

Terapia Cognitivo- Comportamental para Casais

Edson Vizzoni

Psicólogo

Especialista em TCC

Terapia Cognitivo-Comportamental para Casais



Relacionamentos problemáticos geralmente acontecem quando um ou ambos os membros do casal possuem crenças irracionais ou expectativas irrealistas sobre eles mesmos e o relacionamento.

Como resultado, os casais fazem atribuições negativas acerca dos comportamentos um do outro, o que conduz a opiniões generalizadas um do outro feitas sob uma ótica exclusivamente negativa.

Os membros do casal tendem então a dar mais atenção aos comportamentos negativos um do outro, não notando as suas ações positivas.

**Isto os atira para uma espiral
contínua de interação
conflituosa, até estarem
constantemente discutindo ou a
ignorarem-se completamente.**

A terapia cognitiva com casais envolve auxiliar os membros do casal a tomarem consciência dos pensamentos disfuncionais que praticam na sua relação, os quais levam a conflitos nas suas interações.

As expectativas que os membros do casal trazem para a sua relação, a propósito de sua intimidade e dos seus papéis, serão o foco específico da sua terapia.

A terapia cognitiva com casais usa um conjunto de princípios e técnicas concebidas para alterar e expandir as perspectivas dos cônjuges na interpretação que fazem dos significados e causas dos seus comportamentos.

É por meio destas técnicas que os casais aprendem a corrigir as suas interações menos corretas e a melhorar o seu relacionamento.

AValiação

- **Entrevistas iniciais conjuntas.**
- **Entrevistas iniciais individuais.**
- **Inventários e Questionários** (Inventário de Crença Sobre Relacionamento, Medida da Atribuição nos Relacionamentos, Escala de Ajustamento Diádico (DAS), Escala de Satisfação Conjugal (ESC) , Inventário de Habilidades Sociais Conjugais, Inventário Beck de Depressão (BDI), Histórico Conjugal e outros).
- **Identificação das áreas problemáticas.**
- **Identificação de pensamentos automáticos, das crenças intermediárias e das crenças básicas.**
- **Influência das famílias de origem.**

Pensamentos automáticos e Crenças Centrais

- **Os pensamentos automáticos são palavras e imagens que surgem na mente, nas situações do dia a dia, e que influenciam nossas emoções e comportamentos.**

Pensamentos automáticos e Crenças Centrais

- **As crenças são pensamentos rígidos, construídos no decorrer das experiências de vida; podem sofrer influência cultural/étnica, familiar, de gênero, de vizinhos, da religião, da mídia.**

Crenças Irracionais – Albert Ellis

- 1. Devo ser amado por todos o tempo todo.**
- 2. Tenho que ser sempre perfeito em tudo o que faço.**
- 3. É terrível quando as coisas não saem como quero.**

Exemplo de crenças centrais

De Desamparo:

Eu sou desamparado.

Eu sou impotente.

Eu estou fora de controle.

Eu sou fraco.

Eu sou inadequado.

Eu sou vulnerável.

Eu sou carente.

Eu sou um fracasso.

Eu não estou à altura dos outros.

Eu não sou bom o suficiente.

BASES TEÓRICAS DAS TÉCNICAS COGNITIVAS

Identificação de Evidências

- Quais as evidências de que o pensamento automático é verdadeiro ou falso?**
- Existem explicações alternativas ou modos alternativos de enxergar a situação?**
- Quais são as implicações se o pensamento for verdadeiro? Qual é a coisa mais perturbadora nisso? Qual é a visão mais realista? O que posso fazer a respeito?**

Técnicas e procedimentos utilizados no tratamento de casais*

- 1 As primeiras sessões com o casal
- 2 Avaliação
- 3 Modificação de padrões de comportamento
- 4 Intervir nas reações emocionais
- 5 Etapas da reestruturação cognitiva
- 6 O treinamento em comunicação
- 7 Treino em resolução de problemas
- 8 Término e prevenção de recaídas

* TÉCNICAS COGNITIVAS E COMPORTAMENTAIS NA TERAPIA DE CASAL: UMA INTERVENÇÃO BASEADA EM EVIDÊNCIAS – Raphael Fischer Peçanha

TREINAMENTO EM COMUNICAÇÃO

Para o falante:

- Admitir que o ouvinte possa ter uma visão sobre determinado assunto diferente da sua, sem desvalorizar a idéia do outro.
- Falar de suas próprias emoções e pensamentos, pontuando o lado positivo e o negativo do tema em discussão.
- Falar de forma clara e objetiva.
- Apontar problemas específicos e não gerais.
- Emitir mensagens curtas, com poucas palavras, pois facilita a absorção e lembrança dos conteúdos emitidos.
- Ser gentil, diplomático e tratar o assunto com tato.

