

DISTORÇÕES COGNITIVAS NAS PARAFILIAS

Oswaldo M. Rodrigues Jr⁹

COGNITIVE DISTORSIONS IN PARAPHILIAS

Resumo: A história da compreensão das parafilias sempre esteve misturada com entendimento moral, mesmo na ciência, ou usando-a para não facilitar modificações de comportamento das pessoas que desejem efetuar estas mudanças. A partir da abordagem comportamental-cognitiva, podemos apreender mecanismos de pensamento distorsivo que, ao serem reconhecidos, podem abrir as portas para as mudanças e permitir o desenvolvimento de outras preferências eróticas que sejam mais adaptadas para a realidade do até então parafilico. Descrevemos as formas de distorções cognitivas que ouvimos dos pacientes que pretendem mudar os comportamentos sexuais exclusivistas que vivem.

Palavras-chave: Parafilia; distorção cognitiva

Abstract: The history of the understanding of paraphilias has been mixed up with moral views, even within science or using it not helping behavior modifications of people that want to make those changes. From Cognitive-behavior approach in psychology we are able to apprehend thought mechanisms used to distort reality and maintain such behaviors known as paraphilias. Understanding those mechanisms enable the possibility of changes e allow development of other erotic preferences that are adapted to their reality. In this article the reader will find the descriptions of the cognitive distortions used by paraphilic patients that wants to modify their sexual behaviors they live.

Keywords: Paraphilia; cognitive distortion

Historicamente a rotulação dos comportamentos sexuais parafilicos teve mais importância política e moral do que científica. Mesmo que nomes e classificações feitas no final do século XIX e início do XX com Richard von Krafft-Ebing (KRAFFT-EBING, 2000), Magnus Hirschfeld (HIRSCHFELD, 1991), Henry Havelock Ellis (HAVELOCK ELLIS, 1940), Albert Eulenburg (EULENBURG, 1914) tivessem uma compreensão num círculo científico, num início de uma prática sexológica, as palavras passaram a ser usadas de modo moral, implicando em mostrar que são práticas anormais e erradas no mundo social (DUARTE, 1989).

A palavra parafilia foi cunhada por Wilhelm Stekel (STEKEL, 1930) em 1922 e popularizada por John Money na década de 1960. Infelizmente, rapidamente passou a ter significados negativos, mesmo dentro da classe de profissionais de saúde.

As parafilias ocorrem nas mais diferentes formas de expressão, podendo variar de grau e intensidade, desde uma preferência ou comportamento sentido como satisfatório e parte dos jogos sexuais entre adultos consensuais (WAS - World Association for Sexual Health, 1999)²

Existem muitas formas de expressões sexuais parafilicas (RODRIGUES JR, 2000) que variam desde uma leve preferência até uma necessidade imperiosa de apenas utilizar uma determinada maneira de obter prazer sexual ou usar determinado objeto para guiar o desejo sexual.

Da mesma forma que todas as pessoas, aqueles que vivenciam desejos e preferências sexuais diferentes também tem mecanismos de pensamento semelhantes aos que não as tem. Estes mecanismos tem sido descritos e estudados por psicólogos nas últimas décadas e que chegam a alguns mecanismos específicos. A seguir temos um esquema que conduz pessoas de expressões

⁹ Psicólogo e psicoterapeuta sexual do Instituto Paulista de Sexualidade (INPASEX)
e-mail: oswrod@uol.com.br

parafilicas que procuram tratamento em consultórios de psicologia, psicoterapia, psiquiatria e sexologia:



Estas estruturas cognitivas permitem compreender que o mecanismo pode gerar ansiedades e a continuada busca de mais comportamentos parafilicos na tentativa de diminuir a ansiedade pela falta dos prazeres que considerava poder obter com o ato. Isto é devido a expectativas irreais, que por sua vez ocorriam a partir de sentimentos e motivações produzidas por compreensões, através de pensamentos de que aquele determinado comportamento poderia trazer prazer e satisfação maiores do que outras atividades ou possibilidades. O conteúdo de pensamento, as fantasias de prazer sexual, são o que buscamos para modificar e cuidar para que estas pessoas não sofram.

