

PARADIGMA CENTRO DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO
COMPORTAMENTO
MESTRADO PROFISSIONAL EM ANÁLISE DO COMPORTAMENTO
APLICADA

JULIANA ANDRESSA BCHARA GIROLDO

**COMPARAÇÃO DO EFEITO DE DUAS INTERVENÇÕES NO PROCESSO
DE ESQUIVA EXPERIENCIAL**

São Paulo

2023

JULIANA ANDRESSA BCHARA GIROLDO

Comparação do efeito de duas intervenções no processo de esquiva experiencial

Projeto de pesquisa apresentado ao Programa de Mestrado Profissional em Análise do Comportamento Aplicada, do Paradigma Centro de Ciências e Tecnologia do Comportamento para a obtenção do título de mestre na referida área orientada pela Prof.^a Dr.^a Roberta Kovac.

São Paulo -SP

2023

Banca Examinadora

A Banca Examinadora foi composta por:

Prof.^a. Dr.^a. Roberta Kovac, Paradigma Centro de Ciências e Tecnologia do Comportamento, como presidente da banca;

Prof. Dr. Denis Zambignani, Paradigma Centro de Ciências e Tecnologia do Comportamento, como membro interno.

Prof. Dr. Carlos Augusto de Medeiros, Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, como membro externo

Agradecimentos

Ao meu companheiro, amigo e confidente Júnior, que me apoiou, me deu forças quando elas se esgotavam, soube entender as inúmeras vezes que eu me ausentei das atividades da família para realizar esse trabalho, e teve inúmeras aulas sem pedir, enquanto eu estudava (rs).

Aos meus filhos Brunna, Lucas e Beatriz, que foram meus maiores incentivadores (mesmo sem saber), de ser uma pessoa mais conectada e disposta a me comportar de acordo com meus valores.

Também gostaria de agradecer meu pai, Antônio, que foi meu maior exemplo de curiosidade, busca e apaixonamento pelo saber, e a minha mãe, Natércia, que foi meu grande modelo de força.

Não poderia deixar de agradecer ao meu amigo, colega de profissão, incentivador e professor Francisco Andeson Carneiro, pelas revisões, discussões, pelo empenho sem igual em me ajudar, me ouvir, me orientar e me dar forças para persistir. Sem ele, teria sido muito mais difícil, ou quase impossível.

Agradecer a todos que me ajudaram nessa empreitada e desafio. Minha orientadora, Roberta Kovac, obrigado pela oportunidade, disponibilidade, empenho, aprendizado e, principalmente, pela paciência e confiança. Ao William Perez por sua disponibilidade e contribuições e ao professor Carlos Augusto de Medeiros, por suas contribuições, disponibilidade e empenho em me ajudar a enriquecer esse trabalho, com suas arguições e materiais.

RESUMO

O sofrimento psicológico é entendido como relações comportamentais sob excessivo controle verbal e acompanhadas de respostas de eliminar ou alterar eventos internos percebidos como aversivos, processo que tem como efeito a limitação da vida e a eventual diminuição de acesso a eventos reforçadores. Nos termos da ACT (Terapia de aceitação e compromisso), esse processo tem o nome de esquiva experiencial (EE), e é o foco das intervenções em psicoterapia. Estudos anteriores mostram que a EE pode ser impactada por intervenções baseadas na RFT (Teoria das molduras Relacionais), focadas em um treino de responder ao próprio responder de modo alternativo, especialmente envolvendo a utilização de relações hierárquicas e dêiticas. Um outro tipo de intervenção, o questionamento reflexivo (QR), vem sendo estudado e tem como foco a produção de descrição de relações verbais importantes para a mudança comportamental. O presente estudo teve como objetivo comparar os efeitos do Questionamento Reflexivo (QR) e do protocolo de Desfusão 2 (DESF), baseado no treino de relações hierárquicas e dêiticas, sobre a esquiva experiencial. Participaram 40 adultos, em um delineamento experimental misto com comparações intra e entre grupos de sujeitos (pré e pós-intervenção, divididos em três grupos randomizados (QR, DESF e CONTR).

Procedimento experimental: Fase 1: questionários de medidas explícitas (AAQ-II, CFQ-7 e EADS); Fase 2: tarefa com o elástico; Fase 3: preenchimento questionário medida VAS pré; Fase 4: sorteio do grupo de intervenção (QR, CONTR ou DESF); Fase 5(VI): aplicação do protocolo de Desfusão 2 para grupo DESF2, perguntas reflexivas relacionadas à tarefa com o elástico para o grupo QR, e perguntas gerais, não relacionadas ao procedimento experimental para o grupo CONTR; Fase 5: tarefa com o elástico; Fase 6: preenchimento questionário medida VAS; Fase 6: questionários de medidas explícitas (AAQ-II, CFQ-7 e EADS). Houve

mudanças significativas das medidas AAQ-II, CFQ-7 nos grupos controle e desfusão, e houve uma mudança significativa na medida VAS para ansiedade para o grupo DESF. Não houve mudanças significativas nas medidas entre os grupos. Não houve mudanças significativas nas medidas para o grupo questionamento reflexivo, embora tenha sido possível observar uma maior variabilidade de resposta nesse grupo.

Palavras-chave: Esquiva Experiencial, Clínica Analítico-comportamental, Terapia de Aceitação e Compromisso, Teoria das Molduras Relacionais, Desfusão, Questionamento reflexivo.

SUMÁRIO

Resumo	iv
Lista de figuras	viii
Introdução	9
Capítulo 1 – A teoria das molduras relacionais (RFT) – breve apresentação.....	11
Capítulo 2 – Estudos sobre esquiva experiencial e o responder ao próprio.....	16
responder	
Capítulo 3 – O questionamento reflexivo	20
Objetivos	23
Método.....	24
Participantes e delineamento.....	24
Local e instrumentos	25
Procedimento.....	26
Análise de dados	31
Resultados e Discussão	32
Considerações Finais	53
Referencias Bibliográficas	55
Anexo 1.....	62
Anexo 2.....	66
Anexo 3	67
Anexo 4.....	68
Anexo 5.....	70
Anexo 6.....	71

Lista de Figuras

Figura 1(a) – Resultado da pontuação no grupo controle nos questionários AAQ-II, CFQ-7 e EADS pré e pós	30
Figura 1(b) – Resultado da pontuação no grupo desfusão nos questionários AAQ-II, CFQ-7 e EADS pré e pós	31
Figura 1(c) – Resultado da pontuação no grupo questionamento reflexivo nos questionários AAQ-II, CFQ-7 e EADS	32
Figura 2(a) - Distribuição da pontuação pré e pós no grupo controle do questionário VAS	34
Figura 2(b) - Distribuição da pontuação pré e pós no grupo desfusão do questionário VAS	35
Figura 2(c) - Distribuição da pontuação pré e pós no grupo questionamento reflexivo do questionário VAS	36
Figura 3(a) - Resultado da pontuação pré e pós entre grupos no questionário AAQ-II	38
Figura 3(b) - Resultado da pontuação pré e pós entre grupos no questionário CFRQ-7	39
Figura 3(c) - Resultado da pontuação pré e pós entre grupos no questionário EADS	40
Figura 4(a) - Resultado da pontuação pré e pós entre grupos da variável desconforto do questionário VAS	42
Figura 4(b) - Resultado da pontuação pré e pós entre grupos da variável ansiedade do questionário VAS	43
Figura 4(c) - Resultado da pontuação pré e pós entre grupos da variável estresse. do questionário VAS	44

Introdução

Na prática clínica, o sofrimento psicológico pode ser identificado na maneira como as pessoas lidam com suas lembranças, sentimentos, pensamentos e emoções, percebidos como negativos, indevidos, injustos, pecaminosos, inapropriados, dolorosos e a tentativa de evitá-los ou controlá-los (Masuda et al,2010). Os relatos das lembranças, sentimentos, pensamentos e emoções percebidos como aversivos, mostram cada vez mais a existência de um sofrimento pervasivo.

Quando os comportamentos de lembrar, sentir, pensar e se emocionar são classificados como ruins, não desejados ou incômodos, e ficam sob controle de regras culturais, que descrevem que eventos aversivos devem ser eliminados ou controlados para que o indivíduo tenha como consequência acesso a reforçadores positivos, quem não consegue êxito na tarefa de eliminação ou controle destes eventos, se sente cada vez mais fracassado, não competente, culpado de não ser capaz de atender aos requisitos reforçados pela nossa cultura, e pode se isolar, deixar de se relacionar, de se arriscar.

Hayes, Strosahl e Wilson (1999; 2012) denominam esse modo de funcionamento como esquiva experiencial, que é definido como a emissão de respostas, com consequências imediatas, com a função de suprimir, controlar ou eliminar a experiência privada aversiva. Esse processo de fuga e esquiva é fortalecido pela eliminação imediata dos eventos encobertos aversivos (reforçado negativamente na maioria das vezes), mas a longo prazo, o indivíduo não deixa de experimentar os eventos aversivos, e fica preso a um ciclo de eliminação de sofrimento sem saída, como podemos observar na descrição de diversos transtornos psiquiátricos (e.g: Transtorno Obsessivo Compulsivo, em que as tentativas de

controlar os pensamentos compulsivos são os comportamentos obsessivos; ou nos ataques de pânico, na tentativa de evitar experimentar a ansiedade e a perda de controle).

Essa relação comportamental tem se mostrado importante fator para a diminuição da variabilidade comportamental, restringindo dessa maneira, cada vez mais o acesso a reforçadores positivos (e.g., Fisher & Wells, 2005; Hayes, Follette e Linehan, 2004; Segal, Teasdale & Williams, 2004). De acordo com a Teoria das Molduras Relacionais (*Relational Frame Theory* - RFT) essa contingência produtora de sofrimento se dá por conta de duas habilidades complexas dos seres-humanos, relacionadas ao comportamento verbal: (a) seguimento de regras e (b) responder ao seu próprio responder, ou interagir com o seu próprio comportamento (Törneke, Luciano, Barnes-Holmes & Bond, 2016).

O repertório de se comportar em função da descrição verbal de contingências é chamado pela análise do comportamento de comportamento governado por regras (Barnes-Holmes & O'Hara, 2004; Skinner, 1966). Uma das possíveis consequências apontadas em relação ao comportamento governado por regra por diversos autores da área (Banaco, 1997; Matos, 2001; Vargas-de la Cruz, Martínez, & Froján-Parga, 2018) é a insensibilidade às contingências em vigor.

Capítulo 1 – A Teoria das Molduras Relacionais (RFT) - breve apresentação

Na perspectiva da RFT (Tornøke et al., 2008), a formação de regras e autorregras pode ser descrita como uma regulação comportamental complexa, que se torna possível na medida em que o indivíduo aprende a relacionar eventos ou estímulos sob a influência de pistas contextuais arbitrárias, palavras (ditas em voz alta ou somente pensadas). Essas relações podem alterar as funções de estímulos em todas as interações do indivíduo com o ambiente, de acordo com a sua história de aprendizagem.

A teoria das molduras Relacionais (RFT), segundo Hayes, Barnes-Holmes e Roche (2001), apresentada como uma aplicação direta da análise do comportamento à linguagem e cognição, propõe que todas as atividades verbais humanas, incluindo comportamentos verbalmente governados, são possíveis a partir da aprendizagem de um comportamento operante generalizado, o responder relacional arbitrariamente aplicável – RRAA (sigla em português) que é a unidade comportamental mínima do comportamento verbal.

De acordo com Barnes-Holmes, Barnes-Holmes, Hussey e Luciano (2016), “o ato de relacionar envolve um grande número de eventos discretos espalhados no tempo e no espaço, constituindo uma unidade de análise de ordem superior” (p. 121). É essa resposta relacional, de acordo com a RFT, que transforma funções de estímulos com os quais um indivíduo entra em contato.

A partir do entendimento dos conceitos de responder relacional derivado (ou responder relacional arbitrariamente aplicável – RRAA), é possível então vislumbrar como novas funções comportamentais podem ser incluídas ou transformadas, ampliando as fontes de controle de comportamentos para os humanos verbalmente competentes.

Hayes e Barnes (1997) descrevem os tipos de relações entre estímulos ou tipos de molduras relacionais: relações de coordenação: é, é igual a (e.g: milho é = amarelo), oposição: é o oposto de (e.g: amarelo é claro, portanto o oposto de noite que é escuro), comparação: maior-menor, mais-menos (e.g: dias com sol são mais felizes), hierarquia: contém um, é membro de, é parte de (ex: o verão tem dias claros), temporais: agora, em outro momento (e.g: amarelo no verão se usa muito, mas no inverno não.), de causalidade: se, então (e.g: Se usamos amarelo no verão, então passamos menos calor), distinção: é diferente de (e.g: vestir camiseta amarela é diferente de estar triste), espaciais: a cima, a baixo, perto, longe, na frente, atrás (e.g: amarelo está perto do laranja na escala de cores) e dêiticas: de perspectiva de quem fala, e incluem as relações de distinção, temporalidade, espacialidade (e.g: Eu, agora, que cheguei de viagem, acho que o melhor a fazer aqui é descansar. Amanhã quando estiver descansada, irei passear para conhecer a cidade.)

Na medida que o indivíduo ganha fluência no comportamento operante generalizado (RRAA), eventos privados podem ser relacionados dessa forma. Esta relação, implicará quais funções de estímulos serão trazidas em determinado momento, a depender das respostas relacionais em vigor (e.g. diante da regra que sair na rua é perigoso, porque eu posso pegar corona vírus, a rua estará em relação de coordenação com algo aversivo, como ficar doente e morrer.); nessa situação a rua adquire função de estímulo aversiva, sem que eu tenha necessariamente pegado Corona vírus, e tão pouco, morrido antes (Tornëke, 2016). Nas palavras de Hayes et al. (2001), “o responder relacional é o comportamento operante que afeta os próprios processos de aprendizagem operante” (p.45).

É a partir desses pressupostos que Hayes, Strosahl e Wilson (1999) atribuem que o sofrimento psicológico tem origem na linguagem, ou seja, uma vez que o indivíduo seja verbalmente competente (tenha a capacidade de emitir respostas verbais adequadas a

diferentes situações em uma comunidade) o responder relacional arbitrariamente aplicável passa a fazer parte de todas as interações entre estímulos, dando assim sentido, função ao mundo em nossa volta, podendo ampliar significativamente a classe de estímulos aversivos com os quais alguém se relaciona. E é pela linguagem que podemos intervir sobre esse sofrimento, por exemplo, por meio da psicoterapia.

A interrupção do processo de esQUIVA experiencial é o principal foco de intervenção da Terapia de Aceitação e Compromisso (*Acceptance and Commitment Therapy*), ou ACT (sigla em inglês), uma terapia comportamental contextual, que entende o comportamento como um conjunto de interações contínuas entre o organismo, sua história e o contexto (Hayes et al 1999). A ACT, tem como objetivo a promoção da flexibilidade psicológica definida por Törneke, Luciano, Barnes-Holmes e Bond (2015) como:

A capacidade de perceber e reagir a seus pensamentos, sentimentos e outros comportamentos, a fim de dar a oportunidade de agir em direção a fins importantes. Isso envolve responder ao seu próprio comportamento como participando de relações hierárquicas com o “Eu dêitico”. Responder assim será tipicamente acompanhado por uma redução substancial nas funções de controle comportamental da resposta evitativa em questão, permitindo, assim, respostas relacionais adicionais que especificam funções aumentativas apetitivas e comportamentos subsequentes que estão em coordenação com essa resposta relacional. (p. 270).

Agir em direção a fins importantes, é uma habilidade complexa de nível superior, construída verbalmente, a partir da história de reforçamento do indivíduo, escolhido livremente (livre de controle aversivo), que recebeu a nomeação de valores. Nas palavras de Wilson e DuFrene, 2009: “Valores são consequências livremente escolhidas e verbalmente construídas de padrões de atividades contínuos, dinâmicos e em evolução que estabelecem

reforçadores predominantes para essa atividade que são intrínsecos ao engajamento no próprio padrão comportamental valorizado” (p. 66). Um exemplo de valor, pode ser: ser um bom pai. Ser um bom pai, antes de mais nada envolve descrever o que é ser “bom”, por isso verbalmente construído, relacionar esse conceito a determinadas características/comportamentos, como cuidar, zelar, e ser capaz de descrever tais comportamentos, e escolher sem nenhuma interferência aversiva, ou sob controle de qualquer coerção, mas única e exclusivamente porque isso tem sentido, tem valor, é algo que te faz bem pelo reforço intrínseco da ação.

