



MATERIAL DE APOIO TERAPÊUTICO

Compreendendo Emoções e Pensamentos

Um material para te ajudar a compreender melhor
como você sente e pensa.

Sobre este material

Este é um guia para te ajudar a compreender suas próprias emoções, como elas se conectam aos seus pensamentos, como isso molda a forma como você vê a si mesmo, os outros e o mundo, e como tudo isso afeta os seus comportamentos.

01 O que são emoções

02 Para que servem as emoções

03 Emoções e pensamentos

04 Emoções e comportamentos

05 Emoções e reações fisiológicas

06 Roda dos sentimentos

07 O que fazer com as emoções

08 O modelo cognitivo

09 Pensamentos automáticos e crenças

10 Quando crenças parecem fatos

11 Viés de confirmação

12 Livros de regras

13 Distorções cognitivas

14 Estratégias para questionar pensamentos

15 O diário

16 Referências

01

O que são emoções

As emoções fazem parte da natureza de todos os animais, mas em nós, seres humanos, elas ganham uma dimensão a mais: temos vida social complexa, e isso ampliou muito o nosso repertório emocional.

Emoções básicas

Nascemos com um conjunto de emoções básicas: **alegria, amor, tristeza, medo, raiva, nojo e surpresa**. Elas vêm de fábrica, por assim dizer.

Emoções secundárias

Ao longo da socialização, essas emoções básicas se ramificam em **emoções secundárias**, aprendidas e integradas à nossa memória, como vergonha, ansiedade, entusiasmo, ciúme e culpa.

Ninguém nasce com vergonha: aprendemos a sentir vergonha. Ainda assim, nossas emoções secundárias têm raízes nas primárias. Por exemplo, posso sentir vergonha de apresentar um trabalho porque, no fundo, tenho *medo* do que as pessoas vão pensar de

mim: há uma correlação direta com o medo.

Emoção, sentimento e humor

Esses termos costumam ser usados como sinônimos, mas ajuda diferenciá-los. A **emoção** é a reação rápida e automática do corpo a um estímulo (o coração acelerar diante de um susto). O **sentimento** é a leitura consciente que fazemos dessa reação, quando conseguimos nomear o que sentimos. Já o **humor** é um estado mais duradouro e difuso, que não está ligado a uma situação específica e pode colorir várias horas ou dias inteiros, como acordar "sem paciência" sem saber bem o motivo.

Essa diferença importa porque um humor arrastado às vezes é confundido com uma emoção pontual. Perceber se o que você sente tem um gatilho claro, ou se é um pano de fundo mais constante, já é um primeiro passo para entender melhor a origem dele.

Se você está vivo, então tem sentimentos. E, se você está consciente, também tem sensações, dor, e a consciência de que alguma coisa está acontecendo.



Uma cena, três emoções diferentes

Para juntar tudo o que vimos até aqui (emoção básica, emoção secundária, sentimento e humor), veja como eles aparecem numa situação bem comum, um atrás do outro.

Emoção básica

Vem na hora, automática, antes de qualquer pensamento. Serve para te proteger.

Situação: você atravessa a rua e um carro freia de repente, quase te atingindo.

Emoção: medo.

↓ minutos depois

Emoção secundária

Aprendida, construída em cima da emoção básica, geralmente ligada a um julgamento sobre si mesmo.

Pensamento: "que vacilo, quase fui atropelado por falta de atenção." **Emoção:** vergonha, que não veio do perigo em si, veio do julgamento.

↓ ao longo do dia

Humor

O que sobra depois que a emoção pontual passou. Mais difuso, sem gatilho claro, colorindo as horas seguintes.

Efeito: mesmo já resolvido, o susto te deixa mais "arisco" a tarde inteira, irritado com coisas pequenas sem saber muito bem o porquê.

Em resumo

São três camadas da mesma experiência: uma reação imediata do corpo, uma leitura que a mente faz em seguida, e um pano de fundo que fica depois. Separar essas camadas ajuda a entender de onde cada coisa que você sente realmente vem.

02

Para que servem as emoções

Sentir é humano, sentir é viver. As emoções comunicam informações importantes, a nós mesmos e aos outros, porque estão associadas a reações fisiológicas e expressões visíveis.

