



Tornando tudo mais fácil!

Terapia Cognitivo-Comportamental

PARA

LEIGOS[®]

FOR DUMMIES

Aprenda a:

- Identificar e combater padrões pouco realistas de pensamento
- Modificar comportamentos que o limitam
- Usar a TCC para superar a dependência, a depressão, a raiva, o TOC, a baixa autoestima e mais
- Reavaliar o seu passado e enfrentar o presente, a fim de ter uma vida mais feliz e mais saudável

Rhena Branch

Rob Willson

Terapeutas cognitivo-comportamentais



Terapia

Cognitivo-Comportamental Para Leigos



Escolha e Alcance Suas Metas

Faça escolhas espertas para as suas metas pessoais. Confira o Capítulo 8 e siga o método SPORT. Torne suas metas:

- S** Seletivo. Por exemplo, "Quero me sentir tranquilo ao falar em público em vez de me sentir petrificado."
- P** Positivo. Mantenha-se na direção da sua meta e não afastado dela. Por exemplo, "Quero ser mais assertivo" em vez de "Quero ser menos passivo".
- O** Observáveis. Como os outros podem notar que você alcançou suas metas se elas não são visíveis o bastante?
- R** Realista. Prenda-se ao que você pode alcançar. Suas metas devem estar entre o que você pode alcançar e controlar. Concentre-se nas mudanças que dependem de você mesmo e não nas alheias.
- T** Tempo. Dê a si mesmo um prazo para alcançar suas metas, isso o ajudará a manter-se focado e motivado. No entanto, seja flexível quando precisar de um tempinho a mais para alcançar sua meta: algumas metas exigem mais tempo do que as outras.

Supere a Depressão

Vá para o Capítulo 10 para obter informações de como a TCC pode ajudar no combate à depressão. Por enquanto, experimente estas técnicas simples:

- ✓ Assuma uma perspectiva genuína de autoaceitação para reduzir qualquer vergonha que você possa sentir.
- ✓ Pare de remoer o que já passou e mantenha-se focado no presente.
- ✓ Reconheça seus pensamentos negativos como sintomas de depressão, não como fatos.
- ✓ Gradualmente, reintroduza um reforço para voltar a sua vida normal reorganizando suas atividades.

Encontre o Caminho mais Rápido para Livrar-se do Medo

1. Faça uma lista hierárquica das situações que mais lhe causam medo. Comece pela situação que menos assusta e siga para as que mais assustam, de forma progressiva.
2. Faça uma lista das atitudes que promovem segurança — coisas que você faz para que se sinta mais seguro.
3. Percorra seu caminho pela lista das situações que causam medo, da menos assustadora àquela que mais assusta. Deixe de lado as atitudes que lhe fazem sentir seguro e permaneça nesta situação desafiante.
4. Continue nesta situação até que a sua ansiedade diminua pelo menos até a metade sem que você faça nada para controlá-la.
5. Repita sua exposição a esta situação temida por diversas vezes até que seu medo seja reduzido.
6. Anote seus resultados.

Copyright © 2011 Starlin Alta Con. Com. Ltda.

Rua Víüva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré
Rio de Janeiro – RJ – CEP: 20970-031

Tels.: 21 - 3278-8069/8419

E-mail: altabooks@altabooks.com.br

Site: www.altabooks.com.br

Para Leigos: a série de livros para iniciantes que mais vende no mundo

Terapia

Cognitivo-Comportamental Para Leigos

Folha
de Cola

Cuide de sua saúde

- ✓ **Coma bem e com regularidade.** Evite comer fast-food, frituras e alimentos com baixo valor nutritivo. Fortaleça seu corpo com alimentos naturais e nutritivos. Arranje um tempinho para cozinhar – ou aprender a cozinhar.
- ✓ **Faça exercícios.** Encontre esportes que você goste e frequente academias ou grupos esportivos. Sua saúde: exercícios liberam substâncias químicas de bem-estar no seu organismo.
- ✓ **Estabeleça um padrão de tempo para seu sono.** Desenvolva uma rotina para as suas horas de sono; seu corpo precisa disso. Tente acordar sempre na mesma hora todos os dias, assim suas horas de sono serão mais produtivas.
- ✓ **Equilibre trabalho e lazer.** Certifique-se de reservar um tempinho na sua agenda para atividades prazerosas.
- ✓ **Tenha hobbies.** Envolva-se em atividades de seu interesse que lhe sejam relaxantes e recompensadoras.
- ✓ **Cuide da sua casa.** Faça do seu lar um recanto agradável, talvez remodelando ou redecorando o ambiente.
- ✓ **Dedique-se mais à sua vida social.** Passe mais tempo com os seus amigos e se socialize com eles regularmente. Dê atenção à vida dos que estão ao seu redor. Se seu círculo de amigos é pequeno, saia mais e conheça novas pessoas.
- ✓ **Aceite-se.** Dê a você mesmo permissão de ser humanamente passível de erro, bem como todo mundo. Abandone suas tendências perfeccionistas ou seus padrões rígidos (veja o Capítulo 12 sobre este assunto).
- ✓ **Pense grande.** Projete suas metas para superar qualquer distúrbio emocional ou para promover desenvolvimento pessoal. Muitas pessoas acreditam que são mais felizes quando estão trabalhando para obter um resultado desejado.
- ✓ **Ria.** O humor realmente pode ser o melhor remédio. Tente não levar a si mesmo e a vida muito a sério: encontre o lado engraçado de tudo.

Copyright © 2011 Starlin Alta Con. Com. Ltda.

Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré

Rio de Janeiro – RJ – CEP: 20970-031

Tels.: 21 - 3278-8069/8419

E-mail: altabooks@altabooks.com.br

Site: www.altabooks.com.br

Para Leigos: a série de livros para iniciantes que mais vende no mundo

Terapia
Cognitivo-Comportamental

PARA
LEIGOS[®]

Terapia
Cognitivo-Comportamental

PARA
LEIGOS

por Rob Wilson e Rhena Branch



ALTA BOOKS

E D I T O R A

Rio de Janeiro, 2012

Produção Editorial

Editora Alta Books

Gerência Editorial

Anderson da Silva Vieira

Supervisão de Produção

Angel Cabeza

Augusto Coutinho

Leonardo Portella

Equipe Editorial

Adalberto Tacconi

Andréa Bellotti

Andrezza Farias

Bruna Serrano

Cristiane Santos

Daniel Siqueira

Deborah Marques

Gianna Campolina

Isis Batista

Jaciara Lima

Jessica Vidal

Juliana de Paulo

Lara Gouvêa

Lícia Oliveira

Lorrane Martins

Marcelo Vieira

Heloisa Pereira

Patrícia Fadel

Paulo Roberto

Pedro Sá

Rafael Surgek

Sergio Luiz A. de Souza

Thié Alves

Vanessa Gomes

Vinicius Damasceno

Iuri Santos

Tradução

Lia Gabriele Magalhães

Regius dos Reis

Revisão Gramatical

Carlos Eduardo de Abreu e Lima

Revisão Técnica

Denise Amorim Rodrigues

Psicoterapeuta cognitivo-comportamental, Mestre em Psicologia Social e Professora do Curso de Pós-graduação e graduação em Psicoterapia cognitivo-comportamental e coordenadora do Núcleo de Terapia Cognitivo-Comportamental

Diagramação

Patrícia Seabra

Marketing e Promoção

Daniel Schilllaper

marketing@altabooks.com.br

2ª Reimpressão, outubro de 2013

Translated From Original: Cognitive Behavioural Therapy For Dummies, ISBN: 978-0-470-01838-5. Original English language edition Copyright © 2006 by Wiley Publishing, Inc. by Rob Wilson e Rhena Branch. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with Wiley Publishing, Inc. Portuguese language edition Copyright © 2011 da Starlin Alta Com. Com. Ltda. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with Wiley Publishing, Inc. "Wiley, the Wiley Publishing Logo, for Dummies, the Dummies Man and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley and Sons, Inc. and/or its affiliates in the United States and/or other countries. Used under license.

Todos os direitos reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida.

Erratas: No site da editora relatamos, com a devida correção, qualquer erro encontrado em nossos livros.

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A Editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Impresso no Brasil

Vedada, nos termos da lei, a reprodução total ou parcial deste livro.

Catalogação na fonte

Amanda Medeiros López Ares – CRB7 1652

Wilson, Rob.

W752t

Terapia cognitivo-comportamental para leigos / por Rob

Wilson e Rhena Branch; tradutora Lia Gabriele. - Rio de Janeiro : Alta Books, 2011.

340 p.

