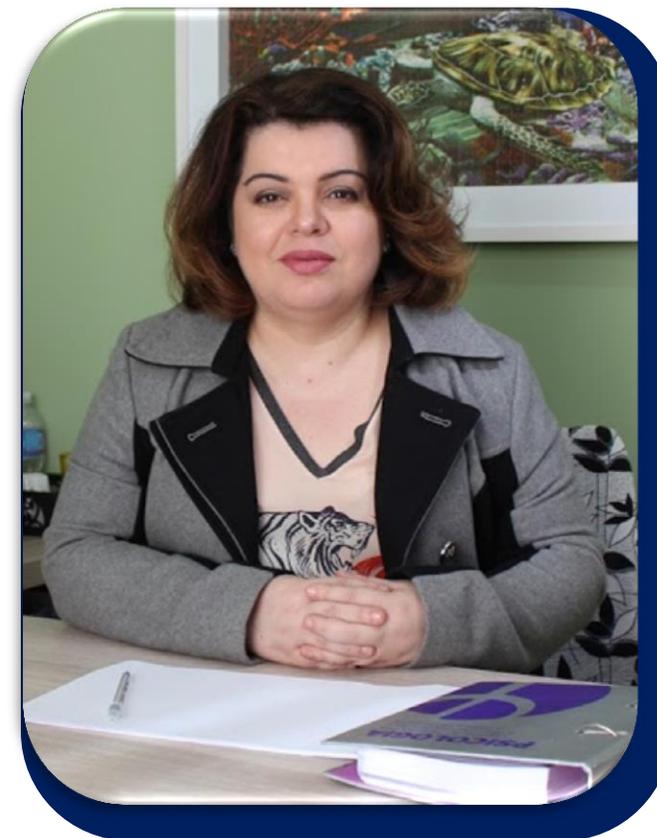


Introdução a Terapia Focada na Compaixão

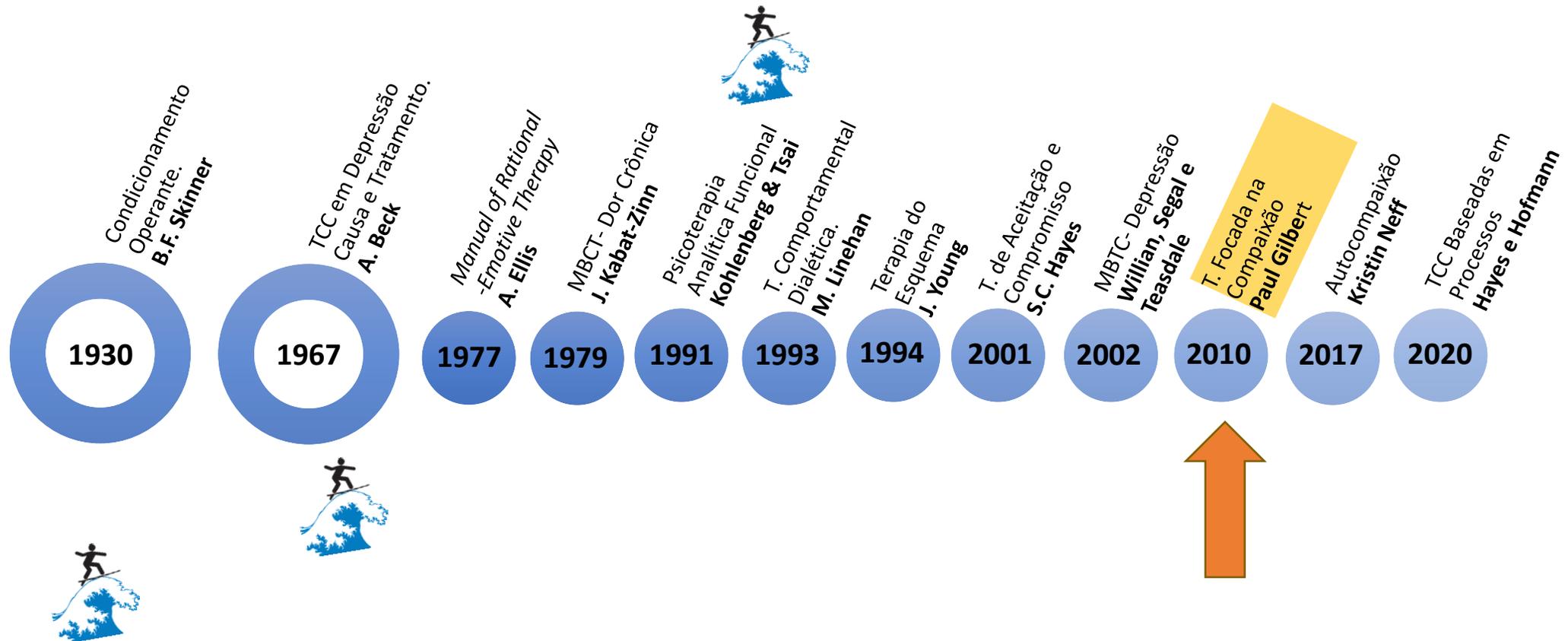
Especialização em TCC

Masilvia A Diniz
CRP 06º 89266
@psicomasilviadiniz

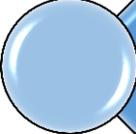
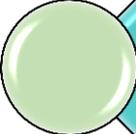
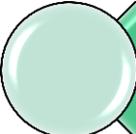
Psicóloga Clínica
Docente CETCC
Especialista em TCC
Formação em DBT



Linha do Tempo Terapias Contextuais

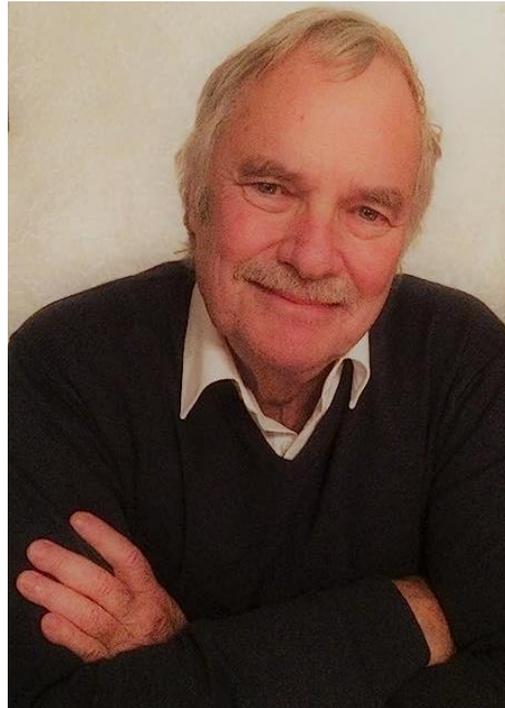


Programa das Aulas TFC

-  **Quem é Paul Gilbert?**
-  **Por que falar de Compaixão?**
-  **Regulação Emocional**
-  **O que é a Terapia Focada na Compaixão?**
-  **Treino Compassivo**

Quem é Paul Gilbert?

Quem é Paul Gilbert?



Professor de psicologia clínica da Universidade de Derby e está envolvido ativamente na pesquisa e no tratamento de pessoas com transtornos de humor e vergonha há mais de 30 anos. Ele é ex-presidente da Associação Britânica de Psicoterapia Cognitiva e Comportamental e membro da Sociedade Britânica de Psicologia e desenvolve CFT há 20 anos.

Gilbert nasceu *na Gâmbia (África)* e foi para um internato britânico em 1962. No início da vida, ele considerou ser um guitarrista de rock, mas "infelizmente eu era um tipo de músico muito mediano e reconheci que isso não iria me levar muito longe". Ele foi para a Universidade de Wolverhampton para estudar economia, graduando-se em 1973 antes de seguir a carreira de psicólogo. Em 1975, Gilbert obteve um mestrado em Psicologia Experimental pela Universidade de Sussex, seguido de um doutorado em Psicologia Clínica pela Universidade de Edimburgo em 1980.

Por que falar em Compaixão?

O que é Compaixão?