Exemplo: vejo um cachorro com expressão de raiva na rua. Isso me gera medo, e por isso não me aproximo. Meu medo me protegeu de um perigo, assim como a expressão do cachorro comunicou sua emoção antes mesmo de qualquer ataque.

A emoção é uma experiência que atravessa você. Cada uma oferece uma informação, mas não necessariamente a história inteira. Podemos nos voltar a ela com curiosidade, e aprender.

Alguns significados das emoções

Tristeza

Uma perda significativa. Desprotegido, frágil, em perigo, ameaçado, inseguro, exposto.

Alegria

Sinto-me aceito, valorizado, acolhido, satisfeito.

Culpa

Um erro ou um mal cometido, por mim.

Ansiedade

Orientada para o futuro: perigo ou preocupação real, percebida ou imaginada.

Raiva

Dano ou injustiça. Sentir-se desrespeitado.

Nojo

Algo tóxico ou contagioso, repugnância por algo ou alguém.

Existem emoções agradáveis e desagradáveis de sentir. As desagradáveis, tendemos a evitar ou negar, para não vivenciar o desconforto, buscando, às vezes, estratégias para nos "anestesiarmos", como comer, beber ou sair. Nem sempre esses comportamentos serão funcionais, e eles raramente nos ajudam a compreender o que aquela emoção está tentando comunicar.

03

Emoções e pensamentos

Nossas emoções vêm como ondas, com maior ou menor intensidade. Se tentamos impedir os sentimentos, é fácil sermos derrubados por eles, e ficamos lutando para recuperar o fôlego. Mas quando permitimos que a emoção nos inunde, ela cresce, atinge um pico, diminui e segue seu curso natural. Ela passa.

Nossas emoções estão associadas aos nossos pensamentos, interpretações, significados, valores e experiências de vida. Por isso, a mesma situação pode gerar raiva em uma pessoa e tristeza em outra.

Exemplo: alguém passa por você na rua e não te cumprimenta. Você pode sentir raiva, por interpretar como falta de consideração, enquanto outra pessoa, na mesma cena, pode sentir tristeza, por interpretar como desprezo.

Nossas emoções são importantes, mas quando estão muito presentes, ou quando a interpretação por trás delas é distorcida, elas podem surgir de forma mais intensa e desproporcional. Quando o medo passa a estar muito presente, associado a pensamentos catastróficos, pode gerar paralisações e até ataques de pânico.

Por isso, nem toda emoção ou pensamento é um fato. Eles podem estar distorcidos, moldados pela minha interpretação: uma perspectiva baseada nas minhas próprias concepções e experiências, não a realidade em si.

É comum confundir emoções com pensamentos. **Emoções são sentimentos** que têm significado para nós: tristeza, ansiedade, solidão, raiva, desesperança, alegria, ciúme. **Pensamentos** são tipicamente declarações ou crenças sobre os fatos ("ele é um perdedor"), enquanto as emoções são os sentimentos que temos em relação a esse pensamento.

Pensamentos não são o oposto de sentimentos, eles são *diferentes*. Um pensamento pode dar origem a um sentimento, e um sentimento também pode dar origem a um pensamento. E ainda podemos ter pensamentos *sobre* nossos sentimentos ("minha solidão vai durar para sempre") e sentimentos *sobre* nossos sentimentos (sentir-se ansioso por estar solitário).

Pensamento

"Não vou me encontrar com ninguém neste fim de semana"

↓ gera

Sentimento

Solidão

↓ que por sua vez gera

Pensamento

"Vou sempre me sentir solitário", uma crença de que é permanente

Compreender o significado de uma emoção pode nos ajudar a compreender o pensamento por trás dela, e vice-versa.

Pergunte-se

Você consegue identificar como se sente?

O que essa emoção está me comunicando?

Ela está associada a alguma situação?

Está associada a algum pensamento?

Emoções e comportamentos

Além de associada aos nossos pensamentos, a emoção também está associada aos nossos comportamentos. Mas vale lembrar sempre: **sentir não é o mesmo que agir**.

Posso sentir raiva, e isso poderia gerar um comportamento agressivo. Mas eu não preciso agir a partir da raiva, posso apenas senti-la, e encontrar outras formas de regulá-la e compreendê-la.

