

*A Terapia Cognitiva-
comportamental e como ela
pode me ajudar*

RODRIGO RUIS MARTINS
CRP 06/107982

INTRODUÇÃO

Aqueles que estiverem lendo este e-book e já forem meus pacientes devem saber que em meu consultório não tenho o clássico divã (ou como alguns devem chamar “grande cama para falar deitado”) e se decepcionam ao entrar e não ter o clássico móvel



Figura 1 O Clássico Divã

para começar o processo terapêutico. (sendo que alguns apenas no fim do processo me dizem que esperavam um divã e foi frustrante entrar na minha sala e não encontrar o bendito lá).

Mas vamos lá, uma das primeiras coisas que tenho que dizer a vocês leitores é que não, não é obrigatório em um consultório de psicologia ter um divã. Esse tipo de mobília é muito comum em consultórios de psicólogos que seguem uma teoria chamada psicanálise (aquela criada pelo Freud, que não, não é o pai da psicologia e não é venerado por todos nós).



Figura 2 Meu consultório

Então, vocês devem se perguntar, que teoria eu uso para basear o meu trabalho como psicólogo.

Para trabalhar com todos os que me procuram eu uso a chamada Terapia Cognitiva-comportamental.

Mas o que exatamente isso significa?

Vamos responder isso no próximo capítulo...

A Terapia Cognitiva-Comportamental

Em meados dos anos 1960, um psiquiatra americano que utilizava a psicanálise clássica para tratar seus pacientes resolveu fazer um experimento para provar a teoria de que a depressão era causada por uma raiva retroativa dos pacientes (pela raiva de si ele gerava a doença).

Porém ao levantar o discurso de seus pacientes, percebeu que o padrão que apareceu foi outro... Ao invés de raiva retroativa, eles apresentavam um discurso bem distorcido de si mesmo, do mundo a sua volta e de futuro.

Com isso, este psiquiatra formulou a chamada tríade cognitiva das patologias, ou os três pilares para os problemas emocionais.

Este psiquiatra se chamava Aaron T Beck.

Mas, ok e o que fazer com essa informação?

Ele desenvolveu uma teoria que dizia que não eram os fatos do mundo que faziam mal aos pacientes, e sim sua interpretação daquilo.

As distorções de como nos encaramos nossas adversidades que fazem todo este mal, e por consequência nos fazem reagir de forma muito ruim.

Por isso a teoria passou a se chamar cognitivo-comportamental, ou seja, nossas cognições (pensamentos) influenciando diretamente nossos comportamentos.

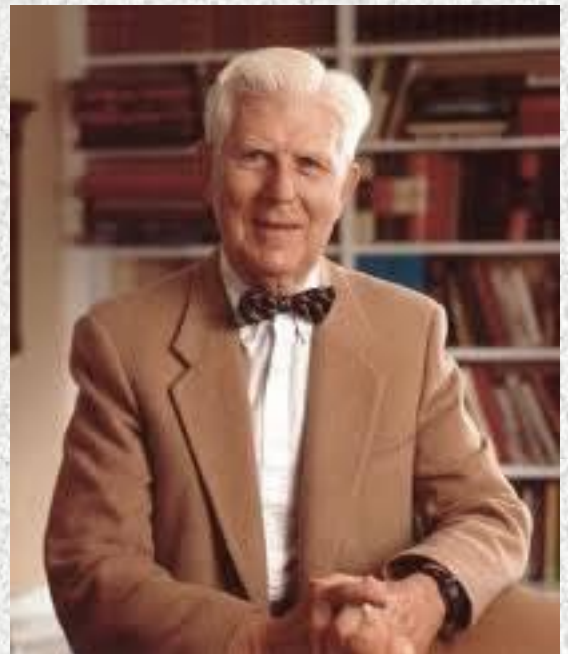


Figura 3 Aaron T Beck

Para entender melhor o papel dos nossos pensamentos em nossas reações, vou usar como exemplo nosso amigo Hélio.

Hélio é um rapaz muito feliz, que trabalha e se relaciona muito bem com todos.

Sempre se dedica a tudo que faz e estampa sempre um sorriso no rosto e as pessoas gostam muito da sua presença, assim sendo todas as festas e reuniões ele é convidado.

E se pudéssemos implantar um único pensamento na cabeça de Hélio? Vamos fazer esse experimento?

Vamos programar o pensamento de que “tudo que ele faz tem que ser perfeito, se não, não vão gostar dele”. O que será que vai acontecer?

No começo Hélio não sente nenhuma mudança, mas ao trabalhar passa a cada vez mais perder tempo repetindo tarefas até considerar que está perfeito, porém isso o faz menos produtivo a cada dia.

Passa também a querer agradar a todos, pois começa a pensar que isso é o certo a ser feito para continuarem gostando dele, mas isso faz que cada vez mais não seja natural e deixe de ser tão agradável sua presença.

Com o tempo começam os problemas no trabalho, puxões de orelha do chefe, e amigos e familiares sem entender o que acontece. Hélio percebe tudo como uma prova de que realmente tem que ser perfeito para gostarem dele, e justamente por não estar conseguindo isso está tudo dando errado. Ele passa a evitar sair com amigos e familiares, rapidamente se isolando.

Embora nesse exemplo deixássemos bem exagerados as reações de Hélio e todos a sua volta, muitas vezes é isso que acontece.

Nossos pensamentos distorcidos passam a ditar regras que seguimos sem questionar, e justamente isso acaba por dificultar tudo a nossa volta.

Como nos vemos (visão de si), como vemos o mundo e como encaramos o futuro entrarão em distorção cognitiva, e passamos assim a ter um grande sofrimento.

Visando questionar nossos pensamentos que o psicólogo cognitivo-comportamental trabalha.

Ao ajudar a levantar e questionar os pensamentos distorcidos e encontrar alternativas saudáveis para eles, os psicólogos ajudam assim a diminuir o sofrimento e melhorar a qualidade de vida.

Já ia me esquecendo, nosso amigo Hélio percebendo que tinha algo muito errado procurou ajuda de um psicólogo e agora esta em terapia, melhorando cada vez mais e retomando sua rotina.

Que tal procurar ajuda de um psicólogo também?

RODRIGO RUIS MARTINS

CRP 06/107.982

Rua: Itapeva, 518 (Cjto. 605/606)
Bela Vista – São Paulo
(11) 3262-4688

Av. São Paulo, 46 – Socorro
Mogi das Cruzes
(11) 4726-4457

WWW.PSICOLOGORODRIGO.COM.BR

FACEBOOK.COM/PSICOLOGORODRIGOMARTINS

PSICOLOGIARODRIGO@OUTLOOK.COM

(11) 98047-1113 (WHATSAPP)