Etimologicamente a palavra compaixão apresenta dupla origem semântica: por um lado, procede do latim Cum-Passio e faria alusão ao sofrimento compartilhado com outrem.

Ao mesmo tempo, o verbo latino Passio procede do termo grego Pathos que faz referência ao sentimento entendido como drama interior.



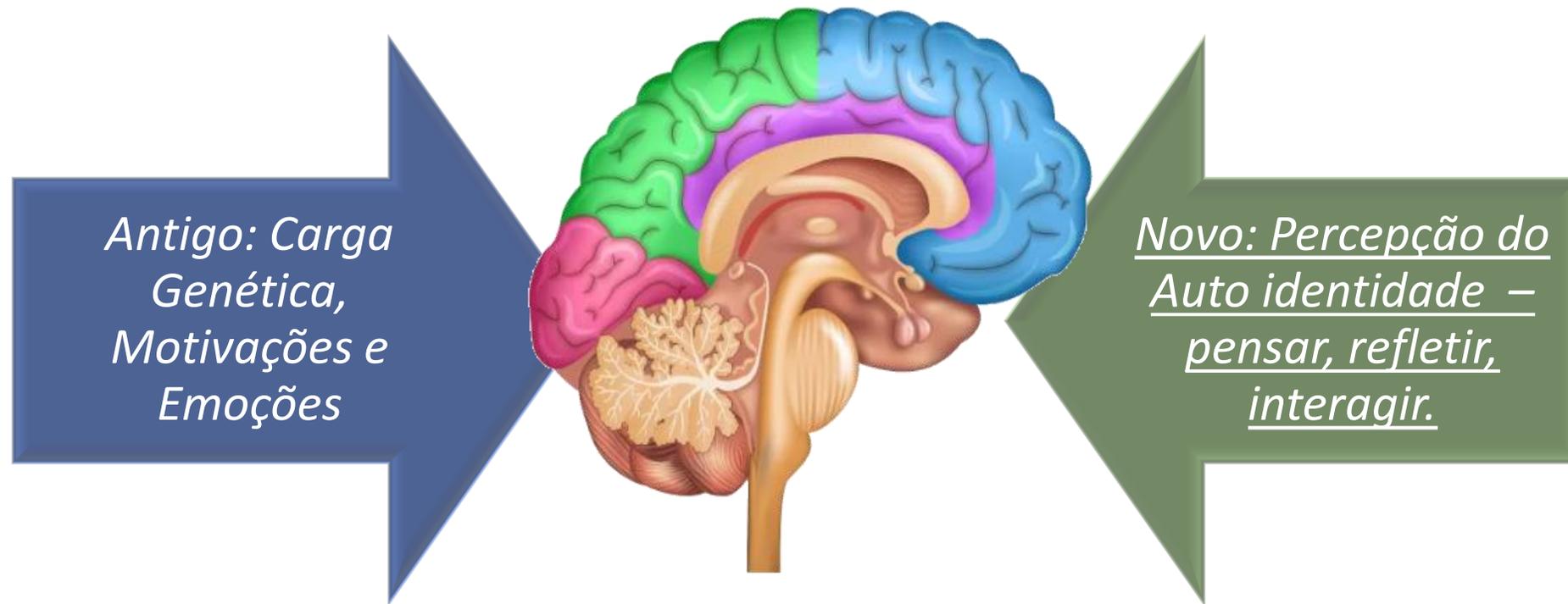


Se o sofrimento faz parte da condição humana, a compaixão pode ser entendida como uma motivação para sermos sensíveis ao sofrimento do outro, mas também ao nosso próprio sofrimento, tendo força, coragem e sabedoria para aliviar e prevenir tal sofrimento.

