

UNIVERSIDADE JK MICHELANGELO
UNIÃO NACIONAL DE ANALISTAS TRANSACIONAIS-BRASIL

UNAT-BRASIL

CURSO: PÓS-GRADUAÇÃO EM ANÁLISE TRANSACIONAL

A TERAPIA DA REDECISÃO NO TRATAMENTO DO
TRANSTORNO OBSESSIVO COMPULSIVO

**A TERAPIA DA REDECISÃO NO TRATAMENTO DO
TRANSTORNO OBSESSIVO COMPULSIVO**

CLARICE ANTÔNIA DA CRUZ

Uberlândia – MG

2016

A TERAPIA DA REDECIÇÃO CLARICE ANTÔNIA DA CRUZ

A TERAPIA DA REDECIÇÃO NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO OBSESSIVO COMPULSIVO

Artigo de conclusão de curso apresentado à Faculdade JK Michelangelo à União Nacional de Analistas Transacionais-Brasil, como requisito parcial do curso de Pós-Graduação em Análise Transacional, para obtenção do título de Especialista em Análise Transacional.

Orientadoras: Fernanda Nogueira
Rodrigues e Ede Lanir Ferreira Paiva.

Uberlândia – MG

2016

A TERAPIA DA REDECISÃO NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO OBSESSIVO COMPULSIVO

Clarice Antônia da Cruz¹

UNAT-BRASIL - União Nacional de Analistas Transacionais - Brasil
Faculdade JK Michelangelo

Resumo

Meu interesse por compreender o Transtorno Obsessivo-Compulsivo surgiu na minha prática clínica. O objetivo deste estudo, portanto, é compreender a importância da Terapia da Redecisão no tratamento do Transtorno Obsessivo-Compulsivo na perspectiva da Análise Transacional. Utilizei para isso os conceitos de *Script*, Injunção, Contra-Injunção da Análise Transacional e a Terapia da Redecisão. Em minha experiência clínica o uso da Terapia da Redecisão no tratamento do Transtorno Obsessivo-Compulsivo tem se apresentado promissor, mas são necessários estudos que comprovem esses resultados.

Palavras-chave: Análise Transacional; Transtorno Obsessivo-Compulsivo; Terapia da Redecisão.

Abstract

My interest in understanding Obsessive-Compulsive Disorder has emerged in my clinical practice. The purpose of this study, therefore, is to understand the importance of Redection Therapy in the treatment of Obsessive-Compulsive Disorder in the perspective of Transactional Analysis. I have used the concepts of Script, Injunction, Counter-Injunction of Transactional Analysis and Redecision Therapy for this purpose. In my clinical practice the use of Redection Therapy in the treatment of Obsessive-Compulsive Disorder has been promising, but studies that prove these results are necessary.

Keywords: Transactional Analysis; Obsessive-compulsive disorder; Redection Therapy.

¹ Psicóloga pelo Centro Universitário do Triângulo
Atua como Psicóloga Clínica
e-mail: claricec10@hotmail.com

A partir de minha prática clínica surgiu o interesse em pesquisar sobre a Terapia da Redecisão, seu tratamento e seus resultados em pessoas com Transtorno Obsessivo-Compulsivo. Os autores (Allen e Allen, 1997; Joines, 1986, Erskine, 1980) também usam a Terapia da Redecisão em sua prática profissional e obtiveram suas conclusões teóricas.