Para deixar claro o que seria um processo de esquiva experiencial e seu oposto, a flexibilidade cognitiva para fins valorosos, seguem dois exemplos:

1 – Esquiva experiencial :Quando José acordou, sentiu o corpo pesado, muito sono e muita vontade de ficar na cama. Na história de José, esse tipo de sensação foi, ao longo do tempo, sendo entendida como estar mal, desânimo, falta de motivação. Quando se sentia assim, era sinal de que deveria descansar, porque algo não estava bem. Ao descansar, José parava de sentir o sono e a vontade de ficar na cama cessava, ele se sentia sem aquele “peso” no corpo. Porém tinha deixado de ir trabalhar e presava muito por ser um bom funcionário. Ser um bom funcionário, era importante porque se sentia forte, adorava ser útil e estar com as pessoas. Quando faltava, sentia um aperto no peito, uma sensação ruim, que não sabia explicar. Quando voltava no dia seguinte ao trabalho, sentia uma imensa satisfação de estar ali, de ser útil, de fazer as coisas que havia se proposto, e por outro lado, tinha excesso de trabalho, chegava em casa muito cansado, ia dormir super tarde, e assim ia acumulando noites mal dormidas e em outras ocasiões ele deixava de ir trabalhar, tornando-se não apenas um ciclo vicioso, mas também acumulando outras consequências como descontos no salário,

pensamentos mais intensos de menos valia, e um peso no corpo que não conseguia definir muito bem.

Um exemplo de flexibilidade psicológica nesse mesmo contexto: José acordou e sentiu o corpo pesado, e muita vontade de ficar na cama, pensou que esses sentimentos/sensações são associados a mal estar e desânimo, mas que podem ser apenas passageiros pelo dia cansativo que teve, e que mais tarde essa sensação provavelmente melhoraria. Pensou que, se fosse pelo cansaço melhorar em si, ficaria na cama. Também lembrou do era muito importante no seu trabalhar e para si, de ser um bom funcionário. Lembrou de outros momentos que estava no trabalho e que se sentiu útil, feliz, e de uma sensação satisfatória de dever cumprido, de paz e bem estar, mesmo com tanto cansaço de um dia cheio. Se levantou, mesmo sentido todas aquelas sensações percebidas como desconfortáveis, se trocou e foi trabalhar.

Capítulo 2 – Estudos sobre esquiva experiencial e o responder ao próprio responder

Tendo em vista a produção da flexibilidade psicológica, Gil, Ruiz, Salas e Falcon (2016) avaliaram o efeito de dois protocolos de desfusão com o objetivo de alterar as funções de evitação de eventos privados aversivos. Os protocolos foram definidos nos termos da RFT, como treinos de responder ao próprio responder via relações hierárquicas e de perspectiva (dêiticas). Os trinta participantes foram distribuídos de forma randomizada em três grupos (Controle, Desfusão 1 e Desfusão 2) com uma única restrição de divisão igual de gênero nos grupos (5 homens e 5 mulheres por grupo). As variáveis dependentes foram: Questionário de Aceitação e Ação- II (AAQ-II), Questionário de Fusão Cognitiva (CFQ) e escala de depressão, estresse e ansiedade (EADS), e o tempo nas tarefas experimentais do *cold pressor* e no filme com conteúdo aversivo. As tarefas se deram da seguinte maneira: os participantes foram submetidos a uma tarefa de *cold pressor* na qual foram solicitados a colocar a mão em um tanque de água fria e o tempo de permanência da mão no tanque foi medido (como linha de base e após a intervenção); os participantes foram também expostos a um filme de 90 segundos com conteúdo aversivos (amputação de membros). O protocolo de desfusão 1 foi elaborado a partir da discriminação do comportamento em relação com o Eu dêitico (e.g: Eu aqui, o pensamento lá - eu aqui e agora percebo o meu pensamento); O protocolo desfusão 2 foi elaborado a partir da discriminação do comportamento em relação hierárquica e dêitica (e.g: Eu aqui contendo esse pensamento lá- eu estou aqui e contendo esse pensando que esta ali), e a especificação de regras apetitivas (e.g: Imagine você aplicando essa técnica em todas as situações da sua vida, quando você sentir algo que você não quer sentir). Esse estudo demonstrou que o protocolo 2, demonstrou uma diminuição estaticamente significativa através de regressão linear das duas variáveis dependentes (questionários e tempo na tarefa).

Hooper, Villatte, Neofostitou e McHugh (2010) avaliaram o efeito de dois protocolos sobre a esquiva experiencial, através de medida comportamental implícita (procedimento de avaliação relacional implícita IRAP), do tempo de latência da resposta de esquiva em relação a exposição a uma imagem afetivamente negativa (IAPS), e de medida explícita de auto relato (Questionário de Aceitação e Ação II – AAQ-II). Após essas medidas pré intervenção, cinquenta participantes foram distribuídos de maneira aleatória em dois grupos, ambos com áudios gravados de dez minutos, sendo um deles com instruções para suprimir os pensamentos, e o outro com instruções de *mindfulness* (atenção ao momento presente). Após as intervenções foram aplicadas novamente as medidas comportamentais. Esse estudo demonstrou que o protocolo de *mindfulness* produziu uma redução da esquiva experiencial em comparação ao protocolo de supressão dos pensamentos na medida implícita pelo IRAP, mas não pela medida explícita AAQ-II.

Esses dois experimentos mostraram que, diante de alguns dos estímulos (eventos privados aversivos, como sensações tidas como indesejáveis/ incômodas), os indivíduos puderam responder de modo alternativo, ou seja, houve mudanças nas funções dos estímulos com a intervenção da aplicação do protocolo 2 de desfusão (discriminação do comportamento em relação hierárquica e dêitica, e a especificação de regras apetitivas), quanto com o áudio de *mindfulness* (atenção ao momento presente) em que diante de estímulos aversivos, eles persistiram mais tempo na tarefa do que antes da intervenção.

Os estudos Gil et al (2016), Luciano, Ruiz, Vizcaíno-Torres, Sánchez-Martín, Gutiérrez-Martínez e López-López (2011), e Kovac (2018), apontam os efeitos da transformação de função de estímulo a partir de intervenções como repetições de palavras, uso de metáforas, *mindfulness*, etc.

Os últimos achados experimentais das pesquisas de RFT sobre o responder ao próprio responder, focando nas relações dêiticas e hierárquicas (Luciano, 2017) e sobre os gatilhos dos pensamentos negativos ruminativos (Gil-Luciano, Calderón-Hurtado, Tovar, Sebastian & Ruiz, 2019; Ruiz, Riaño-Hernández, Suárez-Falcón & Luciano, 2016) mostraram que, ainda que todos os tipos de responder relacional estejam envolvidos na obtenção autoconhecimento, as relações dêiticas e hierárquicas parecem ser aspectos chave no desenvolvimento, fluência e expansão do autoconhecimento.

A partir dessas relações, o indivíduo começa a derivar pensamentos e sentimentos com funções apetitivas (regras aumentativas) quando enquadra em coordenação o eu dêitico com a conquista ou avanço nas metas vinculadas aos valores (e.g: Eu aqui e agora, consigo fazer bons negócios é igual a: Sou um sucesso, sou bem sucedido). Ao mesmo tempo, o indivíduo também aprende a derivar pensamentos aversivos quando o “eu” dêitico está enquadrado em oposição a esses objetivos e valores (e.g: Eu aqui e agora não consigo um bom negócio, ou meu parceiro não se abre comigo = Sou um fracasso)

Dessa maneira, a pesquisa Gil-Luciano et al. (2019) mostrou que, na prática clínica, quanto mais o terapeuta se dirigir a autorregra principal, ou em termos da RFT, em direção a derivações hierárquicas superiores, maior probabilidade de eficácia para mudança de comportamento a partir de regras aumentativas, já que a transferência de função hierárquica se dá dos níveis superiores aos inferiores.

De acordo com os autores citados acima, (1) a esquiva experiencial ocorre por um controle verbal excessivo e prejudicial; (2) as relações hierárquicas e dêiticas com a especificação de regras apetitivas se mostraram eficazes para a flexibilidade psicológica; (3) os estudos de RFT encontraram evidências de que relações dêiticas e hierárquicas são aspectos chaves no desenvolvimento, fluência e expansão do autoconhecimento; (4) muitas

ações são hierarquicamente relacionadas a objetivos orientados para reforçadores positivos abstratos (valores), e (5) a transferência de função hierárquica se dá dos níveis superiores aos inferiores, então podemos dizer que quanto mais o terapeuta se dirigir a autorregra que esta controlando o comportamento, ou em termos da RFT, em direção a derivações hierárquicas superiores, maior a probabilidade de eficácia para mudança de comportamento a partir de regras aumentativas.

De acordo com Medeiros, (2010) a emissão de regras pelos clientes, parece ser um processo de grande importância no trabalho terapêutico, tanto para o próprio cliente no que diz respeito ao autoconhecimento, e a modificação do comportamento, quanto para o terapeuta, como direção de planejamento de intervenção.

Capítulo 3 – O Questionamento Reflexivo

De acordo com Medeiros, (2010) os clientes chegam à terapia emitindo grandes quantidades de regras incongruentes com as contingências que se destinam a descrever, e ao segui-las, seus comportamentos são frequentemente punidos e raramente reforçados, aumentando a probabilidade de contato com eventos aversivos, por outro lado, é pela emissão de regras que se dá o repertório de autoconhecimento.

O repertório de autoconhecimento é descrito por Skinner (1953/1994) como um conjunto de descrições verbais das contingências que controlam o próprio comportamento. O autoconhecimento segundo o autor, é um fator que deixa o indivíduo em posição vantajosa para a modificação do comportamento, ao permitir agir diretamente sobre as variáveis da qual ele é função, embora segundo Medeiros (2010) não seja o suficiente, se o indivíduo ignora como poderia atuar em tais variáveis, ou em outras palavras, mesmo sabendo das consequências aversivas que seu comportamento produz, não sabe como alterá-las.

De acordo com a perspectiva de Medeiros (2010), a alteração das regras incongruentes, a emissão de regras de autoconhecimento e a emissão de regras relativas à mudança de comportamento se constituem em etapas relevantes do tratamento psicológico.

A emissão de autorregras pelo cliente é mais eficaz no contexto clínico em relação à emissão de regras pelo terapeuta, pelo grande potencial aversivo que as regras emitidas por outras pessoas podem ter. Há também a possibilidade de que as regras emitidas pelo terapeuta mantenham padrões comportamentais que deveriam ser enfraquecidos, como se esquivar de tomar decisões e ser passivo, além de colocar em risco a relação terapêutica, quando ao seguir a regra do terapeuta o cliente venha a ser punido.

Como alternativa, o autor sugere a utilização de outro procedimento chamado de questionamento reflexivo (Medeiros, 2011; 2014a), que é um dos principais procedimentos

da Psicoterapia Comportamental Pragmática (PCP), e tem como objetivo a emissão de regras pelo cliente sob o controle discriminativo das contingências em vigor das quais o comportamento alvo faz parte.

Segundo os autores Medeiros e Medeiros (2012), o questionamento reflexivo, é um procedimento inspirado no diálogo socrático, e tem se mostrado uma ferramenta útil para levar o cliente a mudar as suas regras e emitir novas autorregras no contexto clínico. Nas palavras dos autores, o QR:

Diz respeito a um conjunto de perguntas abertas (i.e., aquelas que não evocam respostas sim ou não) feitas em sequência entre si, respeitando as respostas dos clientes na condição de estímulo discriminativo (SD). Estas perguntas visam a emissão de autorregras pelo próprio cliente. Esse procedimento tem como objetivo levar o cliente a emissão de dois tipos de regras: Regras analíticas, que consistem na descrição de contingências controladoras dos próprios comportamentos do terapeutizando (i.e., autorregras), assim como, dos comportamentos de outras pessoas de seu convívio; e autorregras modificadoras de comportamento, que consistem na descrição de modos como intervir sobre as variáveis de controle do comportamento do terapeutizando (Silva & Medeiros, 2019, p.162).

As cadeias de questões devem ter relação temática com a resposta verbal anterior do cliente, para que mantenha o efeito reforçador, e para que isso ocorra, o terapeuta deve prever, ou antecipar algumas respostas do cliente. Essa antecipação só pode ocorrer segundo o autor, através da análise funcional, em que ao analisarmos funcionalmente os comportamentos do cliente, podemos identificar e intervir nas variáveis da qual seu comportamento alvo é função, e desse modo que temos a possibilidade de antecipar alguns comportamentos verbais (Medeiros, 2020b).

Lettieri (2018), investigou se o procedimento do questionamento reflexivo criaria condições para a emissão de autorregras de 12 participantes, e se a correspondência verbal num jogo de cartas no qual distorcer o relato era vantajoso, seria afetada. Os participantes foram divididos em 4 grupos em um delineamento de linha de base múltipla, em que jogavam sozinhos com o computador e de tempo em tempo havia uma checagem em que eles e o computador tinham que mostrar as cartas, sem que houvesse uma consequência programada para relatos correspondentes ou não. Os resultados foram que 66% dos participantes emitiram a autorregra, e após emitirem, aumentaram a frequência de distorção de relato.

No trabalho de Lettieri (2018) por questões de controle experimental, o procedimento de questionamento reflexivo aplicado não replicou na integralidade o questionamento reflexivo no contexto clínico, uma vez que, no contexto clínico, não há uma lista de perguntas à priori. Na clínica, as perguntas seguintes do terapeuta irão variar de acordo com a resposta do cliente à pergunta anterior. A mesma alteração se dará no presente trabalho, por questões de controle experimental.

Levando em consideração os estudos de Medeiros e Medeiros (2018) sobre governança verbal e as implicações para a correspondência dizer/fazer, o custo de resposta parece ser um fator importante da mudança de emissão de relato para a emissão do comportamento relatado.

O custo de repostas a longo prazo, parece fazer sentido quando reforçadores verbalmente construídos (valores) passam a atuar como reforçadores a curto prazo, entendendo que o reforço está na ação em si e não na consequência gerada por ela. (Ex: ser um bom pai é levar o filho na escola, e ao acordar cedo para levar o filho na escola, o meu comportamento é reforçado por estar de acordo/consonância com ações que me levam a me

perceber como um bom pai, e não em relação ao filho estar aprendendo, pois isso já não depende do pai)

Em relação a constatação, ou ainda a construção de regras coerentes com o contexto, o Questionamento Reflexivo apresentados na Psicoterapia Comportamental Pragmática de Medeiros e Medeiros (2012); tem apresentado efeitos significativos, e considerando também a transformação de estímulos a partir da teoria das molduras relacionais, pareceu viável que pudéssemos testar tal procedimento (QR) a partir da perspectiva da RFT.

Objetivo

O presente estudo teve por objetivo: 1)A comparação dos dados obtidos na intervenção do questionamento reflexivo com o protocolo desfusão ; 2)Replicação do protocolo de desfusão 2 usado nos trabalhos de Luciano et al 2011 e Gil, Ruiz, Salas e Falcon (2016); 3)Avaliação do Questionamento Reflexivo na produção de alterações nas medidas de relato utilizadas (AAQ-II, CFQ-7 e EADS) e na variável dependente auxiliar: VAS; 4) Avaliação do questionamento reflexivo na explicitação da autorregra que esta relacionada ao controle do comportamento evocado na tarefa experimental, a partir de relações derivadas.

Foram usados três formulários como medidas explícitas, dois de inflexibilidade psicológica AAQ-II e CFQ-7 (Anexos 2 e 3) e o EADS (Anexo 4) que avalia estados emocionais de ansiedade, depressão e estresse, e uma medida auxiliar: a medida VAS (Anexo 5) que avalia o estado subjetivo dos participantes após a tarefa.

Método

Participantes e Delineamento

Foram selecionados para o estudo 45 participantes voluntários adultos (maiores de 18 anos), da população geral. Eles foram recrutados por meio de um convite postado nas redes sociais dos pesquisadores (Anexo 6). Os grupos QR, DESF2 e CONTR, foram distribuídos da seguinte maneira: foram feitos três cartões com os nomes: GRUPO CONTROLE, GRUPO DESFUSÃO E GRUPO QUESTIONAMENTO REFLEXIVO, e após a tarefa com o elástico o participante sorteava um cartão, visando com isso a aleatoriedade da divisão dos grupos.

