

# ORIENTAÇÃO RELIGIOSA, TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL E TEORIA SOCIOCULTURAL DE VYGOTSKY: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA INTEGRAÇÃO

  Érica Cristina Braga Chaves 1.\*

## RESUMO:

A relação entre o sistema de crenças e a teorização psicológica defendida poderá ter impacto na prática como educadora. O presente trabalho objetivou relatar a experiência da autora no exercício cognitivo de integração de suas orientações religiosa e teórica. Trata-se de relato de experiência que busca ter em conta pressupostos de três contextos (acadêmico, profissional e religioso) presentes no cotidiano da vida. Entre as principais considerações, destaca-se que, embora não se possa concordar inteiramente com algumas crenças religiosas defendidas por certas pessoas, é preciso respeitá-las e ao mesmo tempo reconhecer que a prática de sua fé lhes trará benefícios. Da mesma forma, este estudo levou a autora à reflexão a respeito da importância do papel mediador dos pais, educadores e outros relacionados ao meio em que a criança vive. O peso da influência positiva pode ser decisivo para complementar uma herança genética positiva ou mesmo reverter os danos da genética desfavorável.

**Palavras-chave:** Orientação religiosa. Orientação profissional. Identidade.

## ABSTRACT

The relationship between the belief system and the psychological theory defended may have an impact on her practice as an educator. The present work aimed to report the author's experience in the cognitive exercise of integrating her religious and theoretical orientations. This is an experience report that seeks to take into account assumptions of three contexts (academic, professional and religious) present in everyday life. Among the main considerations, it is highlighted that, although one cannot entirely agree with some religious beliefs defended by certain people, it is necessary to respect them and at the same time recognize that the practice of their faith will bring them benefits. Likewise, this study led the author to reflect on the importance of the mediating role of parents, educators and others related to the environment in which the child lives. The weight of positive influence can be decisive to complement a positive genetic heritage or even reverse the damage caused by unfavorable genetics.

**Keywords:** Religious orientation. Professional orientation. Identity.

<sup>1</sup> Estudante de Ph.D em Psicologia da Educação na Andrews University e professora de psicologia na Faculdade Adventista da Bahia (FADBA).

\*Autor correspondente:  
[erica.chaves@adventista.edu.br](mailto:erica.chaves@adventista.edu.br)

**Submissão:** 09/2022  
**Aceite:** 05/2023

## Como citar

CHAVES, E. C. B. Orientação religiosa, terapia cognitivo-comportamental e teoria sociocultural de Vygotsky: relato de experiência de uma integração. *Praxis Teológica*, volume 19, número 1, e-1626, 2023. DOI: <https://doi.org/10.25194/2317-0573.2023v19n1.e1626>.



## INTRODUÇÃO

Para começar, parece desejável uma contextualização. A relação entre um sistema de crenças e a teorização psicológica que defendida poderá ter impacto na prática como educadora. No presente texto, considera-se primeiramente a importância de respeitar o sistema de crenças e a visão de mundo das pessoas, sejam eles quais forem. Por trás do comportamento das pessoas, assim como de todas as religiões, existe uma visão de mundo ou sistema de crenças profundamente enraizado que lhes dão direção e sentido de vida, portanto são dignos de respeito.

Parte-se do pressuposto de que não existe cultura melhor do que outra. Cada qual tem aspectos positivos e negativos, e não é desejável a psicólogos e educadores nutrir preconceito, mesmo se o ponto de vista pessoal e as crenças deles apontarem para uma direção diferente. Cada conduta religiosa deve ser avaliada de acordo com a perspectiva de mundo que está por trás dela.

Portanto, é apresentado neste artigo o relato da pesquisadora quanto à sua experiência de integração entre sua orientação religiosa e clínico-teórica, refletindo sobre possíveis implicações. Nesse sentido, o texto está distribuído em seções. Como parece apropriado, primeiramente é descrita de modo breve um pouco da orientação religiosa da pesquisadora, e, depois, a orientação clínica e teórica, para que, na sequência, seja proposta uma integração. Por fim, são elencadas algumas das possíveis implicações a esse respeito.

