

Contextualização do Caso

Roberta tem 36 anos, e apresenta uma formalidade excessiva ao falar muito corretamente, se preocupar com os detalhes para ser compreendida e se vestir de forma neutra. Ela já havia feito psicoterapia antes desta, e relata ter consciência de que era muito temente ao julgamento alheio, muito perfeccionista e exigente. Durante todo o seu crescimento, a mãe lhe dizia que as pessoas esperam que ela dê sempre o seu melhor, e ela atribui a isso a sua extrema dedicação ao trabalho.

Dados Relevantes da História/Infância

Desde que Roberta era pequena, sua mãe é muito crítica, fazendo com que acreditasse que a mãe estava sempre certa e, logo, ela era culpada e ruim quando fazia algo fora do esperado da mãe. Na terapia, ao usar a técnica de Reatribuição¹, Roberta percebeu que ela pode não ser a única responsável pelos problemas que a mãe a acusa. A família de Roberta é descrita por ela como distante e fria, e atualmente enfrenta conflitos por causa da herança de seu pai, que faleceu recentemente. Ela descreve um conflito com o seu irmão, que trabalhava com seu pai na fazenda da família, e suas irmãs desconfiam que ele desviou dinheiro do negócio. Porém, diz que as irmãs não têm coragem de falar com o irmão, e esperam que ela fale por elas. Por sua vez, diz não se importar se ele desviou ou não, mas sabe que as irmãs precisam de dinheiro e, assim, sente obrigação resolver o conflito para ficar com a consciência limpa. Roberta relata de forma constrangida sobre a morte do pai: conta que se

¹ Técnica de Reatribuição: propõe que o paciente distribua adequadamente as responsabilidades às devidas partes e afaste a ideia de que um único indivíduo é responsável por tudo (Feilstrecker, Hatzemberger & Caminha, 2003).

sentia responsável pela missão de mantê-lo vivo e tirou férias do trabalho para ficar com ele no hospital, apesar de saber que não tinha o poder de fazer isso,.

Queixas como se apresentam

Dentre suas queixas, Roberta relatou estar sofrendo dores no corpo e Disfunção da Articulação Temporomandibular (ATM) desde a morte de seu pai. Disse que sentiu essas mesmas dores com a situação de ter que falar com seu irmão e quando teve de se mudar sozinha para São Paulo para fazer seu doutorado. Roberta contou que, nesta última situação, tudo tinha que dar certo, pois precisava valer a pena todo o sacrifício que fez para se mudar para São Paulo. Ela se queixou também de ansiedade e estresse, que refletem as dores no corpo. Informa que sentia muita taquicardia, mas agora está melhor. Ainda assim, em suas apresentações sente medo de ter uma falha técnica e mal desempenho, ficando tão ansiosa que teme entrar em pânico.

Situações importantes analisadas

A Tabela 1 a seguir corresponde ao Mapa de Conceitualização Cognitiva (Neufeld, 2009) em que, a partir dos dados coletados sobre os Pensamentos Automáticos, Emoções e Comportamentos de Roberta, é possível identificar a relação entre os seus pensamentos automáticos e seus significados a respeito de si mesma, dos outros e o mundo, e do futuro, a fim de identificar as suas possíveis crenças nucleares.

Triade cognitiva	Categorias a serem levantadas	Área da vida 1	Área da vida 2
		Família 1	Trabalho/Estudos
Sobre si	Situação 1	Pai prestes a morrer na UTI	Avaliações estressantes durante o doutorado
	Pensamento Automático (PA):	Eu tenho a missão de mantê-lo vivo	Tudo vai ter que dar certo para valer a pena
	Significado do PA:	Eu sou/serei uma pessoa insuficiente / Serei uma pessoa ruim	Eu preciso me esforçar muito/ serei insuficiente
	Emoção e Reação fisiológica (RF):	-	Estresse, dores no corpo
	Comportamento:	Tirou férias e permaneceu com o pai até sua morte	-
	Situação 2:	Filho estava pulando do sofá até o chão	
	Pensamento Automático (PA):	Cenas dele com fraturas expostas, ensanguentado, desmaiado, eles correndo para o hospital e ele morrendo	
	Significado do PA:	Sou/serei a pior mãe do mundo	
	Emoção e Reação fisiológica (RF):	Medo, ansiedade	
	Comportamento:	Possivelmente pediu pro filho descer	
	Situação 3:	Falar com o irmão sobre a possibilidade de ele ter desviado dinheiro	
	Pensamento Automático (PA):	Tenho que fazer isso por elas	
	Significado do PA:	Sou/serei egoísta	
	Emoção e Reação fisiológica (RF):	Estresse e dores no corpo	
Comportamento:	Possivelmente vai falar com o irmão		

