

TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL PARA CASAIS: O IMPACTO DA PARENTALIDADE NA RELAÇÃO DO CASAL

COSTA, M.B.¹; HASHIMOTO, E. S.²

Palavras-chave: Terapia Cognitivo Comportamental para casais. Comunicação Parental. Dificuldades conjugais e a parentalidade.

INTRODUÇÃO

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), desenvolvida por Aaron Beck na década de 1960, tem se mostrado eficaz no tratamento de diversas questões psicológicas, como depressão e ansiedade. Ao longo dos anos, seu campo de aplicação expandiu-se para incluir casais, focando nas relações familiares e conjugais. Esse público tem se tornado cada vez mais relevante no campo da psicologia, dado o impacto que as dinâmicas familiares exercem sobre o bem-estar emocional dos indivíduos.

Com a chegada dos filhos, os casais enfrentam novos e complexos desafios que podem afetar significativamente suas relações conjugais e a harmonia familiar. Esse cenário demanda que psicólogos estejam aptos a oferecer intervenções especializadas, ajustadas às particularidades dessa fase de vida.

Este trabalho busca compreender a aplicação da TCC em casais com filhos que enfrentam dificuldades decorrentes das mudanças trazidas pela parentalidade. O objetivo é demonstrar como essa abordagem compreende as dinâmicas conjugais podendo fortalecer as conexões entre os parceiros e promover um ambiente familiar mais saudável. A pesquisa será baseada em uma revisão de literatura científica abordando as estratégias da TCC para casais.

¹Marinês Bovo Costa. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024.

²Eduardo de Souza Hashimoto. Orientador da Pesquisa. Docente Mestre do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024.

OBJETIVOS

Investigar a aplicação da Terapia Cognitivo Comportamental em casais com filhos e compreender suas estratégias na melhoria do relacionamento conjugal e na harmonia familiar.

MÉTODO

Este estudo foi realizado por meio de uma revisão bibliográfica sobre a aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) em casais com filhos, com foco nos desafios conjugais diante da parentalidade. Através de uma abordagem qualitativa descritiva, foram selecionados livros e artigos científicos disponíveis em plataformas como Scielo, PubMed e Google Acadêmico, todos pertinentes ao tema.

A seleção dos artigos seguiu critérios de relevância, com preferência por autores conceituados e pesquisas recentes sobre o tema. O processo incluiu a leitura de resumos, análise integral dos artigos selecionados e a extração de dados relevantes para a revisão da literatura.

A pesquisa foi guiada por palavras-chave como "Terapia Cognitivo-Comportamental para casais", "comunicação parental" e "dificuldades conjugais e a parentalidade". O suporte e a orientação ao longo do projeto foram fornecidos pelo professor orientador com revisão do projeto e acompanhamento da redação.

RESULTADOS

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) foi desenvolvida por Aaron Beck nas décadas de 1960 e 1970, inicialmente focada no tratamento da depressão. Beck percebeu que pacientes com depressão tinham pensamentos automáticos negativos que influenciavam suas emoções. Ele então criou uma psicoterapia estruturada para ajudar a identificar e modificar esses pensamentos. Com o tempo, a eficácia da TCC foi comprovada em estudos comparativos com medicações antidepressivas, expandindo sua aplicação para outros transtornos, incluindo problemas conjugais (Beck, 2022).

A TCC para casais começou a ganhar destaque na década de 1980, com o psiquiatra Frank Dattilio como uma das principais figuras no campo. Dattilio conduziu diversas pesquisas que mostraram a eficácia da TCC no tratamento de conflitos conjugais, focando em intervenções que ajudam os parceiros a modificarem suas crenças disfuncionais e melhorar a comunicação (Dattilio, 2011).

A transição para a parentalidade é um período desafiador na vida de um casal. Embora a chegada de um filho possa fortalecer o vínculo, também pode gerar conflitos devido ao cansaço físico e emocional, mudanças na dinâmica do relacionamento e dificuldades na comunicação. Os parceiros enfrentam desafios relacionados à adaptação de novos papéis, negociações constantes sobre tarefas e responsabilidades, e a necessidade de uma comunicação clara e eficaz (Menezes e Lopes, 2007).