Paul Gilbert, 2009



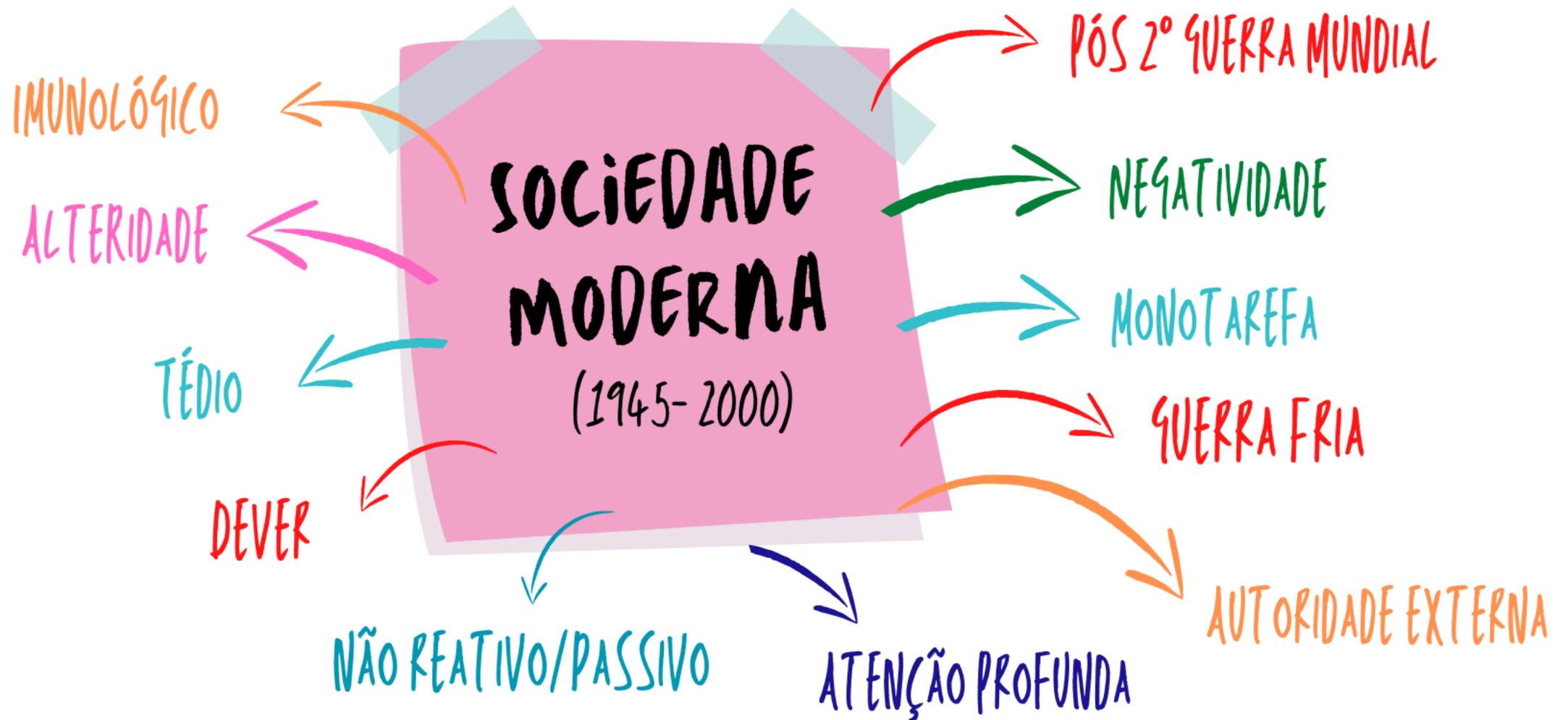
Cérebro: Antigo e o Novo.



Não somos seres acabados é a evolução não para...



SOCIEDADE DO CANSAÇO. 2010 - BYUNG-CHUL HAN



SOCIEDADE DO CANSAÇO. 2010 - BYUNG-CHUL HAN



Regulação Emocional

O Oceano?



<https://www.youtube.com/watch?v=sgJRPPC2E-A>



Vídeo
57s



Modelo Conceitual da TFC

Papel da Herança Evolucionista

Papel da Herança Genética e Contextual

Somos a versão possível de nos mesmos

Contexto de vida que não escolhemos



A percepção de nós mesmos

As variáveis do contexto atual de vida

“A culpa não é sua.”

Assumir a responsabilidade pela mudança.

Onde sentimos as emoções?



Onde sentimos as emoções?