Antes de iniciarem o experimento, os participantes tiveram que ler e assinar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO 1). Foram excluídos pacientes que estivessem passando por qualquer tratamento psiquiátrico, e/ou tenham sido clientes das pesquisadoras, ou não atendessem aos critérios da pesquisa, permanecendo 40 participantes válidos, entre eles 15 no grupo controle, 14 no grupo desfusão e 11 no grupo questionamento reflexivo.

O procedimento foi um delineamento de grupo, com medidas pré e pós-intervenção. Os participantes foram convidados a preencherem os questionários (AAQ-II, CFQ-7 e EADS), e então foi solicitado que realizassem a tarefa comportamental com o elástico. O participante poderia desistir da tarefa quando quisesse. Após a tarefa experimental foi solicitado o preenchimento da escala VAS. Para o grupo QR foi aplicado o questionamento reflexivo, para o grupo Desfusão foi aplicado um protocolo de desfusão que inclui treinamento de múltiplos exemplares no enquadramento de experiências privadas contínuas por meio de relações dêiticas com interações que promovem o enquadramento de experiências contínuas por meio de relações hierárquicas explícitas e a promoção de funções

regulatórias para essa discriminação com duração aproximada de 30 minutos, e para o grupo controle, um questionário geral com onze perguntas não relacionada a tarefa comportamental. Após as intervenções QR, DESF 2 e CONTR a tarefa experimental foi novamente apresentada, e as escalas preenchidas por todos os participantes. Todas as sessões foram filmadas.

Local e Instrumentos

O experimento foi inteiramente realizado no consultório particular, em Barueri, SP, pelas pesquisadoras. A sala era silenciosa, sem distrações, e continha uma escrivaninha, uma cadeira com braços giratória, uma poltrona, um sofá, e uma mesa redonda de canto. Na escrivaninha tinha um computador com tela de 15 polegadas.

Foi entregue aos participantes, no início da coleta para serem preenchidos, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) desta pesquisa e os formulários CFQ-7, AAQ-II, EADS.

A tarefa experimental foi com elásticos de látex N.18 da marca Red Bor para garantir o controle experimental, foi gravada, e armazenada em uma pasta do *Dropbox* com o título desse trabalho, para garantir a fidedignidade dos protocolos e sua conferência do por um observador independente. Após a tarefa, foi entregue o questionário VAS.

AAQ II – (Barbosa & Murta,2015) foi empregado para fornecer uma medida pré e pós-experimental de inflexibilidade psicológica / evitação experiencial. O AAQ II é uma escala de 7 itens que demonstrou ter boas propriedades psicométricas e estrutura fatorial (Ruiz, 2010). Achados analíticos de fatores sugerem que o AAQ II é uma medida unidimensional. Pontuações mais altas no AAQ II indicam maior inflexibilidade psicológica; pontuações mais baixas são iguais a maior evasão experimental.

CFQ -7- Questionário de fusão cognitiva (Santos, Trindade, Oliveira & Gouveia, 2017) foi utilizado para fornecer uma medida pré e pós-experimental de fusão cognitiva/rigidez comportamental sob o controle de regras. O CFQ-7 é uma escala de 7 itens que tem demonstrado boas evidências preliminares de confiabilidade, validade discriminante e sensibilidade aos efeitos dos tratamentos em estudos que envolveram mais de 1800 participantes, e seu uso em pesquisas aplicadas tem sido delineado (Gillanders et al, 2014).

EADS-21- Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse (EADS, Apóstolo, Mendes, & Azeredo, 2006 – Anexo 4) foi utilizada para uma avaliação simultaneamente dos estados emocionais referentes a ansiedade, depressão e estresse pré e pós intervenção. Dentre as escalas existentes para avaliar as alterações do estado de humor, a DASS-21 foi traduzida para diferentes idiomas e utilizada em diversos estudos de validação. É um conjunto de três subescalas Likert de quatro pontos para autorrelato. Cada subescala é composta por sete itens, com o objetivo de avaliar os estados emocionais de depressão, ansiedade e estresse.

VAS- Escala analógica visual foi utilizada para avaliar o estado subjetivo do participante após realizar a tarefa comportamental pré e pós intervenção. A escala é composta por três perguntas, que solicitam a classificação do nível de desconforto, ansiedade e estresse de 0% a 100%.

Os resultados dos questionários CFQ-7, AAQ-II, EADS e VAS serviram como medidas dependentes.

Procedimento

O procedimento foi realizado individualmente, e os participantes foram instruídos da seguinte maneira: “Quando estiver pronto, por favor responda os formulários que estou te entregando. Após o preenchimento dos questionários de medidas explícitas (AAQ-II, CFQ-7 e EADS), foi entregue ao participante dois elásticos em um saco esterilizado, e os

participantes foram convidados a entrelaçarem um elástico de látex entre os dedos polegar e o mínimo, passando pelo dorso da mão, e foi solicitado que tentassem tirar o elástico dos dedos utilizando apenas a mão que estava com elástico, sem que encostassem e/ou esfregassem a mão que estava com o elástico em qualquer superfície. Essa tarefa substituiu a tarefa experimental “cold pressor” do trabalho de Gil, Ruiz, Salas e Falcon (2016) por razões de precaução de qualquer tipo de contato por conta da pandemia de COVID 19. Os participantes poderiam desistir da tarefa quando quisessem. A tarefa foi considerada concluída quando os participantes conseguiram tirar o elástico dos dedos por completo ou quando completava um minuto de tarefa.

Após a tarefa experimental foi solicitado o preenchimento da escala VAS. As sensações, sentimentos e pensamentos evocados pela tarefa, foram os estímulos que a pesquisadora utilizou como ponto de partida para a intervenção do QR.

Após o preenchimento da escala VAS, foram mostrados três cartões com os nomes dos grupos CONTR, DESF e QR (para baixo) de maneira que não pudessem ver o que estava escrito, e solicitado para escolher um dos cartões, que definiria a que grupo o participante iria pertencer.

Ao grupo de questionamento reflexivo, foram apresentadas 12 perguntas abertas encadeadas, sem limite para o tempo de resposta para cada pergunta. As perguntas foram feitas na seguinte ordem: 1- O que você sentiu ao tentar tirar o elástico da mão? 2- Como foi se sentir assim (resposta anterior)? 3- Com o que esse sentimento/sensação (resposta anterior) se parece? 4- O que você faz quando se sente assim (resposta anterior)? 5- Quando você faz (resposta anterior) o que espera que aconteça? 6- Quando você espera que (resposta anterior) aconteça, e isso não ocorre, como você se sente? 7- Relate como é se sentir assim (resposta anterior)? 8 – Qual é o efeito emocional do que você relatou sentir na resposta anterior em

você? 9-O que você faz quando tem esse efeito emocional (resposta anterior)? 10- Como os outros reagem quando você faz (resposta anterior)? 11- Com base nas suas respostas anteriores, como você relaciona o que você sentiu com o que você fez e as consequências que obteve? Essa pergunta teve o objetivo de descrever a autorregra que esta relacionada com o comportamento do participante a partir da tarefa comportamental. 12 – Com base na sua resposta anterior, como você gostaria de agir daqui para frente?

Ao grupo Desfusão 2, a intervenção foi feita em duas partes:

Parte I: Foi feito um treinamento de múltiplos exemplares usando eventos privados neutros. O experimentador dirá: “Gostaria que você fechasse os olhos e ouvisse o que digo. Se de repente se distrair do exercício, diga e voltaremos para onde você estava antes da distração. Por enquanto, concentre-se apenas em sua respiração. Veja se consegue notar sua barriga subindo toda vez que você inspira... e como ela desce toda vez que você expira. Pergunte a si mesmo, quem está respirando? Quem está notando sua barriga subindo. . . e depois descendo? Agora, veja se você consegue imaginar sua barriga como se tivesse uma bolsa que infla toda vez que você inspira e essa bolsa se esvazia quando você expira. Pergunte a si mesmo, quem está imaginando sua barriga como uma bolsa que infla e desinfla? Você pode perceber que é você quem está vendo isso? Agora, tente se concentrar na postura que você está mantendo. Passe pelos seus braços... suas pernas...diga-me, qual parte do seu corpo tem a postura mais confortável? (...)Repare nesse conforto ... Veja se você consegue dar forma... uma cor ... não faça nada com isso, apenas contemple. Pergunte a si mesmo, quem está percebendo esse conforto? Você pode perceber que é você quem está pensando nisso? Agora, repasse sua postura geral novamente e me diga qual parte do seu corpo está um pouco desconfortável. (...) Ok, apenas observe o desconforto. Perceba esse desconforto Veja se tem uma forma... uma cor ... não faça nada com isso, apenas observe.

Pergunte a si mesmo, quem está percebendo esse desconforto? Você consegue perceber que é você quem está pensando nisso? Imagine-se fazendo o que faria se deixasse esse desconforto comandar o que você faz: Imagine-se mudando sua postura para que o desconforto vá embora. Agora imagine que você é o responsável pelo que faz e não aquele desconforto: imagine-se permanecendo na postura, abrindo espaço para o desconforto”.

Esse procedimento foi realizado com algumas sensações corporais que estavam presentes para o participante nesse determinado momento. Então, o experimentador continuou: “Agora, examine sua mente e os pensamentos que ela está lhe dando agora. Veja como os pensamentos simplesmente aparecem. Vamos escolher qualquer um deles. Você pode dizer um deles em voz alta? (...) Ótimo, imagine que você escreve esse pensamento em um balão. Você pode ver isso escrito lá? Não faça nada com isso, apenas deixe estar lá. Digame, quem está contemplando aquele pensamento aí, escrito no balão? Você percebe que pode observar o pensamento aí? Agora, vamos pegar qualquer outro pensamento que sua mente está lhe dando agora...”

O mesmo procedimento foi repetido com mais dois pensamentos, eles deveriam se imaginar fazendo tudo o que fariam se deixassem o pensamento ser o responsável pelo que fazem, seguido de pedir-lhes que imaginassem o que fariam se estivessem no comando do que fazem: “Imagine-se afastando o pensamento ou discutindo com ele...Agora, veja se você consegue se imaginar apenas deixando esse pensamento ficar lá, sem fazer nada com ele”. Depois que dois pensamentos foram tratados, independentemente de sua natureza, os participantes eram instruídos a fazer o seguinte: “Permita-se ser muito maior do que todos esses pensamentos que estão aqui com você. . . perceba que você tem espaço suficiente para ter quaisquer pensamentos que possam aparecer”.

Parte II: Treinamento de múltiplos exemplares usando eventos privados aversivos. Pedimos especificamente aos participantes que voltem ao momento em que realizaram a tarefa experimental (tentar tirar o elástico da mão). O experimentador disse: “Agora, eu gostaria que você voltasse ao momento antes de colocar o elástico entrelaçado nos dedos ...Tente voltar àquele momento. Veja se você se lembra do saquinho com os elásticos, e você colocando o elástico nos dedos, então se veja tentando tirar o elástico. O que você sentiu naquele momento? Que sensação você teve? (...) Imagine que você pode sentir esse tipo de sensação pelo seu corpo... Você pode? Agora, pergunte a si mesmo quem está imaginando essa sensação ali? Imagine que você pode tirar uma foto dessa sensação em seu corpo ... pegue e coloque na sua frente. Quem está pensando nessa imagem da sensação do seu corpo? Agora, imagine-se deixando que essa sensação comande o que você faz. Veja-se fazendo o que faria se a sensação estivesse no comando. O que você faria então? (...) Agora, imagine que você se permite ser o responsável pela situação. Pergunte a si mesmo o que você faria para carregar essa sensação? (...)você seria maior do que sua sensação nesse caso? Imagine que você se dá a chance de superar sua sensação. Imagine.

Ao grupo controle foram feitas onze perguntas gerais na seguinte ordem:

1-Qual o seu nome? 2-Quantos anos você tem? 3-Em que cidade você nasceu? 4- Em que estado? 5- Qual a sua profissão? 6- Qual é a sua altura? 7- Qual é a cor dos seus olhos? 8- Qual é a cor do seu cabelo? 9- Que horas você costuma acordar? 10- Que horas você costuma dormir? 11- Qual a sua comida preferida?

Após a conclusão da intervenção, os participantes foram convidados a realizar mais uma vez a tarefa experimental com o elástico, preencher a medida VAS, e novamente os formulários AAQ-II, CFQ-7e EADS

Análise de dados

Para descrever as variáveis discretas apresentamos a média, desvio padrão, mediana, quartis, mínimo e máximo. Para as variáveis categóricas apresentamos a frequência absoluta e relativa. Para comparar as variáveis contínuas nos tempos pré e pós intra grupos utilizamos o teste de Wilcoxon e entre grupos o teste de Kruskal-Wallis. Para as medidas categóricas nos tempos pré e pós, o teste de McNemar, e para avaliar a associação entre variáveis categóricas foi utilizado o teste de Qui Quadrado. Todos os testes foram não-paramétricos devido as variáveis não terem distribuição normal avaliada pelo teste de Shapiro Wilk. As análises foram realizadas no software SPSS considerando 5% de significância e os gráficos e tabelas elaborados no software Microsoft Excel (2019).

Por conta de as variáveis não terem distribuição normal e dos resultados, a principal análise quantitativa dos dados ficou baseada na dispersão interquartílica.

Resultados e Discussão

Esse trabalho teve como objetivo a análise descritiva e comparação das variáveis dependentes AAQII, CFQ7, EADS e VAS, nos grupos controle (CONTR), desfusão (DESF) e questionamento reflexivo (QR), considerando as medidas pré e pós

Os dados serão apresentados em três seções: 1) Comparação dos resultados dos questionários AAQ-II, CFQ-7, EADS e VAS intragrupos; 2) Comparação das variáveis entre grupos; 3) Classificação inferencial de relações no questionamento reflexivo.

1 – Comparação das variáveis intragrupos

As Figuras 1 (a), (b) e (c) apresentam a distribuição da pontuação dos questionários AAQ-II, CFQ-7 e EADS em mínimo, máximo, 1º quartil, mediana e 3º quartil no grupo controle, desfusão e questionamento reflexivo nos tempos pré e pós.

Figura 1(a)

Distribuição da pontuação dos questionários AAQ-II, CFQ-7 e EADS pré e pós em mínimo, máximo, 1º quartil, mediana e 3º quartil no grupo controle.

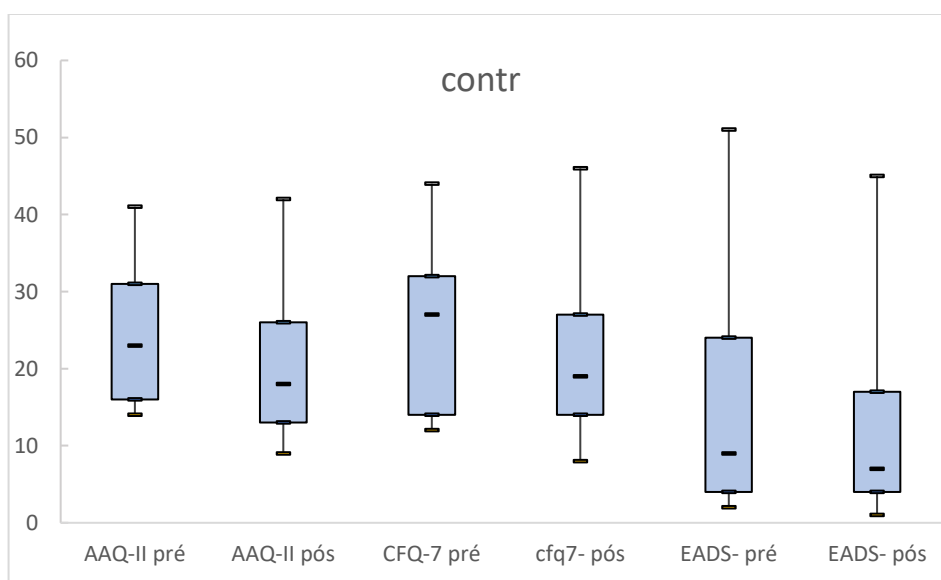


Figura1(b)

Distribuição da pontuação dos questionários AAQ-II, CFQ-7 e EADS em mínimo, máximo, 1º quartil, mediana e 3º quartil no grupo desfução.