Cognitive behavioural therapy for dummies

ISBN: 978-85-7608-508-9

1. Terapia cognitiva. 2. Terapia do comportamento.
I. Branch, Rhena. II. Título.

616.89142 – CDD 22



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré

CEP: 20970-031 – Rio de Janeiro – Tels.: 21 3278-8069/8419 Fax: 21 3277-1253

www.altabooks.com.br – e-mail: altabooks@altabooks.com.br

www.facebook.com/altabooks – www.twitter.com/alta_books

Sobre o Autor

Rob Willson, Bacharel em química, com mestrado em ciências e diploma da SBHS, trabalhou no Hospital Priory no Norte de Londres por muitos anos como terapeuta da TCC. Rob também ministra aulas e supervisiona os terapeutas trainee do Goldsmith's College, Universidade de Londres, bem como atua como terapeuta em North London. Seu primeiro livro se chama *Overcoming Obsessive Compulsive Disorder* (Constable & Robinson, 2005), escrito em parceria com o Dr. David Veale.

Rob concedeu inúmeras entrevistas em jornais e rádios sobre a TCC. Ele também apareceu na televisão para falar sobre a compreensão e o tratamento de problemas com a autoimagem. Seus interesses particulares incluem pesquisa e tratamento de problemas obsessivos e a aplicação da TCC em grupos ou como autoajuda individual.

Rhena Branch tem mestrado em ciências e diploma da CBT, é terapeuta credenciada em TCC e trabalha no Hospital Priory no Norte de Londres com a TCC. Trabalha como autônoma em North London e supervisiona o curso de mestrado do Goldsmith's College, Universidade de Londres.

Dedicado

Aos nossos filhos, Felix, Atticus, Emma e Lucy.

Agradecimentos

Da parte de Rob: Sou extremamente grato à Rhena por ela ter aceitado escrever este livro comigo e, por consequência, ter feito com que esse processo fosse muito mais interessante. Obrigado, Rhena, por seu trabalho inteligente e árduo, por seu talento e por sua excelente companhia. Deixo minha gratidão à minha família e aos meus amigos, que foram mais do que compreensivos comigo devido à minha ausência enquanto escrevia este livro.

Da parte de Rhena: Em primeiro lugar, gostaria de agradecer ao Rob por ter me convidado para escrever este livro com ele. Agradeço ainda ao Rob pelo suporte no meu trabalho clínico e pela sólida e maravilhosa supervisão em um passado não tão distante assim (e mais do que isso, agradeço pelo seu senso de humor contagiante e pela sua amizade). A Hal, por cuidar dos meninos. E por último, mas não menos importante, agradeço ao meu gato malhado Jack (meu bichano com mania de grandeza e que pensa ser uma jaguatirica), por presentear ao Rob e a mim com momentos de puro entretenimento às suas custas.

Da parte de ambos: Muitos pesquisadores merecem nossos agradecimentos por influenciar, compreender e aplicar a TCC, e, portanto, o tema deste livro. Os fundadores Albert Ellis e Aaron T. Beck merecem menção especial, mas há muitos outros como (sem ordem de importância): Ray DiGiuseppe, Mary-Anne Layden, Jacqueline Persons, David A. Clarke, Adrian Wells, Paul Salkovskis, Christine Padesky, David Burns, Kevin Gourney, Stanley Rachman, David Veale e David M. Clarke. Agradecimento especial a Windy Dryden por ter nos ensinado tanto e tão bem.

Finalmente agradecemos aos nossos pacientes, passados e atuais, por nos permitirem conhecê-los e aprender com eles.

Sumário Resumido

Introdução 1

Parte I: Introdução aos Fundamentos da TCC 7

Capítulo 1: Você Sente da Forma Como Pensa	9
Capítulo 2: Encontrando as Distorções do Seu Pensamento.....	19
Capítulo 3: Combata os Pensamentos Distorcidos	39
Capítulo 4: Comporte-se como Um Cientista: Crie e Conduza Seus Experimentos Comportamentais.....	49
Capítulo 5: Preste Atenção! Mude o Foco e Direcione a Sua Consciência.....	61

Parte II: Faça um Plano de Ação: Defina os Problemas e Estabeleça Metas 71

Capítulo 6: Explore as Emoções	73
Capítulo 7: Identifique as Soluções que Causam Seus Problemas	95
Capítulo 8: Fixe o Alvo em Suas Metas.....	107

Parte III: Coloque a TCC em Prática 117

Capítulo 9: Encare a Ansiedade e Enfrente o Medo	119
Capítulo 10: Vencendo a Depressão	129
Capítulo 11: Supere as Obsessões.....	143
Capítulo 12: Supere a Baixa Auto estima Aceitando a si Mesmo.....	159
Capítulo 13: Acalmando a Sua Raiva	175

Parte IV: Olhando Para Trás e Seguindo Adiante 189

Capítulo 14: Olhe Novamente Seu Passado.....	191
Capítulo 15: Passe as Novas Crenças da Cabeça para o Coração	209
Capítulo 16: Em Busca de uma Vida Mais Saudável e Feliz.....	223
Capítulo 17: Supere os Obstáculos ao Progresso	233
Capítulo 18: Jardinagem Psicológica: Mantenha o que Ganhou com Sua TCC	243
Capítulo 19: Trabalhando com Profissionais	253

Parte V: A Parte dos Dez 265

Capítulo 20: Dez Atitudes Saudáveis para Viver	267
Capítulo 21: Dez Animadores de Astral que não Funcionam	275
Capítulo 22: Dez Formas de Relaxar	281
Capítulo 23: Dez Livros para Ter em Sua Biblioteca	289

<i>Apêndice A: Fontes.....</i>	<i>293</i>
<i>Apêndice B: Formulários.....</i>	<i>297</i>
<i>Índice Remissivo</i>	<i>309</i>

Sumário

<i>Introdução</i>	1
Sobre Este Livro	1
Convenções Usadas Neste Livro.....	2
Só de Passagem	2
Penso Que.....	3
Como Este Livro Está Organizado	3
Parte I: Introdução aos Fundamentos da TCC	3
Parte II: Faça um Plano de Ação: Defina os Problemas e Estabeleça as Metas....	3
Parte III: Coloque a TCC em Prática	4
Parte IV: Olhe para Trás e Siga em Frente	4
Parte V: A Lista de Dez Itens	4
Apêndices.....	5
Ícones Usados Neste Livro	5
De Lá pra Cá, Daqui pra Lá	6
<i>Parte I: Introdução aos Fundamentos da TCC</i>	7
Capítulo 1: Você Sente da Forma Como Pensa.	9
Uso de Métodos Cientificamente Comprovados.....	9
Entenda a TCC	11
Combinando ciência, filosofia e comportamento	11
Avance dos problemas para as metas	12
Estabeleça um Link Entre o Pensar e o Sentir.....	12
Enfatize os significados que você atribui aos episódios	13
Formas de agir.....	13
A Aprendizagem do ABC.....	14
Características da TCC.....	16
Capítulo 2: Encontrando as Distorções do Seu Pensamento	19
Catastrofização: Não Faça Tempestade em um Copo D'água	20
Tudo ou Nada: Encontre um Meio-Termo Para Esse Pensamento	21
Adivinhação: Fique Longe da Bola de Cristal.....	23
Leitura de Pensamentos: Acredite nos Seus Palpites com Moderação	24
Raciocínio Emocional: Lembre-se Que Sentimentos Não São Fatos	26
Generalização: Evite Generalizar o Erro.....	27
O Hábito de Rotular: Desista do Jogo da Avaliação.....	28
Ao Fazer Exigências: Pense de Forma Flexível.....	30

Filtro Mental: Mantenha Sua Mente Aberta	31
Desqualificação do Positivo: Separe o Joio do Trigo	33
Baixa Tolerância à Frustração: Perceba que Você Pode Suportar o “Insuportável”....	34
Personalização: Não se Coloque Como Centro do Universo	35
Capítulo 3: Combata os Pensamentos Distorcidos	39
Liste os PADs.....	39
Faça uma ponte entre o pensamento e o sentimento	40
Seja mais objetivo com seus pensamentos.....	40
Inicie o Formulário ABC I.....	40
Crie Alternativas Construtivas: Complete o Formulário ABC II.....	44
Capítulo 4: Comporte-se como um Cientista: Crie e Conduza Seus Experimentos Comportamentais	49
Veja Por Si Mesmo: Razões para Fazer Experimentos Comportamentais	50
Teste de Novas Suposições	50
Procure Evidências para Ver Qual Teoria Pode ser Melhor Aplicada aos Fatos.....	53
Conduza Pesquisas	55
Faça Observações	57
Garanta Experimentos Comportamentais de Sucesso	57
Registre Seus Experimentos.....	58
Capítulo 5: Preste Atenção! Mude o Foco e Direcione a Sua Consciência	61
Exercício para Treinar Sua Concentração.....	62
Escolha o foco de sua atenção	62
Sintonize nas tarefas e no mundo ao seu redor.....	65
Observação da planilha de registros de concentração de tarefas.....	66
Torne-se Mais Atento.....	68
Esteja presente no momento.....	68
Permita a passagem dos seus pensamentos	68
Aprenda quando você não deve ouvir a si mesmo	69
Adote exercícios diários de atenção	70
Parte II: Faça um Plano de Ação: Defina os Problemas e Estabeleça Metas	71
Capítulo 6: Explore as Emoções	73
Dê Nome aos Seus Sentimentos.....	74
Pense o que Você Sente	75
Entenda a Anatomia das Emoções	76
Compare Emoções Saudáveis e Nocivas.....	77
Identifique a forma de pensamento	86
Identifique as diferenças de comportamento e as formas como você quer se comportar.....	88
Identifique a diferença do que você coloca em foco	89
Identifique Semelhanças nas Suas Sensações Físicas	90

