

Resenha crítica do livro *The Thriving Adolescent*

Review of the book *The Thriving Adolescent*

Revisión crítica del libro *The Thriving Adolescent*

Luiza Chagas Brandão¹

[1] Paradigma Centro de Ciências e Tecnologia do Comportamento | Título abreviado: *The Thriving Adolescent* | Endereço para correspondência: | Email: luizabran@gmail.com | doi: 10.18761/PAC.2019.V2.03

Resumo: O livro *The Thriving Adolescent* (sem tradução no Brasil) descreve um modelo de psicoterapia a ser utilizada com adolescentes e jovens adultos. A proposta é baseada na Terapia de Aceitação e Compromisso e na Psicologia Positiva. Esta resenha apresenta o modelo DNA-V e discute brevemente suas contribuições aos terapeutas analistas do comportamento.

Palavras-chave: Psicologia do adolescente; Terapia comportamental; Terapia de aceitação e compromisso.

Abstract: The book *The Thriving Adolescent* describes a psychotherapy model to be used with young people. It is based on both Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychology. This review presents the DNA-V model and briefly discusses its contributions to behavior analytic therapists.

Keywords: Adolescent Psychology; Behavior Therapy; Acceptance and Commitment Therapy.

Resumen: El libro *The Thriving Adolescent* (sin traducción al español) describe un modelo de psicoterapia a ser utilizado con adolescentes y jóvenes adultos. La propuesta está basada en la Terapia de Aceptación y Compromiso y el la Psicología Positiva. Este resumen presenta el modelo DNA-V y discute pronto sus contribuciones a los terapeutas analistas de la conducta.

Palabras-clave: Psicología del Adolescente; Terapia Conductista; Terapia de Aceptación y Compromiso.

Nota: Não houve financiamento para este trabalho e declaro-me livre de conflitos de interesse.

Louise Hayes e Joseph Ciarrochi descrevem já no subtítulo do livro a proposta de trabalho descrita ao longo das 363 páginas. *The thriving adolescent: using Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychology to Help Teens Manage Emotions, Achieve Goals, and Build Connection* (2015) ainda não foi publicado em português, e seu título pode ser traduzido como: “O adolescente que prospera: usando a Terapia de Aceitação e Compromisso e a Psicologia Positiva para ajudar adolescentes a gerenciarem emoções, atingir objetivos e construir conexões”.

Com o prefácio de Steven Hayes, o livro se propõe a descrever uma abordagem transdiagnóstica de trabalho com jovens que eles chamaram de DNA-V. Logo nas primeiras páginas, eles apontam que este modelo é baseado nos pressupostos da ciência comportamental contextual, somado ao conhecimento aplicado advindo do trabalho da psicologia positiva nas escolas. Em diferentes momentos do livro, os autores deixam clara a origem científica e baseada em evidências das suas teorias de apoio, explicando inclusive conceitos comportamentais como molduras relacionais e comportamento operante. Vale ressaltar que eles chamam de *young people* – termo que eles usam ao longo do livro para descrever o público alvo deste modelo de psicoterapia - pessoas até 24 anos, de modo que, na compreensão brasileira, faz sentido explicitar que este modelo é proposto não só para adolescentes, mas também para jovens adultos.

O modelo DNA-V tem a proposta de revelar como as “pessoas jovens podem desenvolver potências, superar hábitos mentais e auto-questionamentos que não ajudam, viver mais plenamente no momento presente e fazer escolhas que os ajudam a atingir seu potencial integral” (Hayes & Ciarrochi, 2005, pg. 20, tradução livre).

O livro tem escrita que promove leitura fluida e agradável. Em alguns momentos, passa a impressão que os autores estão conversando com o leitor. Hayes e Ciarrochi descrevem que fazem isso para promover um aprendizado experiencial – tanto quanto possível por meio de um livro – para os leitores. Desta forma, ao invés de proporem apenas técnicas para que o terapeuta utilize com o cliente, eles discutem com seu público (os terapeutas) de que maneira os princípios descritos podem ser rele-

vantes para a vida de cada um. Mais do que propor uma técnica, eles convidam os leitores a uma jornada compartilhada com os jovens, na qual terapeuta e cliente aprendem a ter coragem, consciência e potencial para viverem uma “vida extraordinária”.

O material é dividido em duas partes, na primeira - de habilidades básicas – o modelo DNA-V é apresentado, e na segunda, de treinamento avançado, o foco é na aplicação do modelo e na análise de situações mais complexas que podem aparecer na clínica. São ao todo 14 capítulos, nos quais cada elemento do modelo DNA-V é descrito e discutido. Cada capítulo possui uma explicação teórica sobre um elemento do modelo, uma descrição de caso exemplificando o uso prático deste elemento e exercícios que o terapeuta pode conduzir com o cliente. Os autores propõem logo nos capítulos iniciais do livro um modelo de formulação de caso que vão utilizando de maneira cada vez mais aprofundada ao longo do material. Todas as atividades estão disponíveis no site do livro (<http://thrivingadolescent.com/adolescent-resources/thriving-adolescent-book-downloads/>) gratuitamente.