Todos os autores acima faz parte de uma escola de Análise Transacional e concordam que a Terapia da Redecisão é um modelo de tratamento importante usado no processo de mudança pessoal. "A Terapia da Redecisão é baseada na ideia de que a Criança toma decisões no início da vida sobre como ela é, como são os outros, e o que acontece com pessoas como ela." (Allen e Allen 1997) "A Terapia da Redecisão é um instrumento de capacitação para a mudança pessoal." (Jann Joines 1986) "*Script* um plano de vida baseado em decisões feitas em qualquer estágio de desenvolvimento que inibe espontaneidade e limita a flexibilidade em resolução de problemas e em relacionamento com outras pessoas. As decisões de *Script* surgem mais tarde na vida como crenças de um script sobre si, sobre outros ou sobre a qualidade de vida. Estas crenças de *Script*, junto com os sentimentos reprimidos, quando a pessoa esteve sob pressão, são manifestadas em comportamentos externos e internos e junto com memórias reforçadoras, formam um sistema fechado de experiências de vida." (Erskine 1980)

As características essenciais do Transtorno Obsessivo-Compulsivo, de acordo com DSM IV são obsessões ou compulsões recorrentes suficientemente severas para consumir tempo, isto é, consomem mais de uma hora por dia ou causam sofrimento acentuado ou prejuízo significativo. Ainda citando o DSM IV, as obsessões mais comuns são pensamentos repetidos acerca de contaminação, exemplo, ser contaminado em apertos de mãos, dúvidas repetidas como imaginar se foram executados certos atos, tais como ter machucado alguém em um acidente de trânsito ou ter deixado uma porta destrancada.

Uma necessidade de organizar as coisas em determinada ordem, por exemplo, intenso sofrimento quando os objetos estão desordenados ou assimétricos, impulsos agressivos ou horrorizantes como gritar uma obscenidade na igreja.

Eric Berne (1958) criou a Análise Transacional (A.T.) teoria da personalidade, com método simples, de fácil compreensão. Ele diz: "Quando me preparo para entrar num grupo, penso em como curar cada participante numa sessão", baseado

nesta premissa Robert. Goulding (1985) criou um método de terapia intensiva denominado Terapia de Redecisão.

Os Gouldings (2010) criaram a escola da Redecisão dentro da Análise Transacional e usavam a A.T., a Gestalt, o Psicodrama e o Dar e Receber Carícias em combinações com treinamentos semanais e mensais, observando as mudanças dos pacientes sem precisar de meses de terapia.

Estes terapeutas usavam uma abordagem criativa, na qual o paciente jamais seria culpado, quando ocorresse algum fracasso em seu processo de mudança. Em vez disso, ele seria estimulado a procurar em si mesmo e nos outros uma nova maneira de facilitar a mudança.

De acordo com Berne (1988) pode se comparar o *Script* de uma pessoa com uma peça teatral, em que os papéis que são aprendidos pelos modelos, são ensaiados e representados determinando *Scripts* de cada pessoa.

Ambos são estruturados através de um elenco de personagens e cenas que se movimentam em busca do clímax. Esse *Script* acontece de forma inconsciente, é um drama que se representa compulsivamente e que irá determinar o trajeto que a pessoa irá caminhar durante a sua vida. Conforme Berne (1988), na vida, muitas vezes, mesmo que de maneira inconsciente, as pessoas seguem rumos que as levam ao encontro de resultados previsíveis ou como prosseguir numa conversa para que obtenham o resultado satisfatório para ela no momento.

A Terapia da Redecisão no tratamento do Transtorno Obsessivo-Compulsivo é uma abordagem que busca entender o comportamento humano e corresponde a assumir que cada indivíduo pode aprender a confiar em si mesmo, pensar sozinho, tomar as próprias decisões e expressar seus sentimentos.

A Redecisão só é possível a partir da conscientização da pessoa de onde ela se encontra para onde quer chegar com sua própria capacidade e energia. Diante disso, o objetivo deste artigo é compreender a importância da Terapia da Redecisão no tratamento do Transtorno Obsessivo-Compulsivo na perspectiva da Análise Transacional.

Transtorno Obsessivo-Compulsivo

Alguns aspectos verificados no Transtorno Obsessivo-Compulsivo são: a preocupação excessiva com detalhes, ordens, regras, horários, listas e organização, no qual o objetivo primordial é perdido. Perfeccionismo que intervém no término de atividades, impossibilidade de acabar um projeto porque não alcança seus próprios padrões; devotamento demasiado a produtividade e ao trabalho, sendo justificado por necessidade econômica.

