ESTRATÉGIAS COMPENSATÓRIAS NA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: COMPREENSÃO E IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA CLÍNICA

FRANCIELE DA COSTA
THIAGO DA SILVA MOURA

Resumo

INTRODUÇÃO

No atendimento clínico, um mesmo comportamento pode ter sentidos diferentes. Trabalhar muitas horas, por exemplo, pode responder a uma exigência do emprego. Mas também pode ser a maneira como alguém encontrou de lidar com a sensação de incapacidade. O comportamento sozinho não esclarece essa diferença. É preciso compreender quando ele aparece, o que a pessoa teme que possa acontecer se agir de outro modo e quanto pode ser desgastante manter esse padrão.

A Terapia Cognitivo-Comportamental ajuda a compreender essas questões ao investigar a relação entre pensamentos, crenças e comportamentos. As crenças centrais são ideias profundas que o indivíduo desenvolve sobre si, sobre os outros e sobre o mundo. Já as crenças intermediárias, que são formadas por regras, atitudes e pressupostos, podem influenciar a forma como o indivíduo interpreta as situações e orienta as suas respostas diante delas. Assim, alguém que se considera inadequado pode desenvolver a ideia de que precisa fazer tudo sem erros para ser aceito.

Segundo Beck (2022), as estratégias utilizadas para lidar com as crenças podem envolver comportamentos comuns, sua utilização excessiva ou inflexível é que merece atenção na clínica (BECK, 2022, p. 110-111). Este trabalho tem como objetivo discutir as estratégias compensatórias na relação

entre crenças e comportamentos, buscando compreender a função que essas estratégias exercem e as situações em que podem se tornar rígidas, restritivas e prejudiciais ao paciente.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa de caráter teórico, fundamentada em obras de Judith Beck (2007a; 2007b; 2022) e Robert Leahy (2018). A leitura concentrou-se nas passagens sobre crenças centrais e intermediárias, estratégias de enfrentamento, compensação de esquemas e conceitualização cognitiva. Os exemplos apresentados pelos autores foram usados para discutir como comportamentos parecidos podem cumprir funções distintas.

DESENVOLVIMENTO

Beck explica que as estratégias compensatórias são formas de agir que a pessoa desenvolve para lidar com crenças disfuncionais sobre si mesma. Esses comportamentos podem ser mantidos porque ela acredita que, se agir de maneira diferente, aquilo que teme sobre si possa ser confirmado. Assim, mesmo quando essas estratégias passam a causar dificuldades, abandoná-las pode ser um processo difícil (BECK, 2007b, p. 152).

Essas estratégias nem sempre surgem como um problema. Beck destaca que algumas podem ter se desenvolvido ainda na infância ou juventude e, naquele momento, ajudado a pessoa a lidar com determinadas situações. Com o passar do tempo e diante de novas exigências, porém, esse modo de agir pode deixar de ser tão útil. Mesmo assim, como ainda pode produzir sensação imediata de segurança ou alívio a curto prazo, tende a ser repetida, enquanto a crença que está por trás desse comportamento permanece sem ser questionada (BECK, 2007a, p. 38-39)

É possível, por exemplo, que alguém evite pedir ajuda para não se sentir incompetente. Ao fazer isso, perde também a oportunidade de perceber que pedir ajuda não confirma necessariamente essa ideia.

O exemplo de Sally, apresentado por Beck, mostra uma forma de compensação da crença de inadequação. Sally busca estabelecer padrões altos, trabalhar muito, preparar-se em excesso, concentrar-se nas falhas e

evitar pedir ajuda. Mas outra pessoa com uma crença semelhante poderia fazer o contrário em vários aspectos, evitando esforço e metas ou dependendo muito dos outros (BECK, 2007b, p. 152). Portanto, conhecer a crença não basta para prever o comportamento. As regras que cada pessoa construiu também precisam ser investigadas e compreendidas a fim de compreender junto ao paciente se aquela estratégia compensatória traz ou não prejuízos para o seu dia a dia.