TREINAMENTO EM COMUNICAÇÃO

Para o ouvinte:

- Deixar transparecer que o outro está tendo atenção: gestos com a cabeça, contato ocular, vocalizações como “hum-hum”.
- Deve-se manifestar respeito pela informação da outra pessoa que fala, concordando ou não. O falante deve perceber que tem direito a expressar suas emoções e idéias.
- A pessoa que ouve precisa esforçar-se na compreensão e identificação da perspectiva do parceiro.
- O ouvinte deve parafrasear o que foi dito pelo falante, mostrando que ele foi entendido.

Treinamento em Solução de Problemas

- 1. Definição do problema.**
- 2. Geração de soluções alternativa (*brainstorming*, toró de parpíte)**
- 3. Avaliação do risco-benefício de cada solução**
- 4. Colocar em prática a solução escolhida**
- 5. Avaliação dos efeitos da solução e decisão sobre adotar a uma nova solução ou manter a atual.**

Questões Especiais

- 1. Situações de crise.**
- 2. Situações de Raiva e Violência.**
- 3. Infidelidade.**
- 4. Um quer se separar, o outro não.**
- 5. Quando ocorre uma separação?**
- 6. Casais de *gays* e lésbicas.**

Conjunções coordenativas adversativas

Indicam uma relação de oposição bem como de contraste ou **compensação** entre as unidades ligadas. Também pode gerar um sentido de consequência a algo dito anteriormente. **São elas: mas, porém, todavia, entretanto, no entanto, senão, não obstante, contudo, etc. [...].**

Ana Paula de Araújo

<http://www.infoescola.com/portugues/conjuncao-coordenativa/>

**O poder da conjunção
coordenativa alternativa**

mas

Bibliografia

1. Dattilio, F. Manual de Terapia Cognitivo-Comportamental Para Casais e Famílias. Rio de Janeiro, Artmed, 2010.
2. Fischer, R. Técnicas Cognitivas e Comportamentais na Terapia de Casal: Uma Intervenção Baseada em Evidências - Tese de Doutorado. Rio de Janeiro: UFRJ, 2009.
3. McMullin, R. Manual de técnicas em terapia cognitiva. Porto Alegre: Artmed, 2009.
4. Rodrigues, D. Bases teóricas das técnicas cognitivas. Rio de Janeiro: IBHA, apresentação em PowerPoint, 2007.
5. Rodrigues, D. Aula sobre TCC para casais. Rio de Janeiro: IBHA, apresentação em PowerPoint, 2007.
6. Vizzoni, E. Terapia cognitivo-comportamental para casais. Rio de Janeiro: UNESA, apresentação em PowerPoint, 2012.

Folheto Instrutivo sobre a Terapia Cognitiva com Casais⁵⁰

A terapia cognitiva com casais envolve auxiliar cada membro do casal a tomar consciência dos pensamentos disfuncionais que pratica na sua relação, os quais levam aos conflitos nas suas interações. As expectativas que os membros do casal trazem para a sua relação, a propósito de sua intimidade e dos seus papéis, serão os focos específicos da sua terapia. Relacionamentos problemáticos geralmente acontecem quando um ou ambos possuem crenças irracionais ou expectativas irrealistas sobre eles mesmos e o relacionamento. Como resultado, os casais fazem atribuições negativas acerca dos comportamentos um do outro, o que conduz a opiniões generalizadas um do outro feitas sob uma ótica exclusivamente negativa. Os membros do casal tendem então a dar mais atenção aos comportamentos

Escala de Ajustamento Diádico (DAS)⁴⁴

Nome: _____ Data: _____

A maioria das pessoas tem desentendimentos em seus relacionamentos.