Excessiva conscienciosidade, integridade e intolerância em questões éticas e morais, incapacidade de extinguir objetos usados ou inúteis, ainda que não possua valor afetivo. Relutância em dividir tarefas ou trabalhar em conjunto com outras pessoas, exceto se estas se submeterem à sua maneira correta de realizar as coisas; modo miserável de administrar seus próprios gastos e com outras pessoas, o dinheiro é tido como algo que precisa ser guardado para catástrofes futuras. (DSM-VI-TR - MANUAL E ESTATÍSTICO DE TRANSTORNOS MENTAIS, 2002)

As obsessões compreendem ideias, pensamentos e impulsos persistentes que são sentidos como intrusivos e não apropriados, gerando intenso grau de ansiedade. Já as compulsões são definidas como comportamentos repetitivos de higiene ou atos mentais no qual a pessoa se sente obrigada a praticar, submetendo-se a regras rígidas de religiosidade.

As compulsões têm a finalidade de prevenir ou reduzir a ansiedade ou sofrimento, em vez de proporcionar prazer ou gratificação. Na maior parte dos casos, o indivíduo se sente obrigado a praticar a compulsão para diminuir o sofrimento que acompanha uma obsessão ou para evitar algum acontecimento ou situação temida. (BARLOW, 1999)

O Transtorno Obsessivo-Compulsivo na perspectiva da Análise transacional

Para compreender o Transtorno Obsessivo-Compulsivo na visão da Análise Transacional, é importante compreender alguns conceitos. O conceito principal dessa teoria é a compreensão da personalidade como sendo constituída por Estados de Ego, que são sistemas coerentes de sentimento e pensamentos expressos por estrutura de comportamentos correspondentes. Segundo Berne (1988), cada ser humano apresenta três Estados de Ego: o Estado do Ego Pai, que deriva das figuras parentais. Neste Estado a pessoa sente, age, fala e pensa como

um de seus progenitores. O Estado do Ego Adulto, no qual a pessoa analisa seu meio ambiente, calculando suas possibilidades e probabilidades com base em experiências passadas, funciona como um computador. E o Estado do Ego Criança, "cada pessoa carrega dentro de si um menininho ou menininha que sente, pensa, age, fala e reage de forma semelhante à que fazia quando eram crianças."

O termo Estado do Ego pretende tão somente designar estados da mente e seus padrões comportamento tal como estes ocorrem na natureza, e evita num primeiro momento, o uso de conceitos como instinto, cultura, superego e assim por diante. (Berne 1985)

Para Berne (1961), os Estados de Ego podem ser prontamente observados nas pessoas e podem ser explicados através do conceito de energia psíquica, ou Catexia, com base no princípio de que, num dado momento, aquele Estado de Ego que é catexizado de certo modo terá o poder executivo ou de comando.

Berne relatou o caso de uma mulher que chegou com uma Criança em alta Catexia. Esta Catexia gradualmente fluiu da Criança para o Adulto, até que o Adulto assumiu o comando, mas, na hora em que ela saiu, a Catexia foi drenada de volta à Criança, e, quando ela conseguiu conter-se, fluiu abruptamente de volta para o Adulto. (BERNE 1985)

Segundo o autor a Catexia é a energia psíquica, indispensável para o movimento psíquico. Descreveu a existência de três tipos de Catexia que são a ATADA, DESATADA e LIVRE. As energias, ou Catexias ATADA e DESATADA estão dentro de cada um dos Estados estruturais de Ego, enquanto a LIVRE se move entre um e outro Estado de Ego.

Considerando essa hipótese, a situação psicológica pode ser entendida de acordo com os tipos de Catexia, da seguinte maneira: O Estado de Ego com maior concentração de Catexia LIVRE é percebido como o Eu; é a própria Catexia vivenciada como sentimento do ego; o poder de comando estará no comando da personalidade o Estado de Ego em que a soma líquida da Catexia DESATADA e LIVRE (Catexia ativa) sendo maior naquele momento.

