



FUNDAMENTOS BÁSICOS SOBRE A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

Sarah Renata dos Santos Calistro¹
Vitória BarradasTurcato²
Michelly Hneda³
Meirielen Bueno⁴
Kelly de Lara Soczek⁵

Resumo: O presente estudo traz explicações sobre os fundamentos básicos da abordagem Cognitivo-Comportamental. O objetivo deste estudo é discorrer sobre os conceitos básicos da teoria, a qual baseia-se em um conjunto de pressupostos bem-desenvolvidos, utilizados na formulação de planos de tratamento e orientação das ações do terapeuta, tais como a reestruturação e correção de pensamentos distorcidos e desenvolvimento, de forma colaborativa, de soluções pragmáticas com o objetivo de produzir mudanças e amenizar os transtornos emocionais.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo Comportamental; Psicologia.

Introdução

A Terapia Cognitivo Comportamental ou TCC como é conhecida, é uma abordagem da psicoterapia fundamentada nas combinações de conceitos do Behaviorismo radical com teorias cognitivas, tendo Aaron T. Beck como pioneiro no desenvolvimento completo de teorias e métodos para aplicação de intervenções cognitivas e comportamentais emocionais (Beck, 1963, 1964).

Essa abordagem vem ganhando espaço, e auxilia em diversas questões que envolvem nossa vivência como um todo, como as escolhas profissionais, estresse, transtorno bipolar, síndrome do pânico e ansiedade, TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo) entre outros. As características que a diferem de outras formas de psicoterapia são o tempo determinado e a eficácia comprovada através de estudos empíricos, em várias áreas de transtornos emocionais. Sua base relaciona-se à

1 Acadêmica do 8º período do curso de Psicologia da Faculdade Sant'Ana, sarah.renata@outlook.com.

2 Acadêmica do 8º período do curso de Psicologia da Faculdade Sant'Ana, vbturcato@gmail.com.

3 Acadêmica do 8º período do curso de Psicologia da Faculdade Sant'Ana, hnedamichelly@gmail.com.

4 Acadêmica do 8º período do curso de Psicologia da Faculdade Sant'Ana, meiriensilvabueno1234@gmail.com

5 Docente do curso de Bacharelado em Psicologia. Esp. em Terapia Cognitivo-Comportamental. Esp. em Psicologia, Habilidades Sociais e Desenvolvimento Humano. IESSA. kelly_soczek@yahoo.com.br.

premissa de que o que nos afeta emocionalmente não são os acontecimentos que ocorrem em nossas vidas, mas sim como os interpretamos e lidamos com eles.

Objetivos

Discorrer sobre os fundamentos básicos da terapia cognitivo comportamental.

Metodologia

Foi realizado um estudo bibliográfico apoiando-se nas obras dos contribuintes dessa abordagem sobre os fundamentos da terapia cognitivo comportamental.

Resultados

As terapias cognitivo comportamentais em geral e a terapia cognitiva *Beckiana* em especial, apresentam um fundamento teórico e um conjunto de técnicas cuja eficácia baseada em evidências foi demonstrada no tratamento de diversos quadros mentais e físicos.

O modelo cognitivo foi originalmente construído de acordo com pesquisas conduzidas por Aaron Beck para explicar os processos psicológicos na depressão, em uma tentativa de provar a teoria freudiana de depressão como hostilidade retrofletida deprimida. Ao invés de hostilidade e raiva, a pesquisa sobre os sonhos dos pacientes deprimidos mostrou um senso de derrota, fracasso e perda. Os temas de pacientes deprimidos ao dormirem eram similares aos seus temas em vigília e, sonhos poderiam ser simplesmente um reflexo dos pensamentos do indivíduo.

Baseado em pesquisa sistemática e observações clínicas, Beck propôs que os sintomas de depressão poderiam ser explicados em termos cognitivos como interpretações tendenciosas das situações, atribuídas a ativação de representações negativas de si mesmo, do mundo pessoal e do futuro - a tríade cognitiva. Como consequência natural, Beck começou a questionar cada vez mais o modelo de motivações inconscientes da psicanálise e o seu método terapêutico, principalmente a ênfase da psicanálise em conceitualizações motivacionais e afetivas como causa dos transtornos emocionais, que ignoram em grande parte os fatores cognitivos como foi substanciado por seus achados sobre depressão.

