

## TERAPIAS COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS - cronologia

Pág. 24 - 31

As terapias cognitivo-comportamentais são híbridas de estratégias, com o objetivo de levar à mudança comportamental e cognitiva. Entretanto, é revelado uma diversificação de princípios e procedimentos. A diversificação no desenvolvimento e na implementação da abordagem cognitivo-comportamental pode ser explicada, em parte, pelas diferentes orientações teóricas daqueles que geraram estratégias de intervenção baseadas nessa perspectiva.

- Ellis e Beck - fundadores da **terapia comportamental racional-emotiva** e da **terapia cognitiva** (as quais tem origens psicanalíticas).
- Mahoney e Arnkoff - organizaram as terapias cognitivo-comportamentais em três divisões principais:
  - **Reestruturação cognitiva** - pressupõe que a perturbação emocional seja consequência de pensamentos mal adaptativos.
  - **Treino em habilidades de enfrentamento** - concentram-se no desenvolvimento de um repertório de habilidades projetadas para auxiliar o cliente a enfrentar situações estressantes.
  - **Treino em resolução de problemas - se caracterizam como** uma combinação de técnicas de reestruturação cognitiva e procedimentos de treinamentos em habilidades de enfrentamento.

➤ **Terapia comportamental racional-emotiva**

- TCRE; anteriormente chamada terapia racional-emotiva, ou TER
- Albert Ellis começou a questionar a eficácia e a eficiência do método analítico clássico.
- Processo cônico de tentativa e erro foi formulada uma teoria da **perturbação emocional** - enfatizando uma abordagem prática para lidar com os problemas.
- O pressuposto de que o pensamento e emoção humana, estão significativamente inter-relacionados.
- O objetivo da terapia é identificar e desafiar as crenças irracionais que estão na raiz da perturbação emocional.
- A TCRE pressupõe que os indivíduos possuem tendências inatas e adquiridas de pensar e se comportar de forma irracional.
- Foi identificada, 12 crenças irracionais básicas que assumem a forma geral de expectativas irreais ou absolutistas.
- A TCRE emprega uma abordagem multidimensional que incorpora técnicas cognitivas, emotivas e comportamentais. Mas, tem como principal ferramenta terapêutica o “método lógico-empírico de questionamento, desafio e debate científico” projetado para auxiliar os indivíduos a abrir mão de suas crenças irracionais.

➤ **Terapia cognitiva**

- Aaron Beck, foi o principal fundador - formação original em psicanálise.
- Com base em uma investigação do conteúdo temático das cognições de pacientes psiquiátricos, Beck conseguiu distinguir diferenças comuns no conteúdo das ideias associado aos transtornos neuróticos, inclusive a depressão.
- A partir da ênfase inicial na depressão unipolar, o modelo de Beck foi ampliado para outros transtornos e dificuldades.
- O modelo cognitivo manteve uma ênfase na maneira em que o pensamento distorcido e avaliações cognitivas irreais de eventos podem afetar os sentimentos e o comportamento do indivíduo de forma negativa.
- O modelo cognitivo propõe que existe uma relação recíproca entre o afeto e a cognição, de maneira que um tende a reforçar o outro, resultando em uma possível escalada da limitação emocional e cognitiva
- Os “esquemas”, definidos como estruturas cognitivas que organizam e processam as informações que chegam ao indivíduo, são propostos como representações dos padrões de pensamento adquiridos no início do desenvolvimento do indivíduo.
  - Os processos esquemáticos de indivíduos depressivos podem ser caracterizados como uma tríade cognitiva negativa, na qual as visões do self, do mundo e do futuro são perturbadas.
- O tratamento baseia-se em uma abordagem psicoeducacional e cooperativa, que envolve projetar determinadas experiências de aprendizagem para ensinar os clientes a:
  - Monitorar pensamentos automáticos;
  - Reconhecer as relações entre a cognição, o afeto e o comportamento;
  - Testar a validade de pensamentos automáticos;
  - Substituir pensamentos distorcidos por cognições mais realistas;
  - Identificar e alterar crenças subjacentes, pressupostos ou esquemas que predisponham os indivíduos a ter padrões de pensamento deficientes
- A terapia cognitiva para transtornos da ansiedade mostrou ter eficácia superior à da farmacoterapia.

