

Avanços em

TERAPIAS COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS DE 3ª GERAÇÃO

CONHEÇA OS MAIS RECENTES PROGRESSOS NO CAMPO DAS TERAPIAS PSICOLÓGICAS E SAIBA TUDO SOBRE AS PSICOTERAPIAS DE ÚLTIMA GERAÇÃO.

PASSADOS MUITOS ANOS após o surgimento daquela que ficou conhecida como a primeira terapia psicológica, a psicanálise (que predominou até aos anos 50), e de muitas outras terapias, às quais se seguiu a psicoterapia cognitivo-comportamental, desenvolvida para ultrapassar as limitações das terapias clássicas e mais antigas (por exemplo, psicanálise ou terapia psicanalítica, terapia psicodinâmica, terapia humanista e outras), estamos atualmente na era das psicoterapias cognitivo-comportamentais de 3ª geração.

Estas constituem a última geração das psicoterapias, ou seja, as terapias psicológicas mais modernas e avançadas. Tal como o seu nome indica, não se trata apenas de uma, mas de várias psicoterapias, o que nos oferece mais técnicas para ajudar mais e melhor as pessoas, numa maior variedade de problemáticas, com uma maior probabilidade de eficácia e sucesso.

Um dos objetivos destas psicoterapias é proporcionar estratégias diversas às pessoas para que estas possam tornar-se terapeutas de si mesmas e independentes das consultas de psicoterapia (este é um dos aspetos que distingue estas terapias modernas das terapias clássicas), o que as torna mais breves (ou seja, menos prolongadas no tempo) e menos dispendiosas a médio e longo prazo para as pessoas.

EVOLUÇÃO

Estas terapias surgiram a partir dos avanços e progressos da terapia cognitivo-comportamental, sendo o resultado de várias gerações de terapias:

- ▶ A 1ª geração (1950-60) surgiu com o desenvolvimento da terapia comportamental;
- ▶ A 2ª geração (1970-80) surgiu com a terapia cognitiva e a terapia racional emotiva. A integração destas terapias cognitivas com a terapia comportamental deu origem à terapia cognitivo-comportamental (TCC)
- ▶ A 3ª geração (desde 1980-90 até à atualidade) tem sido marcada pela integração de novas terapias, baseadas nos princípios da TCC, as psicoterapias cognitivo-comportamentais de 3ª geração.

ÚLTIMA GERAÇÃO

As psicoterapias cognitivo-comportamentais de 3ª geração integram as seguintes terapias:

▶ Psicoterapia cognitivo-comportamental (TCC)

Foi desenvolvida para ultrapassar as limitações das terapias clássicas, desenvolvidas até 1950 (psicanálise/terapia psicanalítica, terapia psicodinâmica), tendo sido a primeira terapia a dedicar-se a ajudar

as pessoas a desenvolverem técnicas e estratégias para ultrapassarem as suas dificuldades e/ou problemas.

A TCC veio revelar a relação existente entre os nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos, e demonstrar que o desenvolvimento de padrões negativos de pensamentos, sentimentos e comportamentos podem desencadear-nos dificuldades ou problemas psicológicos (por exemplo, stress, ansiedade, depressão, baixa autoestima e/ou autoconfiança, dificuldade nos relacionamentos, etc.). É uma terapia de elevada eficácia, com resultados terapêuticos rápidos e duradouros.

Desde 1977, a TCC é considerada internacionalmente a terapia mais indicada para problemas psicológicos como depressão, stress e ansiedade, ansiedade social e generalizada, hipocondria, medos e fobias, ataques e perturbação de pânico, stress pós-traumático, perturbação obsessivo-compulsiva, perturbações do comportamento alimentar, perturbação bipolar, entre muitos outros.

▶ Terapia cognitiva baseada em mindfulness

Esta terapia integra a prática de mindfulness (o exercício da concentração e da atenção plena no momento presente) com técnicas cognitivas e comportamentais. Assim, através do mindfulness, treinamos a nossa mente para uma maior consciência e compreensão dos nossos padrões de pensamento, comportamento e sentimento. Isto ajuda a libertar-nos de padrões disfuncionais e capacita-nos para o desenvolvimento de novos padrões mais funcionais, nomeadamente novos comportamentos, atitudes, ações e reações/respostas, pensamentos, crenças, sentimentos e emoções, promotores do nosso bem-estar.

Psicoterapia



As psicoterapias cognitivo-comportamentais de 3ª geração fornecem estratégias úteis e benéficas para o bem-estar psicológico e emocional de qualquer pessoa

É uma terapia muito sensível e gentil, que trabalha a mudança através do cultivar de atitudes amigáveis connosco próprios (aceitação incondicional, autocompaixão, autoperdão, não-julgamento, entre outras). Ajuda a conhecermo-nos melhor e a estabelecermos uma relação, (mais) amigável e satisfatória, com nós mesmos, com a vida e com o mundo que nos rodeia. E capacita-nos para lidar melhor com diversas dificuldades e problemas.

Esta terapia fornece técnicas eficazes e úteis para problemas de depressão, ansiedade, stress, situações de doença física e/ou dor crónica, entre muitos outros.