Estabelecendo as bases para a teoria e terapia cognitivas, Beck passou a diferenciar a abordagem cognitiva da psicanálise, focando o tratamento em problemas presentes em oposição a desvelar traumas escondidos do passado, e na análise de experiências psicológicas acessíveis, ao invés de inconscientes.

Entretanto a experiência com a psicanálise foi importante no desenvolvimento inicial das estratégias e conceitos terapêuticos da Teoria Cognitiva. Uma contribuição importante foi dada pela formulação freudiana de estruturação hierárquica da cognição em processo primário e processo secundário, bem como o conceito de que os sintomas são baseados em ideias patogênicas. Beck enfatizava a importância de entender e lidar com as experiências conscientes dos pacientes, bem como a necessidade de tratar os significados que os pacientes atribuem a eventos que acontecem em suas vidas.

A influência das ciências cognitivas e da psicologia cognitiva também foram responsáveis pelas bases da TCC. A abordagem científica adotada pela terapia comportamental contribuiu com diversos procedimentos e estratégias terapêuticas, tais como a estrutura da sessão, a maior atividade do terapeuta, o estabelecimento de objetivos do tratamento para toda a terapia e de uma pauta para cada sessão, a formulação de testes de hipóteses, a obtenção de *feedback*, o uso de técnicas de solução de problemas e treinamento de habilidades sociais, a prescrição de tarefas de casa e experimentos entre as sessões, medição de variáveis mediacionais e desfechos e o uso de estratégias compensatórias.

Desta forma, o objetivo terapêutico da Terapia Cognitiva desde seus primórdios tem sido reestruturar e corrigir os pensamentos distorcidos e colaborativamente desenvolver soluções pragmáticas para produzir mudanças e melhorar transtornos emocionais.

A TCC identifica três níveis de cognição para que a mudança dos pensamentos possa ser realizada no processo terapêutico, sendo esses os pensamentos automáticos, mais conscientes e que aparecem de forma rápida e fazem com que o indivíduo ligue espontaneamente os pensamentos às emoções; as crenças intermediárias, que tratam-se de um conjunto de regras e suposições, que são ligadas diretamente ao último nível, que se refere às crenças centrais, referentes a si mesmo e ao mundo, e que são formadas desde a infância e vão se fortalecendo ao longo do tempo, tornando-se mais profundas e rígidas.

Essa abordagem apresenta tratamento de curta duração, focada em problemas específicos que estejam prejudicando a vida do paciente, destacando que o sujeito é capaz de controlar suas cognições e a partir disso, modificar suas crenças e ações, além de mudar cognições e alcançar mudanças comportamentais.

Considerações finais

A partir do exposto, pode-se afirmar que o modelo de Terapia Cognitivo Comportamental tem se popularizado nos últimos tempos, especialmente por apresentar diversas pesquisas científicas que comprovam a eficácia de seu método em relação a vários transtornos psiquiátricos e distúrbios médicos, por exemplo. A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) se utiliza da combinação de conceitos cognitivos e comportamentais, e tem toda uma estrutura de sessão, que envolve número de sessões pré-estabelecidas, maior participação do terapeuta, atividades fora da sessão, *feedbacks*, entre outros. Ao final do processo terapêutico, o paciente terá se instrumentalizado a ponto de conseguir lidar com suas questões de forma autônoma e independente do seu terapeuta.

Referências

Beck AT: Thinking and depression. Arch Gen Psychiatry 9:324-333, 1963.

Beck AT: Thinking and depression, II: theory and therapy. Arch Gen Psychiatry 10:561-571, 1964.

Beck AT. Cognitive therapy: a 30-year retrospective. Am Psychol. 1991;46(4):368-75

BECK, Judith S et al. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. 2.ed. Porto Alegre: Artes Medicas, 2013.