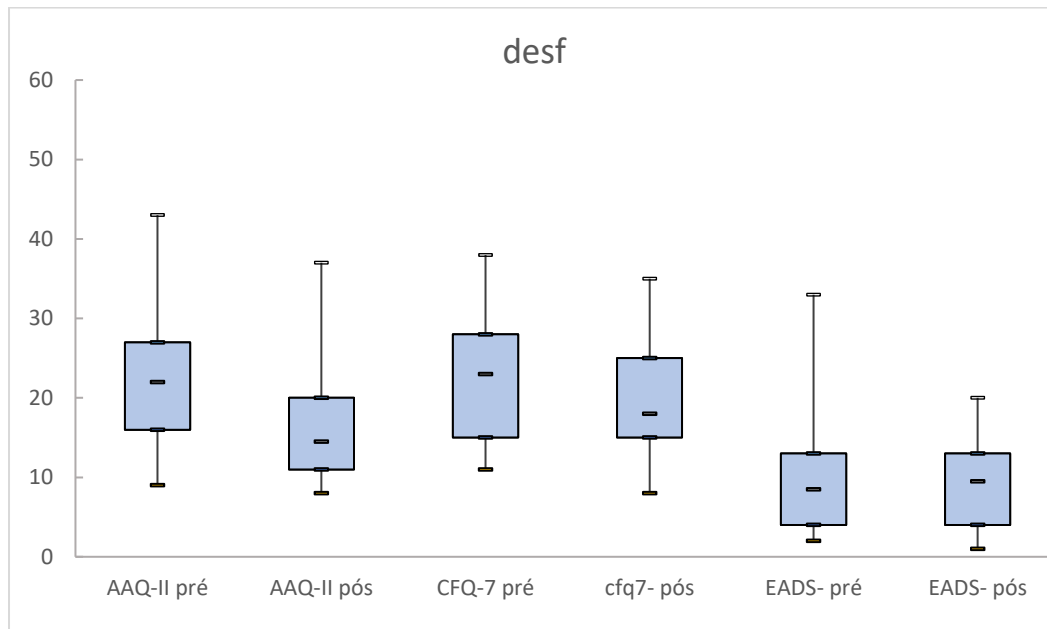
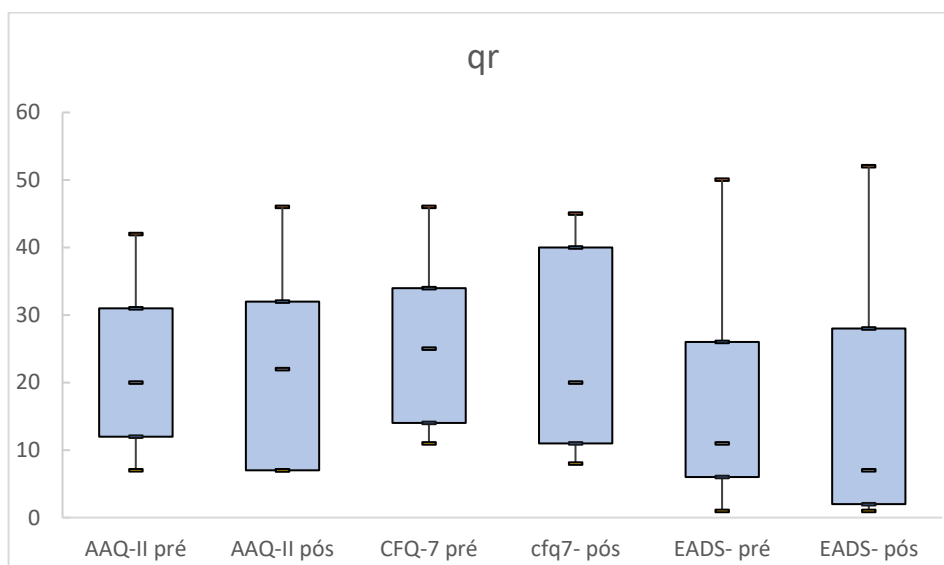


Figura 1(c)

Distribuição da pontuação dos questionários AAQ-II, CFQ-7 e EADS em mínimo, máximo, 1º quartil, mediana e 3º quartil no grupo QR.



A figura 1(a) mostra a distribuição interquartílica no grupo controle nos tempos pré e pós. Foi realizado um teste estatístico não paramétrico de Wilcoxon com o objetivo de avaliar se houve diferenças nas medidas intragrupo nos tempos pré e pós. O resultado mostrou diferenças estatisticamente significantes no grupo controle, em que houve diminuição no tempo pós das medidas AAQ-II ($p=0,007$) e CFQ-7 ($p=0,006$).

Pode-se observar na figura 1(b) a distribuição interquartílica no grupo desf nos tempos pré e pós. Foi realizado um teste estatístico não paramétrico de Wilcoxon, com o objetivo de avaliar se houve diferenças nas medidas intragrupo nos tempos pré e pós, o resultado mostrou diferenças estatisticamente significantes no grupo desf, em que houve diminuição no tempo pós das medidas AAQ-II ($p=0,002$) e CFQ-7 ($p=0,002$).

A figura 1(c) mostra a distribuição interquartílica no grupo qr nos tempos pré e pós. Foi realizado um teste estatístico não paramétrico de Wilcoxon com o objetivo de avaliar se houve diferenças nas medidas intragrupo nos tempos pré e pós, o resultado mostrou não haver diferenças estatisticamente significantes no grupo questionamento reflexivo.

Os dados sugerem que alguma outra variável, não programada, pode ter produzido efeito no desempenho dos participantes do grupo controle, o que pode ter sido ocasionado por efeito de ordem, em que a tarefa do elástico ao ser repetida, pode ter se tornado uma variável de confusão, ou seja, tirar ou não o elástico pode ter afetado no preenchimento dos questionários, embora não tenha sido evidenciado uma correlação entre tirar o elástico ou não nos tempos pré e pós.

Podemos observar que no grupo desf (Fig 1b) houve menor variabilidade nos dados da amostra, demonstrada no bloc plot, o que indica que a maioria dos participantes obtiveram pontuações interquartílicas mais próximas, o que demonstra esse tipo de intervenção produz resultados semelhantes na maioria dos participantes, uma menor variabilidade de resposta. O contrário ocorreu no grupo QR (Fig 1c), em que os resultados pós intervenção tiveram a distribuição interquartílica maior que no tempo pré, o que sugere uma maior variabilidade de respostas.

A replicação do protocolo de Desf 2 apresentou diferenças estatisticamente significantes nas medidas AAQ-II e CFQ-F, em que houve diminuição no tempo pós nas duas medidas. Esse resultado foi parcialmente similar em relação ao estudo original de Gil, Ruiz, Salas e Falcon (2016), em que foi observado uma diminuição percentual apenas na medida CFQ após as tarefas do cold pressor e do filme aversivo. Ainda que a similaridade seja parcial, o resultado corrobora o estudo anterior, em que esse procedimento atua na promoção de flexibilidade psicológica.

As Figuras 2 a, b e c, apresentam a distribuição da pontuação dos questionários VAS em mínimo, máximo, 1º quartil, mediana e 3º quartil em cada grupo nos tempos pré e pós.

Figura 2(a)

Distribuição da pontuação do questionário VAS em mínimo, máximo, 1º quartil, mediana e 3º quartil no grupo controle.

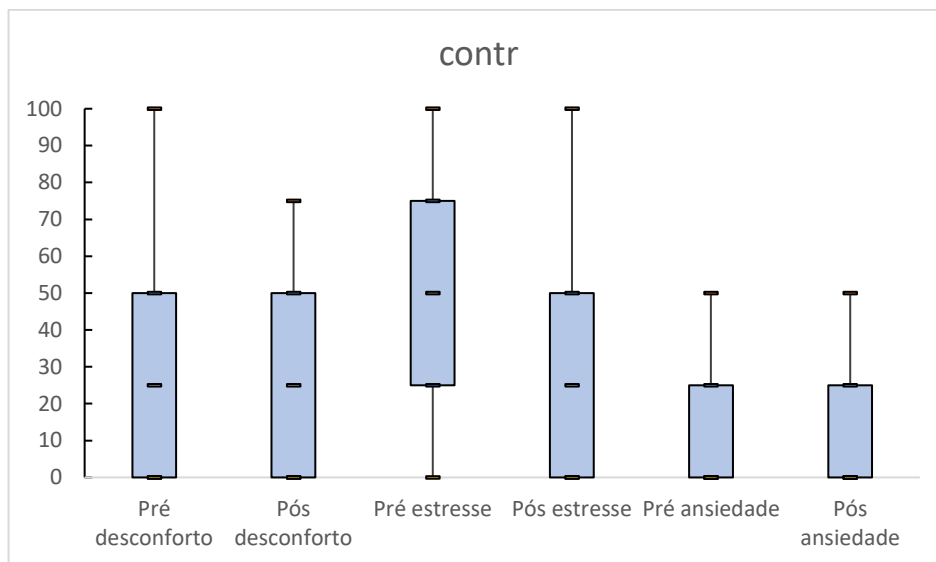


Figura 2(b)

Distribuição da pontuação do questionário VAS em mínimo, máximo, 1º quartil, mediana e 3º quartil no grupo desfusão.

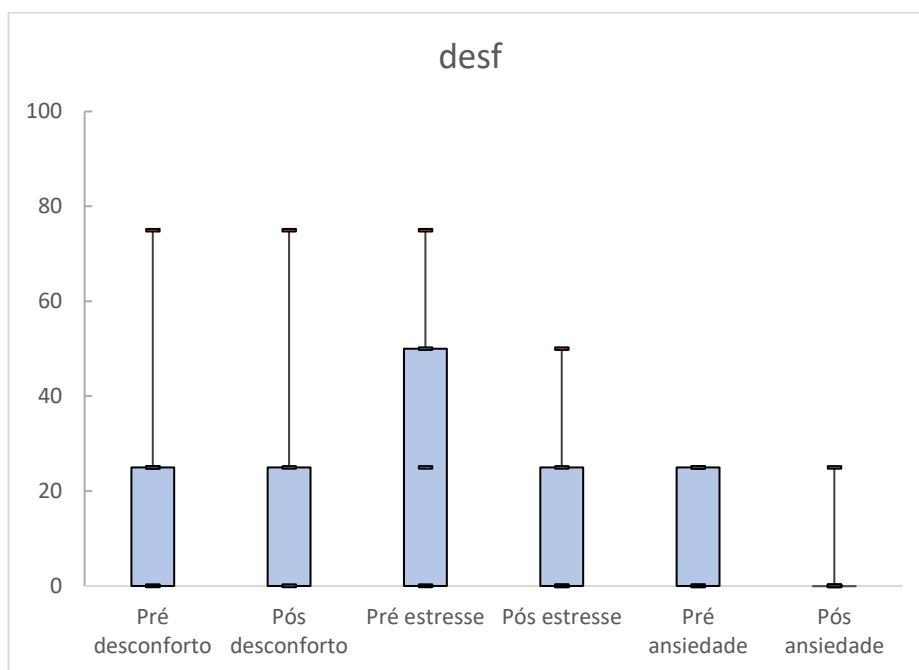
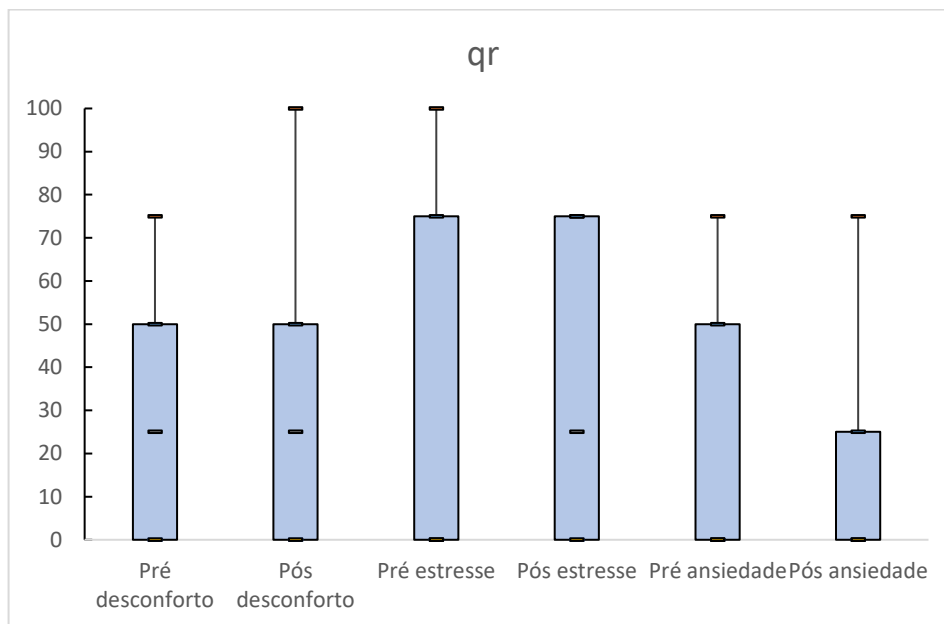


Figura 2(c)

Distribuição da pontuação do questionário VAS em mínimo, máximo, 1º quartil, mediana e 3º quartil no grupo questionamento reflexivo.



A figura 2(a) mostra a distribuição interquartílica no grupo controle nos tempos pré e pós. Foi realizado um teste estatístico não paramétrico de Wilcoxon com o objetivo de avaliar se houve diferenças nas medidas intragrupo nos tempos pré e pós, o resultado não mostrou diferenças estatisticamente significantes no grupo controle.

A figura 2(b) mostra a distribuição interquartílica no grupo desusão nos tempos pré e pós. Foi realizado um teste estatístico não paramétrico de Wilcoxon com o objetivo de avaliar se houve diferenças nas medidas intragrupo nos tempos pré e pós. O resultado mostrou uma diferença estatisticamente significativa na medida VAS no item ansiedade, com a diminuição da medida no tempo pós ($p=0,042$).

A diminuição do item ansiedade na medida VAS de estados subjetivos no grupo Desf, embora não esteja diretamente associada a verificação de índices de flexibilidade psicológica, mas sendo ansiedade, desconforto e estresse sensações muitas vezes relacionadas a estímulos aversivos, em que o indivíduo ao querer se livrar, pode acabar comprometendo sua variabilidade comportamental, podemos dizer que o procedimento de Desf 2 pareceu alterar as funções discriminativas de evitação de eventos privados aversivos.

Pode se notar na figura 2(c), a distribuição interquartílica no grupo questionamento nos tempos pré e pós. Foi realizado um teste estatístico não paramétrico de Wilcoxon com o objetivo de avaliar se houve diferenças nas medidas intragrupo nos tempos pré e pós, o resultado não mostrou diferenças estatisticamente significantes no grupo QR.

No grupo QR a distribuição interquartílica se mostrou maior que nos outros dois grupos, o que sugere uma maior variabilidade dos dados dos participantes desta amostra. Esse padrão nas medidas do grupo QR podem estar associados com o tipo da intervenção, que parece evocar uma maior variabilidade de respostas, e uma possível insensibilidade desses instrumentos de medida para esse tipo de intervenção.

2 – Comparação das variáveis Inter grupos

As figuras 3 a, b e c, apresentam a pontuação das variáveis, respectivamente AAQ-II, CFQ-7 e EADS em mínimo, máximo, 1º quartil, mediana e 3º quartil nos tempos pré e pós nos três grupos.

Figura 3(a)

Distribuição da variável AAQ-II em mínimo, máximo, 1º quartil, mediana e 3º quartil nos tempos pré e pós nos grupos controle, desfusão e questionamento reflexivo.

