticismo constante

Exemplos:

- “Estás horrível mais uma vez, como sempre!”
- “Realmente ninguém gosta de ti.”
- “Atrasaste-te a ir buscar a tua filha; és uma má mãe.”
- “Não foste capaz de manter a última relação; vais ficar só para sempre.”
- “Cometeste um erro no emprego; és um(a) incompetente.”
- “Não és uma pessoa digna de ser amada.”



“A crítica interna”

= Auto-criticismo constante

Exemplos:

- “Estás horrível mais uma vez, como sempre!”
- “Realmente ninguém gosta de ti.”
- “Atrasaste-te a ir buscar a tua filha; és uma má mãe.”
- “Não foste capaz de manter a última relação; vais ficar só para sempre.”
- “Cometeste um erro no emprego; és um(a) incompetente.”
- “Não és uma pessoa digna de ser amada.”

→ Muitas vezes o teu pior inimigo és tu mesmo!



“A crítica interna”

- Função da auto-crítica: ???



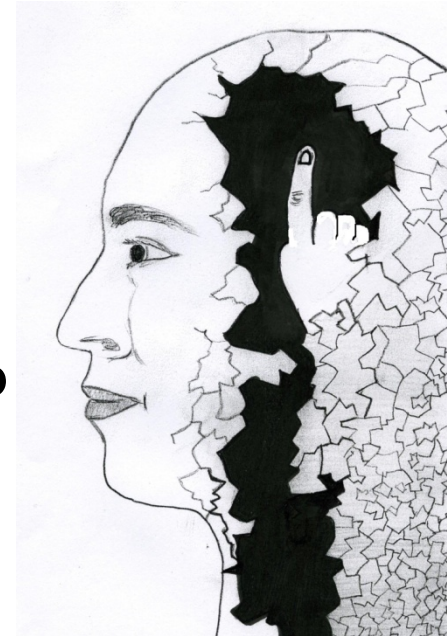
“A crítica interna”

- Função da auto-crítica: Quanto mais severa for a auto-crítica, menos motivos há para os outros o fazerem.



“A crítica interna”

- Função da auto-crítica: Quanto mais severa for a auto-crítica, menos motivos há para os outros o fazerem.
- O auto-criticismo está muitas vezes associado ao pensamento “tudo ou nada” ou “preto e branco”:
A crítica interna é muito rigorosa: não há zonas cinzentas!



Pensamento do “tudo ou nada”

O jogo dos 100 cêntimos

Imagine que está a fazer um jogo. De acordo com as regras, só é uma pessoa com valor se tiver sempre a quantia exacta de 100 cêntimos. Se tiver menos um cêntimo no bolso, não vale nada, é inferior e inútil.

Pensamento do “tudo ou nada”

O jogo dos 100 cêntimos

Imagine que está a fazer um jogo. De acordo com as regras, só é uma pessoa com valor se tiver sempre a quantia exacta de 100 cêntimos. Se tiver menos um cêntimo no bolso, não vale nada, é inferior e inútil.

Quais as consequências deste jogo? Qual será o seu comportamento?

Pensamento do “tudo ou nada”

O jogo dos 100 cêntimos

Imagine que está a fazer um jogo. De acordo com as regras, só é uma pessoa com valor se tiver sempre a quantia exacta de 100 cêntimos. Se tiver menos um cêntimo no bolso, não vale nada, é inferior e inútil.

Quais as consequências deste jogo? Qual será o seu comportamento?

- Torna-se obsessivo em ter sempre 100 cêntimos.
- Se tem menos, surgem ideias de menos valia, sente-se inútil.
- Mesmo quando tem os 100 cêntimos, não consegue descontraír, pois está sempre com medo de perder um cêntimo.

Pensamento do “tudo ou nada”

O jogo dos 100 cêntimos

Os 100 cêntimos equivalem a exigência consigo próprio:

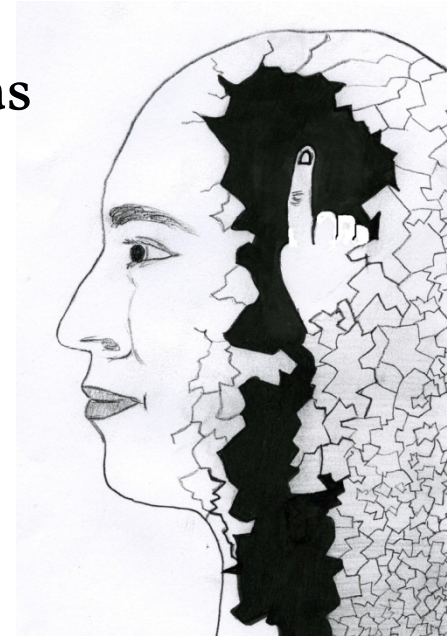
- Se algo não é perfeito (tem menos de 100 cêntimos), sente-se inútil e inferior.
- Se faz algo bem, tem receio de falhar na próxima vez.