No estado neurótico de obsessão com o comportamento de lavar as mãos, a Catexia livre está instalada no Adulto, sendo que na Criança reside a Catexia desatada. Ocorre um predomínio quantitativo de Catexia ativa sobre o Adulto. E a Criança detém o poder de comando, mesmo o adulto sendo vivenciado como o "Eu real".

Em outras palavras, o Eu real é aquele Estado de Ego que o indivíduo percebe conscientemente como o "eu", capaz de avaliar a realidade. O Eu não real é guiado pela fantasia de uma Criança em determinada fase de desenvolvimento.

Uma pessoa que apresenta obsessões, fobias e compulsões têm seu "Eu real" em seu Adulto, pois ele sabe que suas mãos estão limpas. Porém o seu executor está na Criança. Apesar de o Adulto possuir mais energia LIVRE, ele tem uma quantidade elevada, de modo anormal de energia DESATADA dentro de sua Criança, de modo que a soma (DESATADA + LIVRE) de energia é maior dentro da Criança. Sendo assim, o seu executor está em sua Criança, ele percebe que precisa lavar as mãos, mesmo que elas estejam limpas.

Quando a pessoa tem consciência de suas obsessões e compulsões, consegue avaliar a realidade seu comportamento é distônico do ego especificamente ao Adulto e quando não se tem controle do comportamento às ações são sintônicas da Criança.

Na visão de Goulding e Goulding (1985), os atos compulsivos são criados pela Criança adaptada para afastar os desastres por meio de rituais mágicos. E sua experiência observou que pensamentos obsessivos e comportamentos compulsivos são frequentes usados pela Criança como uma defesa contra pensamentos e sensações proibidas. Se o cliente se permitir a fantasias proibidas, isto poderá levá-lo a uma Redecisão a abandonar suas obsessões e compulsões.

Berne (1988) dizia que cada pessoa decide na infância como viverá e como morrerá e este plano, as pessoas carregam em suas cabeças onde quer que estejam, chama-se *Script*. O plano de vida é decidido na primeira infância pelo que se passa dentro da cabeça da criança quando confrontado com o que acontece fora dela, ou seja, pressão parental.

De modo geral, o *Script* é basicamente feito de ilusões infantis que podem persistir por toda a vida. As ilusões da Criança estão relacionadas às compensações por ser bom, ter bons comportamentos, e por castigos, por ser mau e ter comportamentos ruins.

As prescrições são as mensagens vindas do Estado de Ego Pai dos pais e são passadas ao estado de Ego Pai dos filhos. Estas mensagens parecem ser bons conselhos, mas quando são absorvidas pelos filhos podem levar ao impedimento de seu crescimento, bem como restringir a sua flexibilidade. As mais comuns são: SEJA FORTE, ESFORCE-SE MAIS, SEJA PERFEITO, APRESSE-SE

e AGRADA-ME. Também incluem os estereótipos religiosos, raciais e sexuais que vem das gerações passadas.

Para Berne (1988) as mensagens parentais são chamadas de Contra-Injunção, porque são verbais e consciente se mantêm contra as Injunções. Acreditava-se que se o indivíduo tivesse o hábito de obedecer a Contra-Injunção, com certeza não obedeceria a Injunção. Um exemplo, a Injunção, “não exista” e a Contra-Injunção “trabalhe duro”, o indivíduo ignora seus impulsos suicidas e mascara com o comportamento trabalhando duro, mas continua deprimido com essa ação. Desse modo, o indivíduo está obedecendo a Contra-Injunção e a Injunção.