Alguns autores propõe tratamentos medicamentosos. Algumas propostas não tem descrição de funcionamento, outras não tem resultados adequados ou pelos efeitos de diminuição do desejo sexual não são mantidos pelos pacientes que temem perder o prazer reconhecido na prática parafilica.

Organizar a perturbação do pensamento atrás do transtorno psicológico

Um primeiro passo é a identificação de pensamentos automáticos. O pensamento automático é um pensamento que ocorre de modo involuntário e que prescinde de uma crença que conduz a comportamentos estereotipados sem controle voluntário (GREENBERGER et al., 1999).

I - Pensamentos automáticos

Identificação dos pensamentos automáticos será a estratégia vital na compreensão e modificação dos comportamentos parafilicos.

Uma técnica é a de se perguntar ao paciente o que lhe passa na cabeça quando discute/pensa sobre a situação que causa o mal estar, a exemplo da situação parafilica. O terapeuta toma nota das mudanças de humor durante a sessão. Assim se ensina ao paciente identificar a relação entre o que pensa e o produto emocional/afetivo. O paciente pode, assim, aprender a avaliar a precisão dos pensamentos automáticos associados ao afeto disfórico:

- buscar evidências a favor e contrárias ao pensamento percebido;
- gerar mais explicações plausíveis;
- pergunte-se o que diria um amigo que tivesse esse mesmo pensamento;
- gerar explicações alternativas para o pensamento original;
- avaliar quanto são plausíveis as novas alternativas;
- quanto s modificou o estado de humor?

O objetivo é chegar a conclusões mais lógicas sobre as evidências na presença de um forte afeto negativo;

Demonstrar que chegar a estas conclusões tem efeito positivo sobre o humor e comportamento;

Através da compilação dos pensamentos automáticos chegamos ao reconhecimento das formas de distorções cognitivas que o paciente apresenta. Como são várias formas possíveis de se interpretar e distorcer a realidade o paciente precisa chegar à conclusões sobre como tem usado determinadas formas. Raramente um paciente chegará às conclusões sozinho. A Judá do psicoterapeuta, semanalmente, auxiliando a deslindar e reconhecer cada mecanismo é importante.

• II- Distorções cognitivas

A busca dos pensamentos automáticos visa a compreensão das possibilidades de distorções cognitivas que o paciente usa para avaliar a realidade, e então poder mudá-las.

As distorções cognitivas são processos de manutenção de esquemas (BECK, 1967).

As distorções cognitivas costumemente causam as emociones ou comportamentos disfuncionais caracterizadas por:

- Causar um sofrimento desnecessário ou desproporcionado a respeito da situação.
- Levar a (ou implicar) comportamentos auto-sabotadores (contrários aos próprios interesses ou objetivos).
- Dificultar ou impedir a realização das condutas necessárias para alcançar os objetivos próprios.

Associar-se a demandas absolutistas e outras distorções cognitivas.

Vários autores (BECK, et al., 1979; NAVAS, 1998; RUIZ, et al., 1996) enumeraram distintos tipos de distorções cognitivas. A seguir temos as mais comuns:

1. Hipergeneralização:

São compreensões abrangentes, extremistas ou predições baseadas num só episódio/incidente (NAVAS, 1998).

A hiper ou sobre-generalización consiste en extraer una conclusión general de un simple incidente (ÁLVAREZ, 1997).

Hipergeneralizamos quando dizemos "ninguém me quer"; "nunca terei outra oportunidade".

Os pacientes parafílicos em sofrimento encaram a realidade com estes formatos de pensamento, crendo que aquela oportunidade será a única que lhe resta para, por exemplo, "colocar a antiga fantasia na prática, e ser feliz"

2. Visão Catastrófica:

Refere-se à ênfase irreal nas conseqüências mais negativas e desprazerosas de uma situação real ou potencial (Navas, 1998).