Sobre os outros/mundo	Situação 1	Falar com o irmão sobre a possibilidade de ele ter desviado dinheiro	
	Pensamento Automático (PA):	Elas não tem coragem de fazer isso, vai ter que ser eu	
	Significado do PA:	Quem não se esforça muito não consegue fazer as coisas certo	
	Emoção e Reação fisiológica (RF):	Estresse e dores no corpo	
	Comportamento:	Possivelmente vai falar com o irmão	
	Situação 2:	Exigiu que o filho de 5 anos estudasse por 3 horas para poder ter lazer	
	Pensamento Automático (PA):	Se eu não for dura com ele, a vida vai ser	
	Significado do PA:	A vida é dura, o mundo é difícil	
	Emoção e Reação fisiológica (RF):	-	
	Comportamento:	Fazer o filho estudar	
Sobre o Futuro	Situação 1	Exigiu que o filho de 5 anos estudasse por 3 horas para poder ter lazer	
	Pensamento Automático (PA):	Se eu não for dura com ele, a vida vai ser	
	Significado do PA:	O futuro é árduo	
	Emoção e Reação fisiológica (RF):	-	
	Comportamento:	Fazer o filho estudar	

Tabela 1: Mapa de Conceitualização Cognitiva (Neufeld, 2009).

No que diz respeito ao levantamento de situações que evocam crenças sobre si, começando pelo campo familiar, na situação 1 Roberta conta que sabe que não tinha como manter o seu pai vivo e, mesmo assim, pensa que essa é a sua missão. De sua perspectiva, parece que a morte do pai deixaria a sensação de que ela não teria cumprido sua responsabilidade, teria sido insuficiente ou seria ruim. Um possível significado desse pensamento é que, uma vez que no fundo ela sabe que não tem o poder de mantê-lo vivo, ela já é insuficiente, já é irresponsável ou já é ruim. Levando em consideração que Roberta atribui para si uma missão que está não apenas fora do seu controle, mas fora do controle de qualquer ser humano - considerando uma doença em estado avançado - é identificável uma cobrança muito irrealista sobre si. É compreensível que isso culmine na sensação de não ter feito o suficiente, de fracasso por não ter alcançado o resultado esperado, gerando sofrimento.

Considerando o campo do trabalho/estudos, na situação número 1, Roberta fala sobre quando passou por avaliações estressantes durante o doutorado, e que pensou que tudo tem que dar certo para valer a pena. O significado desse PA é que um resultado mediano seu não é suficiente, é preciso se esforçar muito para que as coisas saiam perfeitas e tenham valido a pena. Quanto maior o sofrimento que ela passa, mais aumenta seu grau de exigência quanto ao resultado a ser obtido para que sinta que compensou. Nessa situação, é notória a presença de um pensamento do tipo “tudo ou nada”, em que apenas o melhor resultado possível é válido.

Na situação 2 do campo família, Roberta descreve quando seu filho estava pulando do sofá até o chão. Ela sentiu nervosismo, pensou em cenas dele com fraturas expostas, ensanguentado, desmaiado, eles correndo para o hospital e ele morrendo. O significado desse pensamento é ela ser a pior mãe do mundo, uma vez que, se algo acontecesse com ele, ela não teria dado o seu melhor para protegê-lo e teria sido insuficiente. É possível perceber,

nessa situação, a presença de um pensamento catastrófico, que aparece outras vezes em outros momentos, como quando ela pede para a empregada doméstica de sua casa lavar bem as bordas das panelas porque poderiam juntar bactérias e matar o seu filho. Ou como quando ela diz que, se ela cometer um erro, perderá seu emprego.

