

TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL: DESENVOLVIMENTO HISTÓRICO, TENDÊNCIAS ATUAIS.

RONDINA, Regina de Cássia

Profa. Dra. Curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde - FASU/ACEG - Garça/SP –
Brasil

e-mail: rcassiar@terra.com.br

RESUMO

Este artigo apresenta uma revisão da literatura sobre as terapias cognitivo- comportamentais (TCCs), destacando alguns dos diferentes modelos teóricos nessa abordagem. A literatura mostra que atualmente, há duas tendências diferentes: as terapias cognitivo - objetivistas e a perspectiva construtivista. A diferença central entre os dois modelos reside no papel atribuído às emoções, nos transtornos psicológicos.

Palavras – chave: cognitivo comportamental, terapias

ABSTRACT

COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY: HISTORIC DEVELOPMENT, ATUAL TENDENCES

This article presents a review of literature about the cognitive behavioral therapies, emphasizing some the different theoretic models on this approach. The literature shows that actually, there is two different tendencies: The cognitive behavioral therapies - objective, and the constructivism perspective. The central difference between the two models is the role of the emotions, in the psychological disorders.

Key Words: cognitive behavioral, therapies

1. INTRODUÇÃO:

Atualmente, é possível notar um progresso acelerado no conhecimento científico, referente a estratégias terapêuticas para tratamento de quadros psicopatológicos como transtornos de ansiedade, transtornos de humor, transtornos psicóticos, transtornos alimentares, transtornos relacionados à dependência química, entre outros. É visível uma atuação cada vez mais articulada entre profissionais da área de saúde, em programas de tratamento interdisciplinares. Há um volume crescente de publicações científicas na área de saúde como um todo, demonstrando a eficácia das terapias cognitivo - comportamentais (TCCs) no tratamento de transtornos psicológicos em geral (CABALLO, 2003; KNAPP, 2004).

O âmbito de atuação das TCCs vêm se expandindo de forma notável nas últimas décadas. É interessante notar, contudo, que a literatura especializada no assunto apresenta um conjunto de modelos teóricos diferenciados, que podem ser consideradas como “terapias em abordagem cognitivo - comportamental”. Assim sendo, o presente trabalho tem como finalidade básica, apresentar uma breve discussão sobre o surgimento das terapias cognitivo comportamentais (TCCs), destacando alguns dos principais modelos teóricos que se enquadram nessa abordagem, bem como perspectivas recentes em torno do assunto.

2. DESENVOLVIMENTO

O surgimento e expansão das TCCs resultou da evolução de um conjunto de influências de natureza diversa. A maioria dos especialistas no assunto sugere que a chamada “revolução cognitiva”, ocorrida aproximadamente na década de 60, foi decorrente de acontecimentos variados. A literatura sugere que fatores como a insatisfação com o modelo psicodinâmico (predominante até então, no tratamento de psicopatologias); a influências das descobertas da psicologia cognitiva aplicada, a insuficiência dos modelos comportamentais tradicionais não-mediacionais em

psicoterapia para tratamento de determinados quadros psicopatológicos, a contribuição dos trabalhos de Vygotsky, Bandura, entre outros aspectos diversos, resultaram no aparecimento de um novo *zeitgeist*, ou “quarta força” em psicoterapia, com o conseqüente aparecimento dos modelos integrados em abordagem cognitivo-comportamental (DOBSON, 2006; DOBSON e SCHERRER; BORBA, 2005). A chamada “revolução cognitiva em Psicologia” foi iniciada, principalmente, através dos trabalhos publicados por autores como Aaron Beck, Michael Mahoney e Albert Ellis (ROSO E ABREU, 2003)

Nas décadas seguintes, gradativamente foram se desenvolvendo modelos teóricos diferenciados, dentro desse enfoque. A literatura sugere que o que hoje se entende por “terapias em abordagem cognitivo-comportamental” (TCCs) representa um amplo espectro, composto por dezenas de tipos de terapias diferentes (DOBSON E SCHERRER; BORBA, 2005). As duas modalidades mais influentes nas últimas décadas são a Terapia Cognitiva (TC), formulada por Aaron Beck e a Terapia Racional – Emotivo - Comportamental (TREC), formulada por Albert Ellis (DOBSON E SCHERRER, 2004).