→ O pensamento do “tudo ou nada” controla completamente os seus sentimentos e comportamento!

“A crítica interna”

Como posso lidar com ela?

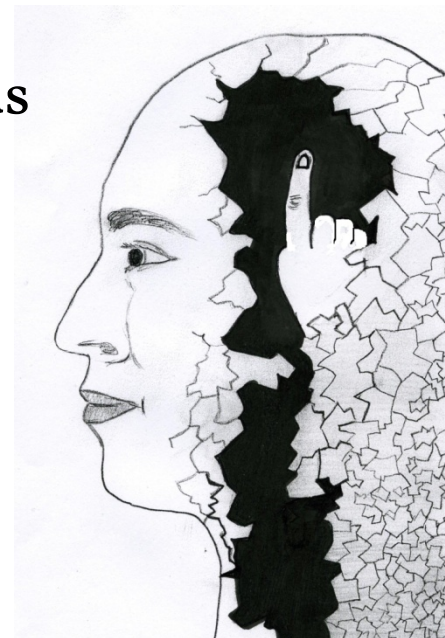
- I. Observa o que a crítica interna diz e questiona as suas declarações.
Será que correspondem aos factos? Pergunte às pessoas próximas, se concordam consigo!



“A crítica interna”

Como posso lidar com ela?

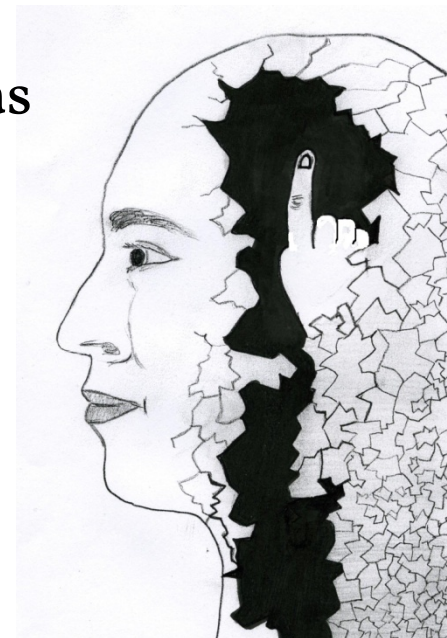
1. Observa o que a crítica interna diz e questiona as suas declarações.
Será que correspondem aos factos? Pergunte às pessoas próximas, se concordam consigo!
2. Conscientemente diga à crítica interna: “pára” (ou “desaparece,” etc.). Este espaço de tempo ajuda a que surjam pensamentos “bons”.



“A crítica interna”

Como posso lidar com ela?

1. Observa o que a crítica interna diz e questiona as suas declarações.
Será que correspondem aos factos? Pergunte às pessoas próximas, se concordam consigo!
2. Conscientemente diga à crítica interna: “pára” (ou “desaparece,” etc.). Este espaço de tempo ajuda a que surjam pensamentos “bons”.
3. Desloque a crítica para fora, confronte-a com um adversário que lhe faça frente. Como responderia esse adversário à crítica negativa?



Será que tentar suprimir os pensamentos negativos ajuda ???

Tente!

Não pense num elefante no próximo minuto!

Supressão dos pensamentos negativos funciona? Não!



- A maioria provavelmente pensou imediatamente num elefante e /ou em algo que tem a ver com um elefante (ex., zoo, safari, Africa, etc.).

Supressão dos pensamentos negativos funciona? Não!



- A maioria provavelmente pensou imediatamente num elefante e /ou em algo que tem a ver com um elefante (ex., zoo, safari, Africa, etc.).
- Este efeito fica ainda mais forte se tentar deliberadamente suprimir pensamentos perturbadores, tais como auto-recriminações (“falhado,” etc.).
- Estes pensamentos às vezes podem tornar-se tão fortes e vivos que parecem estranhos, como se fossem pensamentos de outra pessoa.

Supressão dos pensamentos negativos

Qual será a forma mais útil?

Evento	Avaliação problemática
É invadido por pensamentos negativos recorrentes (exemplo, “és um falhado,” “incompetente” “uau, és mesmo estúpido!”).	“não posso pensar nestes pensamentos negativos!” ou “tenho de parar já” ... mas, não funciona!



Via alternativa?

Supressão dos pensamentos negativos

Qual será a forma mais útil?

Evento	Avaliação problemática
É invadido por pensamentos negativos recorrentes (exemplo, “és um falhado,” “incompetente” “uau, és mesmo estúpido!”).	“não posso pensar nestes pensamentos negativos!” ou “tenho de parar já” ... mas, não funciona!