Quando agimos de forma automática, no piloto automático da emoção, estamos sendo **sequestrados** por ela, o chamado *sequestro emocional*. Isso nem sempre é funcional, porque nesse momento não estamos conscientes da real mensagem daquela emoção, nem das interpretações que a estão alimentando.

Uma pergunta para fazer a si mesmo

Sentir raiva de alguém e vontade de reagir mal pode estar associado a algo que a pessoa disse, e que fez você se sentir injustiçado ou atacado. Mas por que aquilo incomodou tanto? O que isso diz sobre mim? Agir a partir da raiva, atacar de volta: o que estou realmente buscando? Isso muda ou resolve a situação?

Emoções e reações fisiológicas

As emoções podem ser reações a situações sentidas no corpo, mas também podem desencadear reações fisiológicas. É a forma que o cérebro tem de comunicar o sentimento ao resto do corpo.

Exemplo: quando sinto medo, posso suar, tremer, meu coração pode acelerar. O corpo recebe esses sinais para reagir à emoção: se o cérebro entende que há perigo, prepara o corpo para luta ou fuga. Só que sentir essas reações (coração acelerado, suor) pode, por si só, gerar outras emoções, como desespero ou ansiedade, dependendo da interpretação que eu faço delas.

Estou em uma rua escura e sinto medo. Meu coração acelera, começo a suar, sinto um aperto no peito. Ao sentir isso, penso que estou tendo um ataque cardíaco, o que intensifica ainda mais as reações, e me gera uma crise.

Nossas reações fisiológicas também podem estar distorcidas, baseadas nos nossos sentimentos e interpretações. É como um detector de fumaça: não há tempo para levar todos os fatos em consideração, então ele recebe o estímulo, associa a lembranças de outras vezes em que nos sentimos assim, e dispara a reação. Um detector de fumaça pode ser acionado tanto por um incêndio quanto por alguém fazendo torradas.

06

Roda dos sentimentos

Saber identificar e nomear a emoção é essencial para a compreensão de nós mesmos. Quando tenho uma palavra melhor para descrever o que sinto, isso ajuda a regular a emoção e a reagir melhor à situação, porque eu sei o que ela está realmente comunicando.



Comece pelo centro: qual das seis emoções centrais está mais perto do que você sente agora? Depois, siga para fora até achar a palavra mais precisa.

O que fazer com as emoções

Sempre que puder, tente se perguntar:

- 01** O que eu estou sentindo?
- 02** O que essa emoção quer me dizer?
- 03** Ela está associada a alguma situação, que trouxe um significado e um pensamento?
- 04** O que isso diz sobre mim?

E lembre-se

- Emoções vêm como ondas: vêm, e vão. E vão passar.
- Aceite sua emoção. Em vez de negá-la ou anestesiá-la, busque compreender o que ela comunica, e o que gera o desconforto.
- Sentir não é o mesmo que agir.
- A respiração aumenta a oxigenação no cérebro e ajuda a diminuir a intensidade das emoções.

O modelo cognitivo

Os próximos capítulos apresentam várias peças: crenças centrais, livros de regras, pensamentos automáticos, distorções cognitivas. Elas não são temas soltos. Na Terapia Cognitivo-Comportamental, elas formam uma cadeia só, e cada peça influencia a seguinte. Este é o mapa para você não se perder no caminho, com um exemplo de uma mesma situação em cada etapa.

Crenças centrais

O que você acredita, no fundo, sobre si mesmo, sobre os outros e sobre o mundo. Formadas desde a infância.

Exemplo: "Eu não sou importante para as pessoas."

Livros de regras

As regras e expectativas que você criou para tentar se proteger, a partir dessas crenças. "Se isso acontecer, então..."

Exemplo: "Se as pessoas se importassem comigo, elas responderiam na hora."

↓ geram

Pensamentos automáticos

As interpretações rápidas e espontâneas que surgem diante de uma situação específica, muitas vezes sem você perceber.

Situação: você manda uma mensagem para um amigo, e ele demora para responder.

Pensamento: "ele está me ignorando, deve estar bravo comigo."

↓ às vezes distorcidos por

Distorções cognitivas

Padrões de pensamento que se afastam da realidade, como catastrofizar ou generalizar demais.

