

INTERVENÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL EM TÉRMINOS DE RELACIONAMENTOS AMOROSOS

Cleidiane Rafaela Marques Antunes

Franciele da Costa

Resumo

INTRODUÇÃO: Os vínculos românticos trazem consigo um conjunto singular de dificuldades, que abrangem também, a vivência da separação. O término de um relacionamento amoroso é um evento significativo na vida de muitas pessoas, marcado por uma série de impactos emocionais e comportamentais (BARUTCU; AYDIN, 2013). De acordo com Ishikawa (2021), após o rompimento é fundamental que o processo de luto seja vivenciado e elaborado para que a pessoa possa restabelecer a continuidade de sua vida. Desta forma, o presente estudo visa promover uma reflexão acerca dos impactos psicológicos causados pelos rompimentos de relacionamentos amorosos, bem como auxiliar na construção de propostas de intervenções psicológicas sobre a temática, com base na Terapia Cognitivo-Comportamental.

DESENVOLVIMENTO: Quando se fala em separação é inevitável não falar também sobre perdas e sobre o luto do pós término. De acordo com Pereira e Pires (2018), o luto é um processo de elaboração e resolução de alguma perda real ou simbólica, pela qual todas as pessoas passam em diversos momentos da vida, com diferentes graus de sucesso. Ainda de acordo com as autoras, elaborar a perda envolve vivenciar o acontecimento, permitindo que a pessoa encontre novos significados para a vida e se reorganize

psicologicamente a partir das mudanças ocorridas. Neste sentido o luto pela perda do outro, não se trata apenas de uma morte física, mas a perda de um casamento ou relacionamento, perda do que uma pessoa foi para a outra, de expectativas e sonhos que não se concretizaram. Com isso, se faz necessário compreender de que forma a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode intervir para ajudar o paciente enlutado a elaborar e ressignificar sua perda, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e bem-estar. A TCC é uma abordagem psicoterapêutica que visa proporcionar resultados rápidos, ajudando os pacientes a identificarem padrões de pensamentos e comportamentos disfuncionais. Baseia-se na premissa de que os pensamentos, emoções e comportamentos estão interligados e que, ao modificar os pensamentos e comportamentos disfuncionais, a pessoa passará a ter uma reação emocional mais adaptativa (BECK, 2022). Neste sentido algumas técnicas da TCC podem ser úteis ao trabalhar os rompimentos amorosos na psicoterapia. Além das técnicas que serão apresentadas, é crucial construir uma relação terapêutica sólida, por meio de acolhimento e empatia, fornecendo um espaço seguro, em que as dores do paciente possam ser sentidas. Uma das técnicas que podem ser utilizadas é a psicoeducação que consiste no processo do psicoterapeuta explicar ao paciente a natureza do problema que ele está enfrentando, possibilitando a compreensão sobre a perda sofrida (Lemes, 2017). Ainda, de acordo com Rodrigues et al (2018), é crucial ajudar o paciente a desenvolver consciência e clareza sobre como os elementos sociais e culturais influenciam a maneira como sentimos e vivenciamos o luto, bem como os processos de dor e sofrimento que resultam das crenças do paciente. As pessoas podem não ter consciência de que pensamentos automáticos disfuncionais estão diretamente ligados a forma como se sentem. Com isso, a técnica de registro de pensamentos disfuncionais (RPD), possibilita ao psicoterapeuta acessar as crenças do paciente por meio dos registros de seus pensamentos. Inicialmente, pode-se pedir ao paciente que anote as situações nas quais se sente triste e desmotivado, identificando o tipo de pensamento que ocorreu imediatamente antes da emoção negativa, bem como o comportamento e