A Injunção é definida como é uma proibição ou um comando negativo de um progenitor. As injunções não tem fórmula mágica, mas dependem dos conteúdos da mente humana. Para que uma Injunção seja inserida dentro da cabeça de uma criança, as mensagens punitivas deverão ser repetidas com frequência, em casos de agressões físicas uma única experiência poderá gravar uma Injunção por toda a vida. Berne (1988)

Goulding e Goulding (1985) identificaram as seguintes Injunções: NÃO EXISTA, NÃO SEJA VOCÊ, NÃO SEJA CRIANÇA, NÃO CRESÇA, NÃO CONSIGA, NÃO SEJA IMPORTANTE, NÃO APROXIME, NÃO PENSE, NÃO SINTA NÃO PERTENÇA E NÃO ESTEJA SAUDÁVEL. Ao receber a Injunção a criança está frente a um conflito, do que ela quer e o que tem que fazer para agradar os pais, assim ela faz uma decisão e a mantém pela vida.

Terapia da Redecisão

A Terapia da Redecisão no tratamento do Transtorno Obsessivo-Compulsivo foi colocada em prática pelos os Gouldings (1985) na década de 50. Esses autores construíram sua teoria, a partir das relações entre os indivíduos, mas percebem cada indivíduo como sendo único, tendo suas próprias características, formando sua personalidade a partir de suas Decisões.

Essa teoria é uma maneira de compreender melhor sobre os papéis que as pessoas interpretam na vida e sobre a influência que os pais têm nas Decisões das pessoas. Sabe-se que a criança, em seus primeiros anos de vida, não têm a capacidade de satisfazer suas necessidades básicas sozinhas, como alimentação,

vestimenta, troca de fraldas, afagos, e necessitam dos pais para sobreviverem. O papel que os pais realizam na vida dos filhos influenciará no desenvolvimento da criança e nas Decisões que ela tomará por toda a vida, e que a fazem seguir um *Script* de vida.

Na Terapia da Redecisão se utilizam três categorias de trabalho, o Contrato, a Clarificação de conflito e o trabalho de Redecisão.

O Contrato especifica as metas de tratamento. A Clarificação de conflito significa preparar o cliente para o trabalho de Redecisão reprogramando o Pai, descontaminando o Adulto e desconfundindo a Criança. O tratamento de Redecisão envolve a produção emocional do passado distante, habilitando assim a uma desconfusão da Criança levando a mudança.

Para auxiliar nesta mudança, o terapeuta deve primeiramente investigar o *Script* de vida a pessoa, através de uma anamnese. O terapeuta leva o cliente a permanecer com a Decisão primitiva até que uma Redecisão surja. Assim, avalia que a Redecisão resulta uma nova conduta que requer continuada prática a fim tornar-se confortável.

A Terapia da Redecisão com Obsessivo-Compulsivos acontece de forma direta. Para obter sucesso no tratamento faz-se necessário passar do Contrato para a Clarificação do conflito, para ser liberada as emoções no trabalho de Redecisão.

De acordo com Goulding e Goulding (1985), ao contrário de Berne (1988), as injunções não são inseridas na cabeça da criança como eletrodos, pois ninguém é "*Scriptado*". Ela internaliza essas Injunções de acordo com seu mundo interno, com os dados que ela recebeu dos pais até então.

Para estes autores, a partir da mensagem de Contra-*Script* SEJA PERFEITO e TRABALHE DURO, e da Injunção NÃO CONSIGA a Criança pode interpretar a mensagem e começar a desenvolver pensamentos Obsessivos-Compulsivos em defesa para não conseguir realizar os seus desejos e se tornar um Perdedor, cumprindo seu *Script*.

De acordo com Berne (1988), o Contra-*Script* é formado a partir da influência do Pai Protetor dos pais, ou cuidadores. É uma forma que o indivíduo encontra de evitar a catástrofe, lutando contra as mensagens que recebeu do ambiente para mudar seu *Script* de vida.