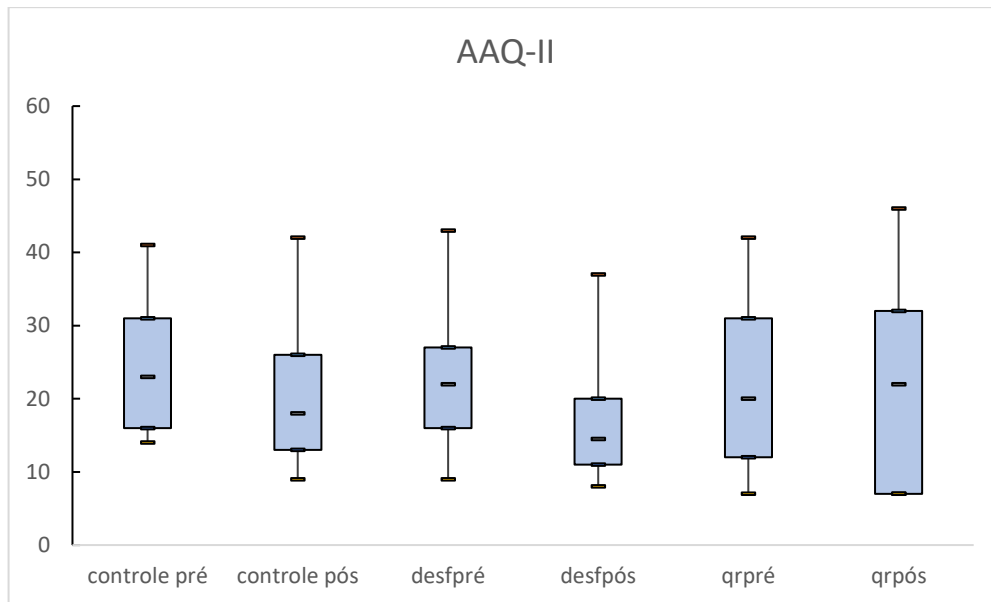


Figura 3(b)

Distribuição da variável CFQ-7 em mínimo, máximo, 1º quartil, mediana e 3º quartil nos tempos pré e pós nos grupos controle, desfução e questionamento reflexivo.

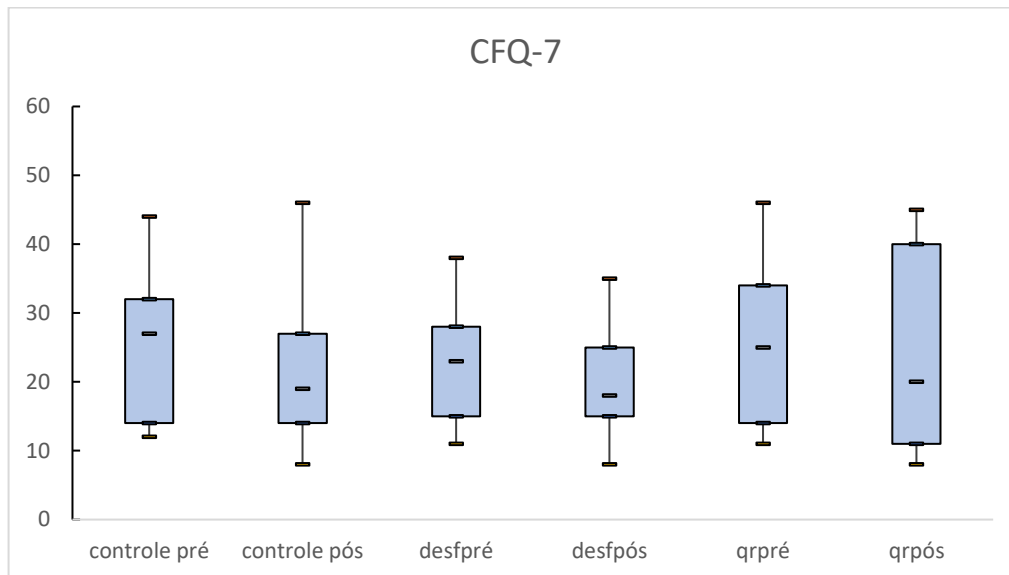
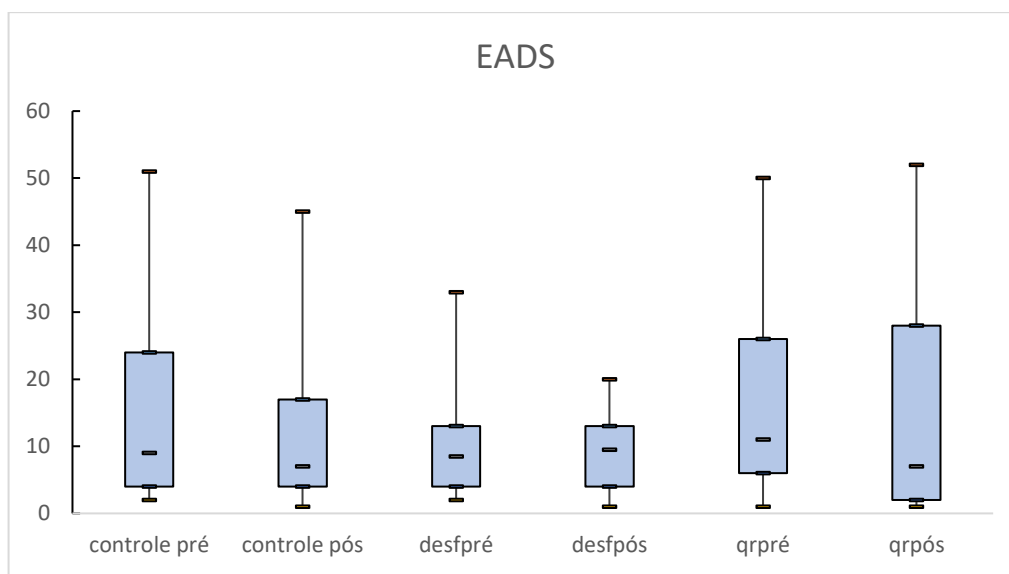


Figura 3(c)

Distribuição da variável EADS em mínimo, máximo, 1º quartil, mediana e 3º quartil nos tempos pré e pós nos grupos controle, desfusão e questionamento reflexivo.



A figura 3(a) mostra a distribuição interquartílica da variável AAQ-II nos grupos controle, desfusão e questionamento reflexivo nos tempos pré e pós. Foi realizado um teste estatístico não paramétrico de Kruskal-Wallis com o objetivo de avaliar se houve diferenças nas medidas entre os grupos nos tempos pré e pós. O resultado não mostrou diferenças estatisticamente significantes entre os grupos para essa medida ($p=0,057$).

A figura 3(b) mostra a distribuição interquartílica da variável CFQ-7 nos grupos controle, desfusão e questionamento reflexivo nos tempos pré e pós. Foi realizado um teste estatístico não paramétrico de Kruskal-Wallis com o objetivo de avaliar se houve diferenças nas medidas entre os grupos nos tempos pré e pós. O resultado não mostrou diferenças estatisticamente significantes entre os grupos para essa medida ($p=0,081$).

A figura 3(c) mostra a distribuição interquartílica da variável EADS nos grupos controle, desfusão e questionamento reflexivo nos tempos pré e pós. Foi realizado um teste estatístico não paramétrico de Kruskal-Wallis com o objetivo de avaliar se houve diferenças nas medidas entre os grupos nos tempos pré e pós. O resultado não mostrou diferenças estatisticamente significantes entre os grupos para essa medida ($p=0,566$).

Embora não tenha havido nenhum score significativo de 5%, nota-se que a menor variabilidade da amostra ocorreu no grupo DESF, e a maior variabilidade no grupo QR. Esses dados parecem ter representado um padrão de respostas das duas intervenções sugerindo que o efeito da intervenção desfusão seja passível de mensuração pelas escalas escolhidas, e o efeito do questionamento reflexivo não, e/ou que as intervenções atuam de maneiras bem distintas no comportamento humano.

As figuras 4 a, b e c apresentam a pontuação das variáveis categóricas da escala VAS separadas em desconforto, estresse e ansiedade em mínimo, máximo, 1º quartil, mediana e 3º quartil nos tempos pré e pós nos três grupos.

Figura 4(a)

Pontuação da variável desconforto da escala VAS em mínimo, máximo, 1º quartil, mediana e 3º quartil nos tempos pré e pós nos três grupos.

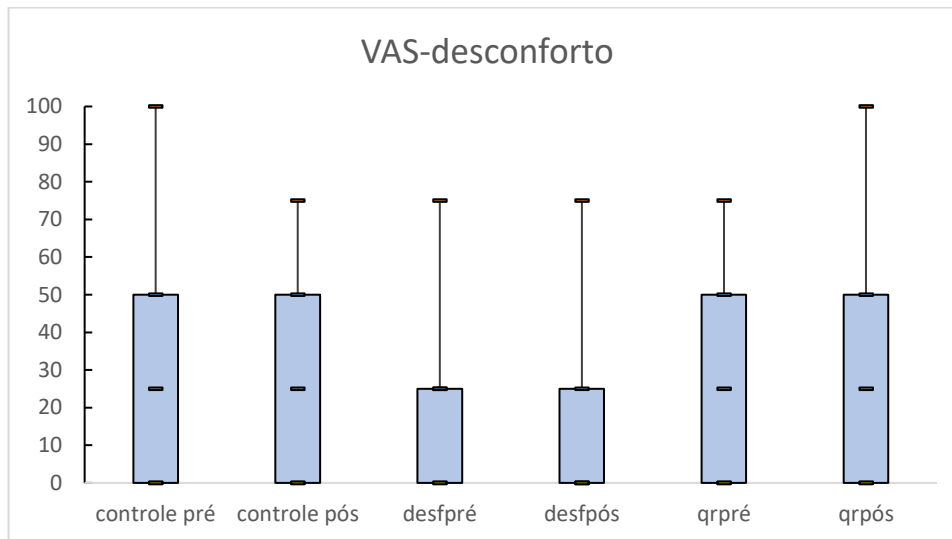


Figura 4(b)

Pontuação da variável ansiedade da escala VAS em mínimo, máximo, 1º quartil, mediana e 3º quartil nos tempos pré e pós nos três grupos.

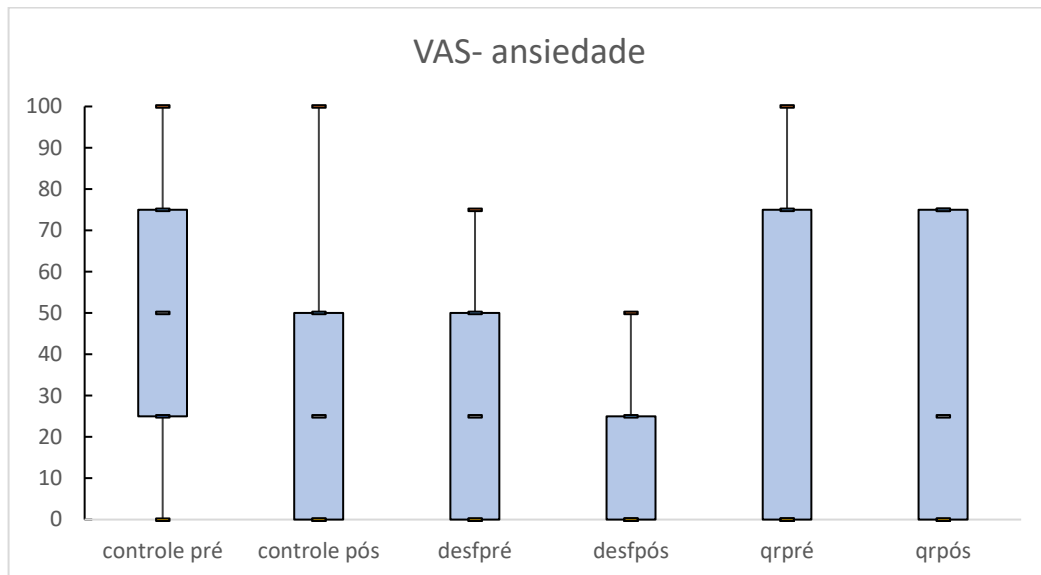
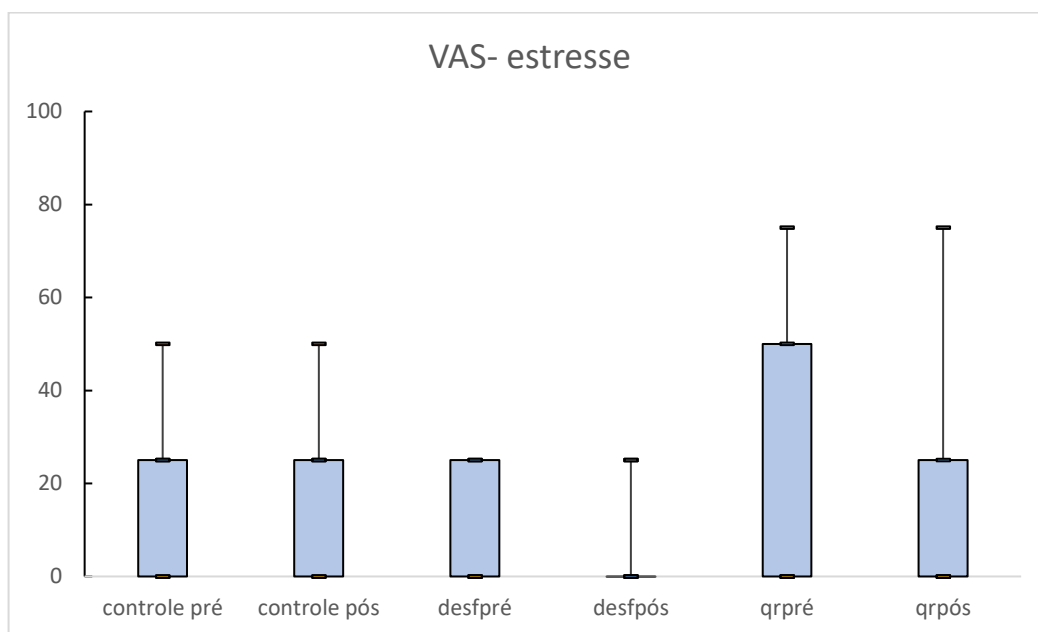


Figura 4(c)

Pontuação da variável estresse da escala VAS em mínimo, máximo, 1º quartil, mediana e 3º quartil nos tempos pré e pós nos três grupos.



As figuras 4(a) e 4(b) mostram respectivamente a distribuição interquartílica das variáveis desconforto e ansiedade da escala VAS, nos grupos controle, desusão e questionamento reflexivo. Foi realizado um teste estatístico não paramétrico de Friedman com o objetivo de avaliar se houve diferenças nas medidas entre grupos nos tempos pré e pós. O resultado mostrou não haver diferença estatisticamente significativa para ambas as categorias nos três grupos.

A figura 4(c) mostra a distribuição interquartílica da variável categórica estresse da escala VAS, nos grupos controle, desusão e questionamento reflexivo. Foi realizado um teste estatístico não paramétrico de Friedman com o objetivo de avaliar se houve diferenças nas medidas entre grupos nos tempos pré e pós. O resultado mostrou haver diferença

estatisticamente significativa para a categoria estresse no grupo desfusão, com diminuição da medida pós ($p=0,048$).

Duas hipóteses para esse resultado, são: 1) que a intervenção de desfusão foi feita com uma narrativa pausada, com um volume de voz constante, fatores que podem interferir nessa escala de estados subjetivos; 2) Dificuldades semânticas de termos como estresse e desconforto e ansiedade. Essas hipóteses podem ser corroboradas no relato (informal, não registrado) de alguns participantes que disseram ter relaxado após a intervenção, e que perguntavam depois que acabava a pesquisa, qual a diferença entre estresse, desconforto e ansiedade.

No trabalho de Lettieri (2018), o QR teve como função descrever a regra que estava controlando o comportamento, identificar na contingência o comportamento que seria reforçado (ex: ganhar o maior número de pontos no jogo de cartas, mesmo que tivesse que enganar), e observar se haveria uma mudança na regra, o que permitiu experimentalmente que fosse avaliada sua efetividade no sentido de agir ou deixar de agir de acordo com o reforço no contexto. No presente estudo, o QR não tinha uma definição clara do que seria reforçado, em que a primeira pergunta era sobre a tarefa, mas já solicitando uma derivação de coordenação, com o contexto da vida do participante, permitindo que o participante estivesse livre para derivar e descrever o que estava controlando o seu comportamento sem houvesse um direcionamento da ação, o que parece ter sido importante como conhecimento das variáveis que estavam atuando no comportamento do participante, e que podem evocar autodescrições e descrições do ambiente minuciosas, importantes para o processo terapêutico. Esse tipo de intervenção pode ser interessante em futuras pesquisas de processo com sujeito único, ao passo que pode ser semiestruturada enquanto intervenção, e única em relação a individualidade de cada um, e sua maneira de relacionar.

3) Classificação inferencial de molduras relacionais no questionamento reflexivo – Uma análise qualitativa

Uma análise interpretativa, com o objetivo de identificar molduras relacionais nas respostas produzidas pelo QR foi realizada. O objetivo dessa análise (Anexo 7) foi observar se de fato o efeito estatisticamente significativo encontrado no grupo QR – grande variabilidade intragrupo e entre grupos após a intervenção, pode ser confirmado em uma observação qualitativa dos dados e avaliar se o procedimento evoca a emissão da autorregra relacionada ao controle do comportamento evocado na tarefa experimental, a partir de relações derivadas.