Identifique os Sentimentos Sobre os Sentimentos.....	91
Defina Seus Problemas.....	92
Faça um relato.....	92
Avalie seu problema.....	93
Capítulo 7: Identifique as Soluções que Causam Seus Problemas	95
Quando Sentir-se Bem Pode Piorar Seus Problemas.....	95
Vença a Depressão sem Perder a Motivação.....	97
Abra Mão do Controle.....	97
Sentir Segurança em um Mundo Incerto	98
Supere os Efeitos Colaterais da Busca Excessiva Pela Segurança	100
Trilhando Seu Caminho para Longe da Preocupação.....	102
Impeça a Perpetuação dos Seus Problemas	103
Ajude a Si Mesmo: Coloque as Pétalas na Sua Flor do Mal	104
Capítulo 8: Fixe o alvo em Suas metas.....	107
Adote as Iniciais SPORT para Acertar Suas Metas.....	107
Pense no Quanto Você Quer Ser Diferente.....	108
Estabeleça metas relacionadas aos seus problemas atuais.....	109
Faça uma declaração	110
Maximize a Sua Motivação	110
Identifique a inspiração para a mudança.....	110
Concentre-se nos benefícios da mudança.....	111
Complete uma Análise de Custo/Benefício.....	111
Registre o seu progresso	113
Parte III:Coloque a TCC em Prática.....	117
Capítulo 9: Encare a Ansiedade e Enfrente o Medo	119
Adquira Atitudes Contra a Ansiedade	119
Pense de forma realista sobre a probabilidade de eventos ruins.....	119
Evite o pensamento radical.....	120
O medo gera medo.....	120
Ataque a Ansiedade.....	122
Vença sem lutar.....	122
Derrotando o medo.....	122
Confronte seus medos repetidamente	123
Mantenha sua exposição desafiadora, mas não desgastante	123
Livre-se dos comportamentos de segurança	125
Registre a sua batalha contra o medo.....	125
Neutralize os Tipos Comuns de Ansiedade	125
Reaja à ansiedade social	126
Trave guerra contra a preocupação.....	126
Livre-se do pânico.....	126
Ataque a agorafobia	127
Lide com o Transtorno de Estresse Pós-Traumático	127
Combata o medo de altura.....	127

Capítulo 10: Vencendo a Depressão	129
Entenda a Natureza da Depressão	130
Veja o que Alimenta a Depressão.....	131
Indo e Vindo Dentro da Sua Cabeça: Pensamento Ruminante.....	132
Preste atenção em você mesmo	133
Dê um basta nas ruminações antes de sair prejudicado	134
Transforme-se em um Antidepressivo	135
Enfrente a inatividade	135
Trabalhe o aqui e o agora: solucione seus problemas.....	136
Cuide de você mesmo e do seu ambiente	138
Tenha uma Boa Noite de Sono.....	138
Tenha expectativas de sono realistas.....	139
Deixe sua cama aconchegante.....	140
Administre Bem os Pensamentos Suicidas	141
Capítulo 11: Supere as Obsessões	143
Identifique e Entenda os Problemas Obsessivos.....	144
Entenda o Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC)	145
Reconheça a ansiedade em relação à saúde.....	146
Entenda o Transtorno Dismórfico Corporal (TDC)	147
Identifique os Comportamentos Improdutivos.....	149
Adquira Atitudes Contra as Obsessões	149
Tolere a dúvida e a incerteza	150
Confie no seu julgamento.....	150
Trate os seus pensamentos como nada mais do que pensamentos	151
Seja flexível e não insista tanto	151
Use critérios externos e práticos	152
Normalize as sensações físicas e as imperfeições	153
Enfrente Seus Problemas: Reduza (E Pare) os Rituais	153
Resista! Resista! Resista!.....	154
Adie e modifique os rituais	154
Seja Realista Sobre a sua Responsabilidade.....	155
Divida a sua parcela de responsabilidade.....	155
Retenha a sua atenção.....	157
Capítulo 12: Supere a Baixa Autoestima Aceitando a si Mesmo	159
Identifique as Questões da Autoestima	159
Desenvolva a Autoestima	160
Entenda que você tem valor porque é humano.....	161
Avalie que você é complexo demais para ser medido ou avaliado totalmente ..	161
Não rotule.....	162
Reconheça a sua natureza mutável.....	163
Aceite a sua natureza imperfeita	165
Valorize o ser único que você é	165
Use a autoaceitação para auxiliar no seu aprimoramento.....	166

Entenda que aceitação não significa desistência.....	168
Esteja Aberto a Mudanças.....	168
Acione a Autoaceitação	170
Crie o seu caminho para a autoaceitação.....	170
Siga o exemplo do seu melhor amigo.....	171
Lide com dúvidas e reservas	172
Seleciona a Jornada da Autoajuda Rumo à AutoAceitação	173
Capítulo 13: Acalmando a Sua Raiva.....	175
Perceba a Diferença Entre Raiva Saudável e Raiva Prejudicial	175
A característica-chave da raiva prejudicial	176
Marcas registradas da raiva saudável	177
Reunindo Atitudes Para Estruturar	
a Sua Raiva Saudável	178
Aproxime-se das outras pessoas.....	179
Forme preferências flexíveis.....	180
Aceite as outras pessoas como seres humanos imperfeitos.....	181
Aceite quem você é.....	181
Desenvolva alta tolerância à frustração	182
Pese os prós e os contras do seu temperamento	183
Expresse a Sua Indignação de uma Forma Saudável	184
Seja assertivo	184
Aprenda a lidar com a crítica.....	185
Use a técnica do desarme	186
Como Lidar com as Dificuldades Quando Estiver Superando a Raiva.....	187
Parte IV: Olhando Para Trás e Seguindo Adiante.....	189
Capítulo 14: Olhe Novamente Seu Passado	191
Explore a Forma com que Seu Passado Pode Influenciar Seu Presente.....	191
Identifique Suas Crenças Centrais.....	192
Os três campos de crenças centrais	194
Perceba como suas crenças centrais interagem	195
Detecte Suas Crenças Centrais	195
Siga a seta descendente.....	195
Reúna evidências de seus sonhos e pesadelos.....	196
Procure temas	197
Preencha as lacunas.....	197
Compreenda o Impacto das Crenças Centrais	198
Descubra quando você está agindo de acordo com crenças e regras antigas	198
Compreenda que as crenças centrais negativas o tornam preconceituoso	199
Desenvolva uma Fórmula com Suas Crenças.....	200
Limite o Dano: Esteja Consciente das Crenças Centrais.....	203
Desenvolva Alternativas para Suas Crenças Centrais.....	204
Revisite a história	205
Comece da estaca zero.....	207

Capítulo 15: Passe as Novas Crenças da Cabeça para o Coração209

Defina as Crenças que Deseja Fortalecer.....	209
Aja Como Se Você Já Acreditasse.....	211
Construa uma Lista de Argumentos.....	212
Crie argumentos contra uma crença negativa	212
Crie argumentos a favor de sua crença saudável alternativa	214
Compreenda que a Prática Leva à Imperfeição	215
Lide com suas dúvidas e reservas.....	215
Indo e vindo com a técnica ziguezague	216
Ponha suas novas crenças à prova.....	218
Alimente Suas Novas Crenças	220

Capítulo 16: Em busca de uma Vida Mais Saudável e Feliz223

Planeje para Prevenir Recaídas.....	223
Preencha as Lacunas.....	224
Escolha atividades que demandam concentração	224
Combine suas atividades	225
Coloque o cuidado pessoal em prática	225
Reforme Seu Estilo de Vida.....	226
Movimente-se	227
Converse	229
Obtenha momentos íntimos.....	229

Capítulo 17: Supere os Obstáculos ao Progresso233

Lide com as Emoções que se Intrometem no Meio do Caminho da Mudança	233
Vergonha mutante	233
Livre-se da culpa	234
Abandone o orgulho	235
Busque apoio	236
Tente um pouco de ternura.....	236
Adote Princípios Positivos que Promovam o Progresso	237
Compreenda que simples não significa fácil	237
Seja otimista em relação a melhorar.....	238
Fique focado em seus objetivos	238
Perseverança e repetição	239
Lide com Pensamentos que Interferem em Suas Tarefas.....	239