Na terceira situação, Roberta conta sobre quando toma para si a responsabilidade de ir conversar com o irmão sobre a possibilidade de ele ter feito uso irregular de parte do dinheiro da família. Ela não faz questão de fato de saber, mas sente que precisa fazer isso, uma vez que acredita que as irmãs não conseguiriam fazer por si mesmas. Aqui, destacamos como um pensamento automático a sua fala “tenho que fazer isso por elas”. O significado desse pensamento é que ela acredita que se não der tudo de si, se não intervir mesmo que esteja se sentindo desgastada e não tenha interesse direto no problema, estará sendo uma pessoa egoísta, ou ruim. Se repete o padrão de um engajamento intensivo com atividades que ela enxerga como deveres, e lhe parecem ter um custo muito grande.

A situação da conversa com o irmão se repete no campo das crenças sobre os outros e o mundo, sendo que seu pensamento automático nesse caso continua sendo de que tem que fazer pelas irmãs, mas sob o foco em que pressupõe que elas não teriam coragem ou capacidade de cumprir a tarefa. Dessa forma, um possível significado desse PA é de que os outros (suas irmãs) não se esforçam muito e por isso não conseguem fazer as coisas da forma correta e apenas ela dá seu máximo, por isso deve intervir na situação. Como consequência, Roberta se sobrecarrega, e por resolver os problemas sozinha, reforça sua crença de incapacidade das irmãs, configurando de maneira clássica uma estratégia compensatória.

Na situação 2 desse mesmo campo, consideramos a situação da qual Roberta exige que seu filho de 5 anos estude por 3 horas por dia para que possa ter qualquer lazer. Seu pensamento automático é que se ela, como mãe, não for dura e exigente com ele, a vida vai

ser. Um possível significado desse PA é que esse grau de exigência é necessário porque a vida é dura e o mundo é difícil. Trazendo para a perspectiva de crença sobre si, pode ser que acredite que se seu filho não conseguir ser o que ela considera como bem sucedido, ela será uma péssima mãe e insuficiente por isso. No entanto, o filho apresenta sintomas depressivos e ansiosos com apenas 5 anos, nos fazendo perceber que tais crenças não são funcionais.

No campo das crenças sobre o futuro, consideramos a mesma situação do filho, sendo que o PA considerado é o mesmo, de que se ela não for dura com ele, a vida vai ser. Dessa forma, é possível que o significado da PA por essa perspectiva seja de que o futuro é árduo. Considerando o grau de exigência que os comportamentos de Roberta demonstram desde pequena, independentemente do tempo e circunstância, para ela a vida sempre demandou o máximo de energia e esforço que ela poderia dar. Dessa forma, a crença de que o futuro é árduo pode ser considerado como uma de suas crenças fundamentais para entender seu caso.

Tendo em vista a análise das situações trazidas e os dados relevantes da infância de Roberta, é possível identificar algumas estratégias compensatórias desenvolvidas por ela, assim como crenças intermediárias e centrais, a partir dos pensamentos automáticos identificados. Por meio do Diagrama de Conceitualização Cognitiva de Beck, demonstrado a seguir, este processo de identificação foi facilitado.

Diagrama de Conceitualização Cognitiva

Assim como no Mapa de Conceitualização Cognitiva (Neufeld, 2009), por meio do Diagrama de Conceitualização Cognitiva de Beck, a multiplicidade de dados que o paciente apresenta pode ser organizada e exposta. Dessa maneira, facilita-se a identificação de suas

Crenças Nucleares e Intermediárias, além de suas Estratégias Compensatórias, que irão funcionar como mantenedoras dessas crenças.

DADOS RELEVANTES DE INFÂNCIA

A mãe dizia que as pessoas esperam sempre que ela dê o seu melhor.
Mãe crítica desde que ela é pequena.
Família fria e distante.

CRENÇA CENTRAL

Desamparo

Sobre si: Eu não sou suficiente
Sobre outros/mundo: O mundo é difícil
Sobre o futuro: O futuro é árduo

SUPOSIÇÕES CONDICIONAIS – REGRAS

Se eu não der o meu melhor, então não vou corresponder às expectativas dos outros.
Se algo acontecer com o meu filho, eu vou ser a pior mãe do mundo.
Se eu não for dura com meu filho, então a vida vai ser.
Eu posso perder o emprego se eu for inferior ou fizer algo errado.
Eu vou passar vergonha se descobrirem um erro meu.
Preciso ser dura com meu filho.
Preciso resolver os problemas da família.
As pessoas que não dão o seu melhor não alcançam as coisas.
As pessoas que não se esforçam muito não conseguem fazer as coisas certo.