O questionamento reflexivo em sua proposta é composto por perguntas abertas em que as respostas anteriores são estímulos antecedentes para a pergunta seguinte. Esse modelo de intervenção mostrou evocar respostas verbais, a partir de molduras relacionais. A RFT sustenta que as relações emergentes resultam do comportamento de relacionar. Relacionar significa responder a um evento em função de outro evento (Hayes, Barnes-Holmes & Roche, 2001) como discutiremos a seguir:

1)O que você sentiu ao tirar o elástico?

Foram evocadas respostas relacionais de coordenação, em que há solicitação de nomeação, similaridade, equivalência, identidade. Diante do que foi experimentado na tarefa, o participante responde à pergunta feita, a partir do que ele entende, sabe, sobre o estímulo encoberto (sensação, pensamento).

2)Como foi se sentir assim? (3) Com o que esse sentimento/sensação se parece? (7)

Relate como é se sentir assim.

Essas perguntas evocaram respostas verbais relacionais de coordenação, oposição, diferenciação, comparação, causalidade.

(4) O que você faz quando se sente assim? (5) Quando você faz (reposta anterior), o que você espera que aconteça? (8) Qual é o efeito emocional do que você relatou sentir na resposta anterior? (9) O que você faz quando tem esse efeito emocional (resposta anterior)?

Essas perguntas evocaram respostas de relações de causalidade, em que quando algo acontece, uma resposta é emitida. Esse tipo de relação pode ser importante para a descrição da contingência, em que a variável que está controlando o comportamento do cliente pode ser identificada, e com isso, o conhecimento da regra que está sendo seguida a partir das relações que foram derivadas, e das relações e redes relacionais que podem estar exercendo controle funcional no comportamento do cliente (autorregra).

(6) Quando você espera que (resposta anterior) aconteça e isso não ocorre, como você se sente?

Essa pergunta evocou respostas verbais relacionais de oposição, diferenciação ou comparação, e mostrou que pode aumentar a complexidade relacional, uma vez que pode propiciar relações entre relações e relações de redes relacionais entre si (ex: Eu espero que o outro me ouça quando eu falo, e quando o outro não me ouve, então me sinto triste. O outro me ouvir pode estar relacionado em coordenação com ser importante, e ser importante está relacionado com ser amado, e ao ser amado me sinto feliz, logo se o outro não me ouve posso relacionar com não ser importante, logo, não amado, e então me sinto infeliz se não sou amado)

10) Como os outros reagem quando você faz (resposta anterior)?

Essa pergunta evocou respostas verbais de relações dêiticas, de perspectiva do outro, ou respostas com conteúdo de não saber o que descrever.

As respostas que envolveram relações dêiticas pareceram ser importantes no sentido de descrição do próprio comportamento e do comportamento do outro, e as respostas que

tiveram conteúdos de “não saber”, pode ser porque esse tipo de resposta exige que o indivíduo se comporte (se veja, se compare) de acordo com o outro, o que envolve relações de distinção, coordenação, oposição e comparação, relações importantes na tomada de perspectiva.

11) Com base nas suas respostas anteriores, como você relaciona o que você sente, com o que você faz e as consequências que você obtém?

Essa pergunta não se mostrou uma boa pergunta para a maioria dos participantes, tendo o pesquisador que repetir ou explicar melhor a pergunta. Uma hipótese é que a pergunta pareceu aumentar a complexidade das relações em que múltiplos estímulos como sentimentos, comportamentos e consequências tenham sido solicitados ao longo do questionário e tenham abrangido muitas outras relações. Outra hipótese é a falta de dimensões relevantes dos estímulos (ex: sente quando, com quem? Faz quando sente o que, em que contexto?) Sobre isso, é importante ressaltar que os quadros relacionais de coordenação têm sido considerados a relação mais simples e a primeira a surgir no repertório de um indivíduo, e parece servir como base sobre a qual outros quadros são construídos (Hayes, Barnes-Holmes, & Roche, 2001). As relações de oposição e distinção são semelhantes entre si, mas diferem com base nas dimensões relevantes do estímulo (Rehfeldt & Barnes-Holmes, 2009).

Nas palavras de Dixon e Stanley (2020, p.188):

Com o quadro de oposição, os estímulos estão sendo diferenciados com base em algum ponto de referência ao longo de um continuum de dimensão relevante, com cada evento em extremidades opostas do continuum. Em um quadro de distinção, os estímulos também são diferenciados com base em uma dimensão relevante, mas a dimensão permanece não especificada e nem sempre é implícita.

Em outras palavras branco e o oposto de...? (preto), mas branco é diferente de...?

Essa não especificação da dimensão da distinção pode ser um fator que dificulta o controle de estímulos. Dessa maneira, podemos pensar que relações que não especificam a dimensão tendem a prejudicar a descrição da contingência, não sendo produtiva enquanto intervenção.

12) Com base na sua resposta anterior, como você gostaria de agir daqui para a frente?

Essa pergunta evocou um relato verbal com relações de oposição, distinção, comparação, temporalidade e causalidade e de relações entre relações.

Segundo Taylor (2021) a troca de estímulos dêiticos como: se eu fosse você/você fosse eu, foram trocados por Jim e Sally e não alteraram a natureza da tarefa, uma vez que: se/então (causalidade) e: eu/você é igual Jim e Sally (coordenação), são enquadramentos relacionais menos complexos e mostraram ser a base para enquadramentos mais complexos como tomada de perspectiva (relações dêiticas). Dessa maneira, o autor argumenta que fenômenos complexos prescindem de molduras dêiticas, e compara tomada de perspectiva com soluções de problemas, em que através de comportamentos precorrentes (comportamentos que promovem o reforço do comportamento subsequente), (Skinner, 1966, p. 584), nesse caso relações menos complexas (coordenação) produzem o estímulo discriminativo que facilitam a solução de problemas (aumento da complexidade).

Em respostas com maior complexidade, que foram evocadas por algumas perguntas desse modelo de questionamento reflexivo, foi observado a dificuldade de categorizar as respostas com apenas uma moldura relacional, por aparecem relações entre estímulos, relações entre relações e relações de rede relacionais entre redes relacionais.

Esse aumento de complexidade, justifica a análise quantitativa, em que diversas relações podem ser evocadas com esse tipo de intervenção, e que a utilidade desse

instrumento parece ser importante, embora sejam necessários outros trabalhos que não tenham o efeito de ordem com a tarefa experimental.

Os instrumentos utilizados, embora sejam muito utilizados em pesquisas para medir esquiva experiencial e seu oposto, flexibilidade psicológica, pareceram não ser sensíveis a esse tipo de intervenção, sendo interessante em outros estudos utilizar outras medidas para esse tipo de intervenção (QR).

Foi possível observar molduras relacionais evocadas a partir do QR, e os participantes descreveram as contingências que estavam controlando o próprio comportamento na tarefa, o comportamento de outras pessoas e a tomada de perspectiva em descrições de comportamentos que seriam mais efetivos aos fins que se destinam, que equivalem ao que Silva e Medeiros (2019), p.162 descrevem como : “regras analíticas, consistem na descrição de contingências controladoras dos próprios comportamentos do terapeutizando (i.e., autorregras), assim como, dos comportamentos de outras pessoas de seu convívio; e autorregras modificadoras de comportamento, que consistem na descrição de modos como intervir sobre as variáveis de controle do comportamento do terapeutizando. Nesse sentido parece possível que o QR possa contribuir para a flexibilidade psicológica enquanto processo, e sua comparação com o protocolo de desusão pareceu não ser uma boa comparação por terem funções distintas no processo de flexibilidade psicológica.

Considerações finais

Nesse trabalho foi replicado o procedimento de desfusão 2 do trabalho de Gil, Ruiz, Salas e Falcon (2016), com o resultado de diminuição da medida pós CFQ-7 ($p=0,002$) (fusão cognitiva) e AAQ-II ($p=0,002$). Isso está de acordo com o estudo acima citado e com o estudo de Luciano et al. (2011), em que o protocolo Desfusão 2 apresentou maior efeito na redução da frequência de comportamentos problemáticos e inflexibilidade psicológica dos participantes.

O segundo objetivo desse trabalho foi comparar o procedimento de QR com Desf 2 no processo de esquia experiencial através das medidas escolhidas (AAQ-II, CFQ-7, EADS-21 e VAS). O resultado foi que não houve alterações significativas nas medidas AAQ-II, CFQ-7 e EADS-21 entre os grupos, mas houve uma diferença estatisticamente significativa na medida VAS para a categoria estresse no grupo Desf 2, com diminuição da medida pós ($p=0,048$). Apesar de não haver alterações significativas, pode-se observar um padrão de respostas nas duas intervenções: para o grupo Desf uma distribuição interquartílica menor, que diz sobre uma menor variabilidade de resposta e para o grupo QR uma distribuição interquartílica maior, que prediz uma maior variabilidade de resposta.

O terceiro objetivo desse trabalho foi observar se o QR produziu a emissão da autorregra que controlou o comportamento na tarefa experimental, que foi analisado com a transcrição das respostas de alguns participantes, em que foi possível identificar regras analíticas, comportamentos de outras pessoas e autorregras modificadoras do comportamento.

O estudo de grupos foi relevante para um primeiro olhar sobre a comparação dos procedimentos questionamento reflexivo e desfusão na promoção da flexibilidade psicológica, que nos proporcionou verificar a diferença de resultados das duas intervenções e obter alguns dados que parecem relevantes sobre o questionamento reflexivo visto pela teoria

das molduras relacionais, mas não parece ser o mais recomendável para esse tipo de procedimento, pela dificuldade de mensurar com medidas sensíveis aos dois procedimentos.

Um dado que não era o objetivo desse trabalho, parece ser relevante para novas pesquisas, como a complexidade evocada por algumas perguntas. Essa complexidade pareceu interferir na descrição de contingências, na emissão de autorregras e na descrição de comportamentos dos outros (tomada de perspectiva), o que de acordo com Taylor (2021) relações menos complexas (coordenação) produzem o estímulo discriminativo que facilitam a solução de problemas (aumento da complexidade). É importante que novos estudos do procedimento de questionamento reflexivo sejam realizados sem tarefas que possam causar questões de ordem, com outras medidas, e com uso de algumas molduras relacionais menos complexas, para avaliar a eficácia desse procedimento a partir da ótica de solução de problemas.

Pode-se concluir diante desses dados, que essas intervenções diferem em seus resultados, que o procedimento de defusão altera o processo de esquiva experiencial, que o procedimento QR produz comportamentos verbais relevantes para o processo psicoterapêutico, mas precisa ser melhor investigado na área clínica, e que essas medidas não foram sensíveis para essa comparação.

Referências Bibliográficas

- Apóstolo, J. L. A., Mendes, A. C., & Azeredo, Z. A. (2006). Adaptation to Portuguese of the depression, anxiety and stress scales (DASS). *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 14(6), 863-871.
- Banaco. R.A. (1997) Autorregras e patologia comportamental. In D.R.ZAMIGNANI (Ed), Sobre o comportamento e cognição: volume 3, A aplicação da análise do comportamento e da terapia cognitivo –comportamental no hospital geral e nos transtornos psiquiátricos (pp.80-88). Santo André: ESETec
- Barbosa, L. M., & Murta, S. G., (2015). Propriedades psicométricas iniciais do Questionário de aceitação e ação - II - versão brasileira. *Psico-USF*, 20 (1), 75-85. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200107>
- Barnes-Holmes, D. & O'Hora, D. (2004). Instructional Control: Developing a Relational Frame Analysis. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4, 263-284.
- Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., Power, P., Hayden, E., Milne, R. & Stewart, I. (2006). *Do you really know what you believe? Developing the implicit relational assessment procedure (IRAP) as a direct measure of implicit belief. Irish Psychologist*, 32, 169-177.
- Barnes-Holmes, D., Hayes, S.C. & Dymond, S. (2002). *Self and Self-directed Rules*. 10.1007/0-306-47638-X_7.
- Fisher, P. L. & Wells, A. (2005). How effective are cognitive and behavioral treatments for obsessive-compulsive disorder? A clinical significance analysis. *Behavioral Research and Therapy*, 43(12), 1543-58.
- Fryling, M. J., Rehfeldt, R. A., Tarbox, J., & Hayes, L. J. (Eds.). (2020). Applied behavior analysis of language and cognition: Core concepts and principles for practitioners.

- Gil-Luciano, B., Calderón-Hurtado, T., Tovar, D., Sebastian, B. & Ruiz, F.J. (2019). How are triggers for repetitive negative thinking organized? A relational frame analysis. *Psicothema* 2019, Vol. 31, No. 1, 53-59 doi: 10.7334/psicothema2018.133
- Gil-Luciano, B., Ruiz, FJ, Valdivia-Salas, S. and Suarez-Falcon, JC (2016). Promoting psychological flexibility in tolerance tasks: framing behavior through lytic / hierarchical relationships and specifying increased functions. *The Psychological Record*, 67 (1), 1-9. 1. doi: 10.1007 / s40732-016-0200-5
- Gillanders, D., Bolderston, H., Bond, F., Dempster, M., Flaxman, P., Campbell, L., Kerr, S., Tansey, L., Noel, P., Ferenbach, C., Masley, S., Roach, L., Lloyd, J., Maio, L., Clark, S., Remington, R. (2014). O desenvolvimento e validação inicial do Cognitiva Fusão Questionário. *Terapia Comportamental*, 45, 83-101, DOI: 10.1016 / j.beth.2013.09.001
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. (1997). Analyzing derived stimulus relations requires more than the concept of stimulus class. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 68(2), 235–244.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.) (2001). Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition. New York: Plenum.
- Hayes, S. C., Bissett, R.T. (1998) Derived Stimulus Relations Produce Mediated and Episodic Priming. *Psychol Rec* **48**, 617–630 (1998). <https://doi.org/10.1007/BF03395293>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G (2012). Acceptance and Commitment Therapy: *The process and practice of mindfull change* (2nd ed). New York, NY: The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: *An experiential approach to behavior change*. New York, NY: The Guilford Press.

- Hayes, S. C., Wilson, K. G., & Barnes-Holmes, D. (2001): Derived relational responding as learned behavior. In S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & B. Roche. (Eds.), *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York, NY: Plenum.
- Hooper, N., Villatte, M., Neofotistou, E., & McHugh, L. (2010). The effects of mindfulness versus thought suppression on implicit and explicit measures of experiential avoidance. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6(3), 233-244. <http://dx.doi.org/10.1037/h0100910>
- Kovac. R. (2018), Efeitos de intervenções da terapia de aceitação e compromisso na transformação de função de estímulo arbitrariamente relacionados. Tese de Doutorado, Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo. Doi: 10.11606/T.47.2019.tde-15012019-153511. Recuperado em 2020-04-20, de www.teses.usp.br
- Lettieri, D., Efeito do questionamento reflexivo sobre a emissão de autorregras e sobre a correspondência verbal em um jogo de cartas. 2017. 98 f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2017.
- Lucena-Santos, P., Trindade, I. A., Oliveira, M., & Pinto-Gouveia, J. (2017). Cognitive Fusion Questionnaire-Body Image: Psychometric Properties and Its Incremental Power in the Prediction of Binge Eating Severity. *The Journal of psychology*, 151(4), 379–392. <https://doi.org/10.1080/00223980.2017.1305322>
- Luciano, C. (2017). The self and responding to the own's behavior. Implications of coherence and hierarchical framing. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17, 267-275.