Exemplo: leitura mental, imaginar o que o amigo está pensando sem nenhuma evidência real.

↓ produzem

Emoção, comportamento e reação física

O que você sente, o que você faz, e o que seu corpo faz, a partir de tudo isso.

Exemplo: tristeza e ansiedade. Você manda mais três mensagens seguidas cobrando uma resposta.

E o viés de confirmação, onde entra?

Ele não é mais uma peça na fila. É o que fecha o ciclo: sua mente filtra o que acontece no dia a dia para confirmar a crença central, e isso reforça a própria crença central, mantendo a cadeia inteira girando ao longo do tempo.

Pensamentos automáticos e crenças

Estamos constantemente pensando e imaginando. Temos pensamentos automáticos o tempo todo, e nem sempre temos consciência deles. O **pensamento automático** é uma cognição rápida e espontânea, mas com grande influência sobre como interpretamos uma situação, o mundo, e como vamos nos comportar. Ele está associado às nossas crenças, e nossas crenças estão associadas às nossas experiências de vida.

Por isso, diante de uma mesma situação, pessoas diferentes vão sentir, pensar e agir de forma diferente.

Uma pessoa passa e não cumprimenta

Situação 1

Sente tristeza. Pensa: "acho que essa pessoa não gosta de mim." Vai para casa e fica trancado no quarto.

Situação 2

Sente ansiedade. Pensa: "será que fiz algo de errado?" Chega em casa e fica ruminando isso.

Situação 3

Sente raiva. Pensa: "que desaforo, não aceito isso." Chega em casa e manda uma mensagem grosseira.

Situação 4, mais funcional

Pensa: "acredito que essa pessoa não me viu, assim como eu também não vejo todo mundo às vezes." Se sente tranquilo, e segue.

Crenças centrais

Temos crenças centrais sobre nós mesmos, sobre os outros e sobre o mundo, que direcionam nossos pensamentos. São generalizações que descrevem como pensamos sobre as coisas, e criam vieses habituais dos quais frequentemente não temos consciência.

Exemplo: uma crença central sobre si mesmo poderia ser "não mereço ser amado": não sou interessante, atraente, ou capaz de manter o amor de alguém.

Essas crenças centrais são as lentes através das quais você vê o mundo, mas raramente você se dá conta de que está usando uma lente.

Imagine usar óculos de sol o tempo inteiro. Tudo fica mais escuro e turvo do que realmente é. Se você não percebe que está com os óculos, acaba pensando que o mundo é sempre escuro. É isso que uma crença central faz: enviesa a forma como você vê as coisas, deixando pouca luz e positividade passarem através dela.

Em resumo

Você não escolhe suas crenças centrais conscientemente, mas pode aprender a reconhecê-las. E, uma vez que você sabe qual lente está usando, já consegue começar a questionar o que ela está te mostrando de errado.

De onde vêm essas crenças?

A maior parte das nossas crenças centrais é formada durante a infância, mas elas também têm influências biológicas: nosso cérebro busca identificar ameaças como forma de proteção, e por isso tendemos a pensar de forma mais negativa. Além disso, essas crenças vão sendo reforçadas pelo meio social e por outras experiências ao longo da vida.

Reflita sobre sua infância e relacionamentos adultos significativos

Havia ênfase em ser atraente, poderoso, rico ou bem-sucedido?

Você sentia pressão para ser de determinada maneira, para ser aceito?

Achava que não poderiam te amar por quem você é?

As pessoas nem sempre estavam disponíveis para você?

Seus sentimentos eram invalidados?

Havia medo de abandono, mesmo sutil?

O relacionamento entre seus pais era problemático?

Todos nós temos vulnerabilidades. Todos temos infâncias imperfeitas, pais imperfeitos, relacionamentos imperfeitos. Mas alguns de nós ficam mais magoados, desapontados ou confusos com as coisas. Essas experiências dolorosas podem deixar uma marca.

Quando crenças parecem fatos

É comum confundirmos nossas crenças e pensamentos com fatos. Veja um cenário que mostra como isso funciona.

Você está em uma cidade estranha, tarde da noite, caminhando sozinho de volta ao hotel. Não há mais ninguém na rua. De repente, escuta dois homens caminhando a passos rápidos atrás de você.