Beck também apresenta exemplos relacionados à crença de vulnerabilidade. Uma pessoa pode acreditar que precisa ficar sempre atenta e agir com hostilidade para não ser prejudicada. Outra pode tentar agradar os outros, observar constantemente o humor das pessoas e evitar conflitos. Apesar de os comportamentos serem diferentes, ambos podem exercer função semelhante, tentar se proteger de algo que a pessoa considera ameaçador (BECK, 2007a, p. 38-40). Por isso, na terapia, é importante compreender o que a pessoa acredita que aquele comportamento está tentando evitar.

Comportamentos como perfeccionismo, busca de reconhecimento, excessiva de responsabilidade, necessidade de controle ou afastamento não são necessariamente problemáticos. Beck explica que as estratégias compensatórias podem envolver comportamentos comuns, presentes em diferentes momentos da vida. A dificuldade aparece quando essas estratégias são utilizadas em excesso e passam a ocupar o lugar de formas mais funcionais de lidar com as situações (BECK, 2007b, p. 152-153). Por isso, na prática clínica, é importante compreender quando determinado comportamento deixa de ser apenas uma forma de agir e passa a limitar outras possibilidades de resposta.

Leahy também apresenta exemplos de como as pessoas podem tentar compensar seus esquemas. Uma pessoa com um esquema de fracasso pode trabalhar demais e revisar várias vezes o próprio trabalho porque teme não ser boa o suficiente (LEAHY, 2018, p. 390). Já uma pessoa com um esquema de abandono pode dedicar-se demais ao parceiro, buscar confirmação constante de que é amada ou permanecer em um relacionamento

insatisfatório por medo de ficar sozinha. Esses comportamentos podem trazer novos problemas, enquanto o esquema que está por trás deles continua presente (LEAHY, 2018, p. 391).

Na prática clínica, essas estratégias podem ser investigadas a partir de situações concretas. Para compreender como se manifestam no cotidiano é possível questionar o que aconteceu antes do comportamento, quais pensamentos surgiram naquele momento e o que a pessoa acreditava que poderia acontecer se agisse de outra forma. A partir dessas informações, a conceitualização cognitiva ajuda a relacionar experiências de vida, crenças, regras e estratégias de enfrentamento (BECK, 2022, p. 109-111). Assim, o terapeuta pode compreender melhor os fatores relacionados à manutenção daquele comportamento e, em conjunto com o paciente, construir formas alternativas e mais funcionais de responder às situações.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da leitura das obras consultadas é possível observar que as estratégias compensatórias precisam ser compreendidas em seu contexto de acontecimento, buscando identificar os fatores relacionados à sua manutenção e seus possíveis impactos na vida do paciente. Uma estratégia pode proporcionar alívio ou sensação de segurança em determinada situação e, com o tempo, passar a exigir grande esforço ou restringir escolhas. Não é possível identificar uma crença apenas pela observação do comportamento apresentado. Por isso o acompanhamento clínico se faz tão importante, na busca de compreender o que aquela atitude diz sobre as crenças que o paciente apresenta ao longo das sessões. Na clínica, é importante primeiro entender para que essa estratégia serve: o que a pessoa tenta evitar, quando costuma agir dessa forma e o que acredita que poderia acontecer se não usasse essa estratégia. A conceitualização cognitiva auxilia na organização dessas informações e orienta a construção gradual de respostas alternativas. O objetivo é que a pessoa disponha de outras maneiras de lidar com a situação, sem depender sempre do mesmo recurso.

REFERÊNCIAS

BECK, Judith S. **Terapia cognitiva para desafios clínicos: o que fazer quando o básico não funciona.** Porto Alegre: Artmed, 2007a.

BECK, Judith S. **Terapia cognitiva: teoria e prática.** Porto Alegre: Artmed, 2007b.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática.** 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

LEAHY, Robert L. **Técnicas de terapia cognitiva: manual do terapeuta.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.

thiago.mourads1999@gmail.com