

## **A VIDA É BELA: UM OLHAR SOB A PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL**

AMANDA SARAIVA ANGONESE SEBEN

JAQUELINE FABBI

### Resumo

O filme retrata a comovente história de Guido e sua família, os quais são levados para um campo de concentração nazista, durante a segunda guerra mundial. Guido passa a usar da sua imaginação para fazer seu pequeno filho, Josué, acreditar que estão participando de uma brincadeira, um jogo em que todos almejam serem o ganhador para conquistar o primeiro prêmio, um tanque de guerra. Guido age com o intuito de proteger Josué do terror e da violência do ambiente em que estão inseridos. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) denomina-se assim por constituir a integração de conceitos e técnicas cognitivas e comportamentais (BAHLS e NAVOLAR, 2004, p.8). "De acordo com a Terapia Cognitiva os indivíduos atribuem significado a acontecimentos, pessoas, sentimentos e demais aspectos de sua vida, com base nisso comportam-se de determinada maneira e constroem diferentes hipóteses sobre o futuro e sobre sua própria identidade. As pessoas reagem de formas variadas a uma situação específica podendo chegar a conclusões também variadas. Em alguns momentos a resposta habitual pode ser uma característica geral dos indivíduos dentro de determinada cultura, em outros momentos estas respostas podem ser idiossincráticas derivadas de experiências particulares e

peculiares a um indivíduo. Em qualquer situação estas respostas seriam manifestações de organizações cognitivas ou estruturas. Uma estrutura cognitiva é um componente da organização cognitiva em contraste com os processos cognitivos que são passageiros (BECK, 1963; 1964 apud BAHLS e NAVOLAR, 2004,p.3)". Para a Terapia Comportamental existem tipos de condicionamento/comportamento, sendo eles: Respondente, que age como resposta aos estímulos do ambiente, são mais especificamente comportamentos reflexos. Operante, na qual o indivíduo opera no mundo, dependendo dos resultados que obtiver ele reforçará determinado comportamento. (BAHLS e NAVOLAR, 2004, p.6). Apesar da diversidade das Terapias Cognitivo e Comportamental, ambas compartilham do mesmo pressuposto teórico, ou seja, que mudanças terapêuticas acontecem na medida em que ocorrem alterações nos modos disfuncionais de pensamento. Neste ponto de vista, o mundo é considerado como constituinte de uma série de eventos que podem ser classificados como neutros, positivos e negativos, no entanto a avaliação cognitiva que o sujeito faz destes acontecimentos é o que determina o tipo de resposta que será dada na forma de sentimentos e comportamentos. (BAHLS e NAVOLAR, 2004, p.8). Ao vislumbrar e analisar o filme sob a ótica da terapia cognitivo-comportamental é possível identificar vários dos conceitos, dentre eles as crenças centrais dos personagens. Crenças centrais são ideias consideradas verdades absolutas pela pessoa, são o nível mais fundamental da crença, são globais e supergeneralizadas. O protagonista, Guido, possui uma visão otimista acerca das situações que lhe ocorrem, acredita na sua capacidade e possibilidade de superar as situações mais adversas, aprecia o lado positivo da vida e acredita que as coisas podem melhorar, mesmo quando muito difíceis. Já o pequeno Josué, seu filho, devido sua fase do desenvolvimento, é mais difícil perceber quais são suas crenças centrais, pois, elas ainda estão em processo de construção. No que se refere às crenças intermediárias, a TCC afirma que consistem em atitudes, regras e suposições, também podem ser chamadas de condicionais ou subjacentes, porque possuem relação com o ambiente em que o indivíduo está inserido. As crenças intermediárias

mais perceptíveis de Guido giram em torno do objetivo de proteger Josué. Guido acredita que se ele omitir informações, inventar uma história pode proteger seu filho da violência que os cercam. Já as crenças intermediárias de Josué, se referem a sua confiança no pai, além da obediência, com o objetivo de conseguirem ganhar o prêmio no final. Observando um personagem mais distante do filme, o médico que possui uma fixação por charadas e o sofrimento decorrente, são compreendidos na TCC como distorções cognitivas, que são formas distorcidas de pensar a realidade, são provocados por esquemas desadaptativos, no qual ele acredita que necessita impreterivelmente adivinhar as charadas, e não aceita que não possam ser resolvidas, esses esquemas podem estar interligados com seu sistema de crenças. Para Duarte, Nunes e Kristensen (2008)" Ao definir esquema, Beck (1976) se refere a uma rede estruturada e inter-relacionada de crenças que orientam o indivíduo em suas atitudes e posturas nos mais variados eventos de sua vida. Esquemas são, então, compreendidos como estruturas de cognição com significado. Outra definição, de acordo com essa, afirma: "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 (Dobson & Dozois, 2006, p. 26)". Ainda, a TCC possui o conceito de tríade cognitiva, que é como a pessoa se vê, como vê o mundo e qual sua perspectiva de futuro. Guido possui uma visão positiva acerca de si, do mundo e do futuro. Pode-se perceber essa sua visão pelo modo como reage às situações que lhe são postas. Guido mostra-se confiante e motivado a ajudar sua família sair do campo de concentração. A Terapia Cognitivo-Comportamental compreende que não é a situação em si que determina o que as pessoas sentem, mas como ela é interpretada. A Psicologia, no fazer de sua profissão pode auxiliar na modificação acerca da visão sobre a situação, possibilitando novas compreensões acerca daquele fenômeno, visto que jamais será possível alterar a situação em si.

## REFERÊNCIAS

BAHLS, Saint Clair; NAVOLAR, Ariana Bassetti Borba. Terapia Cognitivo-Comportamentais: conceitos e pressupostos teóricos. 2004.

DUARTE, Aline Loureiro Chaves; NUNES, Maria Lúcia Tielle; KRISTENSEN, Christian Haag. Esquemas desadaptativos: revisão sistemática qualitativa.2008. Disponível em:<

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872008000100004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872008000100004)>. Acesso em: 10 abr. 2018.

E-mails

[amanda.angonese@unoesc.edu.br](mailto:amanda.angonese@unoesc.edu.br)

[jaque\\_fabbi@live.com](mailto:jaque_fabbi@live.com)