Embora pautadas em princípios epistemológicos diferenciados, é necessário ressaltar que todas as TCCs apresentam um conjunto de pressupostos em comum: a atividade cognitiva influencia o comportamento; a atividade cognitiva pode ser monitorada e alterada; o comportamento desejado pode ser influenciado via mudança cognitiva (DOBSON, 2006; DOBSON E SCHERRER, 2004). Assim sendo, só podem ser denominadas de TCCs, as terapias em que a mediação cognitiva pode ser demonstrada; e conseqüentemente, quando a mediação da cognição é um componente importante do plano de tratamento (DOBSON; 2006; DOBSON E SCHERRER, 2004 ; KNAPP, 2004).

Contudo, é importante notar que os diferentes modelos teóricos estão em contínua transformação; são criados, reformulados e / ou ampliados, no decorrer do processo natural de evolução histórica, em todas as áreas do conhecimento científico. Atualmente, a literatura revela que existem dois grandes eixos ou vertentes, dentro do amplo espectro do que se entende por “terapias em abordagem cognitivo-comportamental”: As terapias cognitivas “objetivistas” e as terapias

cognitivo – construtivistas (ROSO E ABREU, 2003) As duas grandes vertentes se diferenciam entre si em diversos aspectos, tais como o papel atribuído às emoções, o papel do terapeuta no processo psicoterápico, procedimentos e técnicas psicoterapêuticas, a natureza da disfunção em psicopatologia, entre outros pontos. (ABREU E ROSO, 2003). Segundo a maioria dos autores, a principal diferença, ou o “divisor de águas” entre as psicoterapias objetivistas e construtivistas, reside no papel atribuído às emoções. O modelo cognitivista – objetivista pressupõe que as emoções decorrem de padrões de pensamentos, que por sua vez derivam da estrutura de crenças do indivíduo. As emoções são indicadores da presença de pensamentos . Desta forma, crenças mal - adaptativas ou irracionais resultam em emoções disfuncionais, o que pode levar a quadros psicopatológicos. De forma geral, o processo terapêutico, nessa perspectiva, tem como finalidade central corrigir as distorções cognitivas e levar o paciente a interpretações mais realistas dos eventos (ABREU E ROSO, 2003).

Por outro lado, na perspectiva construtivista as emoções não são consideradas irracionais ou racionais, mas adaptativas por natureza; as emoções refletem como o indivíduo sente ou vivencia a situação. Assim sendo, as terapias construtivistas enfocam principalmente o processamento vivencial idiossincrático, utilizando as emoções como ponto de partida. A meta da terapia consiste em encorajar a integração entre razão e emoção (ABREU E ROSO, 2003).

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão da literatura sugere que ainda existe certa controvérsia em torno do assunto. Especialistas afirmam que ainda não existe uma taxonomia adequada para os diferentes modelos de TCCs (DOBSON E SCHERRER, 2004). A maioria dos autores considera que ainda são necessários mais estudos, no sentido de averiguar a eficácia de cada perspectiva no tratamento de quadros específicos, bem como a real compatibilidade entre os modelos construtivistas e objetivista (DOBSON e SCHERRER, 2004; ROSO e ABREU, 2003). Estudiosos propõem, por exemplo, a necessidade de pesquisas adicionais, para investigar a sobreposição

procedural existente entre as diferentes TCCs até o presente momento (DOBSON E SCHERRER, 2004).

4. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS :

Abreu, C. N. ; Roso, M. Cognitivismo e Construtivismo. IN: Abreu, C.N.; Roso, M. (e col.). **Psicoterapias cognitiva e construtivista – novas fronteiras da prática clínica**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

Borba, A. **Disciplina Online de TCC: expansão das fronteiras da formação em TCC através da educação online**. Rio de Janeiro, UFRJ. Dissertação de Mestrado, 2005.

Caballo,V. **Manual para o tratamento cognitivo-comportamental dos transtornos psicológicos: transtornos de ansiedade, sexuais, afetivos e psicóticos**. São Paulo: Santos, 2003.

Dobson, K.S. (e col) **Manual de terapias cognitivo comportamentais**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

Dobson, K.S.; Shcerrer, M. C. História e futuro das terapias cognitivo-comportamentais. IN: Knapp, P. (e col). **Terapia Cognitivo Comportamental na Prática Psiquiátrica**. Porto Alegre: Artmed, 2004. p. 42-57.

Knapp, P. Princípios fundamentais da terapia cognitiva. In: Knapp, P. (e col). **Terapia Cognitivo Comportamental na Prática Psiquiátrica**. Porto Alegre: Artmed, 2004. p. 42-57.

Roso, M.; Abreu, C.N. Introdução. IN: Abreu, C.N.; Roso, M. (e col.). **Psicoterapias cognitiva e construtivista – novas fronteiras da prática clínica**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