Você pensa: "esses caras vão me assaltar, podem até me matar." Esse pensamento de perigo o deixa extremamente ansioso, você acelera o passo, teme não conseguir escapar.

Mas e se você tivesse pensado diferente? "Esses dois devem ser da conferência, provavelmente estão voltando para o mesmo hotel." Você não sente ansiedade, talvez até se sinta aliviado, e segue no seu ritmo.

Em ambos os casos, os fatos são exatamente os mesmos: rua, noite, dois estranhos andando rápido atrás de você. O que muda é a **interpretação**: se há perigo, ou não há. E nossas interpretações podem ser verdadeiras ou falsas.

Quando estamos ansiosos, com raiva ou tristes, frequentemente tratamos nossos pensamentos como se fossem fatos. Mas nem todo pensamento é verdadeiro, e você não vai saber até checar.

Imagine se eu dissesse: "acho que sou uma zebra." Você me olharia com descrença. Insisto: "acredito, 100%, que sou uma zebra." Como descobrimos se minha confiança procede? Examinamos os fatos: eu me olho no espelho, e não tenho listras. Não me pareço com uma zebra.

Quando estamos com raiva ou ansiosos, tratamos nossos pensamentos como verdadeiros. Nossa confiança de que estamos certos vira, na nossa cabeça, a própria prova. Mas acreditar que algo é verdade não o torna verdadeiro, e nossa confiança não é evidência.

Crenças centrais comuns em relacionamentos

- Se você acredita que não merece ser amado, pode temer que seu parceiro encontre alguém "melhor" que você.
- Se você acredita que não é capaz de cuidar de si mesmo, pode temer profundamente perder quem cuida de você.

- Se você acredita que é especial e único, superior aos outros, pode ver qualquer interesse do parceiro por outra pessoa como uma ameaça direta ao seu valor.

Crenças centrais sobre outras pessoas

Também temos crenças centrais sobre os outros. Uma comum é a de que "as pessoas são críticas", o que nos leva a interpretar qualquer julgamento como ameaça, e pode gerar frustração, sensação de insuficiência e a necessidade de corresponder às expectativas alheias só para não ser criticado.

11

Viés de confirmação

Importante: isso não é uma distorção cognitiva. É o mecanismo que mantém as crenças centrais vivas ao longo do tempo, alimentando o ciclo por trás delas.

Uma consequência das crenças centrais é o **viés de confirmação**: nossa tendência automática de procurar informações que confirmem crenças que já temos. Raramente temos consciência disso. A mente funciona no piloto automático, buscando no ambiente aquilo que comprova que estamos certos.

Se você tem a crença central de que é uma pessoa enfadonha, vai automaticamente enxergar evidências disso (alguém bocejar, alguém mudar de assunto) e concluir: "viu, sou enfadonho mesmo." Você só vê as informações consistentes com a crença que já tinha.

A própria memória é direcionada para confirmar nossas crenças centrais. Quando estamos deprimidos, recordamos seletivamente momentos de fracasso, rejeição e decepção, guiados pelo humor atual, não pelos fatos.

Digamos que você tenha a crença central de que não se pode confiar nas pessoas. Sua mente está pronta para confirmar isso. Você faz "leitura mental": "ela está mentindo", "está interessada em outra pessoa." Presta atenção seletiva ao menor detalhe: o tapete de ioga está em casa, então ela mentiu sobre ir à aula. Ela olhou para o chefe, então deve estar interessada. Você prevê o futuro com quase nenhuma evidência, e ignora os sinais de que ela está comprometida, porque isso não é consistente com sua crença central.

Em resumo

Sua mente não busca a verdade, ela busca confirmar o que já acredita. Por isso, duvidar da primeira interpretação que vem à cabeça, e procurar ativamente evidências contrárias, é uma forma prática de se proteger desse viés.

12

Livros de regras

Importante: isso também não é uma distorção cognitiva. Na TCC, esse é o conceito de crença intermediária: uma regra, atitude ou pressuposto que fica entre a crença central e o pensamento automático.