## MINHA ORIENTAÇÃO RELIGIOSA

Nasci em um lar cristão, de confissão católica. Desde a infância, fui instruída a adorar ídolos, rezar orações repetitivas e assistir a missas e eventos de caridade. Entre os principais elementos de crença que me foram transmitidos estão a guarda do domingo e dos dias santos, a imortalidade da alma e o perdão dos pecados por meio da confissão e mediação sacerdotal. Tudo isso me foi ensinado pela tradição familiar e a comunhão com as atividades da igreja, mas sem um processo de estudo cognitivo por meio da Bíblia. Nesse processo, após meu batismo e primeira comunhão, incorporei um padrão de prática religiosa e me preparava para fazer a crisma.

Quando eu tinha oito anos, uma vizinha chamada Lili, que havia se mudado recentemente para a mesma rua da minha casa, começou a explicar a Bíblia para as crianças do bairro. Inicialmente, minha mãe não permitia que eu frequentasse as reuniões, mas por minha insistência ela cedeu, e foi aí que tive o primeiro contato com o texto sagrado. Até hoje, não me esqueço do primeiro encontro cujo tema foi o Céu, com suas mansões e ruas de ouro, a árvore da vida, o rio cristalino e os salvos com suas coroas e tocando harpas. Tudo foi ilustrado com material colorido e atraente. Aprendi meu primeiro versículo da Bíblia, que diz: “Na casa de meu Pai há muitas moradas. Se não fosse assim, eu já lhes teria dito. Pois vou preparar um lugar para vocês” (Jo 14:2).

Com o tempo, Lili levou as crianças para conhecer a igreja no sábado de manhã. Mais uma vez, minha mãe me impediu de participar. No entanto, após vários meses, consegui a licença e comecei a frequentar também. Com o tempo, as outras crianças foram desistindo de ir àquela nova igreja, e só eu perseverei. Além da frequência à igreja, recebia estudos para melhor compreensão dos temas

bíblicos e passei a visitar assiduamente a casa de minha vizinha, desenvolvendo uma relação de amizade muito próxima com ela e com sua família.

Aos 15 anos, tive a oportunidade de estudar em um internato adventista – financiando meus estudos com o trabalho na instituição –, quando fui batizada na Igreja Adventista. Entre as experiências que foram definitivas para minha formação religiosa no internato estão os cantos, as semanas de oração, as amizades e principalmente o envolvimento na campanha estudantil, que consiste na venda de livros de conteúdo religioso, familiar e de saúde, com o objetivo de obter recursos financeiros para custear os estudos. Já na primeira participação fui a campeã da equipe de vendas. Outro fator decisivo para minha formação espiritual nesse período foi minha dedicação à leitura de muitos livros de composição religiosa.

Com 16 anos fui para outra instituição educacional da igreja, o que ajudou a solidificar minha experiência com Deus. Fiz muitos amigos e conheci o rapaz que viria a ser meu marido, com quem convivo há 30 anos e com quem tenho dois filhos: Gabrielle, de 24 anos, e Matheus, de 15. Meu marido é pastor adventista, e juntos trabalhamos em um ministério cristão.

## MINHA ORIENTAÇÃO CLÍNICO-TEÓRICA (TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL)

Com graduação e mestrado em psicologia, atuo há 18 anos como psicóloga clínica e professora de psicologia, adotando como abordagem teórica na área clínica a terapia cognitivo-comportamental (TCC) e aplicando na área educacional a teoria de Vygotsky, que enfatiza o processo sociocultural de aprendizagem.

A TCC é baseada em dois princípios básicos. O primeiro argumenta que as cognições têm uma influência controladora em nossas emoções e comportamento; já o segundo sustenta que a maneira como agimos ou nos comportamos pode afetar profundamente nossos padrões de pensamento e nossos sentimentos (WRIGHT; BASCO; THASE, 2008). A teoria foi desenvolvida por Aaron T. Beck mediante um processo de aplicação de teorias e métodos, usando essa abordagem para tratar distúrbios emocionais (BECK, 1963, 1964).