ESTRATÉGIAS COMPENSATÓRIAS

Perfeccionismo

Seguir exageradamente as regras; extrapolar ao exigido pelos outros; dar o seu melhor; exigir muito de seu filho.

Chamar para si a responsabilidade

Toma para si todas as responsabilidades da família.

Cobrança excessiva

Exige demasiadamente do filho.

Situação 1 Sobre si	Situação 2 Sobre os outros/mundo	Situação 3 Sobre o futuro
Filho estava pulando do sofá até o chão	Falar com o irmão sobre a possibilidade de ele ter desviado dinheiro	Exigiu que o filho de 5 anos estudasse por 3 horas para poder ter lazer
Pensamento automático Cenas dele com fraturas expostas, ensanguentado, desmaiado, eles correndo para o hospital e ele morrendo	Pensamento automático Elas não tem coragem de fazer isso, vai ter que ser eu	Pensamento automático Se eu não for dura com ele, a vida vai ser
Significado do PA Sou/serei a pior mãe do mundo	Significado do PA Quem não se esforça muito não consegue fazer as coisas certo	Significado do PA O futuro é árduo
Emoção Medo, ansiedade	Emoção Estresse e dores no corpo <i>reações fisiológicas</i>	Emoção -
Comportamento Possivelmente pediu pro filho descer	Comportamento Possivelmente vai falar com o irmão	Comportamento Fazer o filho estudar

Tabela 2: Diagrama de Conceitualização Cognitiva de Beck.

Entre as estratégias compensatórias identificadas, percebe-se que Roberta segue exageradamente regras, extrapola do exigido pelos outros, dá sempre o seu melhor em tudo e é muito exigente consigo. Algumas situações que evidenciam essas exigências, para além das já mencionadas, são quando ela relata ter, aos 10 anos, escrito um texto de português por dia durante as férias, e quando acordou atrasada para a aula e fez sua mãe ir até a escola

dizer que era a culpada por isso, por exemplo. Essas estratégias rígidas e comumente baseadas em regras se-então, em que a pessoa exige resultados extremos e irrealistas, aproxima-se do que Beck e Brown (2002) chamam de perfeccionismo. Essas, acabam sendo mantenedoras da sua crença de insuficiência, uma vez que Roberta precisa de um esforço imenso para realizar suas tarefas e ter o que considera “bom desempenho”, o que reforça a crença de que ela em estado de esforço “normal” é incapaz e insuficiente para as demandas regulares do mundo. Nota-se que o bom desempenho que Roberta estabeleceu apresenta um grau de exigência muito alto, beirando a perfeição, que é praticamente impossível de ser alcançado.

Derivada da categoria de perfeccionismo, outra estratégia compensatória identificada é a exigência excessiva de Roberta para com seu filho. A exigência para que ele estude demais e que se comporte de maneira que não vá ser prejudicado contribui para com os traços depressivos e ansiosos dele, fazendo com que a crença de “sou uma péssima mãe”, derivada da crença de insuficiência como um todo, seja mantida. Nesta mesma situação, Roberta também trabalha conforme sua crença sobre o quanto o mundo é difícil, pois cria-se um ciclo em que exerce pressão demais no filho, vê sua situação de sofrimento, compreende como dificuldade do mundo e exerce pressão novamente.

Ainda sobre as estratégias compensatórias, o grupo identificou a estratégia de “tomar para si todas as responsabilidades da família”, que mantém a crença de que os outros que não se esforçam tanto não conseguem fazer as coisas certo, ou alcançar as coisas. É possível perceber isso quando Roberta relata ter que falar com o irmão sobre o possível desvio de dinheiro, pois suas irmãs não iriam falar. Ao tomar a responsabilidade de fazer isso, ela pode não dar espaço para que as irmãs o façam, mantendo essa crença.

