A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL COM FOCO NAS EMOÇÕES

Marielle Strobel Rosa
Estudante do curso psicologia
mariellestrobel@gmail.com

Alex Zopeletto da Silva
Psicólogo (UFMT/2014). Pós-graduação em nível de residência em Saúde do Adulto e do Idoso (HUJM/UFMT/2023). Mestre em Saúde Coletiva (UFMT/2017).
alex.zopeletto@univag.edu.br

INTRODUÇÃO:

O trabalho da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) focada nas emoções indica uma evolução importante na psicoterapia atual uma vez que amplia o modelo cognitivo clássico e valoriza o papel das emoções na experiência do indivíduo. A TCC, desenvolvida por Aaron Beck, propõe que pensamentos, emoções e comportamentos estão conectados, e prioriza a identificação e modulação de distorções cognitivas que são padrões de pensamentos irracionais, exagerados ou tendenciosos, sendo possível então modificar reações emocionais distorcidas por meio da reestruturação cognitiva (Beck, 2013). Contudo, abordagens mais recentes como a Terapia Focada nas Emoções (Emotion Focused Therapy - EFT) desenvolvida por Leslie Greenberg e a Terapia do Esquema desenvolvida por Jeffrey Young contribuem para a TCC no sentido de reconhecer que as emoções não são apenas consequências dos pensamentos, são padrões de reações complexas que influenciam a percepção, a memória e a ação. (Beck, 2013). Essas abordagens enfatizam que experiências emocionais prematuras, principalmente em ambientes relacionais, moldam esquemas de cognição e padrões emocionais duradouros. Assim, a TCC focada nas emoções não se limita a modificar distorções cognitivas, mas acrescenta ativação, regulação e transformação das emoções disfuncionais (Greenberg, 2015). As reflexões desse resumo advém da prática de estágio supervisionado específico em políticas de saúde, realizada em um contexto de clínica-escola do município de Várzea Grande, no estado do Mato Grosso. **Objetivo:** O objetivo deste resumo é apresentar os fundamentos da TCC focada nas emoções, destacando sua prática clínica por meio da análise de um caso psicológico. O intuito é compreender como a desregulação emocional pode impactar o comportamento interpessoal, mesmo em pessoas com bom funcionamento cognitivo, e como intervenções

ISBN: 978-85-88900-14-1

psicoterapêuticas podem promover maior consciência e equilíbrio emocional. **Orientação teórica**: A TCC focada nas emoções pressupõe que as reações emocionais possuem funções adaptativas, sendo primordiais para a sobrevivência e para estruturação da experiência subjetiva. No entanto, quando são intensas, mal reguladas ou ativadas de forma inadequada, tornam-se desadaptativas, ocasionando sofrimento e comprometimento funcional. Assim, a terapia busca diferenciar emoções primárias adaptativas de emoções secundárias disfuncionais, promovendo maior consciência emocional e estratégias de regulação (Leahy, 2018). No contexto clínico, observam-se casos de pacientes adultos com bom raciocínio lógico e adequada capacidade de análise racional, porém, na vivência das relações interpessoais e especialmente quando se sentem contrariados ou desvalorizados, apresentam intensa reatividade emocional. Nessas situações podem ficar irritados e agressivos no comportamento verbal, ocorre também a elevação do tom de voz e a utilização de palavras de baixo calão, chegando a uma "explosão" emocional, que é comum em muitos casos. Após esses episódios, há relato de sentimento de culpa e arrependimento, pois existe a compreensão que as reações são desproporcionais e incoerentes com os valores que o paciente carrega. Esse padrão demonstra dificuldade de regulação emocional, na qual o sistema das emoções se sobrepõe ao controle cognitivo. Esse funcionamento pode estar associado à ativação de esquemas emocionais disfuncionais, tais como rejeição ou abandono, que desencadeiam respostas automáticas de defesa, como a raiva (Greenberg, 2015). **Procedimentos técnico-metodológicos:** Na condução dos casos clínicos é adequado integrar as técnicas cognitivas e emocionais características da TCC focada nas emoções. É necessário realizar uma avaliação funcional do comportamento, identificando os gatilhos interpessoais que antecedem as reações de irritação ou raiva, bem como os pensamentos automáticos e as respostas emocionais relacionadas. No trabalho de manejo de caso são utilizadas técnicas de psicoeducação emocional, auxiliando o paciente a compreender a função das emoções e a diferenciar emoções primárias e secundárias. As emoções primárias segundo Greenberg (2015), se referem às primeiras reações diante de uma situação, elas podem ser adaptativas, isto é, saudáveis e naturais de sobrevivência ou desadaptativas que são aprendidas através de traumas passados e que não servem para o momento presente. Já as emoções secundárias, como o próprio nome sugere, são reações emocionais às primeiras emoções ou aos pensamentos sobre elas A identificação e nomeação das emoções é utilizada como estratégia para promover a consciência emocional e o reconhecimento de sinais de ativação. Na sequência do manejo clínico a intervenção através da técnica de imaginação guiada (Greenberg, 2015) é adequada para evocar as emoções ou reativar um esquema emocional,