As primeiras formulações de Beck focaram o papel do processamento mal-adaptativo de informações na depressão e nos transtornos de ansiedade (WRIGHT; BASCO; THASE, 2008). Ele descreveu uma conceituação cognitiva da depressão na qual os sintomas estavam relacionados a um estilo negativo de pensamento em três domínios: ele mesmo, o mundo e o futuro (a tríade cognitiva negativa) (BECK, 1963, 1964). Sua proposta para uma terapia de orientação cognitiva destinada a reverter cognições disfuncionais e comportamentos relacionados foi então testada em muitos estudos (BUTLER; BECK, 2000; DOBSON, 1989). As teorias e métodos descritos por Beck e muitos outros colaboradores do modelo TCC envolvem uma ampla variedade de cenários clínicos, incluindo depressão, transtornos de ansiedade, transtornos alimentares, esquizofrenia, transtorno bipolar, dor crônica, transtornos de personalidade e abuso de substâncias (BUTLER; BECK, 2000).

Um dos conceitos básicos da TCC são os “esquemas”, definidos como matrizes ou regras

fundamentais para o processamento de informações que estão abaixo da camada mais superficial do pensamento automático (BOWLBY, 1985). Segundo Wright, Basco e Thase (2008), trata-se de princípios duradouros de pensamento que começam a tomar forma na infância e são influenciados por uma miríade de experiências de vida, incluindo os ensinamentos e o modelo dos pais, bem como aprendizados formais e informais, atividades educacionais, experiências de pares, traumas e sucessos.

Segundo Clark, Beck e Alford (1999), há três grupos principais de esquemas. O primeiro é chamado de esquemas simples, que são regras sobre a natureza física do ambiente e o manejo prático das atividades cotidianas ou leis da vida que podem ter pouco ou nenhum efeito na psicopatologia. Alguns exemplos descritos pelos autores são: seja um bom motorista defensivo; uma boa educação é o que conta; e abrigar-se durante uma tempestade.

O segundo conjunto de esquemas é chamado de crenças e suposições intermediárias e consiste em regras restritivas, como declarações se-então, que influenciam a autoestima e a regulação emocional. Alguns exemplos são: tenho que ser perfeito para ser aceito; se eu não agradar os outros o tempo todo, eles me rejeitarão; se eu trabalhar duro, terei sucesso (CLARK; BECK; ALFORD, 1999).

O terceiro e último conjunto de esquemas é denominado crenças centrais do eu, que são as regras absolutas e globais para interpretar as informações ambientais relativas à autoestima. Entre os exemplos, se incluem: não sou digno de amor; sou burro; sou um fracasso; eu sou um bom amigo; posso confiar nos outros (CLARK; BECK; ALFORD, 1999).

Beck e outros sugeriram que, na depressão e em outros cenários, os esquemas desadaptativos podem permanecer adormecidos até que um evento de vida estressante ocorra para ativar a crença nuclear (BECK et al., 1979; CLARK et al., 1999; MIRANDA, 1992). Segundo os autores, o esquema desadaptativo é então fortalecido a ponto de estimular e conduzir o fluxo mais superficial de pensamentos automáticos negativos.

## MINHA OUTRA ORIENTAÇÃO TEÓRICA (TEORIA SOCIOCULTURAL DE VYGOTSKY)

Minha outra orientação teórica está relacionada à psicologia socio-histórica, ou histórico-cultural ou sociocultural da psique humana de Vygotsky. Tal teoria toma como ponto de partida as funções psicológicas dos indivíduos, que são classificadas como elementares e superiores, para explicar o objeto de estudo de sua psicologia: a consciência. A teoria do desenvolvimento de Vygotsky (1994, 2004) parte do conceito de que todo organismo é ativo e estabelece uma interação contínua entre as condições sociais, que são mutáveis, e a base biológica do comportamento humano. Portanto, as funções psicológicas elementares são de origem natural; estão presentes em crianças e animais; se caracterizam por ações involuntárias (ou reflexos) e reações imediatas (ou automáticas); e são controladas pelo ambiente externo.

Por outro lado, segundo Vygotsky (1994), as funções psicológicas superiores são de origem social; estão presentes apenas no homem; e se caracterizam pela intencionalidade das ações, que são mediadas. Elas resultam da interação entre fatores biológicos (funções psicológicas elementares) e

culturais que evoluíram ao longo da história humana.

