

Uma abordagem positiva da terapia e da vida

Enviado por :

Enviado em: 19/11/2013 12:00:00



Jornal [Philadelphia Inquirer](#) fala sobre o evento para arrecadação de fundos para o [Instituto Beck de Terapia Cognitivo-Comportamental](#) em 7 de novembro de 2013.

Drs. Aaron e Judith Beck participaram de uma festa de gala e tiveram um debate público moderado por Marty Moss-Coane, anfitrião e produtor executivo do *WHYY's Radio Times*.

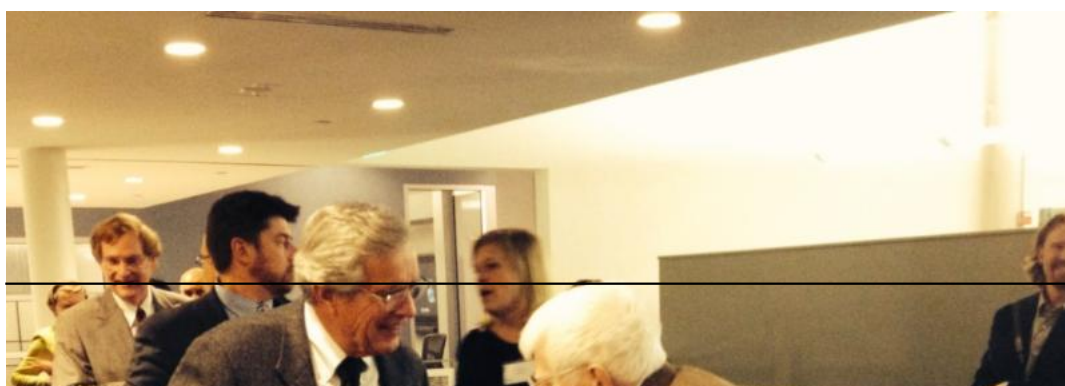
Dr. Beck, ainda no topo de sua forma, falou sobre sua história no desenvolvimento da Terapia Cognitiva.

Judith Beck, psicóloga formidável por mérito próprio, descreve, com uma mistura de diversão e veneração, seu pai, o psiquiatra Aaron Beck como uma "estrela do rock".

Os Becks foram as atrações de um evento para angariação de fundos na semana passada para o seu Instituto Beck em Bala Cynwyd. Mas ficou claro que o Beck mais velho, conhecido como o pai da terapia cognitivo-comportamental e um dos terapeutas mais influentes do mundo, foi a principal atração.

Antes de subir ao palco no WHYY no centro da cidade para discutir a sua forma de terapia - que visa mudar o pensamento auto-destrutivo - se reuniram com 70 "fregueses" que pagaram US \$ 250 por ingresso para acesso direto [ao Dr. Beck].

Aaron Beck, conhecido como Tim para os amigos, tem 92 anos e o corpo seriamente curvado, mas foi envolvente e agradável enquanto o público bem intencionado esperava na fila por uma chance de se abaixar para falar com ele.



Dr. Aaron Beck cumprimenta o colega Dr. Thomas Ollendick

Ele pareceu apreciar o trabalho de vender o instituto, que ele e Judith Beck fundaram há 20 anos. Depois que os últimos donos dos 90 bilhetes (entre 150 e 75 dólares) estavam ao alcance da voz, ele brincou dizendo que ele e ela tinham mantido as notícias sobre o instituto em silêncio até agora.

"Esta é uma espécie de festa de debutantes para o Instituto Beck," disse ele.

O instituto oferece treinamento e tratamento em terapia cognitiva. Ele recentemente expandiu ambas as funções e estava levantando dinheiro para ajudar a cobrir os custos para os estudantes e pacientes que não podem pagar as taxas. Esta foi a sua primeira arrecadação de fundos.

"Decidimos que era o momento certo para divulgar mais o que fazemos", disse Judith Beck.

Muitas pessoas pensam que toda psicoterapia é a mesma coisa e é igualmente eficaz, disse ela. "Você precisa de alguém com uma escuta gentil e os conhecimentos necessários para ajudá-lo a superar o que você está sofrendo".

Aaron Beck foi um dos primeiros defensores de medir a eficácia de sua abordagem terapêutica e diz que a terapia cognitiva é agora bem posicionada porque o *Affordable Care Act* incentiva o uso de tratamentos "baseados em evidências".