**Capítulo 18: Jardinagem Psicológica: Mantenha
o que Ganhou Com Sua TCC243**

Separe Suas Ervas Daninhas de Suas Flores	243
Lide com as Ervas Daninhas.....	244
Arranque as ervas daninhas pela raiz	244
Descubra onde as ervas daninhas podem aparecer	246
Lide com as ervas daninhas recorrentes.....	247
Cuide de Suas Flores	248
Plante novas variedades	249
Seja um jardineiro dedicado	251

Capítulo 19: Trabalhando com Profissionais.....	253
Procurando Ajuda Profissional.....	253
Pense sobre a terapia certa para você.....	255
Conheça os especialistas.....	256
Buscando o Terapeuta em TCC Correto para Você.....	257
Fazendo as perguntas certas	257
Converse com os especialistas.....	259
Tire o Máximo da TCC	261
Discussão de assuntos durante as sessões.....	261
Seja ativo entre as sessões.....	263
Parte V: A Parte dos Dez.....	265
Capítulo 20: Dez Atitudes Saudáveis para Viver	267
Assumindo a Responsabilidade:Você Sente da Forma que Pensa.....	267
Pensamento Flexível	268
Dando Valor à Sua Individualidade	269
Aceite que a Vida Pode Ser Injusta.....	269
Compreenda que a Aprovação dos Outros não é Necessária	270
Perceba que o Amor é Desejável, não Essencial.....	270
Tolere o Desconforto de Curta Duração.....	271
Aja Priorizando o Próprio Interesse Razoável	272
Persiga Interesses e Aja de Forma Consistente com Seus Valores.....	273
Tolere a Incerteza.....	273
Capítulo 21: Dez Animadores de Astral que não Funcionam	275
Colocar os Outros para Baixo.....	275
Pensar que Você é Especial	276
Tentar Fazer com que Todos Sejam Iguais a Você.....	276
Colocar-se Acima das Críticas	277
Evitar Falhas, Desaprovação, Rejeição e Outros Bichos	278
Evitar Suas Emoções.....	278
Tentativa de se Sentir Mais Importante ao Controlar os Outros	278
Defesa Excessiva de Seu Valor Próprio	279
Achar-se Superior.....	279
Culpar a Natureza ou a Educação Recebida em Casa por Seus Problemas.....	280
Capítulo 22: Dez Formas de Relaxar	281
Aceite Que Você Pode – e Irá – Cometer Erros	281
Tente Algo Novo	282
Preso na Vergonha.....	282
Ria de Si Mesmo.....	283
Não se Ofenda Tão Facilmente.....	284
Faça Bom Uso da Crítica	284
Acostume-se com Situações Sociais.....	285
Encoraje Sua Criatividade a Fluir.....	286

Aja de Forma Aventureira.....	286
Aproveite: É mais Tarde do que Você Imagina	287
Capítulo 23: Dez Livros para Ter em Sua Biblioteca.....	289
Terapia Cognitiva – Teoria e Prática	289
Terapia Cognitiva dos Transtornos da Personalidade.....	289
Full Catastrophe Living [Vivendo uma Catástrofe Completa].....	290
Overcoming... [Superando...]	290
Overcoming Anger [Superando a Raiva]	290
Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy [Guia da Oxford para Experimentos Comportamentais na Terapia Cognitiva].....	290
Reason and Emotion in Psychotherapy [Razão e Emoção na Psicoterapia]	291
Reinventing Your Life [Reinventando sua vida]	291
Desejo de Status	291
A Woman in Your Own Right [Uma Mulher por seu Próprio Mérito]	292
Apêndice A: Fontes.....	293
Organizações no Brasil.....	293
Organizações no Reino Unido	294
Organizações nos Estados Unidos	295
Outras Organizações.....	295
Apêndice B: Formulários.....	297
Formulário “Significado Antigo/Significado Novo”.....	297
Formulário da Análise de Custo/Benefício	299
Formulário Tic-Toc	301
Formulário Ziguezague	303
A Flor do Mal	305
Folha de Registro da Prática de Concentração	306
Formulário ABC I.....	307
Formulário ABC II.....	308
Índice Remissivo	309

Introdução

ATerapia Cognitivo-Comportamental, ou TCC, tem se popularizado como um tratamento eficiente e de resultados duradouros para muitos tipos de problemas psicológicos. Se o termo “psicológico” faz você querer sair correndo e gritando da sala, tente considerar este termo como uma referência aos problemas que afetam seu lado emocional mais do que o fazem com sua sensação de bem-estar físico. Em algum momento da sua vida, alguma coisa pode estar errada com o seu corpo. Então, por que as pessoas presumem que suas mentes e emoções deveriam ser menos importantes do que um indesejável soluço, alguma preocupação ou ainda alguma dificuldade mais séria?

Este livro fornece uma introdução fácil de compreender a teoria e a aplicação das técnicas da TCC. Embora não tenhamos espaço para detalhar de forma mais específica o uso da TCC para superar cada um dos problemas psicológicos, tentaremos guiá-lo para a direção certa. Acreditamos que todos os princípios e estratégias da TCC apresentadas neste livro podem melhorar a sua vida e ajudá-lo a permanecer saudável, sem falar que você pode já estar trabalhando com um psicoterapeuta ou algum outro profissional da área de saúde mental.

Além do mais, se você pensa que seus problemas são mínimos, que tudo parece estar no lugar certo mas você se sente um pouco deprimido, ou você vem tendo sintomas psicológicos desconfortáveis, a TCC pode ajudá-lo. Pedimos para que você mantenha sua mente aberta e que use o conteúdo deste livro para tornar sua vida mais feliz e realizada.

Sobre Este Livro

Se você está embarcando em uma jornada de autoajuda e de aperfeiçoamento, esperamos que este livro forneça uma introdução útil às técnicas da TCC e que traga os resultados esperados. Dependendo do grau de angústia ou sofrimento que suas dificuldades estão lhe causando, este livro talvez possa ser ou não o tratamento suficiente para que você consiga se recuperar. O livro poderá incentivá-lo a procurar ajuda profissional (no Capítulo 19 você poderá encontrar mais informações sobre este assunto) para livrar-se dos seus problemas emocionais. Este livro aborda os seguintes assuntos:

- ✓ Os fundamentos do uso da TCC tendo-a como um método psicoterapêutico testado e comprovado na superação de problemas emocionais.
- ✓ As formas que você pode usar para identificar seus problemas e estabelecer metas específicas para começar a viver a vida que você deseja.

- ✓ As técnicas para identificar os erros na sua forma de pensar e adotar pensamentos, atitudes, filosofias e crenças mais úteis.
- ✓ Testes comportamentais e estratégias que você pode incorporar na sua vida para melhorar seu funcionamento no dia a dia.
- ✓ Informações que podem ajudar a entender, classificar e encaminhar alguns problemas humanos bem comuns. Você acha que é a única pessoa que sente e pensa como você. Este livro mostra que muitos dos problemas que você pode estar vivenciando, como depressão, ansiedade, raiva, obsessões, são um fato muito comum. Você não é o único.

Esperamos que toda a sua experiência seja, no mínimo, divertida ao longo do processo. Então, comece a leitura, dê as boas-vindas aos novos conceitos, e tente seguir algumas das ideias que são propostas aqui.

Convenções Usadas Neste Livro

- ✓ O *italico* introduz novos termos, destaca diferenças-chave de significado entre palavras, e realça os aspectos mais importantes de uma frase ou exemplo.
- ✓ Usamos o termo “ele” em vários capítulos e “ela” em outros tantos capítulos com a intenção de não fazer distinção entre os gêneros masculino e feminino.
- ✓ Os casos estudados ao longo do livro são baseados em clientes antigos e não são representações diretas de nenhum cliente em particular.
- ✓ É usado **negrito** para destacar os títulos do conteúdo apresentado.

Só de Passagem

Este livro foi escrito em uma ordem bem tradicional para ajudá-lo a progredir dos fundamentos da TCC até as técnicas e ideias mais complexas. Entretanto, você pode ler os capítulos na ordem que desejar ou simplesmente ler os capítulos que apresentam assuntos sobre os quais você quer saber mais.

Para facilitar a sua leitura, identificamos alguns materiais que podem ser “pulados”:

- ✓ **Caixas de informação:** Na maior parte dos capítulos, incluímos caixas de informações ou ocasionalmente expandimos um tópico mostrado no capítulo. Leia este material se ele parecer interessante, caso contrário, siga adiante.
- ✓ **Nossas considerações:** Provavelmente, serão enfadonhas para o leitor não leigo.

Penso Que...

