

categoriza estes fenómenos do seguinte modo: 'acontecimentos cognitivos' (conteúdo cognitivo consciente e facilmente acessível); 'processos cognitivos' (formas de pensar associadas aos erros cognitivos identificados por Beck e colegas) e 'estruturas cognitivas' ('esquemas' ou redes tácitas de regras e suposições que organizam as experiências prévias, tanto adaptativas como 'esquemas maladaptativos precoces', segundo a taxonomia de J. Young). Ainda que esta segunda secção se designe por 'Tratamento de Perturbações Psicológicas', o autor divide-a, na verdade, em duas partes: uma relacionada com perturbações e problemas de vida e outra focada na promoção do usufruto da vida em pessoas funcionais.

Os cinco primeiros capítulos são relativos ao tratamento do repertório de perturbações psicológicas com as quais os profissionais se deparam mais habitualmente. Estas incluem ansiedade-fobias, perturbações relacionadas com o stress, depressão, perturbações aditivas, memórias disfuncionais. Cada capítulo fornece uma introdução ao tipo de perturbação, formulação cognitiva (conteúdo, processo e estrutura cognitivos) e sua perspectiva clínica, ilustrada com rotinas hipnóticas e material casuístico. O penúltimo capítulo refere-se à melhoria da qualidade de vida para pessoas que podem nunca procurar ajuda, mas a quem falta, contudo, uma noção de realização pessoal. O propósito do autor é providenciar meios para uma saúde mental requalificada. De acordo com Dowd, as técnicas apresentadas nos capítulos anteriores podem ajudar a diminuir o auto-discurso negativo e melhorar a saúde mental, mas não promovem, necessariamente, cognições positivas. Assim, o livro explora e esclarece, com várias rotinas hipnóticas, os seguintes tópicos que podem ajudar as pessoas a ser mais felizes: (1) ultrapassar a hesitação; (2) promover o comportamento orientado para objectivos; (3) o optimismo; (4) a resolução de problemas e (5) a eficácia interpessoal. Por fim, no último capítulo, é abordada a resistência à mudança. Como o autor faz notar, a Terapia Comportamental tradicionalmente ignorava a resistência terapêutica ou atribuía-a a técnicas terapêuticas inadequadas. No entanto, a evolução recente do modelo cognitivo-desenvolvimental, que é fortemente construtivista, conduziu a perspectiva um passo mais à frente. A estrutura do capítulo é, assim, diferente. Dowd fornece a formulação cognitiva, apresenta sugestões clínicas e dá um exemplo de uma rotina

na hipnótica para ultrapassar a resistência.

Este livro é claro, sistemático e recomendável para terapeutas e professores que pretendam avançar teoricamente na sua prática e igualmente importante para desfazer ideias pré-concebidas e fantasias recebidas sobre a hipnose. Ao enfatizar a importância e utilidade deste livro, faço minhas as palavras de R. Lealhy, director do *American Institute for Cognitive Therapy*: 'Esta é uma contribuição séria, inspiradora, criativa e importante que será de grande interesse para terapeutas de uma variedade de orientações interessados em alargar a sua capacidade efectiva no tratamento de problemas difíceis'.

Helena Espírito Santo

Instituto Superior Miguel Torga

Susan Johnson. 2000. *Taking the Anxiety out of Taking Tests: A Step-by-Step Guide*. Nova Iorque: Barnes & Noble. 151 pp. ISBN: 0-7607-1926-8.

A ansiedade em testes e exames escolares tem vindo a despertar interesse crescente entre clínicos e investigadores, especialmente pelo impacto negativo que pode ter sobre a motivação e satisfação escolar e, consequentemente, sobre o rendimento e desempenho na escola. Ao longo das últimas décadas, assistiu-se a um progressivo aumento do período do ciclo de vida dedicado à escolaridade, conforme esta se foi tornando também mais competitiva e as situações de avaliação determinantes no êxito ou fracasso escolar. Neste contexto, as situações de avaliação, nomeadamente, testes e exames, são, para a maioria dos estudantes, um acontecimento significativo e, muitas vezes, vivenciado como uma situação ansiógena. O problema é quando este nível de ansiedade do aluno é excessivo e intenso, ao ponto de interferir negativamente no desempenho escolar. O que pode ajudar a controlar a ansiedade sentida nestas situações? Como terminar com os adiamentos consecutivos da tarefa de estudar ou da realização de um teste? Haverá formas ou meios que ajudem a estudar melhor ou a ter melhor rendimento no estudo? Estas são algumas das questões que Susan Johnson procura responder neste livro.

