



SENTIMENTO DE HOSTILIDADE E DISTORÇÃO COGNITIVA DO AMBIENTE NA PERSPECTIVA DA TCC

Michele de Brito Martins - Bacharel em Direito Unic), Pós Graduada em Direito Processual Civil (FESMP/MT), Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário - UNIVAG e Pós Graduada em Prática Baseada em Evidência em Psicologia Clínica (INPBE).

Email: mixelebrito@hotmail.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.

Email: alex.zopeletto@univag.edu.br

O sentimento de hostilidade é uma vivência emocional que se manifesta por meio de comportamentos marcados por irritabilidade, agressividade verbal ou física, impaciência e atitudes defensivas ou de confronto. No contexto clínico, esses traços dificultam as interações sociais e podem estar associados a experiências prévias de frustração, rejeição ou negligência emocional.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), ao considerar a interconexão entre pensamentos, emoções e comportamentos, fornece uma estrutura teórica robusta para compreender como esse sentimento se desenvolve e se mantém. Segundo Beck, os indivíduos não reagem diretamente aos eventos, mas sim à forma como os interpretam.

Assim, a hostilidade pode ser resultado de interpretações distorcidas da realidade, baseadas em crenças disfuncionais construídas ao longo da vida. Essas distorções cognitivas, como leitura mental, personalização e rotulação, fazem com que o indivíduo perceba constantemente o ambiente como ameaçador ou injusto, o que ativa respostas emocionais e comportamentais hostis. Compreender essa relação é fundamental para o planejamento de intervenções clínicas mais eficazes.



OBJETIVO:

Este trabalho tem como objetivo principal analisar a relação entre o sentimento de hostilidade e a distorção cognitiva do ambiente em pacientes atendidos em contexto de estágio clínico supervisionado, com base nos pressupostos da TCC.

Busca-se identificar os principais pensamentos automáticos e padrões cognitivos disfuncionais presentes em indivíduos que manifestam comportamentos hostis, bem como observar de que forma essas cognições afetam sua percepção da realidade e seu funcionamento interpessoal. O trabalho também visa refletir sobre a efetividade das técnicas cognitivas no manejo dessas distorções e na redução da reatividade emocional dos pacientes.

ORIENTAÇÃO TÉCNICA:

A Terapia Cognitivo-Comportamental parte do pressuposto de que a forma como interpretamos os eventos influencia diretamente nossas emoções e comportamentos.

Nessa abordagem, o sofrimento psicológico é frequentemente mantido por pensamentos automáticos negativos, que surgem de maneira rápida e automática diante de determinadas situações. Tais pensamentos estão ligados a crenças intermediárias e crenças centrais, geralmente rígidas e absolutistas, construídas ao longo da vida a partir de experiências significativas.

Em indivíduos com traços de hostilidade, é comum observar crenças como “não posso confiar em ninguém”, “as pessoas sempre tentam me prejudicar” ou “preciso me defender antes que me ataquem”. Essas crenças alimentam padrões de interpretação distorcidos, levando o sujeito a reagir com agressividade mesmo em contextos neutros ou ambíguos.

Distorções cognitivas como leitura mental (pressupor saber o que o outro pensa, geralmente de forma negativa), personalização (atribuir a si a responsabilidade por eventos externos) e rotulação (atribuir julgamentos globais e fixos a si ou aos outros) são comuns em quadros de hostilidade. Essas distorções ampliam o sentimento de ameaça e justificam, cognitivamente, atitudes defensivas ou agressivas, mesmo quando desnecessárias ou desproporcionais.



A TCC, ao promover a identificação e reestruturação desses padrões, oferece instrumentos terapêuticos eficazes para promover maior flexibilidade cognitiva, reduzir a reatividade emocional e favorecer interações sociais mais saudáveis.

PROCEDIMENTO TECNICO-METODOLÓGICO

As observações foram realizadas durante o estágio supervisionado em clínica-escola, com atendimentos individuais a pacientes adultos em processo psicoterapêutico.

A atuação tem como base os princípios da TCC, utilizando recursos como escuta ativa, identificação de pensamentos automáticos, registro de situações-problema, reestruturação cognitiva e aplicação de questionamento socrático.

Ao longo do processo terapêutico, foram aplicadas ainda, técnicas como a análise de evidências a favor e contra os pensamentos automáticos e a construção de pensamentos alternativos mais realistas, além de trabalhar estratégias de autorregulação emocional, como respiração diafragmática e pausa antes da resposta impulsiva. Com o avanço das sessões é possível observar uma maior capacidade dos pacientes em identificar seus pensamentos disfuncionais, refletir sobre suas reações e adotar comportamentos mais adequados às situações sociais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vivência no estágio supervisionado tem possibilitado uma compreensão mais profunda sobre a relação entre hostilidade e distorções cognitivas, bem como sobre os efeitos dessas interpretações disfuncionais na forma como o indivíduo percebe e reage ao ambiente.

A Terapia Cognitivo-Comportamental mostra-se como um referencial teórico e prático eficaz na condução de casos com esse perfil, permitindo a identificação dos padrões cognitivos envolvidos, possibilitando a ampliação da consciência emocional e a construção de respostas mais adaptativas.

As técnicas como a identificação de pensamentos automáticos e o questionamento socrático podem contribuir significativamente para a redução da hostilidade, melhora nas relações interpessoais e fortalecimento da autonomia dos pacientes em lidar com situações potencialmente desencadeadoras.



Além disso, a experiência clínica tem proporcionado o desenvolvimento de habilidades terapêuticas fundamentais, como empatia, escuta qualificada, manejo da transferência e planejamento de intervenções alinhadas às necessidades do paciente.

Dessarte, a TCC oferece instrumentos valiosos para compreender e intervir no sentimento de hostilidade e suas manifestações cognitivas, favorecendo não apenas a melhoria da qualidade de vida dos pacientes, mas também o amadurecimento da prática clínica em formação.

Por fim é importante registrar que a realização do estágio supervisionado, aliado à elaboração do presente trabalho, proporciona um espaço valioso de aprendizado prático e reflexão teórica sobre a aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental no manejo de pacientes com manifestações de hostilidade. Vivenciar de perto os impactos das distorções cognitivas na vida emocional e relacional dos pacientes permitiu uma compreensão mais concreta.

A experiência contribuiu significativamente para o desenvolvimento de habilidades clínicas, fortalecendo a confiança na atuação como terapeuta em formação e aprofundando o compromisso com uma prática pautada na compreensão empática e na promoção do bem-estar emocional.

Além disso, amplia a percepção sobre o impacto das crenças na construção da realidade subjetiva dos pacientes, reforçando o papel transformador da psicoterapia no resgate da autonomia e na melhoria da qualidade de vida.

Palavras-Chave: Hostilidade; Distorções Cognitivas, Terapia Cognitivo Comportamental (TCC).



Referências Bibliográficas

BECK, A. T. O poder do pensamento: como controlar os pensamentos negativos e conquistar uma vida feliz. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

BECK, J. S. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.