

O Quente e o Frio: Integração dos Aspectos Emocionais nas Terapias Cognitivo - Comportamentais

*Magda Reis
Mara Prata*

*Clínica Psiquiátrica dos H.U.C.
Maio, 2003*

Aspectos Emocionais nas Terapias Cognitivo-Comportamentais

“Sem qualquer exceção, homens e mulheres de todas as idades, de todas as culturas, de todos os graus de instrução e de todos os níveis económicos têm emoções, estão atentos às emoções dos outros, cultivam passatempos que manipulam as suas próprias emoções, governam as suas vidas, em grande parte, pela procura de uma emoção, a felicidade, e pelo evitar das emoções desagradáveis”

(Damásio, 1999)

Aspectos Emocionais nas Terapias Cognitivo-Comportamentais

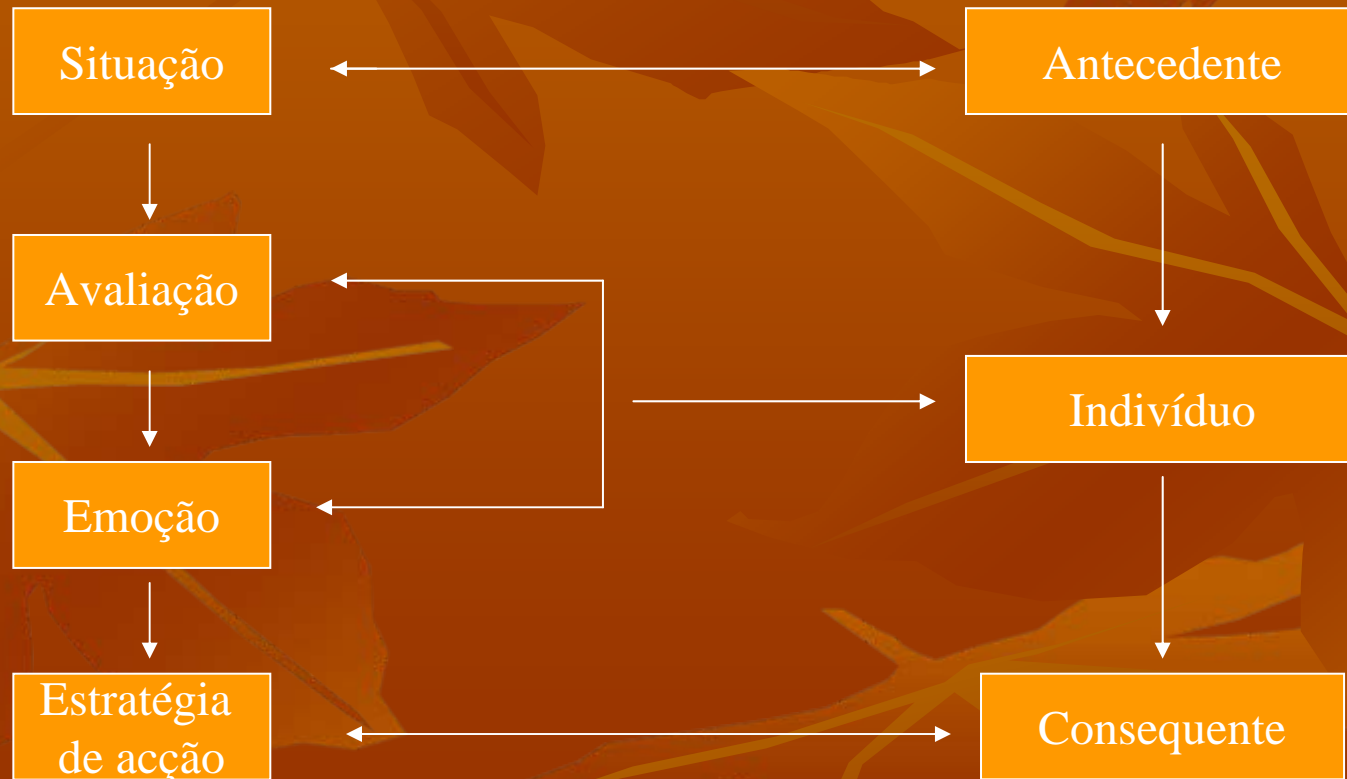
Perspectiva Cognitiva

- As emoções surgem em consequência do significado subjectivo que o indivíduo atribui à situação e determinam o comportamento imediato.
- É possível conceptualizar a relação entre a situação (antecedente) e a estratégia de acção escolhida (consequente), sendo que esta está dependente do indivíduo, o qual desenvolve determinado estado emocional a partir da avaliação que realiza.

