

TÉRMINO DE RELACIONAMENTO AMOROSO E A VIVÊNCIA DO LUTO E AS ESTRATÉGIAS DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL

Alessandra Pedroso

Franciele da Costa

Introdução

Nesse resumo expandido abordaremos sobre como o término de relacionamento amoroso e a vivência do luto podem ser eventos significativos que são capazes de desencadear uma série de reações emocionais e cognitivas e como a Terapia Cognitivo comportamental pode auxiliar neste processo. O luto, nesse contexto, é compreendido como uma manifestação emocional natural e adaptativa à perda de algo importante. Ao qual essa perda pode abranger não apenas uma pessoa amada, mas também uma ruptura de expectativas, sonhos compartilhados e a própria identidade dentro do relacionamento .

A Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) é uma abordagem amplamente reconhecida e utilizada para tratar uma variedade de distúrbios emocionais e psicológicos, incluindo aqueles decorrentes de perdas e rupturas. Beck (1979), um dos principais teóricos da TCC, propôs que os pensamentos automáticos e as crenças subjacentes influenciam diretamente as emoções e os comportamentos dos indivíduos. No contexto do término de um relacionamento, esses pensamentos podem incluir crenças negativas sobre si

mesmo, o futuro e os relacionamentos em geral, contribuindo para o sofrimento emocional.

De acordo com a TCC, o relacionamento é caracterizado por uma série de interações emocionais e cognitivas, que podem variar em intensidade e duração conforme as características individuais e a natureza do relacionamento. Alguns aspectos podem desempenhar um papel significativo nesse processo, como a qualidade do vínculo emocional, a dependência emocional desenvolvida, e as diretrizes específicas que levaram ao término da relação.

Segundo Beck (1979), para entender e abordar esse aspecto dentro do quadro da TCC, é crucial considerar não apenas as manifestações emocionais imediatas, como tristeza, raiva ou ansiedade, mas também as cognições subjacentes que influenciam a experiência do luto. Pensamentos automáticos negativos sobre si mesmo ("Nunca serei feliz novamente") e sobre o futuro ("Estou destinado(a) a estar sozinho(a) para sempre") podem contribuir para prolongar o sofrimento e dificultar a adaptação.

Sobre este mesmo olhar, um relacionamento é visto como um processo no qual padrões de pensamento disfuncionais e comportamentos associados são específicos e modificados. Isso é feito não apenas para aliviar o sofrimento emocional imediato, mas também para promover uma adaptação saudável e a recuperação do bem-estar psicológico do indivíduo nesse processo.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem terapêutica estruturada e voltada para objetivos que se baseia na ideia de que nossos pensamentos, emoções e comportamentos estão interligados e influenciam diretamente nossa saúde mental. Desenvolvida por Aaron T. Beck na década de 1960 e posteriormente ampliada por Judith S. Beck, a TCC é exclusivamente reconhecida por sua eficácia no tratamento de uma variedade de transtornos psicossociais Beck, A. T. Beck, J. S. (1961/2011). Tendo como foco principal identificar e modificar padrões de pensamento automático (ou cognições) distorcidos que contribuem para estados emocionais negativos, como ansiedade, depressão, raiva e desesperança.

Além disso, a terapia também trabalha na modificação de comportamentos mal adaptativos, promovendo estratégias de enfrentamento eficazes e hábitos saudáveis.

O presente trabalho foi realizado através de pesquisas bibliográficas físicas e virtuais, utilizando-se de artigos científicos e livros.

Desenvolvimento

A vivência do luto no término de relacionamento amoroso, sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), pode ser fundamentada em diversos conceitos desenvolvidos por importantes autores da área. Principalmente pelos fundamentos teóricos com base nos trabalhos de Aaron T. Beck e Judith S. Beck, Beck, A. T (1961/2011) e Beck, J. S (1995) dois dos principais nomes associados à TCC.