Ansiedade



Amor



Depressão



Desprezo



Orgulho



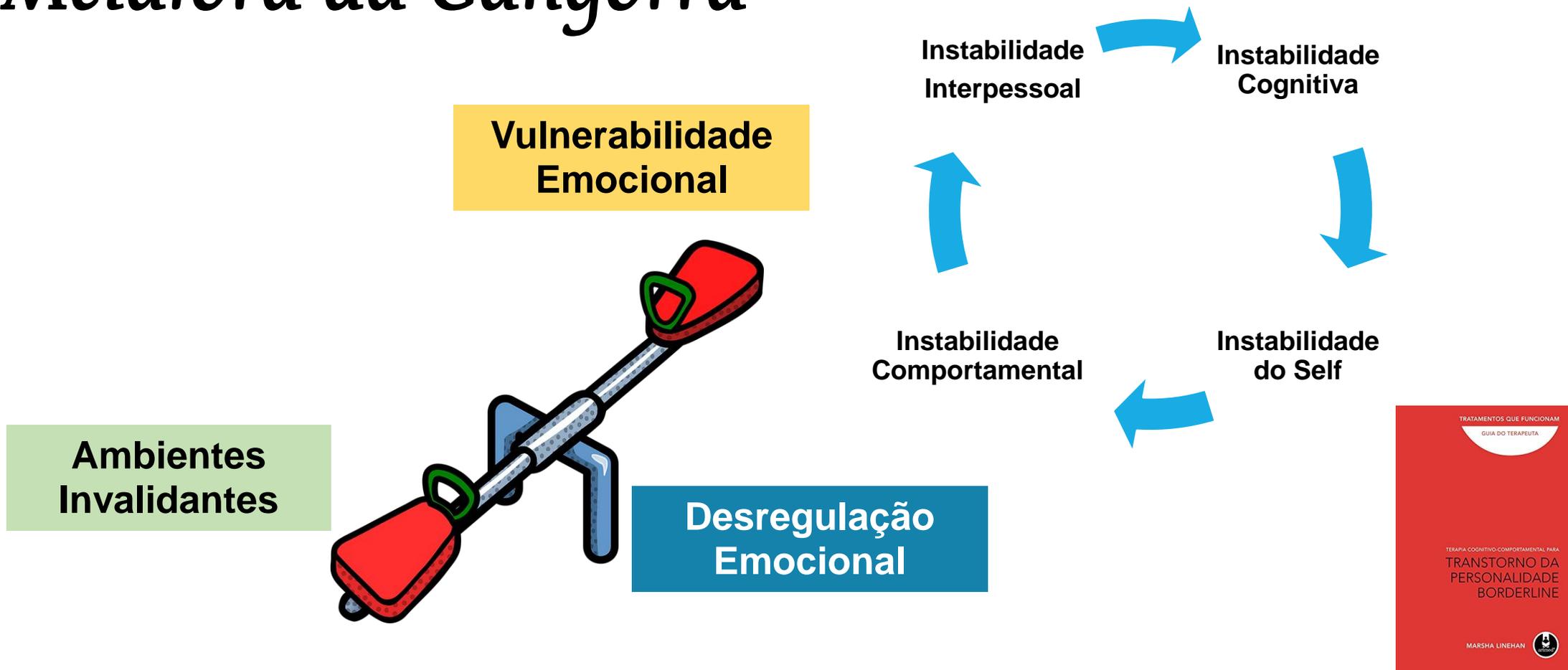
Vergonha



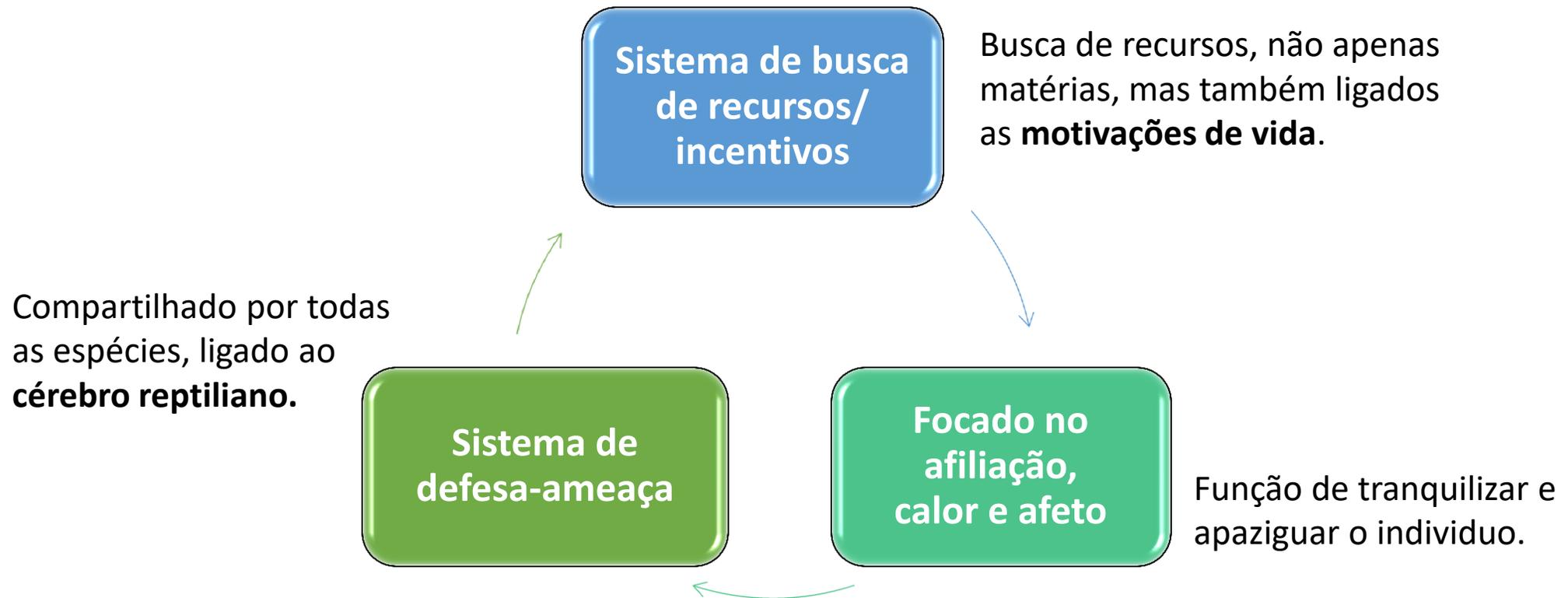
Inveja



Desregulação Emocional em DBT: Metáfora da Gangorra



Sistema de Regulação de Afeto



Pirâmide de Maslow



Vergonha e Autocriticismo

Ambientes hostis

Necessidades insatisfeitas

Experiência emocional persistente

Desenvolvimento e manutenção de quadros psicopatológicos

Vergonha



Estratégias Internalizantes :
atribui a culpa a si e esquivando de situações sociais ou submete-se aos outros.

Estratégias Externalizantes:
rejeita a experiência da vergonha e culpa o outro de forma agressiva.

O que é Terapia Focada na Compaixão?