- Luciano, C., Ruiz, F. J., Vizcaíno-Torres, R. M., Sánchez- Martín, V., Gutiérrez- Martínez, O., & López-López, J. C. (2011). *A relational frame analysis of defusion interactions in acceptance and commitment therapy. A preliminary and quasi-experimental study with at-risk adolescents. International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 11(2), 165–182*
- Matos, M. A. (2001). Comportamento governado por regras. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, 3(2), 51-66*. Recuperado em 03 de dezembro de 2019, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151755452001000200007&lng=pt&tlng=pt.
- Masuda, A., Twohig, M. P., Stormo, A. R., Feinstein, A. B., Chou, Y. Y., & Wendell, J. W. (2010). The effects of cognitive defusion and thought distraction on emotional discomfort and believability of negative self-referential thoughts. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 41(1), 11-17*
- Medeiros, C. A. & Medeiros, N. N. F. A. (2012). Psicoterapia Comportamental Pragmática: uma terapia comportamental menos diretiva. Em C. V. B. B. Pessoa, C. E. Costa & M. F. Benvenuti (Orgs.), *Comportamento em Foco*, (vol. 01, pp. 417- 436). São Paulo: Associação Brasileira de Psicologia e Medicina Comportamental – ABPMC.
- Medeiros, C. A. (2014) Questionamento reflexivo: como intervir de forma eficaz sem emitir regras. Recuperado em 10 de janeiro de 2023, de <https://comportese.com/2014/10/10/questionamento-reflexivo-como-intervir-de-forma-eficaz-sem-emitir-regras>

- Medeiros, N. N. F. A., & Medeiros, C. A. (2018). Correspondência verbal na Terapia Analítica Comportamental: contribuições da pesquisa básica. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 20(1), 40-57. doi: 10.31505/rbtcc.v20i1.1136
- Medeiros, C. A. (2020b). Questionamento reflexivo: Um modo de intervir sem emitir regras para o cliente. Em I. C. de Alencar, D. Lettieri & D. F. V. Lobo (Orgs.). *Análise do comportamento e suas aplicações : desafios e possibilidades*. Imagine Publicações.
- Perez, W. F., Nico, Y. N., Kovac, R., Fidalgo, A. P., & Leonardi, J. L. (2013). Introdução à teoria das molduras relacionais (*relational frame theory*): Principais conceitos, achados experimentais e possibilidades de aplicação. *Revista Perspectivas em Análise do Comportamento*, 4(1) 32-50.
- Pinto Gouveia, J., & Gregório, S. (2007). Questionário de Aceitação e Ação-II. Tradução e adaptação para a população portuguesa (manuscrito não publicado).
- Rose, Júlio C. de, & Bortoloti, Renato. (2007). A equivalência de estímulos como modelo do significado. *Acta Comportamentalia*, 15(spe), 83-102. Recuperado em 16 de dezembro de 2019, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-81452007000400006&lng=pt&tlng=pt.
- Ruiz, F. J. (2010). A review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10, 125-162.
- Ruiz, F. J., Riaño-Hernández, D., Suárez-Falcón, J. C., & Luciano, C. (2016). Effect of a one-session ACT protocol in disrupting repetitive negative thinking: A randomized

- multiple-baseline design. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 16, 213-23
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2004). Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Theoretical Rationale and Empirical Status. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 45-65). New York, NY: Guilford Press.
- Silva, A., & de Medeiros, C.A. (2019). Efeitos de Regras e Autorregras nos relatos de mudança comportamental na Terapia Analítica Comportamental. *Perspectivas Em Análise Do Comportamento*, 10(1), 157-174. <https://doi.org/10.18761/PAC.TAC.2019.013>
- Skinner, B. F. (1957). *Verbal behavior*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Skinner, B. F. (1966). An operant analysis of problem solving. Em B. Kleinmuntz (Org.), *Problem solving: Research, method, and theory*. New York: John Wiley, pp. 225-257.
- Stoddard, J. A., & Afari, N. (2014). *The Big Book of ACT Metaphors: A practitioner's guide to experiential exercises and metaphors in acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Taylor, T., & Edwards, T. L. (2021). What Can We Learn by Treating Perspective Taking as Problem Solving? *Perspectives on behavior science*, 44(2-3), 359–387. <https://doi.org/10.1007/s40614-021-00307-w>
- Törneke, N., Luciano, C., & Valdivia Salas, S. (2008). Rule-Governed Behavior and Psychological Problems. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8(2), 141-156.

- Törneke, N., Luciano, C., Barnes-Holmes, Y., & Bond, F.W. (2015). *RFT for clinical practice: Three core strategies in understanding and treating human suffering*. In R.D.Zettle, S.C.Hayes, D. Barnes-Holmes & A. Biglan (Eds.), *The Wiley Handbook of Contextual Behavioral Science*. New York: John Wiley & Sons.
- Törneke, N., Luciano, C., Barnes-Holmes, Y., & Bond, F. W. (2016). RFT for clinical practice. In R. D., Zettle, S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & A. Biglan (Eds.), *The Wiley handbook of contextual behavioral science* (pp. 254-272). West Sussex, UK: Wiley-Blackwell.
- Vargas-de la Cruz, I., Martínez, H. & Froján-Parga, M. X. (2018). Una extensión del concepto de regla y su aplicación a la terapia psicológica. *Clínica y Salud*. Publicación anticipada en línea. <https://doi.org/10.5093/clysa2018a10>

ANEXO 1

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Você foi convidado (a) para participar, como voluntário, do projeto de pesquisa "Comparação dos efeitos de duas intervenções no processo de esquivas experiencial", que tem como objetivo avaliar se essas ferramentas podem contribuir para uma prática clínica eficaz na melhora da qualidade de vida do indivíduo.

1. Participação no estudo: consistirá em preencher os questionários disponibilizados pelos pesquisadores, permitir a gravação da interação presencial com os pesquisadores, e realizar a tarefa comportamental de entrelaçar um elástico de látex N.18 nos dedos polegar e mínimo e tentar tirar, apenas com o uso da mão que está com o elástico, sem atritos ou fricções em qualquer outro lugar

2. Riscos: O estudo é de natureza aplicada, e a tentativa de tirar o elástico entrelaçado nos dedos pode vir a acarretar algum desconforto. A gravação da sessão pode causar alguma perda de espontaneidade no início, mas isso geralmente passa muito rápido, e as pessoas nem notam mais que estão sendo gravadas. De qualquer maneira, você pode interromper sua participação no estudo e/ou a gravação a qualquer momento, como explicado em mais detalhes adiante, sem que isso cause qualquer tipo de prejuízo a você. Ademais, caso você apresente algum desconforto pessoal que tenha sido causado diretamente pela pesquisa, será garantido o direito a tratamento psicológico imediato e gratuito pela pesquisadora envolvida.

3. Benefícios: Ao participar desse trabalho, você contribuirá para a produção de dados importantes para o processo psicoterapêutico. O estudo permitirá planejamentos de ensino mais eficazes do processo terapêutico e de ferramentas que podem ser desenvolvidas para tal. Não há evidência que esse estudo pode gerar benefício direto a todos os participantes, uma vez que por ser um estudo com grupos, em que haverá diferentes intervenções, com a divisão de

participantes de forma aleatória, e apenas uma das intervenções ter sido testada em estudos prévios com resultados satisfatórios para flexibilidade psicológica.

4. Sigilo e privacidade: Seu nome e dados pessoais serão mantidos em sigilo e nenhuma referência que possa ser usada para identificá-lo será apresentada, assegurando assim a sua privacidade. Os dados serão armazenados de forma criptografada e serão utilizados somente por pesquisadores autorizados com acesso exclusivo por meio de senhas. Todos os dados serão divulgados de forma anonimizada e em conjunto, excluindo a possibilidade de relacionamento entre as imagens e a identificação do indivíduo. Mesmo assim, reitero que você pode encerrar a sua participação a qualquer momento nessa pesquisa, sem que isso lhe cause qualquer tipo de dano, podendo escolher os dados que serão utilizados ou não.

5. Formas de acompanhamento e assistência: Se você apresentar algum problema ou dano pessoal que tenham sido causados diretamente pela pesquisa, será garantido o direito a tratamento imediato e gratuito pela pesquisadora envolvida em seu consultório particular ou por meio de vídeo conferência.

6. Remuneração e custos: Você não terá nenhuma despesa e nem remuneração ao participar dessa pesquisa. Não está excluída a possibilidade de indenização, conforme determina a Resolução 466/2012 do Conselho nacional de Saúde, caso haja dano causado pela pesquisa.

7. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa CEP- IPUSP, situado na Av. Professor de Mello Moraes, 1721- Bloco G, 2º andar, sala 27 – Cidade Universitária – São Paulo/SP – CEP:05508-030. Telefone: (11)3091-4182, e-mail: ceph.ip@usp.br sob protocolo 47822421.0.0000.5561 que avaliou o estudo e as condições necessárias para a sua proteção e o respeito aos seus direitos como participante da pesquisa. Um Comitê de Ética em Pesquisa (também conhecido como CEP) é um órgão responsável pela avaliação e acompanhamento dos

aspectos éticos de estudos que envolvem seres humanos, com o objetivo de assegurar a dignidade, os direitos, a segurança, a proteção e o bem-estar de todos os participantes.

A principal pesquisadora é Roberta Kovac, que pode ser encontrada no endereço: Rua Wanderley, 611 – Perdizes, São Paulo, cep:05011-001 - SP. Telefone: (11)38649732, e-mail: roberta@paradigmaac.org e a pesquisadora assistente é a Juliana Andressa Bchara Giroldo, que pode ser encontrada no endereço: Avenida Copacabana, 112 - sala 1804 cep:06472-001 - Barueri - SP. Telefone: (11) 2970-1695, e-mail: acertpsico@gmail.com.

A instituição na qual a pesquisa está sendo realizada é a Associação Paradigma Centro de Ciência do Comportamento no programa de Mestrado Profissional em Análise do Comportamento.

Autorização:

Eu, _____ fui suficientemente informado a respeito do estudo: "Comparação dos efeitos de duas intervenções no processo de esquiva experiencial".

Ao assinar esse documento você concorda voluntariamente, com a participação no estudo e com os termos acima descritos. Afirma que entendeu os objetivos, procedimentos, potenciais desconfortos, riscos e as garantias ao ler e discutir eventuais dúvidas com a pesquisadora.

Caso aceite, uma copia do presente termo será dada a você.

Os resultados da pesquisa poderão ser apresentados em encontros científicos e publicados em revistas científicas, sendo preservadas as identidades dos participantes.

Desde já agradecemos a sua colaboração.

São Paulo, _____ de _____ de 202_.

Assinatura do participante: _____

Assinatura da pesquisadora: _____

Roberta Kovac

Assinatura da pesquisadora assistente: _____

Juliana Andressa Bchara Giroldo

ANEXO 2

Questionário de Aceitação e Ação-II

Versão validada em Português: Barbosa & Murta, 2015

AAQ-II

A seguir, você encontrará uma lista de afirmações. Por favor, avalie quanto cada afirmação é verdadeira para você e circule o número correspondente. Use a escala abaixo para fazer sua escolha.

1	2	3	4	5	6	7
nunca	muito raramente	raramente	algumas vezes	frequentemente	quase sempre	sempre

1. Minhas experiências e lembranças dolorosas dificultam que eu viva a vida que eu gostaria.	1	2	3	4	5	6	7
--	---	---	---	---	---	---	---

2. Tenho medo dos meus sentimentos.	1	2	3	4	5	6	7
-------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---

3. Eu me preocupo em não conseguir controlar minhas preocupações e sentimentos.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

4. Minhas lembranças dolorosas me impedem de ter uma vida plena.	1	2	3	4	5	6	7
--	---	---	---	---	---	---	---

5. Emoções causam problemas na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
--	---	---	---	---	---	---	---

6. Parece que a maioria das pessoas lida com suas vidas melhor do que eu.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

7. Preocupações atrapalham o meu sucesso.	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Sexo [F] [M] Idade _____

ANEXO 3

Questionário de fusão cognitiva

CFQ-7

(Versão original: Gillanders, et al., 2014)

(Validação brasileira: Lucena-Santos, Carvalho, Pinto-Gouveia, Gillanders & Oliveira, 2017)

Instruções:

Abaixo você irá encontrar uma lista de afirmações. Por favor, classifique a frequência com que cada afirmação é verdadeira para você, indicando o número correspondente. Use a escala abaixo para fazer sua escolha:

Nunca verdadeira	Quase nunca verdadeira	Poucas vezes verdadeira	Às vezes verdadeira	Muitas vezes verdadeira	Quase sempre verdadeira	Sempre verdadeira
1	2	3	4	5	6	7

1. Meus pensamentos me causam angústia ou sofrimento emocional.	1	2	3	4	5	6	7
2. Chego ao ponto de não conseguir fazer as coisas que eu mais desejo, de tanto que me deixo “levar” pelos meus pensamentos.	1	2	3	4	5	6	7
3. Eu analiso tanto as situações, que chega ao ponto em que esta análise passa a não ser mais útil para mim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Eu vivo “lutando” com os meus pensamentos.	1	2	3	4	5	6	7
5. Fico chateado comigo mesmo por pensar certas coisas.	1	2	3	4	5	6	7
6. Eu tenho uma tendência a ficar muito envolvido/“ligado” aos meus pensamentos.	1	2	3	4	5	6	7
7. Mesmo sabendo que seria mais útil <u>não me prender</u> a pensamentos que me deixam chateado, fazer isso é uma “luta” para mim.	1	2	3	4	5	6	7

ANEXO 4

Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse

EADS-21 – Participante no. _____					
<p>Por favor leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a si durante a semana passada. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo para indicar a sua resposta em cada afirmação.</p> <p><i>A classificação é a seguinte:</i> 0 - não se aplicou nada a mim 1 - aplicou-se a mim algumas vezes 2 - aplicou-se a mim muitas vezes 3 - aplicou-se a mim a maior parte das vezes</p>					
1	Tive dificuldades para me acalmar	0	1	2	3
2	Senti a minha boca seca	0	1	2	3
3	Não consegui sentir nenhum sentimento positivo	0	1	2	3
4	Senti dificuldades para respirar	0	1	2	3
5	Tive dificuldade para tomar a iniciativa de fazer coisas	0	1	2	3
5	Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações,	0	1	2	3
7	Senti tremores (por ex., nas mãos)	0	1	2	3
8	Senti que estava a utilizar muita energia nervosa.	0	1	2	3
9	Preocupe-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula.	0	1	2	3
10	Senti que não tinha nada a esperar do futuro.	0	1	2	3

11	Dei por mim a ficar agitado	0	1	2	3
12	Senti dificuldade para relaxar	0	1	2	3
13	Senti-me desanimado e melancólico.	0	1	2	3
14	Fui intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava fazendo.	0	1	2	3
15	Senti-me quase a entrar em pânico.	0	1	2	3
16	Não fui capaz de ter entusiasmo por nada.	0	1	2	3
17	Senti que não tinha muito valor como pessoa	0	1	2	3
18	Senti que por vezes estava sensível.	0	1	2	3
19	Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico.	0	1	2	3
20	Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso	0	1	2	3
21	Senti que a vida não tinha sentido	0	1	2	3

OBRIGADO PELA SUA PARTICIPAÇÃO

Referência: Apóstolo, J. L. A., Mendes, A. C., & Azeredo, Z. A. (2006). Adaptation Portuguese of the depression, anxiety and stress scales (DASS). *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 14, 863-871

ANEXO 5**Visual Analogue Scale (VAS)****(escala visual análoga)****Participante nº _____**

- 1. Por favor, classifique o nível de desconforto que você está sentindo agora. Faça um X nesse ponto identificado na linha.**

Sem Desconforto **Muito Desconforto**

0% **25%** **50%** **75%** **100%**

- 2. Por favor, classifique o nível de ansiedade que você está sentindo agora. Faça um X nesse ponto identificado na linha.**

Sem Ansiedade **Muita Ansiedade**

0% **25%** **50%** **75%** **100%**

- 3. Por favor, classifique o nível de estresse que você está sentindo agora. Faça um X nesse ponto identificado na linha.**

Sem Estresse **Muito Estresse**

0% **25%** **50%** **75%** **100%**

ANEXO 6

CONVITE

VENHA SER PARTICIPANTE DE UMA PESQUISA, COLABORANDO ASSIM COM A CONSTRUÇÃO DO CONHECIMENTO CIENTÍFICO!

SERÁ ENTREGUE UM CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO EM ATIVIDADE DE PESQUISA.

Pesquisa: Comparação do efeito de duas intervenções no processo de esquiva experiencial

Projeto de pesquisa de mestrado no Programa de Pós-Graduação em Análise do Comportamento no Centro de Ciências do Comportamento Paradigma.

A presente pesquisa tem como objetivo comparar duas intervenções no processo de esquiva experiencial. Para tanto, você irá realizar um conjunto de atividades programadas presencialmente.

