

TRABALHANDO O PERFECCIONISMO PELA ABORDAGEM DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL

Alexia Duran Zaim

Discente do curso de psicologia 10º semestre do Centro Universitário UNIVAG
zaimalexia@gmail.com

Alex Zopeletto da Silva

Psicólogo (UFMT). Pós-graduado em saúde do adulto e do idoso em nível de residência (UFMT/HUJM). Mestre em saúde coletiva (UFMT). Docente e supervisor de estágio do curso de psicologia do Centro Universitário UNIVAG.
alex.zopeletto@univag.edu.br

Introdução

O Estágio Supervisionado Específico II em Políticas de Saúde, realizado na Clínica Integrada do UNIVAG, em Várzea Grande, possibilitou explorar na prática da psicologia clínica, permitindo a observação de como as demandas dos pacientes se manifestam de forma multifacetada. Com frequência, é comum que os pacientes tragam uma ou duas questões para a terapia, mas é inevitável reconhecer que essas demandas estão relacionadas com seu contexto social, cultural, biológico e de personalidade, refletindo a complexidade da experiência humana. Dito isso, entende-se que no contexto do perfeccionismo, os pacientes regularmente apresentam um padrão comportamental caracterizado por rigidez e exigências excessivas, que podem se manifestar de maneira generalizada ou em áreas específicas da vida. O perfeccionismo pode resultar em altos níveis de estresse e sofrimento emocional. Quando a busca por padrões idealizados se intensifica, isso pode afastar o indivíduo de seus objetivos pessoais e da satisfação na vida, por isso, nesses casos torna-se evidente a necessidade de intervenções ainda mais direcionadas. Tais intervenções visam facilitar a flexibilização dos padrões cognitivos rígidos que predominam na mente do indivíduo.

Fundamentos da Terapia Cognitivo Comportamental

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) fundamenta-se em um modelo cognitivo que relaciona pensamentos, emoções e comportamentos. Esse modelo enfatiza que não são as situações em si que determinam as reações emocionais de um indivíduo, mas sim a interpretação que ele faz delas. Muitas vezes, os pacientes chegam à terapia vivendo de forma disfuncional, impactados por padrões de pensamento negativos que intensificam suas emoções e dificultam suas ações. Na TCC, o paciente e o terapeuta traçam, colaborativamente, os objetivos e metas que serão trabalhados durante o processo terapêutico visando promover a autonomia do paciente, permitindo que ele desenvolva as habilidades necessárias para lidar com suas emoções de maneira mais funcional. Por meio de técnicas específicas, o paciente aprende a enfrentar situações que anteriormente lhe causavam ansiedade, tristeza ou raiva, trabalhando suas interpretações cognitivas. Ao reestruturar suas crenças e comportamentos, o indivíduo pode transformar suas experiências e alcançar o que realmente deseja. O objetivo terapêutico na TCC está em torno de identificar padrões de pensamentos disfuncionais, realizar a reestruturação cognitiva, promover mudanças comportamentais, desenvolver habilidades e encorajar o enfrentamento de situações temidas, promover autonomia e melhoria de qualidade de vida.

Trabalho com emoções e cognições

Um meio eficaz de flexibilizar pensamentos enrijecidos e as regras na vida do indivíduo é por meio do trabalho com as emoções e as cognições. É essencial que o paciente consiga identificar as principais situações que despertam emoções desconfortáveis, além de reconhecê-las e aceitá-las no momento em que surgem. Esse processo é fundamental para lidar melhor com situações aversivas. Além disso, é comum que os indivíduos apresentem diferentes tipos de distorções cognitivas, baseadas em padrões de pensamento negativos que afetam sua percepção da realidade. Por exemplo, no contexto de alguém que lida com o perfeccionismo de maneira prejudicial, a "atenção seletiva" pode fazer com que a pessoa se concentre em um único aspecto de uma situação, ignorando outros elementos importantes. Um caso típico é a afirmação: "Apesar de eu ter passado no vestibular, não fiquei entre os melhores." Outra distorção é o pensamento "tudo ou nada", onde a pessoa vê as situações de forma extrema, considerando apenas dois resultados possíveis. Por exemplo: "Se eu não tirar a nota máxima na prova, significa que sou um fracasso" ou "Se eu esquecer algum dado na apresentação, todo o meu preparo foi em vão." Por fim, a "catastrofização" é uma distorção cognitiva frequente entre aqueles que enfrentam o perfeccionismo. Essa distorção leva a pessoa a imaginar as piores consequências de um pequeno erro, intensificando ainda mais a sua ansiedade, por exemplo: "Se eu cometer um pequeno erro na reunião, meus colegas vão perder a confiança em mim, e isso pode comprometer meu futuro na empresa."

Exposição Gradual - uma intervenção comportamental

Dito isso, compreende-se que os indivíduos perfeccionistas costumam se planejar excessivamente e agir de forma limitada, frequentemente aguardando a "ocasião perfeita" para se envolver em novas experiências. No entanto, devido à natureza inatingível de tais metas, é mais provável que essa ocasião nunca se materialize. Nesse contexto, uma das intervenções do psicoterapeuta consiste em desafiar o paciente a participar de exposições graduais em situações que ele normalmente evitaria. A ideia é que, por meio dessa experiência comportamental, as cognições do paciente sejam impactadas, possibilitando um trabalho sobre distorções cognitivas e a flexibilização de cenários que antes eram considerados proibidos ou inimagináveis. Por exemplo, um perfeccionista pode temer apresentar um projeto para colegas de trabalho por receio de críticas. A TCC propõe que, inicialmente, essa pessoa elenque as situações que a deixam ansiosa ou receosa e pouco a pouco comece a se expor as situações menos desafiadoras, como compartilhar suas ideias com um amigo de confiança. Gradualmente, conforme o paciente ganha confiança, ele pode ser incentivado a se apresentar para um grupo maior. A partir disso, o paciente não só diminui a ansiedade, mas também desenvolve a percepção de que os erros são uma parte natural do aprendizado de novas habilidades.

Conclusão

Por fim, entende-se que é a partir da identificação dos pensamentos automáticos e as distorções cognitivas que o psicoterapeuta poderá planejar intervenções terapêuticas como os experimentos comportamentais, questionamento socrático, a reestruturação cognitiva, a análise funcional de comportamento para por fim fortalecer o paciente para que ele tenha coragem de enfrentar as situações temidas.

Palavras-chave: Terapia cognitivo comportamental; Perfeccionismo; Rigidez cognitiva.



REFERÊNCIAS

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática.** 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.