

## **TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL O QUE É?**

A TCC (Terapia Cognitivo Comportamental) é uma abordagem da psicologia, que se baseou em pesquisas científicas para criar o modelo do funcionamento psíquico, o qual é utilizado para entender o funcionamento cognitivo e/ou psicológico do paciente, desenvolvido, a partir, de uma situação problema que desencadeou pensamentos automáticos disfuncionais, que são aqueles pensamentos que surgem de forma imperativa, breve e espontânea, sem qualquer embasamento reflexivo, porém julgadores.

Esses pensamentos automáticos, geram emoções que por sua vez, levam a determinados comportamentos/reações fisiológicas.

Tanto essas pesquisas, quanto este modelo foram desenvolvidos pelo professor e psicanalista, Aaron T. Beck, no final da década de cinquenta e início dos anos sessenta., apresentando assim uma forma de atendimento psicológico com características bem específicas como um tratamento de curta duração, em média, de 12 a 20 sessões, dependendo do caso do cliente. Sempre focada na queixa presente do paciente e na solução do problema atual, mas claro, sem desconsiderar o passado do seu cliente.

As sessões são estruturadas e contam com a colaboração e participação do paciente, sempre com o objetivo de propiciar a mudança de pensamentos e comportamentos disfuncionais do indivíduo.

Para alcançar o seu objetivo, a TCC, embasa-se em princípios claros, técnicos e científicos. Propondo assim, um tratamento eficaz, principalmente nos casos de transtornos psicológicos de modo geral e em especial a depressão, incluindo ainda as síndromes, entre outros.

Esse método de tratamento auxilia o paciente a identificar e corrigir as suas distorções cognitivas (pensamentos automáticos disfuncionais, que são formados a partir de crenças nucleares/centrais ou básicas, que foram adquiridas ao longo da vida, sejam através dos traumas, experiências das suas vivências e interações com as outras pessoas, em especial, seus familiares, educadores e amigos.

Crenças essas, que estão de maneira implícita na memória do ser e forma o conceito que se tem de si, do outro e do mundo.

Existem três categorias principais de crenças, que são a de desamor, desvalor e desamparo. Cabe ao terapeuta identificá-las para poder elaborar o mapa do funcionamento mental/cognitivo do seu paciente e entender o seu funcionamento, para a partir daí, traçar estratégias de atendimento e técnicas a serem utilizadas.

A TCC, possui técnicas, tanto para a identificação, quanto para modificação, sejam das crenças básicas, ou as intermediárias/pressupostas subjacentes, que são aquelas que o sujeito cria para driblar e conseguir conviver com as crenças básicas, quando estas lhes geram dificuldade e sofrimento. São regras, padrões de conduto e pressupostos, dentre outros, que adotamos e ditam a nosso comportamento.

### **Como é Feito o Atendimento na TCC?**

O atendimento na terapia cognitivo comportamental tem suas sessões estruturadas e conta com a participação do paciente, sempre com o objetivo de propiciar a mudança de pensamentos e comportamentos disfuncionais do indivíduo. Tem duração média de 50 minutos e acontece de forma colaborativa com o objetivo definido entre terapeuta e paciente, levando o paciente a compreensão de seu funcionamento cognitivo.

É focada na solução dos problemas presentes do paciente, porém, sem desconsiderar o seu passado, trabalhando a transformação de seus comportamentos e pensamentos disfuncionais, que são aqueles inúteis e inadequados, e que, só tem validade para quem pensa. Pensamentos esses, oriundos de crenças nucleares, formadas a partir de ideias centrais que o indivíduo tem sobre si, gerando distorções cognitivas e, conseqüentemente sofrimento.

Faz-se necessário sessão de Avaliação, podendo levar mais de um encontro, com objetivos definidos, formulação do caso, apropriar de dados referentes do paciente, entendendo como é o seu funcionamento cognitivo, afetivo e comportamental, quais são as suas crenças, além da criação de caminhos a serem trilhados durante a terapia com a finalidade de obter os resultados almejados, permitindo assim definir estratégias de intervenções caso seja o terapeuta apropriado.

A criação de vínculo vai se desenvolvendo ao longo do seu percurso, e se deve estabelecer, desde o início, laços de confiança, *rapport*, empatia, para isso, é importante demonstrar habilidades terapêuticas no trato com o paciente.

Neste processo terapeuta e paciente compartilham o plano de tratamento, às decisões devem ser tomadas de forma colaborativa e buscando sempre feedback dos atendimentos.

A sessão é dividida em três partes: inicial, onde se verifica o humor do paciente, define a pauta da sessão, faz-se uma atualização pertinente aos problemas já citados ou algo que o paciente queira acrescentar, revisa-se o exercício de casa, e se faz a psicoeducação, e definições dos próximos objetivos para a próxima sessão, e a final, que apresenta o resumo da sessão.