A manifestação característica é a expressão: "e se..." "e se eu nunca fizer isso, serei infeliz par ao resto da vida..." (ÁLVAREZ, 1997).

É tendência de esperar sempre o pior.

3. Pensamento Polarizado ou Pensamento do Tudo ou Nada:

Este formato conduz a englobar toda informação sobre algo em uma ou duas categorias de modo dicotômico. Assim temos a compreensão do mundo entre bom e mau, aceitação e rejeição, e assim por diante de modo que não se admitem matizes intermediários. "Esta forma de pensamento está na raiz do perfeccionismo"; assim ou somos perfeitos ou somo fracassados... (NAVAS, 1998).

4. Abstração Seletiva ou Filtro Mental:

Consiste em focalizar um detalhe do contexto (em geral um aspecto negativo e o exageramos), e a seguir se dá um significado à situação de modo total. Conhecida também como la "desqualificação do positivo" (NAVAS, 1998).

5. Personalização:

É assumir os aspectos de uma situação numa forma pessoal desnecessariamente.

A pessoa se considera o centro do universo e crê que tudo o que a gente faz ou diz é uma forma de reação a ela (ÁLVAREZ, 1997).

6. Raciocínio emocional:

Consiste em assumir que nossas emoções, sobretudo as negativas, necessariamente refletem a forma que somos realmente. Tomamos os sentimentos como feitos ou verdade (ÁLVAREZ, 1997). Agimos a partir da emoção e não de modo pensado que conduza o comportamento de modo a chegarmos aos objetivos que pretendemos. O parafilico tende a produzir comportamentos a partir dos desejos, aos quais chama de vontade. Assim considera estas formas como únicas verdadeiras para agir.

7. Falácia de Justiça:

São códigos pessoais do que é a justiça, que conduzem a pessoa em cada momento ao que "deveria" e "não deveria" ser; o decepcionante e irritante é que as outras pessoas sempre parecem seguir regras diferentes! (NAVAS, 1998).

8. Sensação de obrigação:

São auto-regras imperiosas e normativas excessivas (perfeccionistas), assim como atitudes irrealistas sobre o comportamento humano e/ou eventos cotidianos (NAVAS, 1998).

9. Falha de Controle:

Consiste em como a pessoa se vê a si mesma de maneira extrema sobre o grau de controle que tem sobre os acontecimentos de sua vida. Ou se crê muito competente, ou no outro extremo se vê impotente e sem nenhum controle sobre os acontecimentos de sua vida (ÁLVAREZ, 1997).

10. Falha da Recompensa Divina:

Tendência a não buscar solução para problemas e dificuldades reais supondo que a situação melhorará no futuro, ou terá uma recompensa se deixar com está. O efeito será o acúmulo de um grande mal estar desnecessário, o ressentimento e não buscar soluções que poderiam ser factíveis na realidade (ÁLVAREZ, 1997).

11. Falha da Razão:

Tendência a provar de maneira frequente, sempre que estiver em desacordo com outra pessoa, que o seu ponto de vista é o correto e certo. Não importam os argumentos do outro, simplesmente ignorando-o (ÁLVAREZ, 1997).

12. Falha de mudanças:

Atitude em acreditar que o bem estar próprio depende exclusivamente dos atos dos outros. A pessoa acredita que para satisfazer suas necessidades são os outros que tem que mudar primeiro os comportamentos. As palavras chave são: "Se ele mudasse estas coisa também mudariam, então eu poderia tal coisa" (ÁLVAREZ, 1997).