Ao escrever este volume, fizemos as seguintes suposições sobre você, querido leitor:

- ✓ Você é humano.
- ✓ Sendo humano, você provavelmente está em uma etapa da sua vida na qual existe algum tipo de problema emocional que você gostaria de superar.
- ✓ Você ouviu sobre a TCC, ou está intrigado com a TCC, ou a TCC lhe foi sugerida por um médico, amigo, ou profissional da área de saúde mental como um possível tratamento para suas dificuldades específicas.
- ✓ Mesmo que você não pense precisar da TCC agora, você quer saber mais sobre os princípios apresentados neste livro.
- ✓ Você acha que a sua vida está absolutamente bem agora, mas você quer encontrar informações úteis e interessantes que podem melhorar sua vida no futuro.

Como Este Livro Está Organizado

Este livro está dividido em cinco partes e 23 capítulos. O sumário lista os subtítulos oferecendo mais informações sobre cada capítulo. Abaixo as principais seções do livro:

Parte I: Introdução aos Fundamentos da TCC

Esta parte dá uma ideia sobre o que consiste a TCC e como suas técnicas diferem de outras formas de psicoterapia. “Você pensa como sente” enfatiza a TCC, e os capítulos nesta parte se baseiam nesta ideia. Explicamos os erros comuns na forma de pensar, bem como os meios de combater estes pensamentos distorcidos. Você descobrirá o modelo básico da TCC e como você poderá fazer mudanças positivas, mesmo quando as circunstâncias ou pessoas que o rodeiam não pareçam estar dispostas a melhorar.

Parte II: Faça um plano de ação: Defina os Problemas e Estabeleça as Metas

Esta parte vai ajudá-lo a definir seus problemas de forma mais minuciosa, a compreender cada um deles e a desenvolver metas sólidas para o seu futuro.

Algumas das suas tentativas de lidar com suas preocupações, medos e ideais sobre você mesmo são frequentemente contraproducentes a longo prazo. Estes capítulos exploram esta noção e fornecem ideias sobre estratégias alternativas mais produtivas para trazer benefícios a longo prazo.

Parte III: Coloque a TCC em Prática

Ações falam mais alto do que palavras, e acredite quando dizemos que estas ações também trazem melhores resultados do que ficar só falando. Corrigir a sua forma de pensar é um esforço importante, mas todos os seus esforços para pensar de forma saudável podem ir por água abaixo se você não inserir novas crenças em novas ações. Os capítulos desta parte apresentam algumas maneiras de testar novas formas de pensar, de fortalecer novas crenças saudáveis, e de promover algumas respostas válidas para a vida. Se você não acredita, experimente estas ideias por você mesmo! Exploramos também algumas dificuldades comuns, como a ansiedade e os transtornos obsessivos.

Parte IV: Olhe para Trás e Siga em Frente

“Mas a TCC ignora o meu passado!”, essa é uma reclamação comum entre indivíduos iniciantes na TCC. Por isso dizemos que a TCC não ignora o seu passado. A TCC está concentrada em como a sua forma de pensar e o seu comportamento *atuais* causam suas *atuais* dificuldades. Esta parte vai ajudá-lo a reconhecer experiências do seu passado que podem ter influenciado certos tipos de crenças sobre você mesmo, as pessoas e o mundo que o cerca. Atribuir significados atualizados, úteis e precisos para aos eventos passados podem fazer a diferença incrível na forma como você vivencia a vida hoje. Por isso, leia!

Parte V: A Parte dos Dez

Esta seção do livro é divertida e consistente ao mesmo tempo. Olhar aqui primeiro pode ajudá-lo a conectar este tópico a outras partes do livro e ainda oferece dicas fáceis para ter uma vida mais saudável a estimular sua autoestima de forma correta mais adaptativas e a tornar positivas suas atitudes em relação a você mesmo e à vida em geral.

Apêndices

O Apêndice A fornece uma lista de organizações e sites na internet que você pode usar para consulta.

Ao longo do livro, nós citamos e explicamos vários exemplos/exercícios e ferramentas da TCC que podem ser úteis a você. O Apêndice B fornece exercícios em branco para você fazer cópias e usar quando desejar. Você pode imprimir seus exercícios no site: www.wiley.com/go/cbt.

Ícones Usados Neste Livro

Usamos os seguintes símbolos para servirem de alerta com relação a certos tipos de informação que você pode escolher ler, decorar (e possivelmente introduzir numa conversa durante o jantar) ou talvez ignorar completamente.



Este símbolo destaca conselhos de como colocar a TCC em prática.



Este é um símbolo animado, por vezes urgente, para lembrá-lo de pontos importantes que merecem atenção.



Este símbolo chama a atenção para coisas específicas que devem ser evitadas ou possíveis armadilhas para manter seus olhos abertos durante a busca por uma vida emocional melhor.



Este ícone destaca a terminologia usada na TCC que pode parecer formal demais, mas que é usada com frequência pelos praticantes da TCC.



Este símbolo alerta que o assunto é mais filosófico do que parece e que talvez seja necessário pensar mais sobre ele quando você tiver tempo disponível.



Este símbolo indica uma técnica da TCC que você pode tentar para ver quais resultados você alcança.

De Lá pra Cá, Daqui pra Lá

Nós realmente gostaríamos que você lesse o livro inteiro e que depois o recomendasse a todos os seus amigos e conhecidos. Se por acaso você não apreciar a leitura, use este livro para consultas eventuais quando você julgar necessário.

Passeie pelos tópicos do sumário e opte pelos capítulos que parecem ter sido escritos para você, de acordo com as suas dificuldades e necessidades.

Após ler o livro, ou as partes que lhe interessaram mais, talvez você decida iniciar o tratamento da TCC com um terapeuta. Para tanto, consulte o Capítulo 19 para mais informações e conselhos sobre como iniciar o tratamento.

Parte I

Introdução aos Fundamentos da TCC

A 5^a Onda

Por Rich Tennant



“Vamos tentar identificar alguns dos fatores que geram estresse na sua vida.

Você mencionou um grande lobo que constantemente aparece e tenta mandar sua casa pelos ares...”

Nesta Parte...

Você compreenderá as ideias que são defendidas pela TCC e por que este tópico é tão comentado entre os profissionais de saúde mental. Você terá uma boa ideia de como a sua forma de pensar sobre os eventos se relaciona com o que você sente. Vamos ajudá-lo a reconhecer e desfazer os padrões negativos do seu pensamento, e daremos dicas sobre como exercer controle sobre a sua atenção.

Capítulo 1

Você Sente da Forma Como Pensa

Neste Capítulo

- Definição da TCC
 - Como explorar o poder dos significados
 - Compreenda o quanto seus pensamentos influenciam nas suas emoções e comportamento
 - Conheça o Formulário ABC
-

A

Terapia Cognitivo-Comportamental – comumente referida como TCC – foca na forma como as pessoas pensam e agem para ajudá-las a superar seus problemas.

Muitas das estratégias da TCC discutidas aqui deveriam fazer parte do senso comum diário. Em nossa opinião, a TCC tem princípios muito diretos e claros, e é uma abordagem lógica e prática para ajudar as pessoas a superarem seus problemas. No entanto, os seres humanos nem sempre agem de acordo com princípios lógicos, e a maioria das pessoas acredita que soluções fáceis às vezes são muito complicadas de serem postas em prática. A TCC pode maximizar o seu senso comum e ajudá-lo a fazer coisas saudáveis, que você às vezes deve fazer natural e impensadamente, de um jeito consciente e confiante.

Neste capítulo, mostraremos os princípios básicos da TCC e como usá-los para que você se conheça melhor a você mesmo e aos seus problemas.

Uso de Métodos Cientificamente Comprovados

A eficácia da TCC para vários problemas psicológicos tem sido mais pesquisada que qualquer outra abordagem psicoterapêutica. A reputação da TCC como um tratamento altamente eficaz está crescendo. Diversos estudos revelam que a TCC é mais eficaz que somente o uso de medicação para os tratamentos da ansiedade e da depressão. Como resultado desta pesquisa, métodos de tratamento mais curtos e mais intensos têm sido desenvolvidos

para transtornos específicos como pânico, ansiedade no convívio social ou preocupação extrema.

As pesquisas científicas sobre TCC continuam. Como resultado, tem-se descoberto sobre quais aspectos do tratamento são mais apropriados para diferentes tipos de pessoas e quais intervenções terapêuticas funcionam melhor para diferentes tipos de problemas.

As pesquisas mostram que as pessoas que fazem a TCC para vários tipos de problemas – em particular, para ansiedade e depressão – permanecem bem por mais tempo. Isso significa que as pessoas adeptas da TCC têm recaídas com menos frequência do que as que optam por outras formas de psicoterapia ou somente fazem uso de medicação. Esse resultado positivo é obtido em parte por conta dos *aspectos psicoeducativos* da TCC – as pessoas que fazem a TCC recebem uma boa quantidade de informações que podem ser usadas a fim de que se tornem seus próprios terapeutas.