Quanto às crenças intermediárias, se referem à atitudes, regras e pressupostos que se desenvolvem em coerência com as crenças centrais. Tem impacto no comportamento, pensamento e sentimento da pessoa, uma vez que interferem em sua visão de mundo (Beck, 2013). Tais regras, no caso de Roberta, remetem à uma crença de insuficiência sobre si e os outros, além de crenças de que o mundo é difícil e de que o futuro é árduo, apresentando uma grande rigidez, no sentido de que, se estas não forem adotadas, coisas ruins irão acontecer.

Como ressaltado por Beck (2013), crenças que são disfuncionais para o paciente podem ser flexibilizadas e, por sua vez, novas crenças mais alinhadas com a realidade e com consequências mais saudáveis podem ser aprendidas. Diante disso, identificamos e destacamos algumas crenças intermediárias que parecem trazer prejuízo clinicamente significativo para Roberta, seja por carregarem aspectos de pensamento do tipo “tudo ou nada”, catastrófico, ou excessivamente exigentes a respeito de si ou dos outros.

Dentre elas, separamos: “se eu não der o meu melhor, então não vou corresponder às expectativas dos outros”; “eu posso perder o emprego se eu for inferior ou fizer algo errado”; “eu vou passar vergonha se descobrirem um erro meu”. É notório como essas crenças têm influência na forma como Roberta compreende, sente e se comporta a respeito do mundo, se engajando em uma busca por resultados que só permitem a excelência como opção. Fazendo isso, ela busca corresponder aos altos padrões que acredita que os outros colocam para si, não admite erros e pensa que consequências extremamente ruins virão de qualquer deslize.

Além disso, alguns dos pressupostos adotados por Roberta tem um impacto direto na forma como cria seu filho, inclusive podendo estar contribuindo para os indícios do quadro de depressão e ansiedade que a criança tem demonstrado. São elas: “se eu não for dura com meu filho, então a vida vai ser”; “preciso ser dura com meu filho”; “se algo acontecer com o meu filho, eu vou ser a pior mãe do mundo”. A perspectiva que é direcionada ao filho é a de

que apenas um comportamento muito regrado é admissível, que se encontra diante de um grau altíssimo de exigência.

Ainda, outras crenças têm efeito na forma como encara a família ou outras pessoas no geral, como: “as pessoas que não dão o seu melhor não alcançam as coisas; “as pessoas que não se esforçam muito não conseguem fazer as coisas certo”; “preciso resolver os problemas da família”. É perceptível a coerência entre suas crenças intermediárias, pois o padrão que estabelece para si é o mesmo que se volta para o filho/outros e para o futuro, havendo distorções nos três níveis.

Com relação às crenças nucleares de Roberta, foi possível perceber um padrão de insuficiência nos significados dos Pensamentos Automáticos. Este padrão corresponde à categoria de crença de desamparo, que se caracteriza como uma crença negativa que corresponde ao sentimento de incompetência (Neufeld & Cavenage, 2010). Além de expressar várias vezes as crenças de insuficiência, apesar de não expressar claramente a crença “estou desamparada”, Roberta traz dados de sua história que poderiam favorecê-la, tendo uma família distante e fria, não citando se tem amigos, nem falando de seu marido com frequência. O fato de ela não falar sobre eles na sessão também pode expressar a falta que ela sente de ter esse amparo e, por isso, é recomendável que essas questões de relacionamento sejam mais investigadas nas próximas sessões de terapia.

Intervenção

Espera-se que se comece a trabalhar nas modificações e flexibilizações de crenças o mais cedo possível nas sessões de psicoterapia. Porém, em casos em que as crenças são bastante rígidas e super generalizadas, é preciso que se estabeleça uma aliança terapêutica

forte e que seja feita a psicoeducação, para que o paciente consiga identificar e avaliar as possíveis respostas à seus pensamentos automáticos e crenças intermediárias, antes que possa fazer isso sobre suas crenças centrais e, assim, não abandone a terapia (Beck, 2013).