A participação integral nesta pesquisa envolve as seguintes fases:

Fase 1: Preenchimento de termo de consentimento e questionários

Fase 2: Tarefa com o elástico

Fase 3: Preenchimento escala de medida VAS

Fase 4: Atividade (Desfusão² ou Questionamento Reflexivo ou questionário Geral)

Fase 5: Preenchimento de questionários

Fase 6: Tarefa com o elástico

Fase 7: Preenchimento escala medida VAS

As atividades da pesquisa poderão durar entre 20 a 40 minutos.

Se você tiver interesse em participar, contate a pesquisadora ou a pesquisadora assistente para o agendamento:

Roberta Kovac - cel/whatsapp: (11) 99133-5801/ Juliana Giroldo -
cel/whatsapp:(11)98149-9061

Email: robertakovac@nucleoparadigma.com.br / julianagirolido@gmail.com

ANEXO 7

Análise Inferencial Qualitativa QR

P6
<p>1- O que você sentiu ao tentar tirar o elástico da mão?</p> <p>R: É... tipo...é... não tive nem assim ...né... É difícil, que é difícil, que tipo...não tem tanta, parece que não tem tanta habilidade não mão, está faltando habilidade... (rs)</p> <p>Relação de coordenação: essa sensação parece com falta de habilidade.</p>
<p>2- Como foi se sentir assim, sem ter habilidade?</p> <p>R: Ahhh... não sei, acho que... tipo... nunca tentei, tipo uma coisa nova, assim que é muito perto, mas a gente não consegue dar conta de tirar.</p> <p>Relação de coordenação nunca tentei = coisas novas. Perto aqui parece não ter o significado de espacialidade, mas sim de parecer (similaridade)com parecer fácil, mas não conseguir.</p>
<p>3- Com o que esse sentimento, de uma coisa que está perto, mas que você não consegue fazer se parece?</p> <p>R: Deixa-me ver... estar perto e eu não consigo fazer? Sei lá... as coisas né, que a gente faz no dia a dia né, que está tão aqui e a gente não da conta. Tipo assim, está perto, mas não resolve (rs)</p> <p>Relação coordenação – esses sentimentos de estar perto e não se resolver são como coisas que parecem fáceis, mas não são.</p>
<p>4- O que você faz quando essas coisas do dia a dia estão perto e você não consegue resolver?</p> <p>R: Fico brava..., mas logo passa. Tipo...por isso que elas estão aqui. (fazendo sinal de que as coisas estavam ali com ela)</p> <p>Relação causalidade – se não consigo resolver, então fico brava e nada acontece.</p>

5- Quando você fica brava, o que espera que aconteça?

R: Ahhh... nada né? Não muda ... só fica brava.

Relação causalidade – quando fica brava, então nada muda

6- Quando você espera que nada aconteça, e isso não ocorre, “não ocorre”, quando acontecem coisas, como você se sente?

R: Coisas boas? Coisas...Ahhh... me sinto bem né, aconteceu o que eu nem esperava, é bom, sensação gostosa.

Relação de oposição – quase pareceu distinção quando não ocorrer é diferente de algo ocorrer, mas o sentido ficou como oposição quando ela diz nada muda = coisas ruins (que eu não consigo resolver continuam lá) /aconteceu algo que eu nem esperava= coisa boa (quer dizer que algo se resolveu)

7- Como é se sentir assim, com uma sensação gostosa?

R: Feliz, realizada, isso é bom...

Relação de coordenação – sensação gostosa = feliz, realizada

8- Qual é o efeito emocional de se sentir realizada?

R: Um efeito bom, de motivação

Relação de causalidade – se me sinto realizada, então me sinto motivada.

9- O que você faz quando tem esse efeito emocional de motivação?

R: Eu busco repetir as mesmas ações para poder tentar de novo sentir as mesmas coisas.

Relação de causalidade – se algo deu certo e me fez sentir bem, eu busco repetir o que aconteceu para sentir as mesmas coisas.

10- Como os outros reagem quando você busca repetir as mesmas ações?

R: Aiiiiii eu já não sei... não consigo mensurar. Alguns ficam felizes, e outros surpresos.

Relação dêitica - perspectiva do outro.

11- Como base nas suas respostas anteriores, como você relaciona o que você sente, com o que você faz, e as consequências que obtém?

R: Olha, as consequências, nem se... não sei, não dá para medir muito as consequências. Quando é bom, é bom. As consequências provavelmente, “provavelmente” vão ser boas, mas... não dá para medir na hora que você vai fazer a consequencia, não sabe se vai dar certo, a consequencia...

Relação de causalidade – se não sei o que controla quando as coisas acontecem, logo, não consigo prever o que acontecerá.

12- Com base na sua resposta anterior de que não dá para medir, como você gostaria de agir daqui para a frente?

R: Ser mais calculista, calcular para saber. Ou não né, depende da situação, as vezes é melhor não medir e ir (rs).

Relação de comparação – ser mais calculista / melhor que.

P 8

1- O que você sentiu ao tentar tirar o elástico da mão?

R: Desespero

Relação de coordenação: nomeação sensação.

2- Como foi se sentir assim desesperada?

R: Sufocante.

Relação de coordenação: se sentir desesperada = se sentir sufocada.

3- Com o que esse sentimento, ou sensação de sufocamento se parece?

R: Com a minha ansiedade, eu como se tivesse por exemplo, me afogando assim, a sensação é de afogamento, sabe? Desespero.

Relação de coordenação: sentir sufocamento é = ansiedade = desesperar-se, afogar-se.

4- O que você faz quando se sente assim, se afogando?

R: Entro em colapso comigo mesma.

Relação de causalidade: se sensação de ansiedade/ afogamento, então eu entro em colapso.

5- Quando você entra em colapso com você mesma, o que você espera que aconteça?

R: Eu queria solução, mas eu sei que no fundo isso não vai acontecer.

Relação causalidade: colapso, então solução.

6- Quando você espera que tenha uma solução e ela não acontece, como você se sente?

R: Frustrada

Relação de causalidade: se não acho solução, então me sinto frustrada.

7- Relate como é se sentir assim, frustrada.

R:É... bem ruim, né? A gente se sente impotente, acho que é essa a palavra, a frustração traz um sentimento de impotência, de que você não vai conseguir.

Relação de coordenação: se sentir frustrada = ser impotente.

8- Qual é o efeito emocional desse sentimento de sentir impotente?

R: De fraqueza, vulnerabilidade, tudo isso.

Relação de coordenação: se sentir impotente = ser fraco, vulnerável.

9- O que você faz quando tem esse efeito emocional de fraqueza e vulnerabilidade?

R: Eu entro em desespero, choro, me desespero e não... E isso talvez me atrapalhe a encontrar uma solução. Talvez não, com certeza me atrapalha a encontrar uma solução, porque eu não consigo parar e raciocinar.

Relação de causalidade: quando fraca e vulnerável, então entra em desespero

Se em desespero então não consigo parar e raciocinar.

10- Como os outros reagem quando você entra em desespero e chora?

R: Ficam sem reação, sem saber o que fazer, querem ajudar de alguma forma, mas não sabem o que fazer.

Relação coordenação/comparação: eu não sei o que fazer, os outros também não, como perspectiva do outro.

11- De acordo com as suas respostas anteriores, como você relaciona o que você sente, com o que você faz, e as consequências que obtém?

R: É difícil né? Mas no fundo eu já sei o que eu precisaria fazer, só que as vezes me falta força para fazer, eu não consigo fazer. Eu sei na teoria, dentro da minha cabeça eu sei. Eu preciso me acalmar, respirar e encontrar solução. Mas na hora que da a crise, na hora do pânico eu não consigo, é a ultima coisa que me vem a cabeça é: “-Vou me acalmar, vou respirar”, é a ultima coisa que vem.

Relação de oposição – deveria fazer o oposto do que faço, mas não consigo.

Essas relações possivelmente fortaleçam uma moldura relacional de self tida como ruim, em que possivelmente não conseguir fazer o oposto do que deveria faz parte de uma classe de estímulos aversivos (fraqueza/ vulnerabilidade/desespero), que potencializa o estado ansioso.

12- Com base na sua resposta: “- Eu sei o que eu devo fazer, mas eu não faço porque eu não tenho força”, como você gostaria de agir daqui para a frente?

R: Buscar essa força, tentar acalmar um pouco mais quando tiver essas crises, quando estiver em um momento em que esteja sob o meu controle, tomar esse controle de alguma forma, só preciso saber encontrar dentro de mim, como. O “como”.

<p>Relação de causalidade – se eu for forte e me acalmar, então posso controlar, só preciso saber como.</p>
<p>P 18</p>
<p>1- O que você sentiu ao tentar tirar o elástico da mão?</p> <p>R: Me senti empolgado, porque eu particularmente gosto de desafios, gosto de jogos, gosto de competição, então, me senti desafiado e motivado a tirar ele.</p> <p>Relação de coordenação: tirar elástico = desafio = gosto/prazer = sentir-se motivado.</p>
<p>2- Como foi se sentir assim desafiado, motivado?</p> <p>R: Bom, bom, eu gosto! Eu particularmente gosto de sentir um desafio, de sentir um desejo de buscar alguma conquista, e se eu ia conseguir ou não.</p> <p>Relação de coordenação: se sentir desafiado = algo bom.</p>
<p>3- Com o que esse sentimento se parece?</p> <p>R: Com o que esse sentimento se parece? Enfim, se parece com o sentimento de que você está usando a sua capacidade, o seu entendimento, o seu raciocínio, enfim, as suas características de competência para tentar superar algo. Um desafio de superação.</p> <p>Relação coordenação: se desafiar é = ter capacidade/entender/raciocinar.</p> <p>Relação de causalidade: se capaz (ou desafiado), então possibilidade de superar algo.</p>
<p>4- O que você faz quando se sente assim, usando as suas capacidades, suas competências para superar algo, para fazer algo?</p> <p>R: Falaria que eu talvez me sinta realizado, no sentido de que: “-Poxa eu estou usando o meu potencial”.</p> <p>Relação de coordenação: usar o potencial = ter capacidade de superar algo.</p>

5- Quando você se sente realizado, o que você espera que aconteça?

R: É... talvez eu espero que meus objetivos sejam atingidos, que de alguma maneira eu consiga impactar ou completar as tarefas, ou as atividades as quais eu me proponho. É... principalmente eu falaria, quando eu me sinto realizado, eu sinto que eu criei uma boa memória, seja ela de situação ou de aprendizado.

Relação causalidade: se objetivos forem atingidos, se de alguma maneira eu conseguir impactar ou completar as tarefas, ou as atividades as quais eu me proponho, então eu me sinto realizado.

6- Quando você espera que crie uma boa memória, ou promova uma de situação de experiência ou de aprendizado, e isso não acontece, como você se sente?

R: É... talvez eu não falaria que eu me sinto frustrado, ne? Talvez frustrado na minha escala é muito forte, talvez um pouco desapontado.

Relação de coordenação: frustrado = um pouco desapontado.

7- Como é se sentir assim, desapontado?

R: Se sentir desapontado é quando você tem a expectativa de alguma coisa e você não realizou, mas de certa maneira não tem nenhuma grande complexidade, não é o fim do mundo.

Relação de comparação: se sentir desapontado é menos complexo do que algo que é mais complexo (fim do mundo).

8- Qual é o efeito emocional desse sentimento de sentir desapontado?

R: É... assim... meu sentimento é tipo: “- Eu consigo fazer isso de novo, sabe? Consigo voltar a carga disso e tentar fazer novamente, com resultado que esteja mais na minha expectativa, entendeu?

Relação de causalidade: se sentir desapontado, então não usei todas as minhas capacidades.

9- O que você faz quando tem esse efeito emocional de tentar fazer de novo?

R: Primeiro eu tento fazer de novo, tento fazer diferente para tentar conseguir um resultado novo.

Relação de coordenação e causalidade: se eu fizer diferente (= usar mais minhas capacidades), então eu tenho um resultado novo.

10- Como os outros reagem quando você faz de novo de maneira diferente?

R: Se for numa direção que impacte positivamente os outros, acho que eles se sentem bem, se sentem confortáveis, se for alguma situação onde o que eu estou tentando de novo para conseguir é muito mais... pra mim e não para os outros, talvez se sintam incomodados.

Relação oposição: se minhas habilidades são usadas para os outros é bom, se for para mim, é ruim.

11- De acordo com as suas respostas anteriores, como você relaciona o que você sente, com o que você faz, e as consequências que obtém?

R: É... eu dividiria em duas situações. Na situação que eu coloquei agora, é... o fato de eu ter conseguido, me levou a uma certa satisfação, uma certa realização e me reforçou, me deu uma confiança, sabe? Me dá um sentimento de confiança, auto confiança, capacidade, tranquilidade, tudo. No cenário de não conseguir, talvez me leve a uma expectativa, uma vontade de querer tentar novamente, pra tentar fazer diferente e conseguir atingir um novo resultado. Eu falaria que é talvez uma persistência até atingir o resultado que eu quero.

Relação de causalidade: Se consigo, então me sinto bem. Quando não consigo, tento de novo para um novo resultado.

12- Com base na sua resposta: se de um lado é legal e reforçador, e de outro lado você vê a sua persistência, como você gostaria de agir daqui para a frente?

R: É... eu falaria acho que talvez nesse caminho, acho que equilibrando os desafios, com as persistências na hora de atingir ou superar o desafio, mas com uma serenidade também de que talvez certos desafios valem a pena serem encarados e outros não.

Relação dêitica – eu/aqui/agora x eu/ ali/depois.

P 26

1- O que você sentiu ao tentar tirar o elástico da mão?

R: O que eu senti? Incapaz.

Relação de coordenação: tarefa com elástico (não conseguiu) = ser incapaz.

2- Como foi se sentir assim incapaz?

R: Ruim.

Relação de coordenação: sentir incapaz = ruim.

3- Com o que esse sentimento ruim se parece?

R: Eu podia assim... ter tido mais força de vontade. Mais tempo, sei lá eu, eu ia arrumar um jeito para tirar

Relação de causalidade com oposição: se mais força de vontade então não incapaz/sensação ruim.

4- O que você faz quando sente que não teve a força de vontade ou não arrumou um jeito?

R: Me sinto para baixo

Relação de causalidade: se não força de vontade ou dar um jeito então me sinto para baixo.

5- Quando você se sente para baixo, o que você espera que aconteça?

R: Tentar de novo.

Relação causalidade: se para baixo, então tentar de novo.

6- Quando você espera que terá esse comportamento de tentar de novo, e isso não ocorre, como você se sente?

R: Aí eu me sinto mal. Se não tiver a tentativa de tentar de novo eu me sinto mal.

Relação de causalidade: se não tento então me sinto mal.

7- Relate como é se sentir assim: Mal.

R: Sentir mal? Pra baixo, incapaz, tudo isso.

Relação de coordenação: se sentir mal = se sentir para baixo, incapaz.

8- Qual é o efeito emocional de se sentir mal, incapaz, para baixo?

R: Efeito emocional ... não sei ... o que eu posso falar é... inútil, me sinto um inútil. Quando eu não consigo uma coisa? Eu me sinto inútil. Só que não é que eu caia, eu não sou assim. Já tive altos e baixos e nunca parei.

Relação de coordenação: se sentir mal, incapaz, para baixo = se sentir inútil.

Relação de causalidade: quando não consigo uma coisa, me sinto inútil.

9- O que você faz quando se sente inútil?

R: Procuo melhorar, de todas as formas possíveis.

Relação causalidade: se me sinto inútil então, tento melhorar.

10- Como os outros reagem quando você tenta melhorar de todas as formas possíveis?

R: Aí que está o que eu tento explicar para todos, eu nunca esquentei com que os outros acham ou deixam de achar, quem cuida da minha vida sou eu, não são os outros. Se eu ando de militar o problema é meu, se eu ando de bermuda o problema é meu. Se eu cai e fiquei pobre o problema é meu. Então eu não esquento com os outros.

Relação causalidade: se a vida é minha, então eu não tenho que me preocupar com os outros.

11- De acordo com as suas respostas anteriores, como você relaciona o que você sente, com o que você faz, e as consequências que obtém?

R: Me sinto forte, sempre me senti forte. Quando acontece alguma coisa que nem agora (não conseguiu tirar o elástico), consegui me senti fraco, mas eu ia arrumar um jeito de que negocio eu ia conseguir.

Relação de coordenação: eu = forte.

12- Com base na sua resposta: de que você se sente forte, e ao se sentir fraco você quer dar um jeito de conseguir, como você gostaria de agir daqui para a frente?

R: Forte.

Relação de coordenação – eu = forte / forte = ter força de vontade (pergunta 5).