Assim, Vygotsky considera que os traços mentais são de origem sociocultural, pois resultaram da interação do indivíduo com seu contexto cultural e social.

Um dos conceitos fundamentais da psicologia socio-histórica é a mediação, ou seja, o “processo de intervenção de um elemento intermediário numa relação” (OLIVEIRA, 1993, p. 26). Segundo Molon (1995), esse é um princípio norteador da construção teórica de Vygotsky. Na visão de Rago (1998), é por meio da mediação que o indivíduo se relaciona com o meio, pois, como sujeito do conhecimento, não tem acesso direto aos objetos, mas apenas aos sistemas simbólicos que representam a realidade. Para que se desenvolva em sua plenitude, ele depende do aprendizado que ocorre em determinado grupo cultural, mediante as interações entre seus membros. Nessa perspectiva, a aprendizagem é vista como um processo que antecede o desenvolvimento, ampliando-o e tornando-o possível.

## UMA INTEGRAÇÃO ENTRE MINHA CRENÇA RELIGIOSA, A TEORIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL E A TEORIA DE VYGOTSKY

Vygotsky (1979) enfatiza a construção do conhecimento como uma interação mediada por diversas relações, ou seja, o conhecimento não é visto como um ato do sujeito sobre a realidade, mas se dá pela mediação de outros sujeitos. A premissa central dessa teoria é o desenvolvimento cognitivo, isto é, a pessoa aprende algo por meio de interações sociais com o meio em que vive e com outros indivíduos (VYGOTSKY, 1979). Para ele, os determinantes biológicos das reações humanas naturais se baseiam na constituição das respostas e funções psicológicas adquiridas por meio da interação com o meio em que a criança cresce e se desenvolve (VYGOTSKY, 2004).

A teoria do desenvolvimento cognitivo de Vygotsky também é chamada de teoria sociocultural, pois, para ele, a forma como as pessoas pensam é produto das forças sociais e culturais vivenciadas (BECK; FREEMAN; DAVIS, 2005). Dito de outro modo, a pessoa é o resultado de suas interações sociais por meio das quais ocorrem a aprendizagem e o desenvolvimento cognitivo. Nessa perspectiva, para tornar-se humano, ela depende de outras pessoas (VYGOTSKY, 1994).

A teoria sociocultural de Vygotsky pode ser relacionada à terapia cognitivo-comportamental, em particular à teoria dos esquemas. Do ponto de vista conceitual, a palavra “esquema” pode ser encontrada em diversos campos de estudo e, em termos gerais, significa estrutura, esboço. No contexto da TCC, se refere a uma espécie de lente repleta de experiências, pensamentos, sentimentos e situações em que o indivíduo observa os eventos e processa as informações (BECK; FREEMAN; DAVIS, 2005). Segundo Leahy (2006), o esquema corresponde às formas habituais pelas quais vemos as coisas, uma espécie de visão de mundo, que serve de base para a pessoa entender e avaliar o mundo ao seu redor.

A formação do esquema ocorre a partir da vivência de cada um com o meio em que está

inserido, seja produto, seja resultado da interação entre a herança genética da pessoa (temperamento) e suas interações sociais, a começar pela família, depois a escola e, sucessivamente, o grupo de pares, a comunidade e a cultura. Kozulin (2003) afirma que há evidências consistentes de que características específicas de temperamento e padrões comportamentais já estariam presentes desde o nascimento, determinando tendências a serem acentuadas ou atenuadas pela qualidade das experiências da infância.

Tanto a teoria sociocultural de Vygotsky quanto a teoria dos esquemas defendida pela TCC enfatizam a importância fundamental da herança genética e do ambiente social para o estabelecimento da pessoa. Sob o ponto de vista cristão, é correta a ênfase dada por Vygotsky e pela TCC à importância das relações sociais para a formação do indivíduo; da mesma forma, o cristianismo também defende que o indivíduo é produto de sua herança genética, mais a influência do meio em que estava inserido. Segundo a Bíblia, embora cada um seja responsável pelas decisões que toma (Ez 18:20), os pais exercem influência decisiva sobre os filhos, e, desde o momento da concepção, os hábitos e até a alimentação dos pais influenciarão os filhos para o bem ou para o mal (Jz 13:1-14). Além disso, a Bíblia também adverte acerca da importância de evitar amizades ruins, ambientes impróprios e até mesmo casar-se com pessoas pouco recomendáveis, pois reconhece que os relacionamentos são uma influência determinante sobre a pessoa (Gn 12:1; 24:1-81; 1Cor 15:33).