(Vaz Serra, 1999)

Aspectos Emocionais nas Terapias Cognitivo-Comportamentais

Avaliação, emoções e tendências de acção



(Vaz Serra, 1999)

Aspectos Emocionais nas Terapias Cognitivo-Comportamentais

Tipologia das Emoções Humanas

- Estados Emocionais;
- Experiências Emocionais;
- Expressões Emocionais.

(Lewis, 1993)

Aspectos Emocionais nas Terapias Cognitivo-Comportamentais

Modelos Teóricos das Emoções

- Modelo de Schachter;
- Modelos Evolucionários-Expressivos;
- Modelo de Averill;
- Modelo de Cannon;
- Modelo de Arnold;
- Modelo de Lazarus.

Aspectos Emocionais nas Terapias Cognitivo-Comportamentais

Teoria Psico-evolucionária das Emoções *Postulados (I)*

1. As emoções são mecanismos de comunicação e sobrevivência baseados em adaptações evolucionárias;
2. As emoções possuem uma base genética;
3. As emoções são constructos hipotéticos baseados em diversas classes de evidência;

Aspectos Emocionais nas Terapias Cognitivo-Comportamentais

Teoria Psico-evolucionária das Emoções ***Postulados (II)***

4. As emoções resultam de teias complexas de acontecimentos com pontos de *feedback* estáveis que produzem algum tipo de homeostasia comportamental;
5. A relação entre as emoções pode ser representada por um modelo estrutural tridimensional;
6. As emoções relacionam-se com vários domínios conceptuais derivados.

(Plutchik, 1993)

Aspectos Emocionais nas Terapias Cognitivo-Comportamentais

Implicações Clínicas da Perspectiva Psico-evolucionária das Emoções

- Hierarquia;
- Território;
- Identidade;
- Temporalidade.

(Plutchik, 1993)

Aspectos Emocionais nas Terapias Cognitivo-Comportamentais

Relação entre Cognição e Emoção - Perspectivas de Diferentes Autores -

- Zajonc (1980, 1984)
- Lazarus (1982, 1984)
- Teasdale (1993)
- Greenberg, Rice & Elliott (1993)
- Cicirelli (1996)
- Vaz Serra (1999)

Aspectos Emocionais nas Terapias Cognitivo-Comportamentais

Emoção, Cognição e Comportamento (I)

1. Emoções, Cognição e Comportamento são aspectos fundidos;
2. O sistema cognitivo-emocional está adaptado ao nicho ecológico;
3. A emoção tem uma função adaptativa, a qual é largamente interpessoal por natureza;
4. A experiência emocional envolve a síntese de informação proveniente de fontes externas e internas ao organismo;

Aspectos Emocionais nas Terapias Cognitivo-Comportamentais

Emoção, Cognição e Comportamento (II)

5. A experiência consciente de emoção é o produto de uma síntese pré-atencional de componentes subsidiários;
6. A emoção é uma forma de conhecimento tácito;
7. A experiência emocional diz-nos quais os acontecimentos que têm significado para nós como organismos biológicos;
8. A experiência emocional está integralmente relacionada com a identidade pessoal.

(Greenberg & Safran, 1987)

Aspectos Emocionais nas Terapias Cognitivo-Comportamentais

Emoções e Psicopatologia

As emoções estão relacionadas com a psicopatologia de quatro modos:

- Quando algumas emoções são extremas;
- Quando algumas emoções estão ausentes ou muito limitadas;
- Quando emoções intensas estão em conflito;
- Quando existem desconexões entre os componentes da teia de emoções, nomeadamente, as cognições, os sentimentos, a fisiologia e o comportamento.