Aaron T. Beck é conhecido por sua Teoria Cognitiva, que postula que os pensamentos automáticos disfuncionais desempenham um papel central no desenvolvimento e na manutenção dos transtornos psicológicos. No contexto do luto no término de relacionamento amoroso, Beck argumenta que os indivíduos podem desenvolver uma série de pensamentos distorcidos que contribuem para a intensificação do sofrimento emocional Beck (1997). Beck propõe ainda que as pessoas desenvolvem esquemas cognitivos ao longo da vida, que são estruturas organizadoras de pensamentos e crenças sobre si mesmas, sobre os outros e sobre o mundo. No término de um relacionamento, esquemas negativos sobre autoestima ("Eu nunca serei amado(a) novamente"), sobre os outros ("Todos os relacionamentos acabam em decepção") e sobre o futuro ("Eu nunca encontrarei alguém como ele/ela novamente") podem ser ativados, intensificando o sofrimento.

No luto, após o término do relacionamento, os indivíduos podem ter pensamentos automáticos negativos, como ruminação sobre momentos felizes compartilhados, culpa sobre falhas percebidas no relacionamento ou catastrofização sobre o futuro, entre outras distorções cognitivas comuns que contribuem para o sofrimento emocional, como a leitura mental (assumir que sabe o que o outro está pensando), a generalização (aplicação de uma experiência negativa a todas as áreas da vida) e o filtro mental (foco

apenas nos aspectos negativos de uma situação). No término de relacionamento, essas distorções podem levar a interpretações distorcidas dos eventos e das próprias capacidades de lidar com a situação.

Judith S. Beck enfatiza a interação dinâmica entre pensamentos, emoções e comportamentos. No contexto do término de relacionamento, ela destaca a importância de identificar como os pensamentos automáticos negativos influenciam as emoções intensas de tristeza, raiva e ansiedade, que por sua vez impactam o comportamento do indivíduo Beck, J. S. (2013).

Baseando-se na TCC, Judith S. Beck desenvolveu estratégias específicas para lidar com o luto no término de relacionamento amoroso. Isso inclui técnicas de reestruturação cognitiva para desafiar e modificar pensamentos distorcidos, o uso de exposição gradual para enfrentar memórias dolorosas associadas ao relacionamento e o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento para lidar com a solidão e a incerteza.

Os princípios fundamentais da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) são baseados em uma compreensão específica sobre como os pensamentos, emoções e comportamentos interagem e influenciam o bem-estar psicológico. Esses princípios são essenciais para guiar o processo terapêutico e alcançar mudanças significativas na vida do paciente.

A TCC é estruturada em sessões focadas e colaborativas, onde terapeuta e paciente trabalham juntos para estabelecer metas terapêuticas claras e alcançáveis. As técnicas utilizadas incluem a identificação de pensamentos automáticos, questionamento de preocupação disfuncional, a reestruturação cognitiva, treinamento em habilidades sociais e o enfrentamento gradual da situação Beck, J. S. (2022).

Conclusão

Por este trabalho foi possível entender sobre o término de relacionamento amoroso e a vivência do luto com base nas estratégias da Terapia Cognitiva comportamental, bem como suas estratégias e objetivos perante esse contexto.

Sendo assim, a TCC fornece uma estrutura eficaz para ajudar os indivíduos a identificar, desafiar e reestruturar pensamentos automáticos negativos

associados ao término de um relacionamento amoroso. Ao promover uma visão mais equilibrada e realista do futuro, a terapia não apenas alivia o sofrimento emocional, mas também capacita o indivíduo a desenvolver estratégias adaptativas para lidar com a perda e promover a resiliência emocional.

Referências

Beck, J. S. Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

Beck, Judith S. Terapia cognitivo-comportamental. Artmed Editora, 2013.

Beck, A. T.; Beck, J. S. A vivência do luto no término de relacionamento amoroso, sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

Beck, A. T. Teoria Cognitiva dos Transtornos de Ansiedade: Teoria e Prática. Porto Alegre: Artmed, 1997.

Beck, A. T. (1979). Cognitive therapy of depression. Guilford Press.

alessandra02pedros@gmail.com

franciele.costa@unoesc.edu.br