



A IMPORTÂNCIA DA CONCEITUAÇÃO COGNITIVA PARA A TERAPIA

Sabrine Gimenes König¹
Letícia dos Santos Stropper¹
Luiza Wöloski Huber¹
Victória Kofler Puchalski¹
Ingrid Francke²

É inegável a importância da Conceituação Cognitiva para a Terapia Cognitivo Comportamental, segundo Beck (2005) a conceituação cognitiva é a pedra fundamental da terapia cognitiva, onde uma boa conceituação permite ao terapeuta conduzir o tratamento de maneira efetiva e eficiente. Tendo em vista isso, Neufeld e Cavenage (2010) afirmam que ela é, além disto, uma proposta de adesão do cliente à terapia, uma vez que após a concretização da mesma, observa-se um aumento da motivação e da compreensão de todo o processo psicoterápico por parte do cliente e do terapeuta.

Buscou-se evidenciar a relevância da Conceituação Cognitiva para a terapia, tal como seus principais aspectos, cabe salientar que além do terapeuta o paciente também tem participação ativa neste processo, fazendo-se consciente de como ocorre isto. Procurou-se analisar a maneira de funcionamento, eficácia, como é estabelecido vínculo terapêutico, assim como de que forma auxilia os clientes.

Segundo Beck (2013) a forma como as pessoas se sentem emocionalmente e a forma como se comportam estão associadas a como elas interpretam e pensam a respeito da situação. A situação em si não determina diretamente como elas se sentem ou o que fazem: a sua resposta emocional é medida pela percepção da situação. Knapp (2008) diz que desta forma, o objetivo terapêutico da TC, desde seus primórdios, tem sido reestruturar e corrigir esses pensamentos distorcidos e colaborativamente desenvolver soluções pragmáticas para produzir mudança e melhorar transtornos emocionais.

Neufeld e Cavenage (2010) definem a conceitualização cognitiva como um processo no qual ambos participam: terapeuta e cliente. O terapeuta a utiliza a fim de obter a estrutura para o conhecimento de cada paciente em sua subjetividade, que auxilia no planejamento das estratégias terapêuticas que são utilizadas ao longo do tratamento. Tendo como função principal orientar a terapia para suavizar o sofrimento e desenvolver a resiliência do cliente. Foi realizada uma revisão narrativa e compreensiva de estudos e pesquisas sobre a Conceituação Cognitiva e a Terapia Cognitiva, considerando-se a estreita relação que há entre ambas. Utilizou-se artigos científicos e livros, publicados no período compreendido entre 2004 até 2015.

Segundo Beck (2005) o diagrama de conceituação cognitiva ajuda na organização dos dados que o terapeuta coleta dos pacientes, tais como: Auxilia a identificar crenças centrais, regras e

¹ Acadêmico da disciplina Teorias Psicoterápicas II do curso de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil. Mail: sabrinegimeneskonig@gmail.com

¹ Acadêmico da disciplina de Teorias Psicoterápicas II do curso de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil. Mail: leticiastropper1@gmail.com

¹ Acadêmico da disciplina de Teorias Psicoterápicas II do curso de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil. Mail: Luiza.woloski@yahoo.com.br

¹ Acadêmico da disciplina Teorias Psicoterápicas II do curso de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil. Mail: victoriakofler@gmail.com

² Docente do curso de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil. Mail: Ingrid.francke@gmail.com

estratégias comportamentais dos pacientes; Compreender por que os pacientes desenvolvem essas crenças extremas sobre si mesmos, sobre os outros e sobre suas vidas; Entender como as estratégias comportamentais estão conectadas às crenças centrais; Decidir que crenças e estratégias comportamentais serão trabalhadas primeiro; Entender o motivo pelo que os pacientes geralmente reagem de determinada maneira, ou seja, como as crenças influenciam suas percepções das situações atuais e como essas percepções, por sua vez influenciam as reações emocionais, comportamentais e fisiológicas.

Conclui-se que pesquisas com base empírica comprovam a efetividade da Conceituação Cognitiva e descrevem como reforçador do vínculo entre o cliente e o terapeuta, sempre mantendo o foco na desenvoltura das soluções pragmáticas para produzir mudanças e melhoras significativas em transtornos, questões emocionais, cognitivas e comportamentais.

Palavras-chave: Terapia Cognitiva Comportamental; Conceituação Cognitiva; Conceitualização Cognitiva; Aaron Beck.