



UM NOVO OLHAR SOBRE A EXPRESSÃO DE SENTIMENTOS, EMOÇÕES E PENSAMENTOS: UM ESTUDO DE CASO EM TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Ana Laura de Cerqueira Moreno Aleo; Tatiana de Cássia Ramos Netto.
analaoramoreno_@hotmail.com.

*Centro de Ciências Humanas, Departamento de Psicologia, Universidade do Sagrado Coração,
Bauru-SP.*

Resumo

A intervenção psicológica com base na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) busca a autonomia do sujeito por meio da identificação de seus pensamentos automáticos e a influência que eles exercem sobre a sua emoção e comportamentos. Esse estudo tem por objetivo abordar um caso de psicoterapia sob enfoque da TCC, no qual, a paciente, sexo feminino, 18 anos, foi atendida numa Clínica Escola no interior de São Paulo, com a queixa inicial de dificuldade em lidar com seus comportamentos impulsivos, de grosseria e comportamentos verbais de agressividade. A partir da queixa trazida a paciente passou pelo processo de psicodiagnóstico e com isso foi identificado déficits em habilidades sociais, não sendo assertiva nos momentos de expor sua opinião e de discordar da opinião do outro, comprometendo assim algumas de suas relações interpessoais. No processo de psicoterapia, o objetivo inicial foi o desenvolvimento e aprimoramento dessas questões por meio de uma psicoeducação sobre comportamentos passivos, agressivos e assertivos e também a análise dos comportamentos emitidos pela paciente no seu cotidiano, para que ela fosse capaz de visualizar qual seria o comportamento mais adequado em determinadas situações. Ao todo, foram realizadas 21 sessões, de 50 minutos cada, semanalmente. Com a evolução do caso, a paciente demonstrou melhoras nos seus comportamentos, mas por outro lado as influências que recebia no contexto familiar e afetivo, não foram colaborativas com a psicoterapia, passando ser foco também de intervenção o manejo comportamental em situações específicas como término do namoro, ausência do pai e conflitos inter-geracionais com a mãe, incluindo agressões físicas. A partir disso, foi possível uma intervenção junto a jovem para uma melhor expressão dos seus sentimentos, emoções e pensamentos, a fim de possibilitar a identificação dos seus pensamentos disfuncionais e posteriormente, alcançar o nível mais profundo que são as crenças que regem esses pensamentos e, conseqüentemente, seus comportamentos. Os dados preliminares apontam para uma melhora da jovem na sua capacidade de percepção das influências que recebe, na reflexão em relação aos motivos que fundamentam seus pensamentos disfuncionais e também um ganho significativo na forma assertiva de se posicionar. Assim, evidencia-se a necessidade de acompanhamento psicoterápico de longa-duração para melhores ganhos comportamentais e reestruturação cognitiva. Diante do caso exposto, o qual ainda está em andamento psicoterápico, fica evidente a importância da sinceridade e engajamento do paciente nos atendimentos e também a sua participação ativa no processo de mudança, para que a intervenção seja efetiva e consiga alcançar seu principal objetivo que é a autonomia do sujeito, bem como a melhora na qualidade de vida do mesmo. Palavras-chave: Intervenção psicológica; Terapia Cognitivo-Comportamental; Psicoterapia.