A popularidade da TCC está aumentando. Mais e mais médicos e psiquiatras indicam a TCC a seus pacientes no intuito de ajudá-los a superar seus problemas com resultados positivos. Esses problemas incluem:

- ✓ Dependência de substâncias
- ✓ Dificuldade no controle da raiva
- ✓ Ansiedade
- ✓ Transtorno dismórfico corporal
- ✓ Síndrome da fadiga crônica
- ✓ Dor crônica
- ✓ Depressão
- ✓ Transtornos alimentares
- ✓ Transtorno obsessivo-compulsivo
- ✓ Síndrome do Pânico
- ✓ Transtornos de personalidade
- ✓ Fobias
- ✓ Transtorno de estresse pós-traumático
- ✓ Transtornos psicóticos
- ✓ Problemas de relacionamento
- ✓ Fobia social

Falaremos dos vários transtornos citados na lista acima de forma mais profunda ao longo do livro, mas é muito difícil nos aprofundarmos em todos eles.

Felizmente, as habilidades e técnicas da TCC apresentadas neste livro podem ser aplicadas na maior parte dos problemas psicológicos; então, tente usá-las mesmo que seu problema não seja especificamente abordado.

Entendendo a TCC

A Terapia Cognitivo-Comportamental é uma vertente da psicoterapia, cujo objetivo é ajudar as pessoas a superarem seus problemas emocionais.

- ✓ **Terapia** é uma palavra usada para descrever uma abordagem sistemática para combater um problema, uma doença ou uma condição irregular.
- ✓ **Cognitivo** refere-se a tudo o que se passa na sua mente, como sonhos, lembranças, imagens, pensamentos e atenção, e que servem para você dar significado ao que acontece a você e ao seu redor.
- ✓ **Comportamental** refere-se a tudo o que você faz. Isso inclui o que você diz, como tenta resolver seus problemas, como age, como evita certas situações. Comportamental diz respeito tanto à ação quanto à falta dela. Por exemplo, quando você se cala ao invés de dizer o que pensa, ainda assim isso é o seu comportamento, mesmo que você esteja tentando *não* fazer nada.

O conceito central na TCC é que *você sente o que você pensa*. Então, a TCC trabalha de acordo com o princípio de que você pode viver mais feliz e produtivamente se pensar de forma saudável. Esse princípio é uma forma muito simples de resumir a TCC, e temos muitos outros detalhes para compartilhar com você no decorrer do livro.

Combinando ciência, filosofia e comportamento

A TCC é um tratamento poderoso porque combina aspectos científicos, filosóficos e comportamentais em uma abordagem abrangente a fim de compreender e superar problemas psicológicos comuns.

- ✓ **Aspecto científico.** A TCC é científica não somente no sentido de ter sido testada e desenvolvida através de numerosos estudos, mas também no sentido de que encoraja as pessoas a se tornarem uma espécie de cientistas. Por exemplo, durante a TCC, você pode desenvolver a habilidade de tratar seus pensamentos como teorias sobre a realidade a serem testadas (o que os cientistas chamam de *hipóteses*) e não como fatos.
- ✓ **Aspecto filosófico.** A TCC reconhece que as pessoas têm valores e crenças sobre si mesmas, o mundo e as outras pessoas. Uma das metas da TCC é desenvolver a flexibilidade destas crenças, sem recorrer a extremos, e auxiliar na adaptação da realidade destes indivíduos.

Seus problemas não estão somente na sua cabeça. Embora a TCC tenha como ênfase os pensamentos e os comportamentos como alvos para mudança e desenvolvimento, também os focaliza em um determinado contexto. A TCC reconhece que você é influenciado por tudo o que está



acontecendo ao seu redor e que este *ambiente* contribui para a maneira pela qual você pensa, sente e age.

No entanto, a TCC mantém a ideia de que você pode modificar a maneira como você se sente mudando seu modo de pensar e de se comportar – mesmo que você não possa modificar o seu ambiente. Porém deve-se lembrar que o seu ambiente, no contexto da TCC, inclui outras pessoas e o modo como elas se comportam.

- ✓ **Aspecto ativo.** Como o nome sugere, a TCC enfatiza o comportamento. Muitas das técnicas da TCC envolvem a mudança na forma como você pensa e age através da modificação do seu comportamento. Os exemplos incluem tornar-se cada vez mais ativo, caso você esteja deprimido ou letárgico; ou enfrentar seus medos um a um quando você está ansioso; a diminuir sua preocupação excessiva e para onde você costuma focalizar sua atenção.

Avance dos problemas para as metas

Uma das características principais da TCC é que ela fornece as ferramentas necessárias para você desenvolver uma abordagem *centrada nas suas dificuldades*. A TCC visa o ajudar a livrar-se de determinados problemas e avançar em direção às suas metas. Desse modo, a TCC é uma abordagem direcionada, sistemática e eficiente na solução de problemas.

Estabeleça um Link Entre o Pensar e o Sentir

Como muitas pessoas, talvez você presuma que, se algo acontece para você, esse evento faz com que você se sinta de uma certa forma. Por exemplo, se a sua parceira o trata sem consideração, talvez você conclua que isso o *deixa com raiva*. Mais tarde, talvez você deduza que o comportamento dela, ao te tratar sem consideração, faz com que você se comporte de uma forma diferente, como ficar de mau humor ou se recusar a falar com ela por horas a fio (provavelmente até dias; as pessoas podem permanecer de mau humor por muito tempo!).

A TCC o encoraja a entender que seus pensamentos e suas crenças estão entre o evento ocorrido e suas ações. Seus pensamentos, crenças e os significados que você dá a um evento produzem suas respostas emocionais e comportamentais.

Então, nos termos da TCC, sua parceira não *fez* você ficar furioso e mal-humorado. Particularmente, ela o trata sem consideração e você adiciona um sentido ao comportamento dela como “ela fez isso só para me irritar!”. Dessa forma, você acaba ficando furioso e mal-humorado.

Enfatize os significados que você atribui aos episódios

O *significado* que você atribui a qualquer tipo de episódio influencia as respostas emocionais que você teve naquele episódio. Episódios com significado positivo normalmente levam a sentimentos de felicidade e excitação, enquanto que episódios com significado negativos levam a sentimentos como tristeza e ansiedade.

No entanto, os significados que você atribui a certos tipos de episódios negativos podem não ser precisos, reais ou úteis. Às vezes, sua forma de pensar pode levá-lo a aumentar a sua importância de certos episódios, fazendo com que você se sinta perturbado.



Os psicólogos usam o termo “perturbado” para descrever respostas emocionais que são inúteis e que causam desconforto. Na terminologia da TCC, “perturbado” significa que uma resposta emocional ou comportamental está mais atrapalhando do que ajudando o paciente a se adaptar e lidar com um episódio.

Por exemplo, se uma namorada em potencial o rejeita após o primeiro encontro (episódio), você pode pensar “isso só prova que ninguém gosta de mim ou me deseja” (significado) e acabar se sentindo deprimido (emoção).

A TCC envolve a identificação de pensamentos, crenças e significados que são ativados quando você se sente perturbado. Se você atribuir significados menos radicais, mais produtivos e mais precisos aos episódios, provavelmente irá experimentar respostas emocionais e comportamentais menos radicais e menos perturbadoras.

Dessa forma, ao ser rejeitado depois do primeiro encontro (episódio), você poderia pensar “Eu acho que essa pessoa não gostou muito de mim. Ah, mas ela não era a pessoa certa para mim” (significado) e se sentir desapontado (emoção).

Formas de agir

As formas como você pensa e sente também determinam a forma como vai *agir*. Se você está se sentindo deprimido, provavelmente você irá se esconder e se isolar. Se você estiver ansioso, talvez você evite situações que acredita serem ameaçadoras ou assustadoras. Seu comportamento pode ser problemático para você mesmo de diversas maneiras, como as citadas abaixo:

- ✓ **Comportamento autodestrutivo**, como beber em excesso e usar drogas para diminuir a ansiedade, pode causar prejuízos físicos diretos.
- ✓ **Comportamento esquivo e humor depressivo**, como ficar na cama o dia inteiro ou manter distância dos amigos, aumenta o seu senso de isolamento e mantém seu humor para baixo.
- ✓ **Comportamento de evitação**, como evitar situações que você acha serem ameaçadoras (participar do meio social, aceitar carona, falar em público), o priva da oportunidade de confrontar e superar seus medos.

Considere as reações de dez pessoas

Pessoas diferentes podem atribuir significados distintos a uma situação específica, resultando em uma vasta quantidade de reações a uma situação. Por exemplo, considere dez pessoas basicamente parecidas que vivenciam o mesmo episódio, no qual seu parceiro o trata sem consideração. Potencialmente, elas podem ter dez (ou mais) respostas emocionais diferentes para o mesmo episódio, dependendo do que elas pensam sobre o ele.