Discussão

Segundo Berne, as compulsões e obsessões são processos distônicos do ego, percebidas pelo cliente como parte de seu "Eu real". Seguindo este raciocínio a mente da pessoa com obsessões e compulsões é dividida em dois sistemas: O "Eu real" e o "Eu não Real". O "Eu real" é capaz de avaliar a realidade, enquanto que o "Eu não real" é levado pelos pensamentos, fantasias, característicos de uma criança. (BERNE 1984)

Para os Gouldings, pensamentos Obsessivos e comportamentos Compulsivos são da Criança como defesa em oposição aos pensamentos proibidos. Se o cliente se permitir fantasiar, isto o levará a uma Redecisão de ser alguém que pode abandonar suas obsessões e compulsões. (GOULDING & GOULDING 1985)

O tratamento do TOC implica em uma série de procedimentos descritos pela Terapia da Redecisão, uma vez que a decisão do cliente foi feita em seu Estado de Ego Criança e todo o seu crescimento foi influenciado pelas Injunções obtidas em sua relação com seus pais ou responsáveis.

Para os Obsessivos-Compulsivos o elemento básico é a confiança. Em muitos casos a Redecisão não é feita imediatamente, porque primeiro é preciso levar o cliente a tomar consciência de suas vulnerabilidades, em contrapartida, faz-se necessário que terapeuta transmita confiança e consistência em sua atuação. Assim sendo, o cliente se permite envolver no processo que trata de suas fragilidades.

Conclusão

Enquanto pesquisadora eu compreendo a Análise Transacional como uma teoria prática e objetiva, que consegue ser simples, mas profunda e substanciosa na sua essência, conseguindo com isso trabalhar a totalidade do ser humano e suas relações.

Através dessa abordagem psicológica pode-se compreender melhor o ser humano e fazer com que perceba conscientemente o que é preciso mudar para ter uma vida saudável, submetendo-se à experiência, às novas formas de comportamento, obtendo resultados positivos para ele e para as pessoas que convivem em seu ambiente.

A Terapia da Redecisão tem se demonstrado um método de terapia satisfatório no processo de mudança pessoal. Com o desenvolvimento de novos estudos, de técnicas e metodologias, são abordadas diferentes formas de avaliar uma problemática. Em minha experiência clínica tenho utilizado essa forma de trabalho no tratamento do Transtorno Obsessivo-Compulsivo e o prognóstico é promissor.

REFERÊNCIAS

- 1- ALLEN, James R. e ALLEN, Barbara A. **Terapia De-Redecisão: Uma Breve Abordagem, orientada para Ação. Trabalhando com Crianças e Adolescentes.** Paperback, 1979.
- 2- BARLOW, D. **Manual Clínico dos Transtornos Psicológicos.** Porto Alegre: Artmed, 2 ed. 1999.
- 3- BERNE, Eric. **The American Journal of Psychotherapy**, 12,735-743, 1958.
- 4- BERNE, Eric. **Análise Transacional em Psicoterapia.** São Paulo: Sumuus, 1985.
- 5- BERNE, Eric. **O que você diz depois de dizer olá? A psicologia do destino.** São Paulo: Nobel, 1988.
- 6- DORNELES, C. **DSM-IV-TR Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais.** Porto Alegre: Artmed, 4 Ed. 2002.
- 7- ERSKINE, Richard G. **Script Cure: Behavioral, Intrapsychic, and Physiological Transactional Analysis Journal**, Volume 10, Number 2, April 1980, pp. 102-106.
- 8- GOULDING, Mary McClure. **Doces Lembranças de Amor: Bob Goulding e a Terapia da Redecisão.** São Paulo: Editora Gente, 1993.
- 9- GOULDING, Robert L.; GOULDING, Mary McClure. **Ajuda-te pela Análise Transacional.** São Paulo: Ibrasa: 1985.
- 10- GOULDING, Robert e GOULDING, Mary. **Injuções, Decisão e Redecisão.** TAJ, V.6, janeiro 1976. Publicado em Prêmios - Eric Berne, UNAT-BRASIL, 2005.
- 11- JOINES, Vann. **"O uso da terapia da redecisão com diferentes adaptações da personalidade"**. In Prêmios Eric Berne 1971-1997, pg. 215, UNAT-BRASIL, 2005.