▶ Terapia da aceitação e compromisso

Esta terapia ajuda-nos a:

- 1) aceitar os acontecimentos, as situações e as nossas emoções (por mais desagradáveis ou dolorosas que sejam); e
- 2) assumir o compromisso com a mudança e com o nosso bem-estar pessoal.

A aceitação significa validação e compreensão, na medida em que aprendemos a validar e compreender a nossa experiência (interior e exterior), numa atitude gentil e amigável connosco próprios. O compromisso ajuda-nos a definir o que precisamos de fazer para que as nossas emoções, sentimentos e pensamentos, por mais desagradáveis e/ou dolorosos que sejam, não nos impeçam de avançar com a nossa vida.

A terapia ajuda-nos no compromisso com a mudança, através da reflexão sobre os nossos valores, do estabelecimento de objetivos pessoais e do desenvolvimento de planos de ação. Assim, aprendemos a incentivar-nos e encorajar-nos para a concretização das nossas metas pessoais, de acordo com aquilo que é mais importante para cada um de nós. Isto apoia-nos a

criar novos propósitos e significados para a nossa existência, o que nos ajuda a sentir bem connosco próprios e com a vida.

Esta terapia fornece técnicas eficazes e úteis para problemáticas de stress profissional, ansiedade de desempenho, ansiedade social, depressão, perturbação obsessivo-compulsiva, entre muitas outras.

▶ Terapia focada na compaixão

É uma terapia muito gentil que nos ajuda a desenvolver a nossa compaixão e a estabelecer uma relação amigável, connosco próprios, com os outros e com o mundo onde habitamos. Quando desenvolvemos uma relação amigável connosco próprios, torna-se mais fácil gerir, confortar e suavizar as nossas emoções desagradáveis e/ou dolorosas.



PELA
**DRA. CLÁUDIA
MADEIRA PEREIRA**

Psicóloga clínica
e psicoterapeuta



Antes de marcar uma consulta, procure saber qual ou quais as psicoterapias que o psicoterapeuta pratica; o tipo de psicoterapia é o fator mais importante para o sucesso da sua terapia

Esta terapia ajuda-nos a compreender, com gentileza e compaixão, como é que as nossas experiências passadas na infância e na adolescência (negligência/hostilidade parental, falta de amor e afeto, violência, bullying, rejeição, abuso, perdas, etc.) podem estar relacionadas com eventuais dificuldades atuais (depressão, ansiedade, insegurança, baixa autoestima e/ou autoconfiança, dificuldades nos relacionamentos, etc.).

Para além disso, ajuda-nos a ultrapassar as nossas dificuldades e a prosseguir com

as nossas vidas, da melhor forma possível. É uma terapia sensível que trabalha a mudança através do cultivar de atitudes amigáveis connosco próprios, como a aceitação incondicional, a autocompaixão, o autoperdão, o não-julgamento, entre outras.

Fornecer técnicas eficazes e úteis para o tratamento da depressão, ansiedade, traumas, comportamentos autodestrutivos (automutilações), perturbações alimentares, dificuldades emocionais (vergonha, culpa, raiva, etc.), entre muitos outros.

► Terapia comportamental dialética

Foi desenvolvida para responder às necessidades particulares de pessoas mais sensíveis, que experienciam as emoções de forma mais intensa, e que têm dificuldades ao nível da regulação dos seus pensamentos, sentimentos e comportamentos.

O termo “dialética” significa o equilíbrio entre dois objetivos, a aceitação e a mudança. A terapia ajuda-nos no processo de aceitação – ou seja, aceitar as nossas emoções, pensamentos, comportamentos e aceitar nós próprios, tal como somos, independentemente daquilo que nos desagrada ou nos deixa desconfortável –, e ajuda-nos também no processo de mudança – ou seja, mudar os nossos padrões de pensamento e comportamento, para nos sentirmos melhor connosco próprios e com a nossa vida.

Assim, desenvolvemos novas formas (mais saudáveis e funcionais) de autorregulação, aprendemos a dar novos significados e propósitos à nossa vida, e a relacionar-nos connosco próprios, com as outras pessoas, com o mundo e a vida, de uma maneira mais construtiva, positiva e satisfatória.

Fornecer técnicas eficazes e úteis, sobretudo, para as pessoas mais sensíveis, pessoas com perturbação de personalidade borderline ou estado-limite, depressão, comportamentos autodestrutivos, consumo de substâncias (álcool, tabaco, drogas), dificuldades nos relacionamentos, entre outros.

Estas terapias, para além de incluírem técnicas cognitivas e comportamentais, integram ainda práticas de mindfulness, técnicas de relaxamento respiratório e corporal, entre muitas outras técnicas inovadoras.

AVANÇOS A PASSO LENTO EM PORTUGAL

Os avanços na área da Psicoterapia são visíveis, sobretudo, internacionalmente. Em Portugal, a evolução e os avanços no contexto psicoterapêutico têm surgido a um passo lento. Isto acontece porque muitos psicoterapeutas no nosso país ainda praticam as terapias clássicas e a maioria dos psicoterapeutas que seguem a abordagem cognitivo-comportamental ainda pratica somente a psicoterapia cognitivo-comportamental (2ª geração). E, por isso, ainda são poucos os terapeutas em Portugal que praticam as psicoterapias cognitivo-comportamentais de 3ª geração.