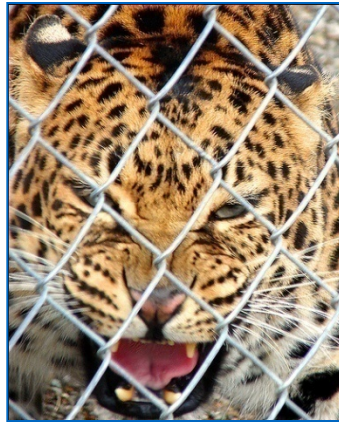
Via alternativa?

- Questione os pensamentos para saber se são justificados.
- Distraia-se com actividades que goste!

Em alternativa: Procura distância...

Quando invadido por fortes pensamentos negativos geradores de angústia, não tente suprimi-los activamente (isto poderá aumentá-los). Em alternativa, observe os pensamentos sem intervir.

→ Como um visitante de um jardim zoológico que observa um animal perigoso a uma distância segura.



Os pensamentos acalmam (quase) automaticamente!

É possível controlar os pensamentos?

É possível controlar os pensamentos?

A maior parte dos pensamentos são controláveis, contudo, é importante permitir que tenham alguma vida própria.

Exemplos: ???



É possível controlar os pensamentos?

A maior parte dos pensamentos são controláveis, contudo, é importante permitir que tenham alguma vida própria.

Exemplos:

Positivo: Inspirações súbitas; usar uma palavra que não sabia que existia no seu vocabulário.



É possível controlar os pensamentos?

A maior parte dos pensamentos são controláveis, contudo, é importante permitir que tenham alguma vida própria.

Exemplos:

Positivo: Inspirações súbitas; usar uma palavra que não sabia que existia no seu vocabulário.

Negativo: “Branças” durante um exame; “Actos falhados” (exemplo, dizer “parabéns” em vez de “condolências” num funeral).



É possível controlar os pensamentos?

A maior parte dos pensamentos são controláveis, contudo, é importante permitir que tenham alguma vida própria.

Exemplos:

Positivo: Inspirações súbitas; usar uma palavra que não sabia que existia no seu vocabulário.

Negativo: “Branças” durante um exame; “Actos falhados” (exemplo, dizer “parabéns” em vez de “condolências” num funeral).

Normal: Lapsos de linguagem; quando se tenta ser perfeito os enganos por vezes acontecem.



- Módulo Auto-estima -

Transferir para o dia-a-dia

Objectivos de aprendizagem:

Transferir para o dia-a-dia

Objectivos de aprendizagem:

- A auto-estima integra uma série de diferentes áreas da vida.
 - Não olhe apenas para as “prateleiras vazias.”

Transferir para o dia-a-dia

Objectivos de aprendizagem:

- A auto-estima integra uma série de diferentes áreas da vida.
 - Não olhe apenas para as “prateleiras vazias.”
- Preste atenção à “crítica interna”, mas não acredite sem a questionar!

Transferir para o dia-a-dia

Objectivos de aprendizagem:

- A auto-estima integra uma série de diferentes áreas da vida.
 - Não olhe apenas para as “prateleiras vazias.”
- Preste atenção à “crítica interna”, mas não acredite sem a questionar!
- Tentar suprimir os pensamentos não ajuda, pelo contrário, pode tornar os pensamento negativos mais fortes e intensos.

Questões?

???

Obrigado pela vossa atenção!

© Schilling, Köther & Moritz

Adaptação: Estrela, Andrade,
Fialho, Caiado, Duarte &
Sardinha

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/MCT. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/MCT. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungs Erlaubnis.

Name Photographer/ Artist Name Fotograf/ Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Images_of_Money	flickr	European Money	CC	Money/ Geldschein
andertoons	flickr	Superman Card Game por Whitman (1978) - Superboy	CC	Superman Card / Superman Karte
andertoons	flickr	Superman Card Game por Whitman (1978) - Supergirl	CC	Supergirl Card / Supergirl Karte
Dawn Huczek	flickr	who says squirrels dont smile	CC	Smiling squirrel / Lachendes Eichhörnchen
ankaatje	flickr	Untitled	CC	
	flickr			Smiley
shawnychin	flickr	self portrait	CC	
Clemens Burkert	flickr	Regal	CC	Shelf / Regal
Lisa Schilling		Der innere Kritiker		Man in the head / Mann im Kopf
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Elephant / Elefant
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown
furryscaly	flickr	Fierce	CC	Tiger
Ell brown	flickr	South Walsham Inner Broad - Boat steering wheel - on board Primrose	CC	Steuerrad

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/MCT. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/MCT. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/ Artist Name Fotograf/ Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
jeffmcneil	flickr	Weightlifting Mouse	CC	Weightlifting Mouse / Gewichtheber-Maus
Friedrich Althausen	http://friedrichalthausen.de/?page_id=411	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	Vollkorn-Schrift