



**AUTOCONHECIMENTO:
3 MELHORES TÉCNICAS
DE TCC PARA APLICAR
EM SEUS PACIENTES**

COGNITIVO

Introdução.....	3
Qual é a importância do autoconhecimento?	5
Como utilizar a terapia cognitivo-comportamental (TCC) para o autoconhecimento?	9
Quais são as melhores técnicas de TCC para o autoconhecimento?	14
Conclusão	20
Sobre o Cognitivo	22



INTRODUÇÃO

Nunca se falou tanto em saúde mental quanto nos dias de hoje – e, de fato, esse tema vem sendo levado a sério como nunca vimos antes, o que não é à toa, [segundo dados da Organização Mundial de Saúde](#) (OMS). Em junho de 2022, a instituição intergovernamental divulgou a maior revisão (desde a virada do século) acerca da temática em âmbito mundial.

Os dados apontam que quase **1 bilhão de pessoas conviviam com algum transtorno mental** no ano de 2019. Desse total, cerca de 14% são adolescentes.



Ao mesmo tempo, a relevância do autoconhecimento vem se destacando cada vez mais, especialmente como um “caminho” para uma profunda compreensão de si mesmo e das pessoas ao nosso redor e para o desenvolvimento da resiliência, **que nos dá a força necessária para lidar com as adversidades e, posteriormente, recuperar-se tanto física quanto emocionalmente.**

No entanto, embora a teoria pareça simples, a prática pode ser bem mais complexa. Por isso, elaboramos este e-book, que, entre outros pontos-chave, vai abordar como a terapia cognitivo-comportamental (TCC) pode se tornar uma grande aliada nesse processo e as melhores técnicas a serem adotadas por você, profissional. Continue a leitura!



**QUAL É A
IMPORTÂNCIA DO
AUTOCONHECIMENTO?**



nicialmente, é preciso dominar o conceito de autoconhecimento para, então, compreender a fundo a sua tamanha importância. Nesse sentido, pode-se dizer que o termo se refere à consciência que as pessoas alcançam sobre si mesmas – **ou seja, é voltar o próprio olhar para o “eu”**.

Na Psicologia, inclusive, a palavra é comumente empregada como uma das habilidades mais fundamentais para o crescimento de um indivíduo em todas as áreas da sua vida. Afinal, é como se, por meio do autoconhecimento, ele se tornasse capaz de encontrar uma resposta para um questionamento que, em muitos casos, parece nunca ser solucionado ao longo dos anos: “Quem sou eu?”.

Inclusive, esse processo de enxergar a si mesmo é o que torna as pessoas mais aptas a lidar com as mais diversas circunstâncias e emoções que influenciam diretamente a maneira como elas se relacionam com os seus pares e com o mundo à sua volta. Então, o autoconhecimento verdadeiramente abre as portas para uma autoanálise que possibilita que os seus pacientes passem a se enxergar como são – e não mais como pensam ser.

Ou seja, o conceito está altamente ligado a uma autoconsciência da própria essência como ser humano, envolvendo uma **grande reflexão das condutas e dos hábitos** (inclusive, dos disfuncionais), para enxergar com mais clareza os caminhos que o levam à felicidade, como um estado de contentamento e de bem-estar.



A RELEVÂNCIA DE INCENTIVAR O PROCESSO DE AUTOCONHECIMENTO NOS PACIENTES

De forma geral, o processo de autoconhecimento viabiliza que as pessoas desenvolvam o seu potencial em busca daquilo que traz felicidade, com uma nova percepção em relação às suas condutas e com aptidão para identificar os seus próprios limites e, a partir disso, reconhecer quais são as melhores decisões a serem tomadas em cada situação vivida.

Assim, é justamente a partir dessa compreensão – que é construída com o suporte do profissional – que os pacientes começam a descobrir aspectos extremamente relevantes acerca da sua individualidade. Isso, por sua vez, reforça a essencialidade das ações a serem colocadas em prática para que eles se aproximem cada vez mais da autorrealização e façam as mudanças necessárias para mitigar (ou, se viável, eliminar) comportamentos que dificultem o desenvolvimento pessoal.

Ou seja, essa jornada de autoanálise leva os indivíduos a retomarem o controle e o poder sobre si mesmos e sobre o seu futuro, permitindo que sejam traçadas estratégias que os levarão ao alcance das próprias metas. Em outras palavras, os psicólogos auxiliam os pacientes na criação de um repertório para o enfrentamento da vida e dos seus processos internos, desenvolvendo uma conexão nova com o “eu” que ocupa o espaço exterior.



**COMO UTILIZAR A
TERAPIA COGNITIVO-
COMPORTAMENTAL
(TCC) PARA O
AUTOCONHECIMENTO?**

Ainda que, atualmente, você não trabalhe essa abordagem durante as sessões de psicoterapia, muito provavelmente já ouviu falar sobre o quanto a TCC vem se desenvolvendo a partir de evidências científicas e como tem sido amplamente adotada pelos profissionais da área da saúde mental com o propósito de compreender de que forma o ser humano percebe e interpreta o que acontece à sua volta. Na sua aplicação, geralmente, o tratamento segue uma linha mais objetiva em comparação à psicanálise.