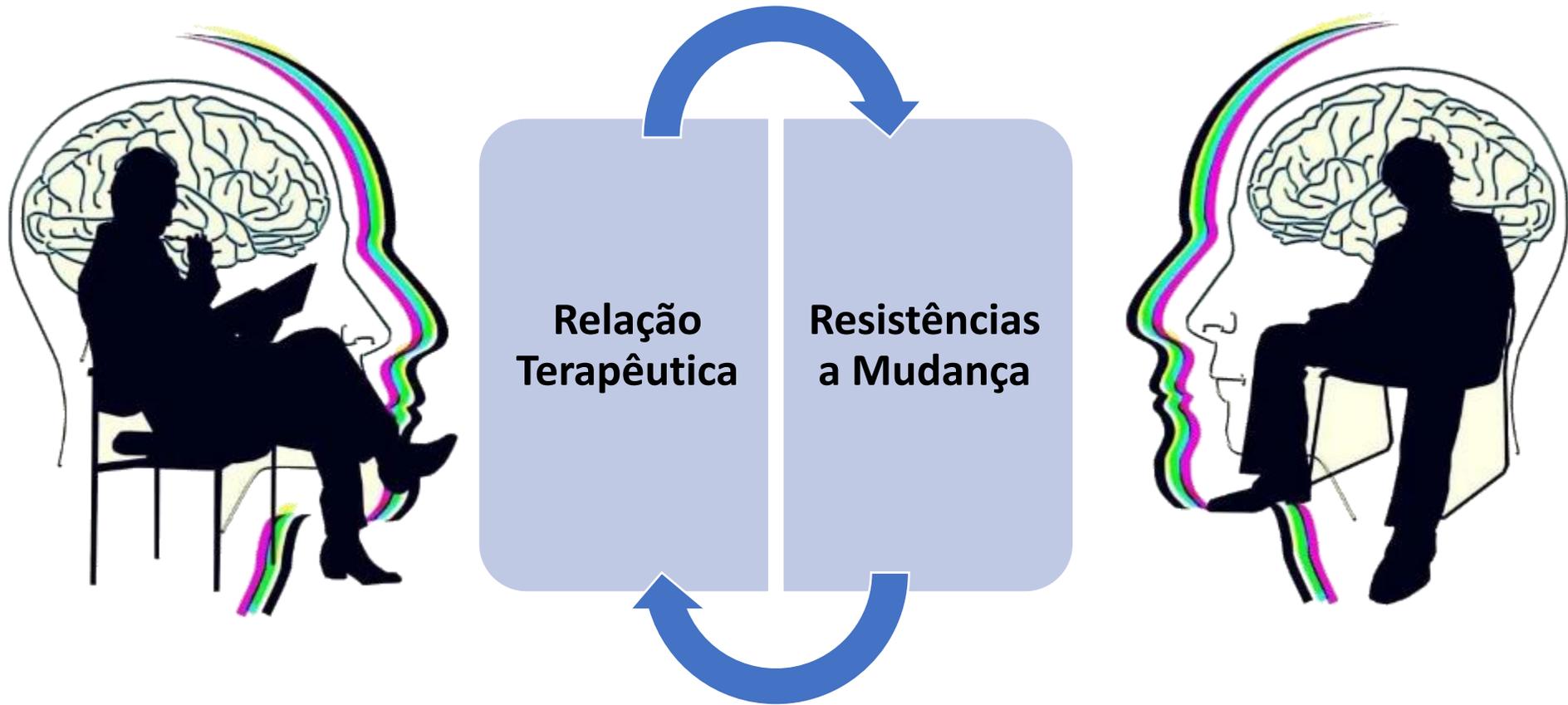
O que é a Terapia Focada na Compaixão?