Dr. Aaron Beck com Dr. Paul Grant e a Diretora Executiva do Instituto Beck Dr. Julie Hergenrather

Sob o questionamento benevolente do anfitrião de WHYY, Marty Moss-Coane, os Becks falaram sobre seu passado e futuro, com um público muito apoiador.

Antes de Aaron Beck descrever como chegou à nova abordagem na década de 1960, ele advertiu: "Eu já contei essa história antes, para aqueles que já ouviram isso, podem desligar seus aparelhos auditivos."

Ele estava fazendo psicoterapia tradicional, quando uma paciente revelou que se preocupou durante as sessões sobre estar entediando ele. Seus contos sobre suas aventuras sexuais não eram chatos. Beck começou a perguntar a outros pacientes o que eles estavam pensando, e um tema emergiu. Enquanto seguiam com suas vidas, eles estavam dizendo a si mesmos: "Eu sou um perdedor."

Não admira que eles fossem infelizes.

Beck pensou que poderia ser mais frutífero se preocupar menos sobre como os pacientes se sentiam sobre suas mãos e trabalhar ao invés disso para mudar seus pensamentos. Em cada caso, ele iria perguntar-lhes "Qual é a evidência?" para os pensamentos negativos, e desafiá-los a considerar uma outra explicação. Ele também os estimulou a se concentrarem mais em coisas positivas que aconteceram, uma vez que seus pacientes deprimidos pareciam se lembrar seletivamente das coisas negativas.

Os pacientes começaram a se sentir melhor, disse ele, e depois de 10 ou 12 sessões, disseram-lhe que já não precisavam dele.

"Até então, eu era capaz de preencher minha agenda toda", Beck disse secamente.

Esta recém-descoberta eficiência, segundo ele, levou à sua carreira acadêmica na Universidade da Pensilvânia.

Enquanto novos terapeutas recebem treinamento em terapia cognitiva, e muitos dizem que eles a fazem, Judith Beck disse que a maioria não está fazendo o que ela reconhece como terapia cognitivo-comportamental.



Em uma verdadeira sessão de TCC, disse ela, o terapeuta avalia o humor do paciente, pergunta

sobre mudanças desde sua última sessão, incluindo eventos positivos, e trabalha com o paciente para definir uma agenda para aquela hora. Eles falam sobre os pensamentos automáticos distorcidos e como mudá-los.

No final, o terapeuta pede ao paciente para resumir o que aconteceu e anotar o que foi importante. Eles falam sobre lição de casa do paciente para a próxima sessão, e o terapeuta pede feedback e idéias sobre como fazer melhor da próxima vez . Isso dá um tom "colaborativo".

Quanto ao futuro, Aaron Beck disse que acha que as evidências eventualmente levarão a uma única abordagem. A terapia cognitiva será um grande componente dela, mas será "aprofundada e modificada de muitas maneiras."

Aaron Beck, que usa um iPhone, iPad e Skype, também acha que a tecnologia vai trazer um melhor tratamento para os residentes rurais.

Judith Beck disse que sua família incrivelmente talentosa - sua mãe é Phyllis Beck, juíza aposentada do Tribunal Superior - se dá bem.

"Meu pai dizia: 'Os problemas são feitos para serem resolvidos'", ela disse.

"Você já pensou em trabalhar com o Congresso?" Moss-Coane brincou em um momento.

Aaron Beck disse que seu editor considerou o envio de cópias de seu livro ,["Prisioneiros de Ódio"](#), para os legisladores , quando saiu em 1999, mas nunca o fez.

Matéria original em inglês em:

http://articles.philly.com/2013-11-14/news/44033725_1_cognitive-therapy-beck-institute-aaron-beck?utm_source=Signature+Event+Thank+You&utm_campaign=Signature+Event+Recap&utm_medium=email

Fotos originais recebidas por email através do Instituto Beck no link:

http://campaign.r20.constantcontact.com/render?llr=bencpkfab&v=001OwqOR7yhbtXCcFfXfXqx1pGJSqrkNIHVj2_G1AxMtzFejBtm-Ofq7rblgdTAsbGw2NqU6XBZZY5wd6vNqb0pMxZijyFpmWFtPR2kamXtMw_rqQodWbWQ%3D%3D