A autora fornece uma visão coerente e sistematizada, à luz do modelo das terapias

cognitivo-comportamentais, dos vários aspectos imbricados neste fenómeno de ansiedade em situações de testes ou de avaliação escolar - medo, ansiedade, auto-confiança, pensamentos e crenças irracionais, processos de atenção auto-focada, competências de estudo. Simultaneamente, oferece procedimentos terapêuticos eficazes, segundo numerosos estudos empíricos, para lidar com os diversos elementos identificados. A conceptualização do problema é apresentada de forma clara, segundo uma abordagem cognitivo-comportamental, combinando procedimentos cognitivos e comportamentais com um treino de competências de estudo. O texto é escrito numa perspectiva de auto-ajuda e, como tal, dirigido, essencialmente, para todos aqueles que se identificam, directa ou indirectamente, com esta problemática e que procuram encontrar meios de resolução ou alívio do seu problema. Trata-se, assim, de um livro essencialmente prático, apresentado como um guia que propõe formas específicas e estruturadas de avaliação e intervenção prática, expostas numa linguagem simples e acessível. Não é, porém, uma recolha eclética de técnicas terapêuticas, deixadas ao critério e preferências de cada um, como um livro de receitas. Ao invés, cada uma das estratégias propostas - relaxamento, monitorização e substituição de pensamentos irracionais, dessensibilização sistemática, visualização comportamental, treino de competências de estudo - é coerentemente apresentada, de acordo com o modelo de análise do problema, sendo explicitamente exposta, através de exercícios práticos e do conhecimento de dificuldades e limitações encontradas frequentemente na prática clínica. Em síntese, ao longo deste livro, é sugerida uma combinação de estratégias cognitivas e comportamentais com um treino de competências de estudos como forma de diminuir a ansiedade a exames e aumentar o desempenho escolar.

A Introdução expõe os objectivos e as instruções de como deve utilizar este livro ou guia. No primeiro capítulo - 'About Working with Fear' -, a autora faz uma abordagem do medo, suas funções adaptativas e da forma como este se pode tornar disfuncional. Neste sentido, elucida as mudanças fisiológicas que ocorrem perante uma resposta emocional de medo, explica como este padrão de respostas constitui um estado de alerta para agir perante uma ameaça e de que forma uma ameaça não é, necessariamente, um perigo real, mas aqui-

lo que é construído como ameaçador. É fornecido, assim, um racional do medo, permitindo ao leitor identificar e dar um sentido às suas reacções habituais de medo. Todavia, a autora não fica pela compreensão de como o medo opera, descrevendo e analisando um conjunto de procedimentos para enfrentar a resposta de ansiedade ou medo. Aqui, salienta-se a atitude de enfrentar o medo, o desenvolvimento da consciência acerca dos pensamentos e sensações físicas, momento a momento, no sentido de criar alternativas e possibilidade de escolha e procurar evitar as reacções automáticas de escape e evitamento da situação. De igual modo, são sugeridos alguns exercícios destinados a promover a auto-consciência, bem como discutidas algumas suposições básicas relacionadas com a resposta de medo e ansiedade. Mais do que fornecer um tratamento dos medos, é dada a ideia de que estes podem ser diminuídos, aceitando o desafio de os desafiar, por assim dizer, e encarando isto como uma tarefa ao longo da vida e como um oportunidade de crescer.

O capítulo 2 - 'Relaxing in the Face of Fear' - é orientado para procedimentos de relaxamento. Dois princípios básicos estão subjacentes ao relaxamento. O primeiro é de que todas as pessoas podem aprender a relaxar o seu corpo, através de uma combinação de múltiplos exercícios, mesmo em circunstâncias aparentemente ameaçadoras. O segundo, assente na investigação da resposta fisiológica, é o facto de a 'resposta de relaxamento' ser antagónica à 'resposta de ansiedade'. O mesmo é dizer que o indivíduo, ao aprender a relaxar o seu corpo, está a promover condições físicas opostas às condições que a ansiedade e o medo produzem no corpo. Consequentemente, é também possível, através do relaxamento, acalmar ou controlar pensamentos e sentimentos de medo e ansiedade. Quatro técnicas são focadas, designadamente: respiração abdominal; relaxamento muscular progressivo; relaxamento muscular rápido e visualização. Para cada um destes procedimentos é apresentada uma explicação racional, seguida de uma descrição clara e detalhada dos diversos passos que o leitor poderá aplicar. Enquanto as três primeiras técnicas são orientadas para a identificação da tensão muscular (músculo abdominal e principais grupos de músculos) e respectiva descontração, a última é centrada na criação de cenários mentais, com o objectivo de interromper a cadeia incessante de pensamentos

indutores de ansiedade e aumentar os sentimentos de paz e bem-estar. Embora cada um dos métodos possa produzir, por si só, um estado de relaxamento razoável, é frequente combinar dois ou mais métodos, de modo a conseguir estados de relaxamento mais profundos. Com base na sua experiência clínica, Susan Johnson antecipa algumas dificuldades que podem surgir na realização dos exercícios, fornecendo indicações úteis.