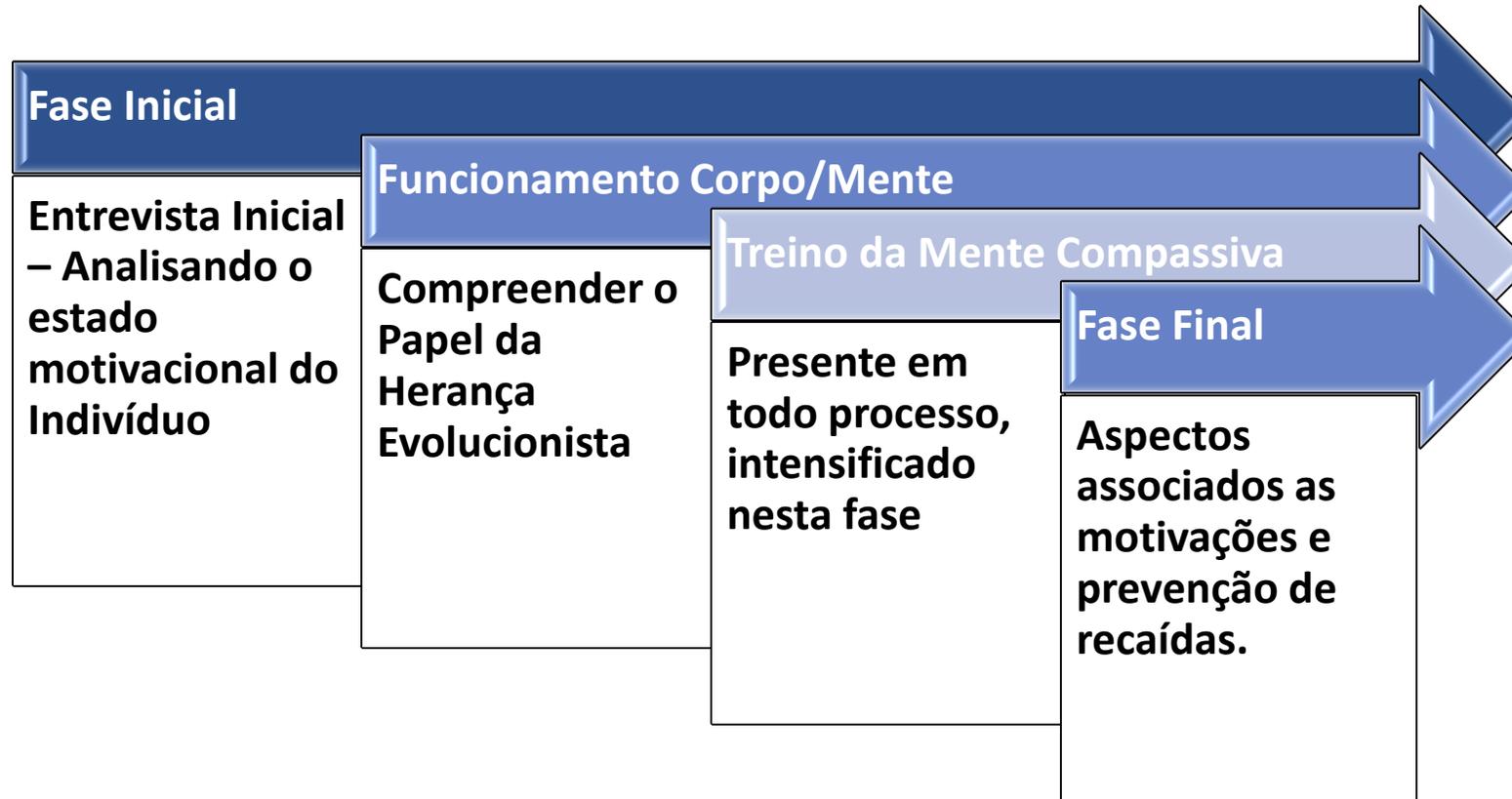
A Terapia demonstra que a compaixão dirigida ao outro quanto a autocompaixão estão relacionadas a uma significativa diminuição do sofrimento.

Embasada na psicologia evolucionista e nas neurociências, esta abordagem tem ganhado espaço tanto nos contextos clínicos como fora deles.

Estratégia de Mudança na TFC



Estratégia de Mudança na TFC



Fale Gentilmente como você mesmo



<https://www.youtube.com/watch?v=fnqKM5hTBgQ&t=2s>



Vídeo
10m47s

Vamos praticar o Treino da Compaixão?



Referências Bibliográficas:

- DORNELLES, V. G. Transtorno de Personalidade Borderline – Da etiologia ao Tratamento. Novo Hamburgo: Sinopsys Editora, 2021.
- GILBERT, P. Terapia Focada na Compaixão. Tradução de Cecilia Bartalotti. São Paulo: Hogrefe, 2019
- HAN, B. C. Sociedade do cansaço. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015
- MELO, W.V. Organizador. A prática das intervenções psicoterápicas: como tratar pacientes na vida real. Novo Hamburgo: Sinopsys Editora, 2019.
- NEFF, K. Autocompaixão.: Pare de se torturar e deixe a insegurança para trás. Tradução de Beatriz Marcantes Flores. Teresópolis. Lúcida Letra, 2017.
- NUMMENNA, L., Glerean E, Hari R, Hietanen JK. Bodily maps of emotions. Proc Natl Acad Sci U S A. 2014 Jan 14;111(2):646-51. doi: 10.1073/pnas.1321664111. Epub 2013 Dec 30. PMID: 24379370; PMCID: PMC3896150.

Obrigada!!!