Durante toda a relação terapêutica, pode ocorrer a transferência, que é quando o paciente desloca para o seu terapeuta de forma atualizada, sentimentos, desejos, impressões e comportamentos, que são repetições de modelos vividos/destinados à outras figuras, e a contratransferência, quando o terapeuta recebe essa transferência e responde como se estivesse destinado a ele. Cabe ao terapeuta identificar esses fenômenos e direcioná-los de forma produtiva em benefício do processo terapêutico.

Processo esse, que utiliza técnicas, escolhidas a partir da conceituação cognitiva do paciente, e de acordo com os objetivos a serem trabalhados, visando determinado resultado. Dentre essas técnicas podemos citar a técnica da torta, a lista de méritos e a prescrição gradual de tarefas, que auxiliam o paciente a alcançar o intento desejado, ganhando assim, mais autonomia e qualidade de vida.

### **Técnicas Utilizadas na TCC**

A terapia cognitiva comportamental (TCC), busca analisar a relação entre pensamentos, sentimentos e comportamentos. O terapeuta TCC entende que aquilo que uma pessoa faz está relacionado com seu pensamento e como ela se sente diante das situações e relações da vida, e para ajudar o paciente/cliente o terapeuta utiliza de algumas técnicas, segundo Beck (2013), que são:

**Psicoeducação:** Técnica de esclarecimentos, onde é explicado ao paciente/cliente questões importantes do tratamento psicológico e do modelo cognitivo, informações do diagnóstico e sobre as atividades propostas no decorrer das sessões.

**Registro de Pensamentos:** É uma tabela onde paciente registra os pensamentos desagradáveis, sentimentos, reações físicas e comportamentos que surgem em determinadas situações.

**Questionamento Socrático:** É uma técnica utilizada para modificação de crenças, onde o terapeuta vai fazer várias perguntas com o objetivo de ajudar o paciente/cliente fazer uma reflexão levando-o a pensar sobre suas relações e compreensão sobre os próprios pensamentos e comportamentos e modificar as distorções cognitivas.

**Role-play Intelectual – Emocional:** Nessa técnica, terapeuta e paciente/cliente, atuam de forma colaborativa, onde ambos fazem representações comportamentais, de uma pessoa ou do próprio sujeito em terapia.

**Soluções de Problemas e Treinamento de Habilidades:** ele consiste em levar o paciente/cliente a simular cenários para que ele consiga imaginar soluções de problemas com o apoio do terapeuta, desenvolver o seu próprio pensamento e expressar competências sociais, primeiro na clínica e depois na sua rotina.

**Relaxamento e Mindfulness:** Exercícios de respiração e relaxamento mental que ajudam o paciente a respirar pausadamente, seguindo determinados ritmos para aumentar a oxigenação do corpo e regularizar as sensações, são usadas durante a terapia e servem como aprendizado para que a pessoa observe e aceite sem julgamento suas emoções e conquiste o autocontrole em períodos críticos.

**Técnica da Torta:** é representada em forma de gráfico para ajudar o paciente a definir metas, mas assertivas, e ter responsabilidades nas escolhas, quando ele tem dificuldade para especificar seus problemas e as mudanças que gostaria de fazer na sua vida, principalmente em relação ao tempo utilizado, ideal versus real.

**Técnicas de Enfrentamento:** auxilia o paciente no sentido de entender os elementos geradores de sofrimentos, identificando os sentimentos envolvidos e encontrando alternativas de enfrentamento e,

**As técnicas de Exposição,** porém estas precisam ser iniciadas de forma gradativa, levando o paciente a experimentar sentimentos que os causa ansiedade, ao mesmo tempo em que a ensina estratégias de enfrentamento e modos de controlar as emoções negativas e lidar com a situação de outra forma.

Além dessas técnicas, existem uma variedade imensa, onde podemos citar: Prescrição Gradual de Tarefas / Quebrando Metas em Etapas, Ativação Comportamental, Lista de Méritos, Análise de Custo-Benefício, dentre outras. Existem ainda, as Tabelas de Escalas de verificação.

Segundo Beck (2013), as técnicas são partes fundamentais no processo terapêutico para a modificação de aspectos disfuncionais e a sua substituição para os pensamentos e comportamentos saudáveis.

Diante desse contexto, o processo terapêutico na TCC é pensado e estruturado de forma que possa alcançar os seus objetos, naquilo que se propõe, que é auxiliar aos que lhe procuram em sofrimento e que ao final do tratamento, além da resolução dos seus problemas, tenha uma compreensão do seu funcionamento cognitivo e se torne o seu próprio terapeuta.

## **REFERENCIA:**

BECK, Judith S. **Terapia Cognitivo Comportamental: teoria e prática** / Judith S. Beck; tradução: Sandra Mallmann da Rosa; revisão técnica: Paulo Knapp, Elisabeth Meyer. – 2. Ed. – Porto Alegre: Artmed, 2013.

*Maria Eunice, psicóloga clínica e especialista em Terapia cognitivo comportamental.*