Outro aspecto que o conceito de Vygotsky e a teoria da TCC preconizam e que encontra eco no pensamento cristão é a importância que a formação recebida na infância e adolescência exercerá sobre a pessoa ao longo da vida, bem como o papel essencial dos pais e educadores nesse processo. Para Vygotsky (2004), as marcas visíveis apreendidas por meio da mediação se transformam em processos psicológicos internos que permitem ao humano tornar-se humano por meio do processo de internalização. Para ele, “a essência da educação cognitiva reside em fornecer aos alunos novas ferramentas psicológicas que podem moldar funções cognitivas gerais ou mais específicas do domínio” (KOZULIN, 2003, p. 16).

Nesse sentido, o autor preconizava a zona de desenvolvimento proximal (ZDP), ambiente simbólico em que ocorre a transferência do que se apresenta ao nível da escala social para a criança por meio da mediação de um adulto ou mesmo de pares com maior maturidade mental (VYGOTSKY, 1994). Em outras palavras, para Vygotsky, o desenvolvimento cognitivo e emocional da criança acontece à medida que ela exerce suas relações sociais e é orientada por um mediador mais maduro, por meio da ZDP. Seu sucesso ou insucesso em termos de desenvolvimento e desempenho depende, nesse caso, da qualidade dessa relação entre ela e aqueles que desempenham o papel de mediador.

A abordagem da TCC usa uma linguagem diferente para explicar quase a mesma coisa, ou seja, com base no que a criança experimenta, observa e aprende ao longo da infância e adolescência, ela constrói um conjunto de crenças sobre si mesma e seus relacionamentos (YOUNG; KLOSKO; WEISHAAR, 2003).

Sem levar em conta alguns detalhes específicos dessas duas teorias, o enfoque geral sobre a influência do ensino recebido na infância, bem como o papel primordial dos pais e educadores nesse processo, encontra eco no pensamento cristão. Segundo a Bíblia, a criança deve ser instruída nos caminhos do bem e ser ensinada a amar a Deus desde os anos de sua juventude, pois isso terá um impacto duradouro em toda a sua vida adulta (Pv 22:6; 15:5).

Esse ensino deve ser dado no ambiente cotidiano da criança pelos pais e educadores que terão um papel mediador na formação delas (Dt 6:4-9). O próprio Jesus exaltou a importância de aproveitar a oportunidade para exercer uma influência transformadora nas crianças, visto que estão abertas aos ensinamentos espirituais e morais. Para ele, negligenciar essa responsabilidade como pais e professores é uma ofensa grave diante de Deus (Mt 18:6; 19:13-15).

Minha própria experiência religiosa é uma prova sólida dessas teorias. A influência de meus pais e minhas relações sociais na primeira infância moldaram minha vivência espiritual dentro do catolicismo, formando uma espécie de “esquema” que me acompanhou e serviu de base para minha relação com o sagrado até os sete anos. Pouco tempo depois, o contato mais direto com o ensino bíblico, tendo a ação mediadora de Lili, bem como os novos relacionamentos formados na igreja e internatos adventistas, construíram em mim uma nova realidade espiritual mais sólida e permanente.

A partir de então, esse novo esquema, que também pode ser chamado de cosmovisão, tornou-se uma lente através da qual não apenas vejo o mundo, mas também moldo minhas decisões e atitudes pessoais. Posso testemunhar que o ser humano é fruto de sua herança genética, mais as influências recebidas nas interações sociais, e cabe aos pais, educadores – e até mesmo outros pares – um papel definitivo de mediação para o bem ou para o mal nesse processo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para finalização do proposto neste breve relato de experiência, proponho algumas considerações em relação às possíveis implicações ou impactos de trabalhar com indivíduos, casais, familiares ou estudantes que adotam práticas religiosas diferentes das minhas.