São as regras, ideias e pressupostos que temos sobre nós mesmos e sobre os outros, geralmente estruturados assim: *"se isso acontecer, então isso precisa acontecer."* Operam quase como um reflexo automático, que nos leva a acreditar em algo antes mesmo de examinarmos os fatos.

Suas regras podem parecer importantes porque você pressupõe que elas vão te proteger: garantir que não será enganado, que poderá prever o que vai acontecer, controlar as coisas. Mas essas mesmas regras também podem levá-lo a reagir de forma exagerada, tirar conclusões apressadas, e prejudicar a si mesmo.

Em resumo

Um livro de regras rígido demais custa mais caro do que protege. Vale a pena revisar de vez em quando quais regras ainda fazem sentido, e quais só estão gerando frustração.

Regras comuns sobre os outros

- Não devo confiar em outras pessoas, porque elas vão me trair.
- Se alguém me decepcionar uma vez, nunca mais vou confiar nessa pessoa.
- Preciso saber tudo sobre meu parceiro para poder confiar nele.
- Se meu parceiro realmente me amasse, jamais acharia outra pessoa atraente.
- Não posso confiar que outras pessoas estarão disponíveis quando eu precisar.

Regras comuns sobre nós mesmos

- Devo ser a pessoa mais atraente, o tempo todo.
- Devo obter aprovação para quase tudo o que faço.
- Preciso divertir os outros, ou vão me achar enfadonho.
- Preciso ter um relacionamento para ser feliz.
- Não posso desapontar ninguém, jamais.
- Devo estar feliz e seguro o tempo todo.

Testando uma regra

"Se meu parceiro realmente me amasse, nunca acharia outra pessoa atraente."

Faz sentido você ser a única pessoa no mundo que seu parceiro acha atraente?

Você acha outras pessoas atraentes?

Isso significa que não se pode confiar em você?

Achar alguém interessante significa que vai trair?

Um pensamento mais realista: *"há muitas pessoas atraentes no mundo, mas isso não quer dizer que meu parceiro não me ama ou vai me trair."*

Se suas regras exigem perfeição, certeza absoluta e felicidade total o tempo todo, você está se condenando à frustração. Pergunte-se: você estaria melhor com mais aceitação, menos perfeccionismo, mais flexibilidade?

13

Distorções cognitivas

São formas de pensar que se afastam da realidade, padronizadas pelos eventos da nossa vida, e que geram sofrimento para nós mesmos ou para quem convive conosco. Aparecem como pensamentos automáticos disfuncionais: um processamento de informação emocional equivocado, no qual nossas crenças distorcem a realidade para que ela se torne condizente com o que já acreditamos sobre nós: desamparo, desamor, desvalor.

A lista a seguir é baseada nas distorções descritas por Aaron Beck e Judith Beck, criadores da Terapia Cognitivo-Comportamental. Conhecer os nomes ajuda a reconhecê-las quando elas aparecem no seu próprio pensamento.

Pensamento dicotômico

Preto no branco, tudo ou nada: ver uma situação em apenas duas categorias, sem meio-termo.

Ex. "Se eu não for um sucesso total, serei um fracasso." Comum em pessoas perfeccionistas.

Catastrofização

Prever o futuro de forma negativa, sem considerar outros resultados mais prováveis.

Ex. "Meu filho ainda não chegou, deve ter acontecido um acidente."

Desqualificação do positivo

Descartar experiências positivas, insistindo que elas "não contam" por algum motivo.

Ex. "Fiz bem aquele projeto, mas isso não significa que sou competente, só tive sorte."

Raciocínio emocional

Achar que algo deve ser verdade porque "sente" isso de forma tão convincente que ignora fatos e evidências.

Ex. "Sei que faço muitas coisas certas no trabalho, mas ainda me sinto um fracasso."

Rotulação

Colocar um rótulo global e fixo sobre si ou sobre os outros, com base em ações passadas.

Ex. "Eu sou idiota mesmo." "Os homens são todos iguais."

Leitura mental

Achar que sabe o que o outro está pensando ou sentindo, sem se comunicar diretamente com ele.

Ex. "Ele está quieto, está diferente comigo, deve estar pensando em se distanciar."

Personalização

Atribuir a si eventos externos, mesmo sem evidência suficiente para essa conclusão.

Ex. "Meu namorado me traiu porque eu estava estressada."