Este aparenta ser o caso de Roberta, que se mostra como uma pessoa bastante racional e pragmática, perfil que costuma demandar rapidamente evidências de que a terapia está funcionando e de que haverá resultados. De acordo com Nogueira, Crisostomo, dos Santos Souza & do Prado (2017), nesses casos, é necessário que o terapeuta comece pela psicoeducação, a fim de mostrar ao cliente como as sessões irão funcionar, como funcionam os seus pensamentos e como ele poderá identificar as suas crenças para, possivelmente, mudá-las quando estas não estiverem sendo funcionais ou estiverem trazendo prejuízo clinicamente significativo.

Dentre as queixas trazidas por Roberta e a análise prévia feita, foi possível perceber as demandas de tratamento de ansiedade e estresse, pensamento catastrófico e dualista, perfeccionismo, superproteção, superexigência, falta de compaixão e crença de insuficiência. Para iniciar o processo terapêutico com Roberta foi notado, a partir do seu discurso, que é importante que as primeiras técnicas utilizadas sejam relativas às queixas iniciais, pois percebe-se que a paciente busca um alto desempenho em tudo que se propõe a fazer e, nesse sentido, a inexistência de resultados iniciais visíveis poderia propiciar uma descrença no atendimento psicoterápico e, conseqüentemente, o desligamento da paciente com a terapia.

Nesse ínterim, as sessões iniciais, após a realização da psicoeducação, serão direcionadas a queixas que se evidenciam em nível orgânico, como as dores no corpo, o ATM e o estresse. Para isso, poderão ser feitas propostas alternativas de como manejar o estresse com as técnicas de Relaxamento, como, por exemplo, os exercícios voltados para a respiração e a técnica de relaxamento muscular progressivo, que podem propiciar um alívio

como com um ente que morreu ou uma versão de si que não existe mais (De Abreu & Guilhardi, 2004). Nesse caso, ela conversaria com si mesma quando tinha 10 anos de idade, por exemplo, para tentar perceber se tudo aquilo que se forçou a fazer foi realmente positivo para ela. Durante o desenvolvimento desta técnica, a/o terapeuta poderia trazer alguns questionamentos: “como foi a sua trajetória durante a sua infância?”, “quais foram as coisas que você abdicou para obter o seu ideal de sucesso?”, “o que você sofreu?”, “o que você gostaria de ter feito se não tivesse que ser tão dura consigo mesma?” e, com isso, possibilitar o início da reflexão e da flexibilização da maneira que a cliente educa o seu filho.

Referências

- Beck, J. S. (2013). *Terapia cognitivo-comportamental*. Artmed Editora.
- Brown, G. P., & Beck, A. T. (2002). Dysfunctional attitudes, perfectionism, and models of vulnerability to depression. *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, 231-251.
- De Abreu, C. N., & Guilhardi, H. J. (2004). *Terapia Comportamental e cognitivo-comportamental-Práticas Clínicas*. Editora Roca.
- Dos Santos, C. E. M., & de Assis Medeiros, F. (2017). A relevância da técnica de questionamento socrático na prática Cognitivo-Comportamental. *ARCHIVES OF HEALTH INVESTIGATION*, 6(5).
- Feilstrecker, N., Hatzenberger, R., & Caminha, R. M. (2003). Técnicas cognitivo-comportamentais. Em R. M. Caminha, R. Wainer, M. Oliveira & N. M. Piccoloto (Orgs.), *Psicoterapias cognitivo-comportamentais* (pp. 53-60). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Neufeld, C. B. (2009). Conceitualização cognitiva de caso. VII Congresso de Terapias Cognitivas, Maceió, pp. 07.
- Neufeld, C. B., & Cavenage, C. C. (2010). Conceitualização cognitiva de caso: uma proposta de sistematização a partir da prática clínica e da formação de terapeutas cognitivo-comportamentais. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 6(2), 3-36.
- Nogueira, C. A., Crisostomo, K. N., dos Santos Souza, R., & do Prado, J. D. M. (2017). A IMPORTÂNCIA DA PSICOEDUCAÇÃO NA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. *Hígia revista de ciências da saúde do oeste baiano*, 2(1).
- Vogel, K. & Matsumoto, L. S. (2015). O que é terapia focada na compaixão? Em Santos, P. L., Gouveia, J. P., & Oliveira, M. D. S. (Orgs) *Terapias comportamentais de terceira geração: guia para profissionais*. Novo Hamburgo: Sinopsys Editora