(Plutchik, 1993)

Aspectos Emocionais nas Terapias Cognitivo-Comportamentais

Noção de “hot cognition”

- Facilitar a experiência das emoções na terapia, trabalhando com “cognições a quente”, é um procedimento fundamental;
- Os pensamentos automáticos são mais rapidamente acedidos na terapia quando o doente experiencia estados emocionais relevantes.

(Safran & Greenberg, 1986)

Aspectos Emocionais nas Terapias Cognitivo-Comportamentais

As Emoções na Psicoterapia

- ✓ As emoções permitem ter acesso aos esquemas;
- ✓ A emoção é um sistema de orientação e de produção de significado;
- ✓ A emoção é um sistema regulador;
- ✓ A consciência dos factores que originam as emoções promove clareza e controlo pessoal;
- ✓ A emoção permite identificar o que deve ser focado;
- ✓ A emoção controla a acção.

(Greenberg, 1993)

Aspectos Emocionais nas Terapias Cognitivo-Comportamentais

Avaliação das Emoções

- ❖ Emoções Primárias;
- ❖ Emoções Secundárias;
- ❖ Emoções Instrumentais;
- ❖ Emoções Maladaptativas.

(Greenberg & Safran, 1987;
Greenberg, 1993)

Aspectos Emocionais nas Terapias Cognitivo-Comportamentais

Processos de Mudança Emocional

1. Reconhecimento das respostas emocionais primárias;
2. Criação de significado através de síntese;
3. Activação de respostas emocionais;
4. Assumir a responsabilidade pela experiência emocional;
5. Modificação de respostas emocionais disfuncionais;
6. Expressão emocional na relação terapêutica.

(Greenberg & Safran, 1987;
Greenberg, 1993)

Aspectos Emocionais nas Terapias Cognitivo-Comportamentais

Princípios Gerais da Intervenção centrada nas Emoções

1. Prestar atenção;
2. “Refocar”;
3. Centrar-se no presente;
4. Análise da expressão;
5. Intensificar;
6. Representar;
7. Estabelecer objectivos.

(Greenberg & Safran, 1987)

Aspectos Emocionais nas Terapias Cognitivo-Comportamentais

Mudança dos Esquemas Emocionais (I)

Esquemas \Rightarrow Representações estáveis do conhecimento que o sujeito faz acerca de si próprio, dos outros e do mundo e que, uma vez formados, orientam o processamento de informação.

(Beck et al, 1979, 1985, 1990)

Aspectos Emocionais nas Terapias Cognitivo-Comportamentais

Mudança dos Esquemas Emocionais (II)

⇒ **Porque os esquemas emocionais não mudam através da experiência?**

- Os esquemas guiam a percepção e são antecipatórios e expectantes por natureza;
- Os esquemas assimilam informação relacionada com as estruturas já existentes, distorcendo essa informação;
- A ausência de exposição a nova informação impede a mudança;
- Os esquemas que regulam a resposta emocional podem interferir com o processamento de nova informação.

(Greenberg, Rice & Elliot, 1993)

Aspectos Emocionais nas Terapias Cognitivo-Comportamentais

Terapia Cognitiva Focada nos Esquemas

⇒ Estratégias Emotivas:

- Envolvimento do doente em diálogos imaginários com os pais;
- Reacção emocional (estratégias de imaginação, *role-play*, ou acontecimentos de vida actuais).

(Young, 1991)

Aspectos Emocionais nas Terapias Cognitivo-Comportamentais

Factores Facilitadores da Mudança dos Esquemas Emocionais

1. Relação terapêutica;
2. Atenção focada nos aspectos actuais da experiência;
3. Estimulação e evocação de memórias esquemáticas emocionais e de memórias episódicas;
4. Confronto com que era habitualmente evitado;
5. Terapia orientada para a experiência;
6. Experiências interpessoais na terapia.

(Greenberg, Rice & Elliot, 1993)

Aspectos Emocionais nas Terapias Cognitivo-Comportamentais

“As emoções são curiosas adaptações que fazem parte integrante do mecanismo através do qual os organismos regulam a sua sobrevivência. Apesar de serem bem antigas no processo evolutivo, as emoções são um componente de nível superior no panorama dos mecanismos de regulação vital”

(Damásio, 1999)