

TERAPIA RACIONAL EMOTIVA E COMPORTAMENTAL – TREC Albert Ellis (1955)

Gil Gomes - Me

Fundador: Albert Ellis (1955)

Principais motivos

- Decepção com os níveis de efetividade e eficiência das terapias psicanalíticas.
- Interesse em filosofia (Epiteto, Marco Aurélio, Kant).

TCRE - Proposta duplamente humanista

A) Visa a ajudar as pessoas a maximizar sua individualidade, liberdade, interesses pessoais e autocontrole .

B) Tenta ajudá-las a viver de maneira envolvida, comprometida e seletivamente afetuosa. Assim ela visa facilitar o interesse individual e social.

TEORIA BÁSICA

1

- A Imagem da pessoa.

2

- A Natureza da perturbação psicológica e da saúde.

3

- Desenvolvimento e perpetuação de perturbações psicológicas.

1 - A imagem da pessoa

Seres complexos e biossocial que tende a estabelecer e buscar vários objetivos sociais, tentando dar sentido a suas vidas.

Considerados seres hedônicos..

Possuem a tarefa relacionada a interesses pessoais e sociais.

Mais sucesso em satisfazer esses interesses paralelos por meio de buscas ativas do que passivas.

Conceito central de “racionalidade”, como o que é verdadeiro, lógico que auxilia a pessoa na busca de seus objetivos básicos.

A IMAGEM DA PESSOA

Apesar de serem motivadas por interesses hedônicos as pessoas experimentam um choque entre objetivos de curto e longo prazo.

“irracional”, significa aquilo que é falso, ilógico e atrapalha ou obstrui as pessoas em sua busca por objetivos e propósitos básicos (de longo prazo).

O que ajuda ou atrapalha na realização de objetivos é definido conforme a atuação do indivíduo em uma situação específica.

A imagem da pessoa

Nossas reações emocionais e comportamentais ajudam a criar ambientes, o que, por sua vez tem um efeito limitante sobre nossos repertórios emocionais e comportamentais.

Considerando os fatores cognitivos, temos duas tendências biológicas principais. Primeiro pensar de maneira irracional. Segundo converter as preferências em demandas veementes e absolutista.

Reconhece que temos influencias sociais em operação, no entanto, Ellis considera que quase todas as pessoas transformam suas demandas pessoais e sociais em absolutistas sobre a) si mesmos, b) as outras pessoas c) o universo que as rodeia.

2 - A natureza da perturbação psicológica.

Centro das
perturbações
psicológicas

- Avaliações fervorosas e absolutistas sobre os eventos em sua vida.

Avaliações
colocada na forma
de afirmativas do
tipo:

- “eu deveria”, eu “sou obrigado”, ou eu “tenho que”
- São irracionais, ilógicas e não condizem com a realidade

Tendência a conclusões irracionais derivadas das obrigações fervorosas.

1

- Catastrofização: O evento é 100% negativo.
- “Não podia ser tão ruim quanto é”

2

- Baixa tolerância a frustração.
- “Não poderei sentir nenhuma felicidade se um evento que não pode ocorrer vier a ocorrer ou ameaçar ocorrer”.

3

- Depreciação.
- As pessoas são sub-humanos ou desmerecedoras se fizerem algo que não pode ser feito ou se não fizerem algo que tem que ser feito.

Dois tipos de perturbações

Perturbações do ego.

- Exigências obrigatórias sobre si mesma, os outros e o mundo.

Perturbação por desconforto

- Exigências sobre si mesma, os outros e o mundo, mas acreditando que deve haver conforto e condições de vida confortáveis.

Filosofia característica da saúde psicológica

Filosofia do relativismo

- Os seres humanos têm uma variedade de desejos, vontades, querer e preferências, porém transformam esses valores não absolutos em dogmas e exigências grandiosas.

ou do desejo

- Mesmo assim sentirão emoções negativas saudáveis (p.ex. tristeza, arrependimento, decepção, raiva saudável ou irritação)

EMOÇÕES NEGATIVAS

Saudáveis:
associadas a crenças
racionais
(Preocupação, Raiva
saudável = irritação,
decepção, tristeza)

Doentias: associadas
a crenças irracionais
(Raiva doentia:
desaprovação,
Ansiedade,
depressão)

Os três derivados da filosofia do desejo

“Anticatastrofização”

- Se a pessoa não consegue o que deseja ela não avalia como uma catástrofe.

“Alta tolerância a frustração”

- 1 – Reconhece o evento.
- 2 – Acredita que o evento deve ocorrer empiricamente.
- 3- Considera que o evento pode ser e merece ser tolerado.
- 4 – Tenta mudar o evento indesejado ou aceita a “dura” realidade.
- 5 – Busca outros objetivos ativamente .

“Aceitação”

Aceita a si mesma e a outras pessoas como seres humanos falíveis, que não têm de agir de maneira diferente da que agem.

Outros nove critérios para saúde mental

1- Interesse pessoal esclarecido;
2 – interesse social;
3-autodirecionamento;

4 – Aceitação da ambigüidade e incerteza;
5 – Pensamento científico;
6 – comprometimento e absorção vital em projetos importantes;

7 – flexibilidade;
8 – uma atitude calculada ao correr riscos;
9 – aceitação da realidade.

Desenvolvimento e perpetuação de perturbações psicológicas.

Tendência biológica para pensar e agir de forma irracional

Além das raízes biológicas para o pensamento irracional a relação com o ambiente ensina a criança quais superstições, tabus e preconceitos devem seguir, mas não dão origem a suas tendências básicas.

As perturbações experiênciadas não são perturbadoras, mas sim a nossa capacidade como seres humanos de nos perturbar.

SITUAÇÃO/ O QUE ESTÁ ACONTECENDO (A)



PENSAMENTO (B)



SENTIMENTO/EMOÇÃO (C)



REAÇÕES FISIOLÓGICAS (C)



COMPORTAMENTOS (C)

As pessoas que possuem os três insights percebem claramente que se sentirão melhor se desafiarem suas crenças, rompendo a perpetuação do ciclo de perturbações.

A – B - C

A principal razão pela qual as pessoas perpetuam seus problemas psicológicos é porque aderem a filosofia da baixa tolerância a frustração e pensam que devem ficar confortáveis, mudar significa desconforto.

B

- Influencia nas inferências que elas fazem e os ambientes que procuram em A

C (sentimentos e Comportamentos)

- Influenciam as crenças

C : Sentimentos e comportamentos

- Criam ambientes , afetam nossa percepção sobre o ambiente e,
- limita nossos repertórios de C. (como no efeito da profecia auto-realizável)

A (TREC)

- Estimula os clientes a fazer construções racionais sobre situações adversas, em vez de construções irracionais.