



FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TERAPIAS COGNITIVAS – FBTC
ANAIS DO XV CONGRESSO BRASILEIRO DE TERAPIAS COGNITIVAS

Wilson Vieira Melo
Presidente do XV CBTC

Marcele Regine de Carvalho
Coordenadora Científica do XV CBTC

Salvador

2023

INTRODUÇÃO À TEORIA DO CONTROLE PERCEPTIVO (PCT) E AO MÉTODO DOS NÍVEIS (MOL)

Autores Hugo Cristo Sant'Anna ^{1,2}, Matias E. Salgado ^{3,4}

Instituição ¹ UFES - Universidade Federal do Espírito Santo (Vitória - ES, Brasil), ² PPGP/UFES - Programa de Pós-Graduação em Psicologia (Vitória - ES, Brasil), ³ Hospital Tornú - Hospital General de Agudos Dr. E. Tornú (Ciudad de Buenos Aires - Argentina), ⁴ Re:Mind - Re:Mind (Ciudad de Buenos Aires, Argentina)

Resumo

Introdução

A Teoria do Controle Perceptivo (*Perceptual Control Theory* – PCT), e sua aplicação terapêutica direta, o Método dos Níveis (*Method of Levels* – MOL), parecem desconhecidos no Brasil. Em outubro/2022, uma consulta às bases brasileiras de artigos, teses e dissertações não identificou publicações nesses temas, indicando oportunidades de disseminação deles entre pesquisadores e terapeutas no país.

Objetivos

Esta comunicação oferece uma introdução aos princípios da PCT e apresentação de achados clínicos de MOL.

Métodos

Realizou-se a revisão de obras seminais da PCT (1973) e MOL (2006), seguida da compilação dos resultados de estudos clínicos dos últimos 20 anos.

Resultados

A PCT baseia-se nos princípios de controle, conflito, hierarquia e reorganização. O controle da percepção compara continuamente percepções do ambiente e propósitos do indivíduo, que são condições de referência ou “estados preferidos” sobre si e o entorno. Diferenças entre sinais percebidos e condições de referência geram erros, desencadeando compensações do indivíduo para reduzir aquelas diferenças e alcançar condições desejadas. Conflitos ocorrem quando o indivíduo controla propósitos incompatíveis simultaneamente, e sua persistência pode levar à perda de controle e mal-estar emocional. Na hierarquia de controle da PCT, propósitos são organizados em níveis, sendo os inferiores relacionados a “como” as pessoas querem que as coisas sejam, e os superiores associados a “por que” elas preferem que as coisas sejam ou estejam de tal forma. A reorganização é um processo de aprendizagem inato que gera mudanças contínuas na organização interna dos sistemas de controle do organismo para restabelecer o controle das percepções. Quanto ao MOL, trata-se de uma forma transdiagnóstica de Terapia Cognitivo-Comportamental. Nela, terapeutas incentivam clientes a manterem a atenção sustentada aos conflitos, falando sobre o problema e aspectos do mal-estar, até que se observe disrupções na conversa por meio de signos verbais e/ou não verbais, tais como suspiros, gestos, pausas na fala, ou mudanças na entonação. Estes signos poderiam indicar que, naquele momento, estão aparecendo mais “pensamentos de fundo”, e a focalização da atenção neles facilitaria a tomada de consciência sobre processos de alto nível. Ao direcionar sua consciência a estados preferidos, objetivos e valores, o cliente evidenciaria e conseguiria reorganizar conflitos. Sobre os resultados clínicos, ensaios pragmáticos (2006-2019) indicaram aplicações positivas do MOL a casos de depressão, ansiedade, estresse pós-traumático, transtorno bipolar e controle da raiva. Um estudo de viabilidade (2021) obteve tamanhos de efeito pós-tratamento comparáveis a outras terapias em amostras similares.

Discussão

Espera-se que esta comunicação desperte o interesse de mais brasileiros sobre a temática.

Palavras-chaves: Cibernética, Método dos Níveis (MOL), Psicoterapia, Teoria do Controle Perceptivo (PCT), Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)