Pessoa 1 Atribui o significado: "Aquele idiota não tem o direito de me tratar mal – quem ele pensa que é?" E se sente com raiva.

Pessoa 2 Pensa: "Essa falta de consideração significa que meu parceiro não me ama." E se sente deprimida.

Pessoa 3 Acredita que: "Essa falta de consideração deve significar que meu parceiro está prestes a me deixar por outra pessoa." E se sente enciumada.

Pessoa 4 Pensa: "Eu não mereço ser tratada desse jeito; eu sempre fiz o melhor que eu pude pelo meu parceiro." E se sente magoada.

Pessoa 5 Avalia que o episódio como: "Eu devo ter feito algo muito sério para aborrecer tanto meu parceiro a ponto dele me tratar desse jeito." E se sente culpada.

Pessoa 6 Acredita que: "Essa falta de consideração é um sinal de que meu parceiro está perdendo o interesse em mim." E se sente ansiosa.

Pessoa 7 Pensa, "Ah! Agora eu tenho uma boa razão para terminar meu relacionamento com meu parceiro; o que eu queria fazer há tempos." E se sente feliz.

Pessoa 8 Decide que o evento significa: "Meu parceiro errou muito ao me tratar dessa maneira e eu não estou preparada para aguentar isso." E se sente irritada.

Pessoa 9 Pensa: "Eu realmente queria que meu parceiro tivesse mais consideração, porque sempre tivemos consideração um pelo outro." E se sente decepcionada.

Pessoa 10 Acredita que: "Meu parceiro deve ter descoberto algo terrível sobre mim para ter me tratado dessa forma." E se sente envergonhada.

Você pode perceber através desses exemplos que diferentes significados podem ser atribuídos a um mesmo episódio e que geram diferentes respostas emocionais. Algumas respostas emocionais são mais saudáveis do que as outras; discutiremos esse assunto no Capítulo 6.

A Aprendizagem do ABC

Quando você começa a entender suas dificuldades emocionais, a TCC o encoraja a rever um problema específico que você tem, usando o Formulário ABC, no qual:

✓ **A** é *evento ativador*. Um evento ativador significa algo real e *externo* que aconteceu, um evento futuro cuja ocorrência você antecipa, ou um episódio *interno* em sua mente, como uma imagem, uma memória ou um sonho.

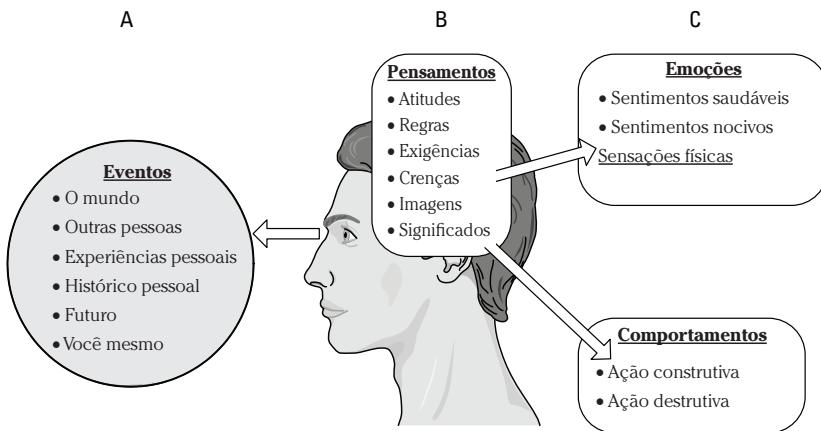
O "A" é comumente chamado de "gatilho".



- ✓ **B** refere-se às suas *crenças*. Elas incluem seus pensamentos, suas regras pessoais, aquilo que você exige (de si mesmo, do mundo, dos outros) e os significados que você atribui episódios internos e externos.
- ✓ **C** refere-se às *consequências*. As consequências, que incluem emoções, comportamentos e sensações físicas que acompanham diferentes sensações.

A Figura 1-1 mostra as partes ABC do problema ilustrado

Figura 1-1:
A é o evento ativador, B são as suas crenças e pensamentos, e C são as consequências, como as emoções que você sente depois do episódio e o seu subsequente comportamento.



Anotar seu problema no Formulário ABC – uma técnica da TCC – vai ajudá-lo a diferenciar seus pensamentos, sentimentos e comportamentos uns dos outros. Fornecemos mais informações sobre o formato ABC no Capítulo 3. Você encontra o formulário ABC em branco no Apêndice B.

Considere o uso do Formulário ABC para dois problemas emocionais muito comuns – ansiedade e depressão. O ABC da ansiedade pode parecer com o seguinte exemplo:

- ✓ **A:** Você se imagina falhando em uma entrevista de emprego.
- ✓ **B:** Você acredita: “Preciso me assegurar de que não irei mal nesta entrevista; caso contrário, estarei comprovando que sou um fracasso.”
- ✓ **C:** Você vivencia ansiedade (emoção), um frio no estômago (sensação física) e consome alguma bebida alcoólica para se acalmar (comportamento).

O ABC da depressão pode parecer com o seguinte exemplo:

- ✓ **A:** Você falhou na entrevista de emprego.
- ✓ **B:** Você acredita: "Eu deveria ter me saído melhor. Isso significa que eu sou um fracasso."
- ✓ **C:** Você vivencia a depressão (emoção), perda de apetite (sensação física) e fica na cama evitando qualquer contato com o mundo exterior (comportamento).

Você pode usar estes exemplos como guias quando estiver preenchendo o Formulário ABC com os seus problemas. Isso irá auxiliá-lo a ter certeza de que recorda os fatos relacionados ao episódio no "A", seus pensamentos no "B" e como você estava se sentindo e agindo no "C". Ao desenvolver um ABC claro do seu problema, será muito mais fácil perceber o quanto seus pensamentos no "B" influenciaram a sua resposta emocional e comportamental no "C". (O Capítulo 3 descreve o Formulário ABC mais detalhadamente.)

Características da TCC

Apresentamos uma descrição mais completa dos princípios e aplicações práticas da TCC ao longo do livro. Entretanto, aqui está uma lista sucinta das características-chave da TCC. A TCC:

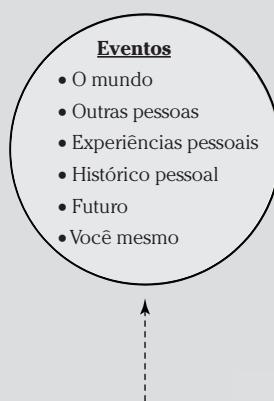
- ✓ Enfatiza os diversos significados que você dá aos episódios e às suas respostas.
- ✓ Foi desenvolvida através de uma extensa avaliação científica.
- ✓ Está mais focada nos problemas que estão sendo *mantidos* do que na mera procura pela raiz de cada um desses problemas.
- ✓ Oferece conselhos e ferramentas práticas para superar problemas emocionais comuns (veja os Capítulos 9, 10 e 11).
- ✓ Acredita na possibilidade de mudança e se desenvolvimento pensando sobre os acontecimentos e tentando novas ideias e pensamentos (veja o Capítulo 4).
- ✓ Pode explorar o passado para ajudá-lo a compreender e mudar a forma como você está pensando e agindo agora (o Capítulo 14 detalha esse assunto).
- ✓ Mostra que algumas das estratégias que você tem adotado para lidar com seus problemas emocionais estão, na verdade, mantendo esses problemas (o Capítulo 7 fala sobre isso).
- ✓ Tenta normalizar suas emoções, sensações físicas e pensamentos mais do que convencê-lo de que eles são pistas para os seus problemas "ocultos".

- ✓ Reconhece que você pode desenvolver problemas emocionais derivados de outros problemas emocionais, como, por exemplo, sentir vergonha por estar em depressão (veja o Capítulo 6).
- ✓ Destaca técnicas de aprendizado e maximiza a autoajuda de forma que finalmente você tenha condições de se tornar seu próprio terapeuta (Tópico principal do Capítulo 18).

