COMPREENDER PARA REESTRUTURAR: A HISTÓRIA PREGRESSA NA CONCEITUALIZAÇÃO E MODIFICAÇÃO DE CRENÇAS NA TCC

Carolina Fernanda Ascoli [1]

Franciele Da Costa [2]

Resumo

A compreensão da personalidade e da regulação emocional envolve a consideração de fatores biopsicossociais e experiências relacionais vivenciadas ao longo do desenvolvimento. Sob a ótica da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), as experiências precoces vivenciadas no contexto familiar podem contribuir para a formação de crenças, esquemas e representações cognitivas acerca de si mesmo, dos outros e do futuro. Experiências caracterizadas por baixa validação emocional, silenciamento ou rupturas afetivas precoces podem contribuir para o desenvolvimento e fortalecimento de crenças disfuncionais. Este resumo expandido tem como objetivo analisar teoricamente a articulação entre a história pregressa, a estruturação hierárquica das crenças (centrais e intermediárias) e a manifestação de pensamentos automáticos e comportamentos compensatórios, ancorando-se nas formulações de Aaron T. Beck e Judith S. Beck (2022).

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa, fundamentada em produções relacionadas ao modelo cognitivo, à conceitualização de caso, às crenças centrais e intermediárias e às estratégias de modificação cognitiva.

A Terapia Cognitivo-Comportamental fundamenta-se no princípio de que a resposta emocional e comportamental do indivíduo não é determinada puramente pelas situações em si, mas pela avaliação cognitiva e pelo significado subjetivo atribuído a elas (Beck, J. S., 2022). No centro dessa formulação encontra-se a arquitetura cognitiva, estruturada hierarquicamente desde níveis mais profundos e estáveis até os mais superficiais e conscientes. As experiências formativas da infância e adolescência podem desempenhar um papel primordial na consolidação das crenças centrais, entendidas como verdades absolutas,

[1] Graduanda no curso de Psicologia da Universidade do Oeste do Estado de Santa Catarina (UNOESC), Campus de São Miguel do Oeste/SC. E-mail:carolina.ascoli@unoesc.edu.br

[2] Professora Orientadora. Docente do curso de Psicologia da Universidade do Oeste do Estado de Santa Catarina (UNOESC), Campus de São Miguel do Oeste/SC e Pinhalzinho/SC. E-mail: franciele.costa@unoesc.edu.br.

globais e rígidas que o indivíduo desenvolve sobre a sua própria identidade, o meio relacional e as expectativas em relação ao mundo exterior (Beck, J. S., 2022).

Quando o ambiente primário é marcado por negligência emocional, críticas sistemáticas, comparações desfavoráveis entre pares ou invalidação recorrente das demandas afetivas, o indivíduo tende a construir crenças nucleares situadas nas categorias de desamor (crença de ser indesejável, desvalorizado ou inadequado para ser aceito) ou de desamparo (percepção de ineficácia, incompetência ou fragilidade frente aos desafios) (Beck, J. S., 2022). Na prática clínica, observa-se que indivíduos que cresceram sob padrões de invalidação comumente internalizam a premissa de que sua voz não detém valor legítimo, o que pode favorecer interpretações de situações de exposição social ou desempenho como associadas ao risco de rejeição ou de confirmação de incapacidade. Para mitigar o sofrimento gerado por tais crenças nucleares e manter um nível mínimo de estabilidade psicológica, a mente desenvolve as crenças intermediárias, compostas por atitudes, regras condicionais e pressupostos subjacentes (Beck, J. S., 2022). Essas regras funcionam como diretrizes operacionais de conduta, estabelecendo postulados como: "se eu me anular ou me esquivar do confronto, não serei rejeitado", ou alternativamente: "preciso reagir com hostilidade e urgência para garantir que minhas necessidades sejam escutadas". Essas crenças intermediárias podem orientar estratégias comportamentais e compensatórias, que podem variar entre a esquiva social, a busca desmedida por aprovação externa e o perfeccionismo orientado à performance. Embora algumas dessas estratégias possam proporcionar alívio emocional no curto prazo, elas também reforçam ciclicamente a rigidez das crenças centrais ao impedirem ou reduzirem que a pessoa vivencie novas experiências corretivas de aprendizagem e autenticidade que possam questionar e flexibilizar essas crenças.

Em situações cotidianas que ativam esses esquemas pré-existentes, ocorrem os pensamentos automáticos: cognições que surgem de maneira rápida e espontânea que surgem sem deliberação voluntária prévia e que costumam ser aceitas pelo sujeito como verdades sem uma avaliação mais aprofundada (Beck, J. S., 2022). Frente a desacordos relacionais ou eventos profissionais desafiadores, os pensamentos automáticos podem manifestar distorções cognitivas, como a catastrofização, a leitura mental e a desqualificação do positivo. Desse modo, uma reação neutra do interlocutor, como um silêncio temporário durante uma conversa, pode ser interpretada a partir de uma crença de desamparo ou desamor, ativando pensamentos automáticos relacionados à abandono e despertando reações fisiológicas de ansiedade acentuada e impulsos comportamentais de reparação imediata ou retraimento.

Diante dessa engrenagem, o processo psicoterápico baseado na TCC visa reconfigurar essa cadeia disfuncional por meio da conceitualização cognitiva. Entre as estratégias que podem ser utilizadas está a psicoeducação sobre o modelo cognitivo, favorecendo a diferenciação entre as situações vivenciadas e as interpretações construídas a partir delas. Ferramentas como o Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD), o questionamento socrático e o exame criterioso de evidências podem auxiliar o indivíduo a monitorar suas reações internas, identificar crenças intermediárias limitantes, avaliar e, quando pertinente, flexibilizar crenças centrais relacionadas às dificuldades apresentadas. A reestruturação desses padrões possibilita a transição de comportamentos compensatórios reativos para um repertório baseado em comunicação assertiva, autorregulação afetiva e maior tolerância ao desconforto emocional.

Em suma, a compreensão da história de vida sob o prisma da TCC não implica determinismo passado, mas oferece elementos relevantes para compreender como crenças centrais disfuncionais foram desenvolvidas e fortalecidas ao longo das experiências de vida. A compreensão da relação entre experiências pregressas, crenças centrais e intermediárias e pensamentos automáticos qualifica a atuação clínica do psicólogo, favorecendo intervenções direcionadas não apenas ao manejo dos sintomas atuais, mas também à avaliação e flexibilização de crenças relacionadas ao sofrimento.

REFERÊNCIAS

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