➤ **Treinamento de auto-instrução**

- Donald Meichenbaum, realizou um programa de pesquisa doutoral que investigou os efeitos de um procedimento de tratamento operante para pacientes esquizofrênicos hospitalizados, treinados para emitir “falas saudáveis”
- Ele observou que os pacientes que tinham auto-instrução espontânea para “falar de forma saudável” eram menos distraídos e demonstravam desempenho superior em diversas medidas.
- As pesquisas foram fortemente influenciadas por psicólogos soviéticos, que estudavam a relação evolutiva entre a linguagem, o pensamento e o comportamento.
- Meichenbaum, que propôs que os comportamentos ocultos operam segundo os mesmos princípios que os comportamentos explícitos, e que os comportamentos ocultos estão sujeitos a modificação pelas mesmas estratégias comportamentais empregadas para modificar os comportamentos explícitos desenvolvimento de um programa de treinamento auto-instrucional, projetado para tratar as deficiências mediacionais de crianças Impulsivas.
- O programa de tratamento tinha quatro objetivos:
  - Treinar crianças impulsivas a produzir auto comandos verbais e responder adequadamente a eles;
  - fortalecer as propriedades mediacionais do discurso interior das crianças, para manter seu comportamento sob o seu próprio controle verbal;
  - superar qualquer deficiência de compreensão, produção ou mediação
  - estimular as crianças a autorregular o seu comportamento de maneira adequada.
- Os procedimentos específicos empregados eram projetados para replicar a sequência evolutiva proposta por Luria e Vygotsky.
- Outras investigações foram designadas para examinar a capacidade de se generalizar o treinamento de auto-instrução para o tratamento de uma variedade de transtornos psicológicos, incluindo a esquizofrenia, ansiedade com a fala, ansiedade com testes e fobias.
- De um modo geral, os clientes são treinados em seis habilidades globais relacionadas com a auto-instrução:
  - Definição do problema
  - Abordagem do problema
  - Foco da atenção
  - afirmações voltadas para o enfrentamento
  - opções para corrigir erros
  - auto reforço

➤ **Reestruturação racional sistemática**

- Marvin Goldfried, desafiou a adequação da aprendizagem e defendeu a incorporação de processos cognitivos em conceituações do comportamento humano.
- Ele defendeu uma mudança em ênfase, de respostas discretas específicas à situação e procedimentos específicos ao problema para um foco em habilidades de enfrentamento que pudessem ser aplicadas em diferentes modalidades de resposta, situações e problemas.
- Goldfried interpretou a dessensibilização sistemática como uma forma de ensinar uma habilidade de auto-relaxamento geral aos clientes.
- A tentativa de transformar a dessensibilização em um programa mais abrangente de treinamento em habilidades de enfrentamento, enfatizou quatro componentes:
  - A discriminação da fundamentação terapêutica em termos do treinamento de habilidades
  - O uso do relaxamento como uma estratégia de enfrentamento de propósitos múltiplos ou generalizada;
  - O uso de hierarquias de temas múltiplos
  - O treinamento de “relaxamento progressivo” da ansiedade induzido pela imaginação
- Goldfried acreditava que os indivíduos poderiam adquirir repertórios mais efetivos aprendendo a modificar os modelos cognitivos mal adaptativos que usam automaticamente quando enfrentam situações que provoquem ansiedade.
- O objetivo da RRS é treinar os clientes a perceber as pistas situacionais de maneira mais precisa. Dessa forma, a implementação da RRS divide-se em cinco estágios discretos:
  - Exposição a situações que provoquem ansiedade, usando representação imaginária ou role play (dramatização);
  - auto avaliação do nível subjetivo de ansiedade;
  - monitoramento de cognições que provoquem ansiedade;
  - reavaliação racional dessas cognições mal adaptativas
  - observação do próprio nível subjetivo de ansiedade após a reavaliação racional.

➤ **Treinamento de manejo de ansiedade (TMA)**

- Suinn e Richardson discutiram três limitações dos procedimentos de dessensibilização:
  - o caráter demorado da construção de hierarquias de ansiedade para cada problema que os clientes em tratamento apresentam;
  - a duração relativamente longa do tratamento
  - a ausência de estratégias de enfrentamento generalizadas para preparar os clientes para lidar efetivamente com seus problemas futuros.
- A teoria por trás do TMA pressupõe que a ansiedade seja um impulso adquirido, que tem propriedades de generalização de estímulos. Assim, o objetivo do TMA é ensinar os clientes a usar habilidades de relaxamento e competência para controlar seus sentimentos de ansiedade.
- O treinamento para manejo da ansiedade enfatiza a eliminação da ansiedade sem atenção específica a determinado estímulo que provoque ansiedade.

➤ **Treinamento de inoculação do estresse**

- Meichenbaum desenvolveu um interesse na abordagem de habilidades múltiplas de enfrentamento como uma estratégia terapêutica potencialmente efetiva.
- É enfatizado que, a aquisição sistemática de habilidades de enfrentamento, ressaltando a importância de se aprender a enfrentar quantidades pequenas e administráveis de estresse como um meio de facilitar a manutenção e a generalização do tratamento.
- A base racional subjacente à essa abordagem é que os clientes que aprendem maneiras de enfrentar níveis leves de estresse são “inoculados” contra níveis incontroláveis de estresse.
- O treinamento de inoculação do estresse em três estágios.
  - O primeiro é educacional, e envolve a instrução didática sobre a natureza das reações de estresse.
  - O segundo estágio envolve a apresentação de diversas habilidades de enfrentamento comportamentais e cognitivas, incluindo exercícios de relaxamento, autoafirmações de enfrentamento e auto reforço.
  - No estágio final do treinamento aplicado, o cliente é exposto a uma variedade de estressores para ensaiar suas habilidades de enfrentamento recém-adquiridas.