



PRESSUPOSTOS EPISTEMOLÓGICOS DA TCC E CONCEITUALIZAÇÃO COGNITIVA

Eduarda Corgo Dias¹
Ingrid Francke²

RESUMO

INTRODUÇÃO: Em tempos de retrocessos, ataques e ascensão de discursos de ódio a tudo que é novo ou diferente, é fundamental que possamos recorrer às ferramentas de enfrentamento à intolerância. A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), por ser breve e focal, tem muito a contribuir para a estruturação do ser humano nos desafios de existir dos dias atuais. Em seus estudos, Aaron Beck descobriu que pacientes com depressão e outros transtornos neurológicos comuns apresentavam distorções sistemáticas e consistentes em seus padrões de comportamento. Em uma série de trabalhos publicados no início da década de 1960, ele descreveu uma conceitualização cognitiva da depressão na qual os sintomas estavam relacionados a um estilo negativo de pensamento em três domínios: si mesmo, mundo e futuro. (FONTELES, 2013). Entende-se que sentimos aquilo que pensamos e, por isso, as emoções precisam ser percebidas e trabalhadas. A partir disto, de acordo com Oliveira (2009), um evento comum pode gerar diferentes formas de percepção em diferentes pessoas, mas não é o evento em si que gera as emoções e os comportamentos, mas sim o que nós pensamos sobre o evento; nossas emoções e comportamentos estão influenciados pelo que pensamos. Os eventos ativam os pensamentos, os quais geram, como consequências, as emoções e os comportamentos. **OBJETIVO:** explicar os pressupostos epistemológicos da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) e como, a partir deles, chega-se à Conceitualização Cognitiva - ferramenta essencial no trabalho do psicólogo cognitivista para manejo dos diferentes padrões comportamentais apresentados pelos clientes. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão narrativa de literatura. O método utilizado para obtenção dos dados deu-se por meio do uso das bases de dados Scielo e CAPES e livros da área da Psicologia. **DESENVOLVIMENTO:** Segundo Beck (2007), existem três níveis de cognições identificados pela TCC. Sendo estes níveis categorizados em: pensamentos automáticos, crenças intermediárias e crenças centrais.

¹ Acadêmico da disciplina Teorias Psicoterápicas II do curso de Psicologia da Instituição ULBRA. Mail: eduarda.corgo@rede.ulbra.br

² Docente do curso de Psicologia da Instituição ULBRA. Mail: ingrid.francke@ulbra.br

Estes três níveis podem estar relacionados às vivências marcantes de cada indivíduo e moldam aquilo em que ele acredita e como interpreta e pensa sobre as adversidades. Para Beck (2007), os pensamentos automáticos são os primeiros a serem trabalhados nas sessões com o cliente, pois eles são a interpretação das situações vivenciadas e não as situações em si. E, a partir deles, com auxílio de diferentes técnicas, o terapeuta cognitivista chegará às crenças disfuncionais do cliente. Já as crenças centrais são entendimentos tão fundamentais e profundos, que as pessoas frequentemente não os articulam, sequer para si mesmas. Estas ideias são consideradas pela pessoa como verdades absolutas e globais, enquanto a crença intermediária é mais maleável que a crença central, pois ela é composta por regras, atitudes e suposições. Oliveira (2009) menciona que o tempo é reflexivamente articulado na terapia cognitiva. E que apesar de ela estar voltada para o presente, a terapia cognitiva não dispensa a investigação sobre a origem histórico-familiar das crenças disfuncionais, procurando eventos significativos no passado. O futuro é explorado na compreensão de como o cliente o projeta. E o conceito de esperança é recorrente, visto que as crenças disfuncionais, devido ao seu caráter determinista e imperativo, podem levar a uma projeção desesperançosa do futuro, que pode chegar ao catastrofismo. Neste sentido, a hipótese de acesso de Beck (1997), sustenta a ideia de que cada indivíduo possa perceber seus pensamentos automáticos disfuncionais, processando-os e repensando-os, assim contribuindo para alívio do sofrimento e auxiliando em uma melhor qualidade de vida. O que é possível após treinamento por intermédio dos encontros com o terapeuta. Na hipótese de mediação, segundo Dobson (2010), o modelo cognitivo-comportamental não endossa a ideia de que as pessoas simplesmente tenham uma resposta emocional a um acontecimento ou situação, mas que o modo como nós construímos ou pensamos o acontecimento é central para a maneira como nos sentimos. A atividade cognitiva influencia fortemente o padrão comportamental. Na hipótese de mudança, podemos nos tornar mais funcionais e mais adaptados por meio da compreensão de nossas reações emocionais e comportamentais, assim como usar as estratégias cognitivas sistematicamente (DOBSON, 2010). Para Mendes (2015), a hipótese da conjectura realista não trata de ser positivo em determinada situação, mas como o próprio nome diz: perceber uma realidade real e objetiva, seja ela positiva ou negativa. Assim, Neufeld (2013) entende a conceitualização de caso como um processo no qual terapeuta e cliente participam visando, inicialmente, descrever e, em seguida, explicar as dificuldades apresentadas pelo cliente. Sendo sua função principal a de orientar a terapia para suavizar o sofrimento e desenvolver a resiliência do cliente. Faz-se importante pontuar que a conceitualização cognitiva inclui um conjunto de problemas apresentados pelo cliente, sendo ordenados por importância ou gravidade, mas não