Por favor, indique quanto aproximadamente você e seu (sua) parceiro(a) concordam ou discordam em cada item da lista a seguir.

	Sempre Concordamos	Quase Sempre Concordamos	Ocasionalmente Discordamos	Freqüentemente Discordamos	Quase Sempre Discordamos	Sempre Discordamos
Controlar as finanças da família	5	4	3	2	1	0
Questões de lazer	5	4	3	2	1	0
Questões religiosas	5	4	3	2	1	0
Demonstrações de afeto	5	4	3	2	1	0
Amigos	5	4	3	2	1	0
Relações sexuais	5	4	3	2	1	0

Escala de Satisfação Conjugal⁴⁵ (ESC)

Nome: _____ Data: _____

A seguir é apresentada uma lista de acontecimentos que você deverá ler, julgar e marcar sua resposta de acordo com as seguintes opções:

- (1) Eu gosto como tem sido
- (2) Eu gostaria que fosse um pouco diferente
- (3) Eu gostaria que fosse muito diferente

- 01 – O tempo que minha mulher (meu marido) dedica ao nosso casamento
- 02 – A freqüência com que minha mulher (meu marido) me diz algo bonito
- 03 – O quanto minha mulher (meu marido) me atende
- 04 – A freqüência com que minha mulher (meu marido) me abraça
- 05 – A atenção com que minha mulher (meu marido) tem para com minha aparência
- 06 – A comunicação com minha mulher (meu marido)
- 07 – O comportamento de minha mulher (meu marido) na frente de outras pessoas

Inventário De Crença Sobre Relacionamento⁴²

Nome: _____ Data: _____

As afirmações abaixo descrevem maneiras como uma pessoa pode se sentir acerca de um relacionamento com outra pessoa. Por favor, marque o espaço próximo de cada afirmação de acordo com quão fortemente você acredita que ela seja verdadeira ou falsa. *Por favor, marque cada uma das afirmações.* Escreva 5, 4, 3, 2, 1 ou 0 de acordo com as seguintes respostas.

- 5: *Acredito fortemente que a afirmação é verdadeira.*
- 4: *Acredito que a afirmação é verdadeira.*
- 3: *Acredito que a afirmação é provavelmente verdadeira, ou mais verdadeira do que falsa.*
- 2: *Acredito que a afirmação é provavelmente falsa, ou mais falsa do que verdadeira.*
- 1: *Acredito que a afirmação é a afirmação é falsa.*
- 0: *Acredito fortemente que a sentença é falsa.*

-
- _____ 1. Se seu (sua) parceiro (a) expressa discordância em relação as suas idéias, ele (a) provavelmente não pensa muito bem de você.
 - _____ 2. Não espero que meu parceiro perceba todos os meus sentimentos.
 - _____ 3. Danos feitos inicialmente no relacionamento provavelmente não poderão ser revertidos.

Medida Da Atribuição Nos Relacionamentos⁴³

Nome: _____ Data: _____

Este questionário descreve algumas coisas que seu (sua) esposo (a) pode fazer. Imagine seu (sua) esposo (a) desempenhando cada comportamento e então leia a afirmação que o segue.

Por favor, circule o número que indica o quanto você concorda ou discorda com cada afirmação usando a escala de avaliação abaixo.

1	2	3	4	5	6
Discordo	Discordo	Discordo	Concordo	Concordo	Concordo
Fortemente		um pouco	um pouco		fortemente

Seu (sua) marido (esposa) critica alguma coisa que você diz.

- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | O comportamento do meu (minha) marido (esposa) foi devido a alguma coisa sobre ele (e.x.:, o tipo de pessoa que ele é, o humor que ele estava). |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | A razão pela qual meu (minha) marido (esposa) me criticou não é provável de mudar. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | A razão pela qual meu (minha) marido (esposa) me criticou é algo que afeta outras áreas do nosso casamento. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Meu (minha) marido (esposa) me criticou de propósito e não involuntariamente. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | O comportamento do meu (minha) marido (esposa) foi motivado por interesses egoísta do que altruísta. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Meu (minha) marido (esposa) merece ser culpado por me criticar. |