No terceiro capítulo, sugestivamente designado 'Just Because You Think it Doesn't Mean it's True', a abordagem da ansiedade a exames é centrada sobre a forma como o indivíduo interpreta e avalia a situação. Por outras palavras, a autora realça a importância dos aspectos cognitivos envolvidos no fenómeno de ansiedade a exames, apresentando e discutindo conceitos como os pensamentos disfuncionais, diálogo interno, crenças irracionais e erros cognitivos. A forma como cada um destes conceitos é apresentado, desafiado e exemplificado, enquanto alvo de mudança, faz deste capítulo, na minha opinião, um dos mais interessantes do livro, fornecendo um conjunto de informações e reflexões úteis, no sentido de uma construção menos ameaçadora da situação e, conseqüentemente, na elaboração de uma resposta mais adaptativa e menos ansiógena. Nesta abordagem, é visível o pressuposto de que o indivíduo é activo na forma como constrói e utiliza a informação, no processo de adaptação ao mundo que o rodeia e de que faz parte. Desta forma, a autora explica alguns erros ou enviesamentos muito comuns na forma como é seleccionada e interpretada a informação, bem como ensina procedimentos destinados a desafiar pensamentos disfuncionais e sua substituição por outros alternativos mais adaptativos.

'Approaching Your Fear Step by Step' é o programa do 4º capítulo que versa sobre o método de dessensibilização sistemática. Este método, desenvolvido pelo psicólogo J. Wolpe, assenta no pressuposto de que é possível reduzir o comportamento de medo e evitamento, se colocarmos, lado a lado, sistemática e gradualmente, estímulos que desencadeiam ansiedade com estímulos que desencadeiam respostas antagónicas da ansiedade. Assim, Johnson descreve, de modo detalhado, os 3 passos básicos utilizados neste tipo de terapia: (1) treino de relaxamento muscular (ou combinação com a respiração abdominal); (2) construção de uma lista de cenas ansiógenas (aqui, obviamente focadas sobre o processo

de realização de exames); (3) apresentação gradual, em imaginação, dos itens da hierarquia de estímulos enquanto o indivíduo está relaxado. Cada um destes passos é ilustrado através de exemplos práticos e da exposição de um caso clínico. Segundo a investigação clínica nesta área, o método de dessensibilização sistemática tem-se mostrado especialmente útil nos casos em que, associado à ansiedade, os indivíduos apresentam comportamentos claros e sistemáticos de evitamento (por exemplo, não entram na sala de aula ou faltam ao exame).

O modelamento coberto ou visualização comportamental é exposto no 5º capítulo - 'Seeing is Believing'. Este procedimento, baseado no paradigma da aprendizagem social, consiste na prática, mental ou em imaginação, dos comportamentos considerados adequados à situação-problema. Ou seja, o objectivo desta estratégia é que o indivíduo procure imaginar a forma como outros (escolhidos como modelos adequados) se comportariam numa determinada situação, no sentido de a resolver. É aconselhável que o indivíduo imagine uma variedade de pessoas, incluindo o próprio, a desempenhar o comportamento escolhido para mudança. No sentido da implementação desta estratégia, é ensinado ao leitor, numa primeira fase, a identificar o(s) comportamento(s) que pretende mudar para resolver ou melhorar uma situação problemática. Numa segunda fase, o indivíduo procura estabelecer o comportamento desejado para, na terceira fase, visualizar o desempenho desse comportamento que se deseja. A autora, através de exercícios propostos ao leitor e exemplos de casos, mostra como é possível otimizar a capacidade de um bom desempenho, mudando o comportamento durante momentos críticos do teste ou exame.