Um impacto é a confirmação do valor da religião e da fé na saúde, segundo muitos estudiosos (BOYATZIS; MCKEE, 2005; GEYER; BAUMEISTER, 2005; GEORGE2010). Embora não possa concordar inteiramente com algumas crenças religiosas defendidas por certas pessoas, aprendi que devo respeitá-las e ao mesmo tempo reconhecer que a prática de sua fé lhes trará benefícios.

Da mesma forma, este estudo me fez refletir sobre a relevância do papel mediador dos pais, educadores e outros relacionados ao meio em que a criança vive. O peso da influência positiva pode ser decisivo para complementar uma herança genética positiva ou mesmo reverter os danos da genética desfavorável. Como psicóloga, educadora e mãe, fui influenciada positivamente por esses conceitos e tenho buscado transformá-los em prática educativa em minha vida pessoal e profissional.

## REFERÊNCIAS

BECK, T. A. Thinking and depression. *Archives of General Psychiatry*, n. 9, p. 324-333, 1963.

BECK, T. A. Thinking and depression, II: theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, n. 10, p. 561-571, 1964.

BECK, T. A.; FREEMAN, A.; DAVIS, D. D. **Terapia cognitiva dos transtornos de personalidade**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2005.

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

BOWLBY, J. The role of childhood experience in cognitive disturbance. *In*: MAHONEY, M.; FREEMAN, A. **Cognition and Psychotherapy**. New York, NY: Plenum Press, 1985. p. 181-200.

BOYATZIS, R. E.; MCKEE, A.. **Resonant Leadership: Renewing Yourself and Connecting with Others through Mindfulness, Hope, and Compassion**. Boston: Harvard Business School Press, 2005.

BUTLER, A. C.; BECK, J. S. Cognitive Therapy Outcomes: A Review of Meta-Analyses. **Journal of the Norwegian Psychological Association**, v. 37, n. 1, p. 1-9, 2000.

CLARK, D. A.; BECK, A. T.; ALFORD, H. A. **Scientific Foundation of Cognitive Theory and Therapy of Depression**. New York, NY: Wiley, 1999.

DOPSON, K. S. A Meta-Analysis of the Efficacy of Cognitive Therapy for Depression. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, n. 57, n. 3, p. 414-419, 1989.

GEORGE, D.; MALLERY, P. (2010) **SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference 17.0 Update**. 10th Edition, Pearson, Boston, 2010.

GEYER, A. L.; BAU, EISTER, R. F. Religion, Morality, and Self-Control: Values, Virtues, and Vices. *In* R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), **Handbook of the psychology of religion and spirituality** (pp. 412–432). The Guilford Press, 2005.

KOZULIN, A. Psychological tools and mediated learning. *In*: KOZULIN, A. *et al.* (Eds.). **Vygotsky's educational theory in cultural context**. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2003.

LEAHY, R. L. **Técnicas de terapia cognitiva: manual do terapeuta**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

MIRANDA, J. Dysfunctional thinking is activated by stressful life events. **Cognitive Therapy and Research**, v. 16, n. 4, 473-483, 1992.

MOLON, S. I. **A questão da subjetividade e da constituição do sujeito nas reflexões de Vygotsky**. 1995. 187 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 1995.

OLIVEIRA, M. K. **Vygotsky: aprendizado e desenvolvimento um processo socio-histórico**. São Paulo: Scipione, 1993.

REGO, T.C. **Vygotsky: Uma perspectiva histórico-cultural da educação**. Petrópolis: Vozes, 1998.

VYGOTSKY, L. S. **El desarrollo de los procesos psicológicos superiores**. Barcelona: Crítica, 1979.

VYGOTSKY, L. S. **Problemas teóricos y metodológicos de la psicología**. Madrid: Visor Distribuciones, 1991. v. 1.

VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores**. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

VYGOTSKY, L. S. **Psicologia pedagógica**. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

WRIGHT, J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E. **Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

YOUNG, E. J.; KLOSKO, S. J.; WEISHAAR, E. M. **Schema Therapy: A Practitioner's Guide**. New York, NY: The Guilford Press, 2003.