A parentalidade exige um ajuste na forma como os casais lidam com suas próprias crenças e valores, muitas vezes trazendo à tona modelos transgeracionais que podem influenciar suas interações (Menezes e Lopes, 2007). A falta de comunicação eficiente é um dos maiores fatores de tensão, e a TCC pode auxiliar os casais a desenvolver habilidades de comunicação e resolução de problemas, promovendo um relacionamento mais saudável (Dattilio, 2011).

A TCC aplicada aos relacionamentos busca identificar e modificar crenças disfuncionais que afetam as emoções e comportamentos dos cônjuges. O modelo cognitivo de Beck (1995) destaca que as emoções são influenciadas pela interpretação dos acontecimentos, e não pelos eventos em si. Pensamentos automáticos, crenças intermediárias e crenças nucleares são os principais componentes dessa teoria.

Crenças centrais, como desamparo, desamor e desvalor, podem ser responsáveis por problemas no relacionamento conjugal, causando mal-entendidos e má comunicação. A terapia visa ajudar os casais a reconhecerem essas distorções cognitivas, como a generalização excessiva e o pensamento polarizado, e a modificá-las para melhorar suas interações (Beck, 1995).

As intervenções terapêuticas incluem técnicas de reestruturação cognitiva, psicoeducação sobre distorções cognitivas e o desenvolvimento de habilidades comportamentais, como comunicação empática e resolução de problemas. O tratamento envolve uma avaliação inicial do casal, seguida de sessões conjuntas e individuais, onde o terapeuta trabalha para identificar padrões cognitivos disfuncionais e melhorar a satisfação conjugal (Peçanha e Rangé, 2008).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática clínica requer uma compreensão detalhada das dinâmicas conjugais, com foco na preservação da saúde familiar e na felicidade dos casais. A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) tem sido amplamente aplicada em diversos países, especialmente nos Estados Unidos, como uma abordagem eficaz no tratamento de problemas psicológicos, incluindo questões conjugais e familiares.

Ao investigar o uso da TCC no tratamento de casais, busca-se compreender como essa abordagem pode auxiliar na resolução de problemas de relacionamento e parentalidade. Considerando que a saúde conjugal impacta diretamente o desenvolvimento emocional e psicológico dos filhos, é fundamental que os psicólogos aprimorem seu conhecimento em temas como comunicação parental, resolução de conflitos e restauração do vínculo conjugal.

Quando os casais se tornam pais, as dinâmicas familiares podem se tornar mais complexas, exigindo intervenções terapêuticas que auxiliem nessa transição de forma que não prejudique a relação conjugal. A terapia oferece aos casais a oportunidade de reavaliar e priorizar seu relacionamento após a chegada dos filhos, promovendo um crescimento mútuo e fortalecendo a cumplicidade e a compreensão.

REFERÊNCIAS

BECK, A. T. **Para além do amor: como os casais podem superar os desentendimentos, resolver os conflitos e encontrar uma solução para os problemas de relacionamento através da terapia cognitiva.** Rio de Janeiro. Record: Rosa dos Tempos. 1995.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: Teoria e prática**. 3 ed. Porto Alegre: Artmed. 2022.

DATTILIO, F. M. **Manual de terapia cognitivo-comportamental para casais e famílias**. Porto Alegre: Artmed. 2011.

MENEZES, C. C. LOPES, R. C. S. **Relação Conjugal na transição para a parentalidade: gestação até dezoito meses do bebê**. Psico USF, v.12, n.1, p. 83-93. Porto Alegre, 2007.

<https://www.scielo.br/j/pusf/a/JLSvmY4xwzqCSM7f7bvXbjD/?format=pdf&lang=pt>
Acessado em 13/05/2024.

PEÇANHA, R. F., RANGÉ, B. P. **Terapia cognitivo-comportamental com casais: uma revisão**. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 4, n.1, 2008.