O Capítulo 6 ('So Many Excuses, so Little Time') aborda o problema da procrastinação, frequentemente associado à ansiedade a exames. A procrastinação refere o adiamento sucessivo de tarefas ou objectivos que nos propomos alcançar. Este adiamento não passa por uma incapacidade de gestão do tempo, mas é um mecanismo mais complexo, subtil, que vai desempenhando uma função esbatedora da ansiedade, ao permitir fugir ou adiar mais uma vez, o confronto com a situação ansiógena. Estes mecanismos de evitamento e protecção são, na verdade, um ciclo vicioso, porque, quanto mais adiada for a tarefa, mais ansiógena se vai tornando - na

medida em que, efectivamente, vai diminuindo o tempo para a realização da mesma e aumentando as probabilidades de falhar - perpetuando e agravando o problema. A autora desmonta criteriosamente este mecanismo, oferecendo meios ao leitor para uma auto-avaliação acerca do comportamento de procrastinação, bem como propõe exercícios específicos para ultrapassar esta armadilha. Simultaneamente, é dada informação sobre o modo como gerir o tempo, utilidade da planificação das actividades, tipos de planificação e discutida a questão da motivação e atitudes perante a tarefa.

Finalmente, no último capítulo ('Learning How to Learn'), a autora selecciona um conjunto de informações úteis acerca da aprendizagem, com base nas quais sugere diversos procedimentos que visam melhorar as competências de estudo. Assim, são focadas questões como a distração, a memória, decorar na última hora, enquanto aspectos altamente imbricados no acto de estudo. O livro termina com uma lista de indicações de diversa ordem que devem estar presentes na situação de realização de testes, e que, poderão ajudar a ultrapassar algumas dificuldades inerentes a esta situação.

Em síntese, tendo em conta o contexto essencialmente prático e os objectivos de auto-ajuda, o livro de Susan Johnson disponibiliza um conjunto de exercícios e técnicas detalhadamente descritas, conceptualizando a ansiedade perante os exames como um fenómeno complexo que envolve aspectos cognitivos, comportamentais e emocionais e cuja intervenção deve integrar estes diversos componentes, antes, durante e depois dos exames. A sua proposta de intervenção é solidamente constituída num conjunto de técnicas mais focadas sobre o controlo da ansiedade - relaxamento, modificação do diálogo interno, dessensibilização sistemática, modelamento coberto - para, nos dois últimos capítulos, focar sobre competências de estudo, isto é, sugestões que ajudam a centrar a atenção, parar de procastrar, fazer uma melhor utilização do tempo e a aprender de forma mais eficaz e melhor recordar o material.

A questão aqui não é que a simples leitura deste livro resolve o problema e dispensa a ajuda de outras alternativas, mas sim que, necessariamente, o leitor sairá enriquecido com a visão de que as coisas passam por si, de que pode ter um papel activo e com maior consciência de alguns dos processos

intervenientes. Neste sentido, penso que é um bom livro para todos aqueles que, de alguma forma, sentem que gostariam de diminuir a sua ansiedade perante as situações de avaliação, bem como para todos aqueles que, de alguma forma, procuram ajudar os outros nesta área. Por vezes, é necessário este processo (re)construtivo de ser guiado ou provido em conjunto com um terapeuta. É aqui que este livro se mostra potencialmente útil, dando possibilidade ao cliente de acompanhar a terapia ou aconselhamento, reflectir sobre a informação, colocar novas questões, ser ele próprio a estabelecer as suas próprias experiências, ou seja, numa palavra, ser co-autor da mudança terapêutica.

Marina Cunha

Instituto Superior Miguel Torga

Pierre Lévy. 2000. *Cibercultura : Relatório para o Conselho da Europa no Quadro do Projecto 'Novas Tecnologias : Cooperação Cultural e Comunicação'*. Título original: *Cyberculture*. Éditions Odile Jacob / Éditions du Conseil de l'Europe, 1997. Tradução de José Dias Ferreira. Lisboa : Instituto Piaget. 281 pp. ISBN : 972-771-278-9.

A leitura de Pierre Levy é, necessariamente, influenciada pelas inúmeras reflexões feitas sobre a sua obra, a maior parte das vezes confundindo-se o exposto nos seus livros com as consequências da massificação das entrevistas e conferências dadas por Lévy. Esta obra está dividida em três capítulos. No primeiro, o autor define alguns termos mais populares da cultura da Internet e da utilização digital. No segundo capítulo, partindo do pressuposto da 'continuidade histórica no processo de evolução dos meios de comunicação', Pierre Lévy esclarece, na sua óptica, os benefícios humanos e culturais da Internet. A última parte é dedicada ao comentário crítico dos mitos criados pelos críticos da rede, frequentemente, segundo o autor, com pouca lucidez para compreender o potencial humanizante e humanitário das novas tecnologias digitais.

O filósofo francês começa por fornecer, introdutoriamente, àqueles que ainda estão off-line meios de vocabulário para avaliarem o universo on line. De facto, seria difícil para o cibernauta de primeira viagem compreen-