

Acessando Crenças Centrais Negativas:
principais técnicas cognitivas e
comportamentais

Beth Meyer

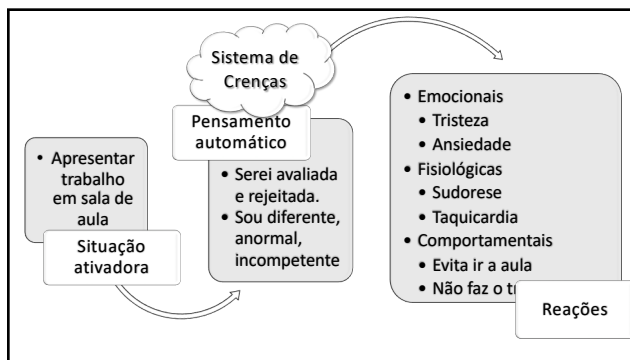


Tabela 4 - Registro de Pensamentos Disfuncionais. Judith Beck[™] e Beck et al.⁴

Registro de Pensamentos Disfuncionais

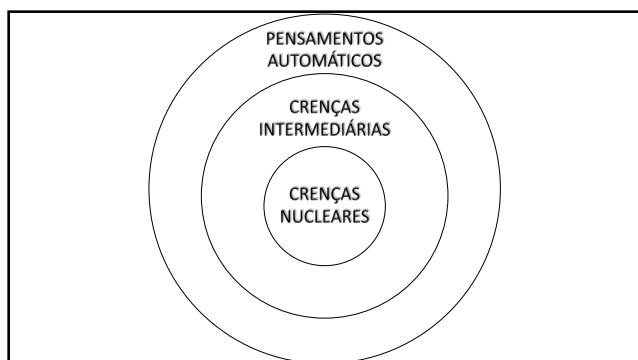
Instruções: Quando você notar seu humor ficando pior, pergunte-se *O que está passando no meu pensamento?* E anote, logo que possível, o pensamento (ou imagem mental) na coluna Pensamento automático. Identifique, então, qual a emoção, sentimento ou estado de humor que você sentiu quando teve este pensamento. A seguir, verifique quais realistas são estes pensamentos, e construa uma resposta mais racional, com pensamentos alternativos mais adequados para a situação. Avalie quanto mudou seu pensamento e sua emoção original.

Situação	Pensamento automático	Emoção	Resposta adaptativa	Resultado
<p>Especifique a situação, o que aconteceu. Onde você estava, fazendo o quê. Quem estava envolvido.</p>	<p>Que pensamentos e/ou imagens passaram por sua cabeça naquela situação? Sublinhe o pensamento mais importante ou aquele que mais lhe incomodou. Se possível, avalie quanto você acredita em cada um dos pensamentos (0-100%).</p>	<p>Que sentimentos ou emoções (tristeza, ansiedade, raiva etc.) você sentiu naquela situação. Se possível, avalie a intensidade de cada emoção (0-100%).</p>	<p>Use as perguntas abaixo para compor as respostas aos pensamentos automáticos. Se possível, avalie quanto você acredita em cada resposta alternativa. Quais as possíveis distorções cognitivas (veja Lista de Distorções Cognitivas) que você fez?</p>	<p>Avalie quanto você acredita agora em seus pensamentos automáticos (0-100%) e na intensidade de suas emoções (0-100%).</p>

Para construir a resposta alternativa, faça as perguntas:
 1. Quais são as evidências de que o pensamento automático é verdadeiro? Quais as evidências de que ele não é verdadeiro?
 2. Há explicações alternativas para o evento, ou formas alternativas de enxergar a situação?
 3. Quais são as implicações, no caso dos pensamentos serem verdadeiros? Qual é o pior da situação? O que é o mais realista? O que é possível fazer a respeito?

Crença Central/Nuclear

- ❖ Nível mais fundamental da crença
- ❖ Globais, rígidas e supergeneralizadas
- ❖ Influenciam o desenvolvimento das Crenças Intermediárias:
 - ❖ Atitudes
 - ❖ Regras
 - ❖ Pressupostos



Categorias de crenças centrais negativas sobre si	Exemplos de crenças centrais negativas sobre si
Desamparo	Sou incapaz, inadequado, ineficiente, franco, descontrolado, uma vítima, vulnerável, sem recursos, passível de maus-tratos, inferior, um fracasso, um perdedor. Não consigo me proteger, não consigo mudar, não tenho atitude/objetivo, não sou bom o suficiente, não sou igual aos outros
Desamor	Sou indesejável, indigno de amor, diferente, feio, defeituoso, imperfeito, monótono, negligenciado, rejeitado, abandonado, sozinho, relegado à própria sorte. Não sou amado, querido, bom o suficiente para ser amado.
Desvalorização	Sou sem valor, inaceitável, mau, louco, derrotado, um nada, um lixo, cruel, perigoso, venenoso, maligno. Não mereço viver, receber atenção.

Tabela adaptada de J. Beck (2007) pp. 35.

Identificar e modificar CN: desamparo, desamor ou desvalor

Aliança Terapêutica

- ❖ Apresente ao paciente sua hipótese sobre a CN;
- ❖ Peça confirmação ou negação; aprimore sua hipótese;
- ❖ Eduque o paciente suas CN;
- ❖ Guie o paciente no monitoramento da CN no presente;

7

Identificar e modificar CNN: desamparo, desamor ou desvalor

- ❖ Ajude o paciente a detalhar e fortalecer uma CN nova e + adaptativa
- ❖ Comece a avaliar e modificar com o paciente a CN
- ❖ Examine a origem infantil da CN, sua manutenção ao longo dos anos e sua contribuição para as dificuldades atuais do paciente

8

Como desativar CNN

- ❖ Qual é a evidência de que teu pensamento é verdadeiro?
- ❖ Qual é a evidência de que teu pensamento não é verdadeiro ou não é totalmente verdadeiro?
- ❖ É consistente com a realidade?
- ❖ A crença é rígida?
- ❖ A crença é extrema?
- ❖ A crença é ilógica?
- ❖ A crença é inútil?

Como desativar CNN

- ❖ Até quando tu vais precisar que os outros te amem para finalmente poderes te amar?
- ❖ O que tu vais conseguir ao te agarrar na crença de que precisas ser amado por todos?
- ❖ Até quando tu vais precisar do olhar dos outros para finalmente te valorizares e saberes quem és?
- ❖ Onde está escrito que tens de ser sempre bem sucedido?
- ❖ Que provas tu tens que as pessoas DEVEM te tratar de forma justa?

Diferença entre a terapia de Beck e de Ellis

Vamos imaginar uma mulher que tende a evitar encontros sociais porque tem medo de não interagir perfeitamente com outros grupos, supondo que as pessoas não irão gostar dela.

• Perguntas Beck:

- ❖ Como você sabe que não irá interagir ou ser gostada?
- ❖ Você consegue pensar em situações similares em que gostaram de você ou que interagiu?
- ❖ Talvez dessa vez as coisas sejam diferentes?
- ❖ Quais são algumas das suas qualidades que as pessoas poderiam notar e gostar?

• Perguntas Ellis:

- ❖ Vamos supor que você saia e realmente não interaja e ninguém goste de você. O que há de tão horrível nisso?
- ❖ Você precisa saber como se sente sobre si mesma baseada no quanto as pessoas gostam de você?
- ❖ Você não conseguiria só ficar desapontada ao invés de imaginar uma catástrofe caso seu temor se realize? "