O fato é que a terapia cognitivo-comportamental envolve conceitos e técnicas voltados a identificar os padrões comportamentais do paciente. Assim, via de regra, o ponto de partida é entender quais foram os fatores que motivaram o indivíduo a procurar ajuda profissional e identificar quais são as condutas, as emoções e os pensamentos que se fazem presentes no cotidiano, com um olhar atento às situações relatadas.

Além disso, o foco da TCC é muito voltado aos desafios que os pacientes têm que enfrentar na relação que se estabelece entre os comportamentos, os pensamentos e os sentimentos. A partir disso, a condução das sessões é direcionada a uma intervenção direta para a transformação de elementos disfuncionais e a uma “substituição” por outros mais saudáveis.

Inclusive, essas particularidades da terapia cognitivo-comportamental são alguns dos fatores que possibilitam a percepção de resultados mais efetivos em um período de tempo menor.





A CONDUÇÃO DAS SESSÕES DE TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL EM PROL DO PROCESSO DE AUTOCONHECIMENTO

É indispensável destacar que, especialmente na terapia cognitivo-comportamental, o papel do profissional é ajudar o paciente a identificar os seus pensamentos e, então, trabalhar para alterá-los, tornando-o apto a examinar o quão verdadeiros são e a perceber as evidências que os contradizem. Nesse contexto, a TCC não objetiva apenas estimular uma espécie de “autodefesa” e/ou a adoção de uma ótica positiva sobre a vida, mas, na verdade, uma visão mais realista.

O estímulo às emoções e as técnicas empregadas durante o tratamento “ativam” sentimentos e experiências. Diante disso, o paciente pode se ver diante da necessidade de confrontar o contexto no qual está inserido — e as suas vivências — com uma mentalidade diferente, para notar o quão fundamental é buscar uma resposta mais racional.

Em outros termos, **ocorre uma “reeducação cognitiva”, já que o psicólogo ajuda o paciente a questionar os seus hábitos, as suas crenças e os seus pensamentos automáticos.** Assim, quando ele transforma a sua maneira de pensar e de perceber o mundo e as demais pessoas, também modifica as suas respostas emocionais e exerce um controle maior sobre as suas ações, dando fim a ciclos disfuncionais e que, até então, só provocavam sofrimento.

O processo de autoconhecimento “entra” justamente nesse confronto voltado a si próprio, em que o indivíduo começa a desenvolver a autoconsciência e se torna capaz de reconhecer quando a sua mente o leva a produzir emoções negativas e, conseqüentemente, a agir de modo inadequado. Trata-se, então, de uma jornada que o leva a ter mais autonomia, já que ele se torna um observador de si mesmo e, conseqüentemente, pode começar a reformular os seus comportamentos diante das suas experiências.

No entanto, é claro que esses resultados dependem diretamente da colaboração do paciente, já que a terapia cognitivo-comportamental em prol do desenvolvimento do autoconhecimento é um trabalho conjunto. É preciso haver, por exemplo:

- um comprometimento verdadeiro do paciente, que é o agente ativo dessa autoanálise;
- a solidificação do vínculo entre o paciente e o psicólogo;
- a utilização de técnicas verdadeiramente efetivas – as quais abordaremos no tópico a seguir –, para suprir às demandas específicas do caso.



**QUAIS SÃO AS
MELHORES TÉCNICAS
DE TCC PARA O
AUTOCONHECIMENTO?**

A verdade é que existem inúmeras técnicas que podem ser adotadas pelo profissional na abordagem da terapia cognitivo-comportamental voltadas ao desenvolvimento do processo de autoconhecimento do paciente. No entanto, de maneira geral, todas elas são baseadas em um mesmo conceito — o exercício do autocontrole.

Sob essa ótica, o autocontrole pode ser entendido a partir da ideia de que as pessoas dirigem as suas ações. Nesse sentido, é como se, dentro de cada um de nós, houvesse dois indivíduos. Então, um emite as reações disfuncionais e o outro observa, avalia e modifica a conduta problemática do primeiro.



Ambos os conceitos – o autoconhecimento e o autocontrole – são associados porque o segundo é compreendido como uma série de condutas orientadas por regras. Ou seja, as técnicas de autocontrole e, como consequência, de autoconhecimento, fundamentam-se em “normas”. A pessoa passa a avaliar o quão funcional (ou não) é o seu comportamento e, se necessário, pode criar regras para mudá-lo.



Entretanto, é preciso ressaltar que não há um manual pronto que traga regras que devem ou não devem ser seguidas no processo de autoconhecimento. Cada paciente tem a sua própria demanda. No entanto, a seguir, listamos as principais técnicas de TCC que podem se tornar boas aliadas nessa missão. Em suma, o foco da abordagem é muito voltado aos desafios que os pacientes têm que enfrentar na relação que se estabelece entre os comportamentos, os pensamentos e os sentimentos.

