

TERAPIA COMPORTAMENTAL COGNITIVA

Ana Paula V. Ferreira
Psicóloga - CRP 06/83907

A **TERAPIA** Comportamental-Cognitiva (TCC) é uma modalidade de Psicoterapia que tem se revelado extremamente eficiente no tratamento de pacientes que estejam experimentando algum tipo de sofrimento psicológico, especialmente no caso dos transtornos psiquiátricos. A TCC tem adquirido maior reconhecimento dentro do campo científico e cada vez mais tem sido a abordagem mais indicada quando integrada ao tratamento médico.

Como o próprio nome já diz, a TCC reúne pressupostos e técnicas de ambas as terapias, a **Comportamental** e a **Cognitiva**. Assim, a TCC abrange tanto a modificação do comportamento humano em suas mais variadas formas, como também a compreensão do sentido e significado destes e outros comportamentos associados ao sofrimento mental e emocional.

No âmbito **comportamental**, a TCC se utiliza das leis gerais do comportamento para a identificação e alteração de comportamentos indesejados existentes, possivelmente consolidados através do tempo dentro do quadro diagnóstico do paciente. Isso significa que um dos principais esforços em psicoterapia será a análise destes comportamentos, a identificação do que os mantém e de que maneira eles podem ser alterados. Esta análise irá permear o processo durante todo o seu desenvolvimento, e poderá abranger uma gama extensa de situações.

De uma maneira geral, a análise comportamental procurará dar conta de uma série de perguntas que o paciente e o terapeuta irão se fazer ao longo do processo psicoterápico. Por exemplo, um paciente com problemas de alcoolismo se deparará, com frequência, com questões como “o que o leva a beber?”; “em que situações a vontade de beber ocorre?”; “com quem geralmente você bebe?”; “existem situações específicas em que o desejo de beber é maior?”, e assim por diante. Desta forma, será investigado, minuciosamente, o que mantém o comportamento de beber, que tipo de conseqüências tal comportamento provoca, que situações o evocam e o que pode ser modificado no dia-a-dia do paciente para auxiliá-lo num possível tratamento de desintoxicação. Este contexto acima descrito poderá se estender para uma série de finalidades, abrangendo os mais diferentes comportamentos (social, afetivo, familiar, sexual, entre outros).

Na **esfera cognitiva**, a TCC vale-se da premissa de que sentimentos e pensamentos possuem uma conexão direta, sendo os primeiros originários dos segundos. Desta forma, a Terapia Cognitiva é a primeira abordagem a

correlacionar afeto e cognição, emoção e razão, ampliando assim os horizontes do trabalho clínico. A idéia é a de que o indivíduo, ao processar cognitivamente suas experiências, atribui a elas um significado, formulando assim conceitos, hipóteses e crenças correlatas.

Com base nisso, o indivíduo pode comportar-se de maneira equivalente, construir hipóteses sobre o mundo e sobre si mesmo - destas crenças e pensamentos, surgem sentimentos decorrentes. Pela lógica, crenças distorcidas e pouco realistas sobre si mesmo ou o mundo podem gerar sentimentos indesejados (tristeza, ansiedade, etc), podendo então conduzir o indivíduo a um quadro psicológico marcado pelo sofrimento (Pânico, Depressão, etc). A análise de tais significados, pensamentos e crenças, assim como sua modificação com base nos dados de realidade, poderão alterar, por conseqüência, os sentimentos ligados a elas, trazendo alívio de sintomas depressivos, ansiosos, obsessivos, etc.

A grosso modo, a integração das duas abordagens equivale dizer: sentimos e agimos de acordo com o que pensamos – e nem sempre o que pensamos é condizente com a realidade. Modificando nossa forma de pensar, podemos também modificar nossos sentimentos, assim como nossos comportamentos.

Por exemplo, um indivíduo que se sente extremamente ansioso quando precisa falar em público acredita que é especialmente inábil nesta tarefa e crê que seu nervosismo é perceptível a todos. De posse de tais pensamentos negativos, sua ansiedade é nitidamente elevada, o que aumenta as chances de que ele de fato apresente sinais físicos de nervosismo (tremores na voz, rubor facial, sudorese, confusão mental, gagueira etc.), confirmando sua crença inicial de que não fala bem em público e de que seu nervosismo é evidente – o que perpetua o problema. Crenças e pensamentos envolvendo a aceitação social, baixa auto-estima e elevados níveis de auto-exigência podem estar presentes na base do problema, e poderão ser identificados e modificados mediante a avaliação psicoterápica inicial. Treinamentos de conversação também poderão ser realizados, de maneira a aprimorar as habilidades do paciente nesta área em específico.

Mais uma vez, tal tipo de análise e intervenção poderá se estender a quaisquer outros tipos de problemas, incluindo a vida ocupacional, social, amorosa ou familiar do paciente.

Com base nesses pressupostos, a TCC oferece um amplo espectro de tratamento psicológico, abrangendo a um mesmo tempo o afeto, o comportamento e a cognição. Este enfoque tem se revelado especialmente eficiente em quadros particularmente incômodos e específicos, bastante comuns na atualidade, como no caso dos Transtornos Ansiosos (Pânico,

Ansiedade Generalizada, Transtorno Obsessivo-Compulsivo, quadros fóbicos etc) e Transtornos Afetivos (Depressão, Distímia, etc).

Muito embora a aplicação desta abordagem psicológica junto aos quadros psiquiátricos seja extremamente promissora, a TCC também é uma maneira excelente de adquirir maior auto-conhecimento; assim, sua aplicação não se restringe a casos psiquiátricos e vai além dos quadros diagnósticos, atingindo e beneficiando qualquer indivíduo que deseje possuir maior auto-percepção, compreensão de si e qualidade de vida.

A TCC tem como um dos seus objetivos a completa capacitação do paciente para a auto-análise, favorecendo que, ao final do processo, este possua total autonomia e preparo pessoal para lidar com possíveis crises no futuro. Aplicando aos mais variados contextos o que a reeducação comportamental e a reestruturação cognitiva lhe ofereceram, o paciente estará apto a prosseguir sua reformulação interna, consolidando assim em sua vida diária as modificações edificadas em terapia.

Em função dos aspectos técnicos e da proposta reeducacional acima descrita, **a TCC tende a ser mais breve e mais pontual**, representando, desta forma, uma excelente alternativa aos longos e custosos processos psicoterápicos tradicionais.