Supergeneralização

Tirar uma conclusão negativa radical, que vai muito além da situação atual.

Ex. "Todos os meus namorados vão me trair."

Filtro mental

Fixar-se em um único detalhe negativo, e deixar que ele colora toda a percepção da realidade, ignorando o resto.

Ex. Receber nove elogios e uma crítica em uma avaliação, e só conseguir pensar na crítica.

Ditadura dos deveria

Uso constante de "eu deveria", "eu tenho que", criando expectativas exageradas sobre si e sobre os outros.

Ex. Comum em perfeccionismo; pode gerar ansiedade constante e estresse.

Antes de seguir

Volte às dez distorções que você acabou de ler. Alguma delas apareceu em algum pensamento seu essa semana? Não precisa fazer nada com isso agora. Só perceber já é o primeiro passo.

14

Estratégias para questionar pensamentos

Essas perguntas são uma versão simplificada do Registro de Pensamentos Disfuncionais, uma das ferramentas centrais da TCC de Beck.

Para cada pensamento generalista e rígido, tente perguntar-se:

Custo

Qual o custo de pensar assim?

Benefício

Qual o benefício de pensar assim?

Evidências

Que evidências tenho a favor e contra? Qual a qualidade delas?

Outro olhar

Como outra pessoa interpretaria a mesma situação?

Significado

O que esse pensamento representa para mim?

Alternativa

Existe um pensamento alternativo, mais realista?

Exemplo prático: "sou incapaz de realizar essa tarefa"

Pensamento alternativo: "sim, terei dificuldade em realizar, mas vou dar o meu melhor. Existem outros fatores envolvidos, nem tudo depende só de mim, e já tive situações em que achei que não seria capaz, e consegui."

Uma pergunta que ajuda bastante: o que eu diria a um amigo, ou a alguém que eu amo, se ele estivesse pensando assim? Tendemos a ser muito mais compassivos com os outros do que com nós mesmos.

15

O diário

Escrever diariamente sobre você e seus sentimentos pode ajudar a identificar melhor emoções, crenças e comportamentos. Descreva os eventos que ocorreram, principalmente quando perceber que seu humor mudou no dia. Coisas simples podem mudar nosso humor, até uma notícia na TV pode desencadear desconforto por eu associar alguma crença a ela.

Para guiar seus registros

Que pensamento você teve na ocasião?

De que modo esse pensamento impactou o que você sentiu e como agiu?

Descreva suas emoções

Como você reagiu, e sua reação teve consequências?

Manter um diário não é útil apenas para crenças distorcidas e emoções negativas. É igualmente importante reservar um tempo para escrever sobre emoções **positivas**. Toda ação é um padrão de atividade neural: quando repetimos uma atividade, ela se reforça e se internaliza. Reforçar experiências e pontos positivos fortalece sua autoeficácia, e ajuda a ver o mundo, e a si mesmo, de forma mais real e funcional.

Referências

Texto retirado e adaptado das seguintes obras.

- BECK, J. S. *Terapia Cognitivo-Comportamental*. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- LEAHY, R. L. *Não acredite em tudo que você sente*. Porto Alegre: Artmed, 2021.
- LEAHY, R. L. *A cura do ciúme*. Porto Alegre: Artmed, 2020.
- LEAHY, R. L. *Técnicas de terapia cognitiva: manual do terapeuta*. Porto Alegre: Artmed, 2018.
- SMITH, J. *Por que ninguém me disse isso antes? Ferramentas para enfrentar os altos e baixos da vida*. Rio de Janeiro: Sextante, 2022.

Uma última palavra

Compreender suas emoções e seus pensamentos não é um trabalho que termina na última página deste material. É um processo contínuo, que a gente vai construindo aos poucos. Volte a este guia sempre que precisar, e seja paciente com você mesmo nesse caminho: entender a própria mente também é, em si, um ato de cuidado.



Karem Martins

@karemmartins_psi

Psicóloga · CRP 04/60483

Especialista em TCC · Terapia do Esquema (ISST)

Atendimento presencial e online

ESTE MATERIAL É DE APOIO PSICOEDUCATIVO E NÃO SUBSTITUI O ACOMPANHAMENTO TERAPÊUTICO INDIVIDUAL.