DEFINIÇÃO DO LEGADO

Nessa técnica, que pode ser adotada tanto no tratamento de adultos quanto nas sessões de psicoterapia com adolescentes, a ideia é orientar o paciente não apenas ao caminho do autoconhecimento, mas também ao discernimento das suas atitudes. Normalmente, o profissional guia o indivíduo para a prática de exercícios que trabalham a respiração consciente, acalmando-o pouco a pouco.

Posteriormente, o psicólogo – reforçando que o paciente deve responder o que vem à sua mente em primeiro lugar – inicia uma reflexão, estimulando uma autoanálise por meio de alguns questionamentos, como:

- Qual é o significado da vida para você?
- Quais foram os seus maiores aprendizados até aqui?
- Como você gostaria de ser lembrado?

Depois de anotar o que foi dito, o profissional lerá as respostas em voz alta e, ao final, pedirá para que o paciente faça as suas considerações acerca do seu legado. Isso viabiliza o alcance de uma clareza maior no que se refere às decisões futuras de âmbito pessoal e, quando cabível, de âmbito profissional.



RÉGUA DO HUMOR

O objetivo dessa técnica da terapia cognitivo-comportamental é ajudar o paciente a perceber as suas alterações de humor e, com isso, reconhecer os fatores que funcionam como gatilhos. Nesse caso, o ideal é que o profissional apresente ao indivíduo uma espécie de tabela, dividida em colunas, nas quais ele poderá registrar:

- a situação que “disparou” a alteração;
- o horário em que aconteceu;
- o pensamento que o invadiu;
- o sentimento pelo qual ele se sentiu dominado;
- o comportamento que apresentou.

O mais indicado é que o paciente traga essa tabela preenchida (e atualizada) para cada sessão. Assim, em conjunto com o profissional, ele poderá avaliá-la minuciosamente.

QUEBRA DE CRENÇAS LIMITANTES

Por fim, mais uma técnica da TCC que auxilia muito no desenvolvimento do autoconhecimento é a quebra de crenças limitantes do paciente, que se inicia com a definição da sua crença central com o auxílio do psicólogo. Em seguida, o profissional pode iniciar o seu “enquadramento”, o que é possível por meio de perguntas específicas que se referem, por exemplo:

- às experiências positivas e negativas vivenciadas;
- às emoções positivas e negativas sentidas;
- aos principais ganhos;
- ao valor fundamental.

Ao concluir o enquadramento da crença limitante, o psicólogo pode pedir que o paciente escolha uma cor que a defina e, em seguida, transforme-a em um objeto. Ao fazê-lo, é importante que o indivíduo explique o sentido de cada escolha.

Posteriormente, é importante pedir também que o paciente **escolha uma frase positiva e afirmativa que funcionará como uma “crença apoiadora”, substituindo a limitante**. Então, o profissional repetirá o processo de enquadramento, mas, agora, com a crença apoiadora. Ao final, novamente o paciente deverá relacioná-la a uma cor e, posteriormente, a um objeto, explicando a razão por trás de cada definição.

Por mais que pareça complexa, essa técnica desenvolve o autoconhecimento a partir da visualização das consequências reais que provêm das crenças limitantes e, ao mesmo tempo, da evidência das apoiadoras.



CONCLUSÃO

Como vimos, **o autoconhecimento é um processo intimamente relacionado ao desenvolvimento do autocontrole** e que, por mais simples que pareça, pode se revelar bastante complexo. Afinal, envolve a construção de uma autoconsciência por parte do paciente, que o ajudará a reconhecer os seus limites, as suas potencialidades e a sua essência.

Nessa jornada, a terapia cognitivo-comportamental (TCC) se mostra uma excelente abordagem, já que, por meio dela, o psicólogo orienta o indivíduo a fazer uma autoanálise, retomando o controle sobre si mesmo e tornando-o mais apto a lidar com as mais diversas circunstâncias e emoções que influenciam diretamente a maneira como ele se relaciona com os seus pares e com o mundo à sua volta.



COGNITIVO



O Cognitivo é uma instituição especializada em cursos de pós-graduação/especialização, que oferece as seguintes alternativas:

- Especialização em Terapia Cognitivo-Comportamental;
- Formação em Terapia Cognitivo-Comportamental;
- Formação em Terapia do Esquema;
- Especialização em Ciências Cognitivas;
- Formação em Ciências Cognitivas.

O Cognitivo tem origem na atividade clínica de seus professores, que transportam para a sala de aula o conhecimento teórico associado à experiência prática de forma ética e profissional. O Corpo Docente Convidado do Cognitivo é constituído por professores, mestres e doutores de ampla atuação como terapeutas cognitivo-comportamentais, oriundos de vários estados do país e vinculados às mais diversas instituições de ensino e pesquisa do Brasil e do exterior.

O Cognitivo tem sede em Santa Maria (RS) e conta com outras unidades no Sul, como Porto Alegre e Florianópolis, e em outras regiões do país.