O que é então o modelo DNA-V? Ele é explicado por uma grande metáfora. No modelo, D é *Discoverer* (que pode ser traduzido como explorador), N é *Noticer* (observador) e A é *Advisor* (conselheiro). V, por sua vez, é *Values* (valores). Por se tratar de uma formulação ancorada na RFT (Teoria das Molduras Relacionais), todos os termos e toda a linguagem utilizada no material é cuidada e bem estudada, de forma que as traduções propostas nesta resenha se propõem apenas a expor o modelo e requerem pesquisa a fim de serem utilizadas em português. Explorador, observador e conselheiro são classes funcionais de comportamento, que são descritas para os adolescentes como habilidades que todos os seres humanos possuem, e que se bem utilizadas, ou seja, se postas a serviço dos valores individuais, podem produzir uma força flexível – um termo mais amigável para flexibilidade psicológica. Os autores descrevem que a essência de todas as intervenções propostas no livro é ensinar aos terapeutas a criar contextos nos quais se promovem as “DNA skills”, ou seja, as habilidades de explorador, observador e conselheiro para construir comportamentos ancorados nos valores individuais de cada um. Os autores deixam claro que

todo o comportamento é influenciado pelo contexto imediato e histórico, que influenciam não apenas nossas habilidades DNA mas também a visão de nós mesmos e como nos vemos no nosso contexto social. A Figura 1 ilustra o Modelo DNA-V, com os nomes traduzidos para o português.

O livro é bastante voltado para a prática e se preocupa apenas em momentos específicos na apresentação dos componentes teóricos que embasam o modelo. Elementos teóricos da ACT como esquiwa experiencial ou desfusão estão presentes, mas não nomeados. O leitor estudioso da ACT pode reconhecê-los nos exercícios propostos ao longo dos capítulos e pode sentir falta de uma correlação maior com a literatura da área. O uso de metáforas e do *mindfulness*, outros elementos bastante presentes na ACT, aparecem de maneira mais clara, com exemplos e explicações sobre seu uso, sempre utilizando-se das metáforas do explorador, observador e conselheiro como pano de fundo para todas as propostas.

É notável o conhecimento e respeito dos autores com o atendimento à população de jovens. É nítida e contagiante a esperança no potencial de transformação do modelo de atendimento proposto por eles. Eles reconhecem a dificuldade envolvida no trabalho com este público e são acolhedores na maneira com que apresentam estes desafios aos terapeutas, valendo-se da proposta de leitura experiencial.

Concluindo, esta é uma obra que descreve uma proposta prática de atuação para o analista do comportamento clínico que atende adolescentes e jovens adultos. Contribui muito para a carente literatura que embasa o trabalho nesta área. Apesar de explicar-se como ancorada na Psicologia Positiva, toda a atuação descrita é completamente compatível com o que propõe a Análise do Comportamento, em especial a Terapia e Aceitação e Compromisso. Fica o pedido de que algum grupo de pesquisa se proponha a traduzir este material para o português, valendo-se do mesmo cuidado com as terminologias utilizadas que tiveram os autores Hayes e Ciarrochi (2015).

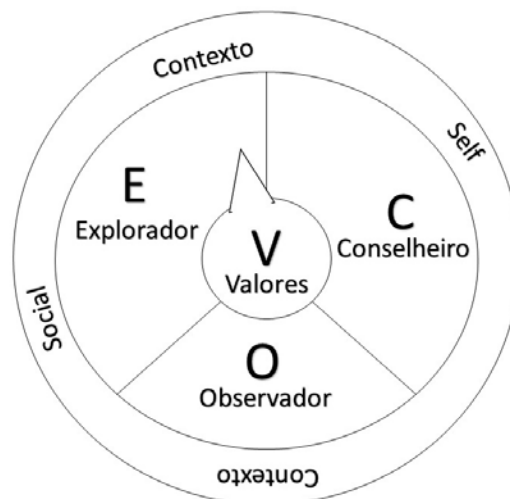


Figura 1. Modelo DNA-v traduzido (adaptado de Hayes & Ciarrochi, 2015 p. 26)

Referências

- Hayes, L. L., & Ciarrochi, J. V. (2015). *The thriving adolescent: Using Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychology to help teens manage emotions, achieve goals, and build connection*. New Harbinger Publications.
- The thriving adolescent. (n.d.). Retrieved from <http://thrivingadolescent.com/adolescent-resources/thriving-adolescent-book-downloads/>

Informações do Artigo

Histórico do artigo:

Submetido em: 21/11/2018

Primeira decisão editorial: 01/03/2019

Aceito em: 25/06/2019

Editora convidada: Roberta Kovac