a reação fisiológica que acompanham o pensamento. Isso pode ser útil para mapear as interpretações negativas e desadaptativas relacionadas ao processo de luto (RODRIGUES et al., 2018). A partir do registro dos pensamentos, é possível que psicoterapeuta e paciente, esclareçam e transformem os significados dessas cognições por meio da reestruturação cognitiva. Assim, de acordo com Both et al. (2012), a reestruturação cognitiva refere-se ao processo de identificar pensamentos disfuncionais e verificar as evidências a favor e contra esses pensamentos, com o objetivo de avaliar e descobrir pensamentos mais úteis e funcionais. Espera-se que, ao reestruturar seus pensamentos e crenças, o paciente possa ressignificar a sua perda, buscando respostas alternativas para explicá-la. Outra técnica da TCC muito utilizada é a de resolução de problemas, esta técnica pode ser muito útil para ajudar a pessoa enlutada a identificar a situação-problema, neste caso a perda, e desenvolver e avaliar estratégias alternativas para lidar com este luto, implementando as mudanças necessárias. Diante disso, é essencial que o paciente consiga identificar distorções cognitivas que dificultam a busca por alternativas saudáveis e a tentativa de implementá-las. O treinamento de habilidades sociais também é uma das estratégias da TCC que possibilita o aumento e o ensino de novas habilidades cognitivas, verbais e comportamentais ao paciente, para que o enlutado possa melhor perceber e adaptar-se ao ambiente, resultando em comportamentos novos ou diferentes diante das circunstâncias que surgem (CABALLO, 2003). Basso e Wainer (2011), trazem que por meio de um ensaio comportamental, é possível avaliar como a pessoa reagiria em cenários específicos, treinando uma resposta mais adaptável, como por exemplo "o que aconteceria se você tentasse?". Outras estratégias para melhorar a qualidade de vida da pessoa enlutada é estimular o autocuidado e a autogratificação, pois o paciente além de sofrer com o rompimento da relação amorosa, pode precisar desempenhar muitas atividades que antes não eram suas. A estratégia de recompensar-se, é um ato de autocuidado que pode contribuir para o bem estar do paciente e para que ele faça coisas que também o deixem feliz e não somente atividades exaustivas e que lhe dão pouco prazer. Outrossim,

cartões de enfrentamento com frases motivacionais e realistas podem ser muito úteis para que o paciente mantenha o foco e veja o mundo com uma lente menos negativa. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Como visto no decorrer do presente resumo, o luto não se limita apenas à perda por morte, pode surgir em resposta a uma variedade de perdas significativas na vida, que geram sofrimento, sendo os rompimentos uma perda bastante expressiva e que impacta na saúde mental daqueles que o experimentam. A partir das técnicas aqui apresentadas, acredita-se que a TCC por ser uma abordagem psicoterapêutica breve e focada no problema atual do paciente, pode contribuir para a minimização do sofrimento gerado pela perda. Ademais, cada pessoa apresenta suas singularidades e portanto o tratamento é que precisa ser adaptado ao paciente.

REFERÊNCIAS:

BARUTCU, K. Funda; AYDIN, Yesim Capa. The scale for emotional reactions following the breakup. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, v. 84, p. 786-790, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.647>. Acesso em: 10 de junho de 2024.

BASSO, Lissia Ana; WAINER, Ricardo. Luto e perdas repentinas: Contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 2011, 7(1), p. 35-43.

BECK, Judith. S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. Tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa, revisão técnica: Paulo Kapp – 3. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2022.

BOTH, Tatiana Lima et al., Uma abordagem para o luto na viuvez da mulher idosa. *RBCEH*, Passo Fundo, v. 9, Supl. 1, p. 67-78, 2012. Disponível em: <https://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/2788/pdf>. Acesso em: 16 de junho de 2024.

CABALLO, Vicente E. Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais. São Paulo: Santos; 2003

ISHIKAWA, Leticia Fascina. Luto do coração partido: compreendendo o processo de luto pelo término de um relacionamento amoroso. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2021. Disponível em: <https://sapientia.pucsp.br/bitstream/handle/26308/1/Leticia%20Fascina%20Is hikawa.pdf>. Acesso em: 10 de junho de 2024.

LEMES, Carina Belomé; NETO, Jorge Ondere. Aplicações da psicoeducação no contexto da saúde. *Temas Psicol.* 2017;25(1):17-28. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.9788/TP2017.1-02>. Acesso em: 16 de junho de 2024.

PEREIRA, Silvana Maria; PIRES, Eliana Ferrante. As experiências de perdas e luto na contemporaneidade: um estudo bibliográfico. *Revista Educação*, v.13, n.1. 2018. Disponível em: <https://revistas.ung.br/educacao/article/view/2837/2499>. Acesso em: 10 de junho de 2024.

RODRIGUES, Isacar dos Santos et al. Contribuições da terapia cognitivo-comportamental para a compreensão do luto. *Revista Ciências em Saúde*, v8, n4, 2018. Disponível em: <https://10.21876/rcsfmit.v8i4.832>. Acesso em: 16 de junho de 2024.

cleidianemantunes@gmail.com
franciele.costa@unoesc.edu.br