

A TÉCNICA DO ROLE-PLAYING NA MUDANÇA DOS PENSAMENTOS E COMPORTAMENTOS NA TERAPIA COGNITIVO - COMPORTAMENTAL

¹João Uiliam Oliveira da Silva Alves, ¹Barbara Machado da Silva, ¹Flaiane Machado Nogueira,
²Herondina de Freitas Cavalheiro

A terapia cognitivo-comportamental surgiu na década de 1960 na Filadélfia elaborada por Aaron T. Beck com o objetivo principal de tratamento para depressão crônica. Ao longo de vários anos de estudos, este modelo de psicoterapia aperfeiçoou-se, e com ela foram descobertas inúmeras técnicas para o tratamento das diversas psicopatologias, garantindo assim, sua eficácia para um modelo breve e focado de fazer a ciência psicológica. O role-playing configura-se como uma das técnicas da terapia cognitivo- comportamental para a mudança do pensamento e do comportamento, sendo que a relação entre o terapeuta cognitivo e o cliente/paciente atuam de forma colaborativa, onde ambos representam comportamentos de alguma pessoa ou do próprio sujeito em terapia, servindo assim para treinar e conscientizar para eventuais situações conforme a realidade advinda do mesmo. O objetivo desta pesquisa foi analisar como a técnica do role playing realiza a mudança dos pensamentos e comportamentos no processo de terapia cognitivo-comportamental, demonstrando sua eficácia no manejo em psicoterapia. Na presente pesquisa utilizou-se o método dialético de cunho exploratório, valendo-se da pesquisa bibliográfica para obtenção dos resultados. Pode-se verificar que a técnica do role playing realmente faz a diferença no que concerne a mudança dos pensamentos e comportamentos na terapia cognitivo comportamental, pois a dramatização e execução de papéis na sessão torna possível a conscientização e reflexão sobre determinados pensamentos e comportamentos disfuncionais. Ver a si e ao outro executando papéis possibilita que ocorra uma clarificação de determinadas situações no tempo e espaço, onde até o presente momento eram a queixa na terapia. Assim conclui-se que a técnica do role playing executada na terapia cognitivo-comportamental é eficaz em produzir as mudanças necessárias nas cognições e comportamentos, pois a própria representação dos mesmos disponibiliza um olhar amplo de si e do outro no próprio ato de representar, tendo como pano de fundo o aqui e o agora. A melhoria dos aspectos cognitivos e comportamentais favorece o bem-estar biopsicossocial do cliente/paciente, proporcionando uma reestruturação interna possibilitadora de uma nova forma lidar com determinados aspectos que até então eram disfuncionais.

Palavras-chave: role playing; pensamentos; terapia cognitivo-comportamental.

¹ Discentes do Curso de Psicologia - Urcamp

² Profª Me do Curso de Psicologia - Urcamp