representam o cliente como um todo. Tanto é que se utiliza de informações como ficha de anamnese, história pregressa e outras para melhor compreensão de cada caso. Nas situações levantadas pelo cliente e no desmembramento de tais, tem-se o diagrama de conceitualização cognitiva. Com auxílio deste diagrama, busca-se sempre a compreensão cognitiva do cliente à respeito de suas emoções e pensamentos, pois do contrário a prática não será eficaz. Espera-se que ele possa agir de maneira crítica ao processo de conceitualização, atuando de maneira ativa no processo de terapia, pois, de acordo com Fonteles (2009), a terapia cognitivo-comportamental baseia-se na hipótese de que os pacientes podem aprender habilidades para modificar cognições, controlar os estados de humor e fazer mudanças produtivas em seu comportamento, então usa-se a psicoeducação durante todo o processo da terapia.

CONCLUSÕES: A partir das hipóteses propostas por Aaron Beck, os conhecimentos adquiridos na conceitualização cognitiva ajudarão o paciente a reduzir o risco de recaída e irão educá-lo para continuar a utilizar os métodos (KNAPP, 2008), identificando e avaliando os pensamentos automáticos e crenças disfuncionais, de maneira que o cliente possa ser seu próprio terapeuta após a conclusão do processo terapêutico. Percebendo a conceitualização cognitiva como ferramenta essencial para a prática da TCC, o ensino e compreensão dela torna-se fundamental ao longo da formação do psicólogo cognitivista e dos desafios por ele enfrentado.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo Comportamental; Conceitualização Cognitiva.

Referências Bibliográficas:

- BECK, Judith S.; *Terapia cognitiva para desafios clínicos: o que fazer quando o básico não funciona*. Porto Alegre: ed. Artmed, 2007.
- DOBSON, D.; DOBSON, K. M. *A Terapia Cognitivo-Comportamental Baseada em Evidências*. Porto Alegre: ed. Artmed, 2010.
- FONTELES, F. L. P.; MEMORIA, C. G. *Conceitualização cognitiva: técnica avaliativa da terapia cognitivo-comportamental*. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_serial&pid=0102-3772&lng=en&nrm=iso> Acesso em: 25 de agosto de 2018.
- KNAPP, P.; BECK, A. T. *Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva*. 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbp/v30s2/a02v30s2.pdf>> Acesso em: 26 de agosto de 2018.
- MENDES, M. A. *Terapia focada nas emoções e processos de mudança em psicoterapia*. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, 2015. vol.11 n.2. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872015000200005> Acesso em: 22 de setembro de 2018.
- NEUFELD, C. B.; CAVANAGE, C.C. *Conceitualização cognitiva de caso: uma proposta de sistematização a partir da prática clínica e da formação de terapeutas cognitivo-comportamentais*. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, 2010. vol.6 n.2. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v6n2/v6n2a02.pdf>> Acesso em: 25 de agosto de 2018.
- OLIVEIRA, C. I.; PIRES, A. C.; VIEIRA, T. M. *A terapia cognitiva de Aaron Beck como reflexividade na alta modernidade: uma sociologia do conhecimento*. *Psic.: Teor. e Pesq.* [online]. 2009, vol.25, n.4, pp.637-645. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722009000400020>> Acesso em: 26 de agosto de 2018.