ISBN: 978-85-88900-14-1

assim durante a sessão é possível trazer à tona uma memória ou situação hipotética que provoque o surgimento da emoção, tornando-a acessível para ser processada, ressignificada. Segundo Leahy (2018), além disso podem ser introduzidas estratégias de regulação emocional, como práticas de atenção plena (Mindfulness), entre elas, as mais comuns são: escaneamento corporal (body scan) onde o paciente percorre mentalmente as partes do corpo observando as sensações sem julgamento, e as técnicas de respiração plena ("aqui e agora"), essas técnicas auxiliam o paciente a se conscientizar no momento presente, no sentido de reduzir a impulsividade e propiciar o controle das reações comportamentais. Por fim, a reestruturação cognitiva (Beck, 2013) é o processo central para ajudar o sujeito a avaliar e responder a seus pensamentos de forma mais funcional, assim é utilizada para questionar interpretações disfuncionais e promover formas mais adaptativas de pensar diante de situações de conflito. A técnica utilizada para esse fim é a RPD (registro de pensamentos disfuncionais), considerada uma ferramenta essencial para desenvolver a reestruturação cognitiva no contexto clínico. É importante salientar que todo o processo envolve uma relação terapêutica baseada na empatia, respeito e colaboração. **Considerações finais:** A TCC focada nas emoções representa um avanço importante ao reconhecer que mudanças cognitivas, embora relevantes, nem sempre são suficientes para promover transformações profundas. A integração entre cognição e emoção permite compreender de forma mais ampla o funcionamento psicológico, a fim de proporcionar uma intervenção clínica mais eficaz. Fica evidente que, mesmo na presença de pensamento lógico estruturado, a ausência de regulação emocional pode levar a comportamentos impulsivos e prejuízos nas relações interpessoais. Nesse sentido, trabalhar o reconhecimento, a validação e a transformação das emoções mostram-se essencial para o desenvolvimento de reações emocionais mais saudáveis, visando a melhora na qualidade da vida relacional do paciente. O estágio na abordagem da TCC, proporciona a prática de uma intervenção clínica essencial para o desenvolvimento e preparo do estudante para atuação profissional.

Palavras chaves: Consciência e Regulação Emocional; Reestruturação Cognitiva.

ISBN: 978-85-88900-14-1

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

BECK, J. S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

GREENBERG, L. S. *Terapia focada nas emoções: Ajudando clientes a trabalharem seus sentimentos*. Washington, DC: American Psychological Association, 2015.

LEAHY, R. L. *Técnicas de terapia cognitiva: manual do terapeuta*. Porto Alegre: Artmed, 2018

ISBN: 978-85-88900-14-1