13. Adivinhar Pensamento:

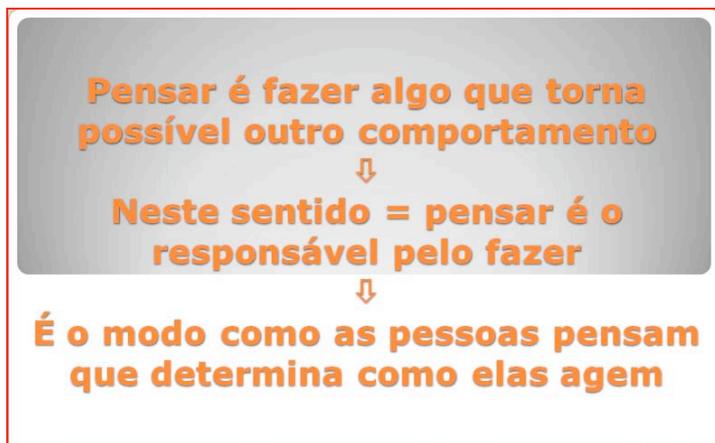
Consiste em crer que pode saber exatamente o que os demais estão pensando, assim "conhecemos" perfeitamente seus motivos ou intenções mais ocultas ou profetizamos as reações que as pessoas terão (NAVAS, 1998).

14. Culpabilidade:

É a atitude de empenhar-se em buscar culpados quando as coisas não vão como estava previsto (ÁLVAREZ, 1997).

15. Rotulação:

É uma forma específica de generalização, onde a qualidade de uma determinada ação praticada é transformada em qualidade pessoal definitiva (BECK, 1976). Definimos de modo simplista e rígido uma pessoa partir de um detalhe ou aspecto parcial do comportamento (NAVAS, 1998).



Ao administrarmos as formas de compreensão sobre os pensamentos automáticos e o parafílico conceber como tem usado o pensamento de modo a forçar-se a buscar somente determinadas maneiras de obter prazer, poderá ser orientado para vivenciar novas expressões sexuais que produzam prazer. O desenvolver novas possibilidades apenas ocorrerá quando as formas de pensar não forem distorsivas.

O pensar é fazer algo que torna possível um comportamento. Pensar sem erros permite determinar comportamentos coerentes com objetivos de vida.

Referências Bibliográficas:

ÁLVAREZ, R. Para Salir del Laberinto. España: Sal Terrae, 1997.

BECK, A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: Inter-national University Press, 1976.

_____. Depression: Causes and treatment. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1967. 0812210328.

BECK, A.T., et al. Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford, 1979. 0898629195.

DUARTE, L.F.D. A psychopathia sexualis de Krafft-Ebing, ou o progresso moral pela ciência das perversões: 2ª parte. J. Bras. Psiquiatr., Vol. 38, 3, pp. 119-23, 1989.

EULENBURG, A. Ueber sexuelle Perversionen. 1914, Vol. 1, 8. translated in Stekel, Wilhelm. (1940). Sexual aberrations: The phenomena of fetishism in relation to sex. New York: Liveright, p. 4. OCLC 795528, 1914

GREENBERGER, D. & PADESKY, C.A. Mente vencendo o humor: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa. São Paulo: Editora Artes Médicas Sul, 1999. 8573074175.

HAVELOCK ELLIS, H. Studies in the Psychology of Sex. s.l.: Random House, 1940. 0394441834

HIRSCHFELD, M. Transvestites: The Erotic Drive To Cross Dress. New York: Prometheus Books, 1991.

KRAFFT-EBING, R.V. Psychopathia sexualis - as histórias de caso. São Paulo: Martins Fontes, 2000. 853361358X.

NAVAS, J.J. Proceso e Innovaciones de la Terapia Racional-Emotiva Conductual (TREC). Santurce: PSYPRO, 1998.

RODRIGUES JR, O.M. Objetos do desejo. São Paulo: Iglu, 2000. 8574940054.

RUIZ, J. & IMBERNÓN, J. Sentirse Mejor. Como afrontar los problemas emocionales con la terapia cognitiva. Úbeda: ESMD-UBED, 1996.

STEKEL, W. Sexual Aberrations: The Phenomenon of Fetishism in Relation to Sex. s.l. : Liveright Publishing, 1930.

WAS - WORLD ASSOCIATION FOR SEXUAL HEALTH. Declaração dos direitos sexuais. WAS - World Association for Sexual Health. [Online] 1999. [Cited: 06 07, 2009.] Disponível em: http://www.worldsexology.org/about_sexualrights_portuguese.asp.