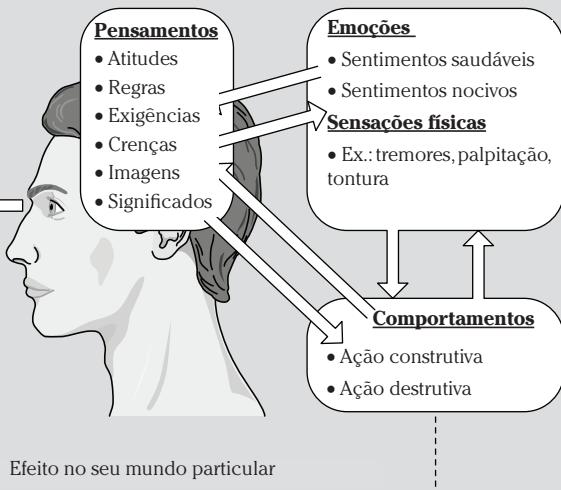
Um pouco mais complicado

Ater-se ao Formulário ABC simples é o bastante para você. Porém, se isso lhe parece muito simplista, você pode fazer uso do formulário mais complexo abaixo:

A



B



C

Este diagrama mostra a complexa interação entre seus pensamentos, sentimentos e comportamentos. Embora seus pensamentos afetem a forma como você se sente, seus sentimentos também afetam seus pensamentos. Então, se você está tendo pensamentos depressivos, provavelmente seu humor vai decair. Quanto mais baixo estiver seu humor será mais provável que você aja de maneira deprimida ou tenha pensamentos negativos. A combinação de estar deprimido, pensar e agir de forma pessimista pode,

no final das contas, influenciar na maneira como você vê o seu mundo particular. Você estará focando os episódios negativos da sua vida e do mundo em geral e assim acabar acumulando energia negativa. Essa interação entre A, B e C pode se tornar um círculo vicioso.

A TCC presta muita atenção para mudar os padrões dos pensamentos nocivos e os padrões dos comportamentos nocivos.

Capítulo 2

Encontrando as Distorções do Seu Pensamento

Neste Capítulo

- Identifique as principais armadilhas do pensamento
- Corrija seu pensamento
- Conheça os principais pensamentos distorcidos que você comete

provavelmente você gasta muito tempo refletindo sobre os prós e contras da sua maneira de pensar. Muitas pessoas não fazem isso – mas, francamente, a maioria delas deveria fazer isso!

Uma das mensagens da TCC é de que os pensamentos, atitudes e crenças que você guarda consigo têm um efeito imenso sobre a sua forma de interpretar o mundo que o cerca e a maneira como você se sente. Dessa forma, se você está se sentindo muito mal, são maiores as chances de você estar pensando de forma negativa - ou, ao menos, distorcida. Claro que você provavelmente não tem a intenção de pensar de forma distorcida e, sem dúvida, você não tem noção de que está agindo assim.

Pensamentos distorcidos são deslizes de pensamento que todo mundo tem de vez em quando. Assim como um vírus acaba comprometendo o fluxo de informações no seu computador, os pensamentos distorcidos impedem que você faça uma avaliação exata das suas experiências. Os pensamentos distorcidos o levam a tomar direções não recomendadas, tirar conclusões precipitadas e supor o pior. Os pensamentos distorcidos desviam do caminho adequado ou induzem à distorção dos fatos. No entanto, você tem a capacidade de parar, olhar para trás, e reavaliar a maneira como você tem pensado, e achar seu ponto de equilíbrio.

Meses ou anos após o evento, provavelmente você recordou uma dolorosa ou embarçosa experiência e ficou preso à ideia do quão diferente você se sentiu sobre isso naquela época. Talvez você até consiga rir sobre isso agora. E por que você não riu no passado? Por causa da maneira como você estava pensando naquela época.

Errar é definitivamente humano. Ou como disse o psicoterapeuta norte-americano Albert Ellis, “Se os marcianos descobrissem a forma de pensar dos seres humanos, eles morreriam de rir”. Ao entender estes pensamentos distorcidos que descrevemos neste capítulo, você poderá destacá-los e deixá-los de lado mais rápido. Esteja pronto para identificar e responder de forma saudável a algumas das mais comuns, falhas de pensamentos identificadas por pesquisadores e especialistas clínicos.



Catastrofização: Não Faça Tempestade em um Copo D'água

Catastrofização é fazer um pequeno aspecto negativo assumir proporções bem maiores e imaginar todos os tipos de resultados desastrosos que podem advir deste episódio, como é demonstrado na Figura 2-1.

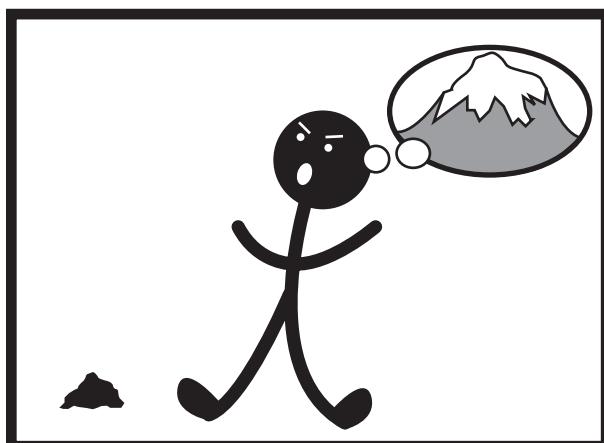


Figura 2-1:
Catastrofização

Considere os seguintes exemplos de catastrofização:

- ✓ Você está em uma festa e acidentalmente acaba esbarrando em um arranjo de flores. Depois de você sair do meio da folhagem, você corre para casa e conclui que todo mundo que estava presente na festa testemunhou seu pequeno ato de desatenção e riu às suas custas.
- ✓ Você está esperando sua filha adolescente retornar para casa depois de uma ida ao cinema com amigos. O relógio marca 22h e você não ouve o tilintar da chave dela na porta. O relógio marca 22h05min, você começa a imaginar que ela aceitou a carona de um amigo que dirige perigosamente. Às 22h10min, você está convencida de que sua filha sofreu um acidente de carro e que está sendo atendida por paramédicos no mesmo local do acidente. Às 22h15min, você já está chorando sobre a sepultura dela.
- ✓ Seu novo parceiro recusa um convite para jantar com seus pais. Antes de dar a ele a chance para que explique suas razões, você desliga o telefone e decide que este é o jeito dele de dizer que o relacionamento de vocês está acabado. Além disso, agora você está imaginando que ele ligou para os amigos dele para contar a eles que foi um erro namorar você. Você decide que nunca mais vai encontrar outra pessoa e que irá morrer velha e sozinha.

A catastrofização leva a pessoa a confundir um passo em falso social com uma tragédia social, ou seja, um pequeno atraso vira um acidente de carro e um pequeno desentendimento transforma-se em uma total rejeição.

Corte o mal da catastrofização pela raiz reconhecendo sua natureza - apenas pensamentos. Quando você flagrar a si mesmo imaginando o pior, tente as seguintes estratégias:

- ✓ **Coloque seus pensamentos em perspectiva.** Mesmo que todo mundo tenha visto que você esbarrou no arranjo de flores na festa, tem certeza de que ninguém foi compreensivo? Com certeza você não foi a única pessoa no mundo a esbarrar em um arranjo de flores. A verdade é que as pessoas estão bem menos interessadas na sua cena embaraçosa do que você pensa. Passar por tal situação em uma festa não é nada agradável, mas no final das contas isso jamais seria digno de primeira capa do jornal.
- ✓ **Considere explicações menos aterrorizantes.** Que outras razões podem existir para justificar o atraso da sua filha? Chegar um pouco atrasada não faz parte do mundo adolescente? Talvez o filme tenha sido longo demais ou ela começou a conversar e perdeu a noção do tempo. Não se deixe absorver por emoções tão extremas que você vai acabar assustando a sua filha que já está na porta pedindo desculpa por ter perdido o ônibus.
- ✓ **Atenha-se à evidência.** Você tem informações o bastante para concluir que seu parceiro quer deixá-la? Ele já deu alguma razão para que você pense isso? Procure alguma evidência que contradiga a sua suposição catastrófica. Por exemplo, vocês tiveram mais momentos felizes ou o contrário?
- ✓ **Mantenha o foco naquilo que você pode fazer para lidar com a situação e nas pessoas e recursos que podem auxiliá-la.** Participar de mais reuniões sociais pode fazer com que você esqueça o seu passo em falso. Você pode revigorar seu relacionamento – ou iniciar um novo. Mesmo um machucado causado por um acidente pode ser curado com tratamento médico.

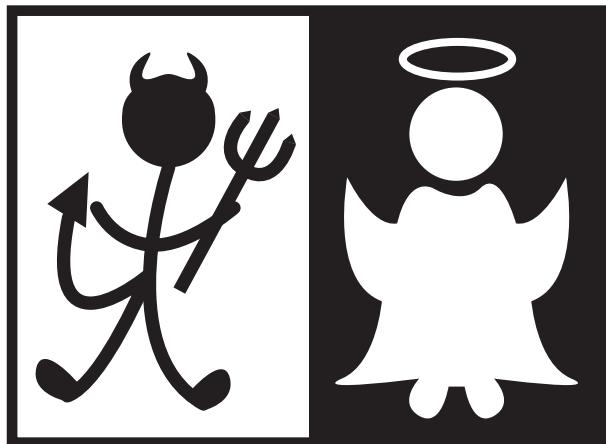


Por pior que seja o que você imaginou, o mundo não irá acabar por isso, mesmo que tais cenários se concretizem. Você é muita mais capaz de sobreviver a episódios embaraçosos e dolorosos do que imagina – seres humanos podem ser bem resistentes.

Tudo ou Nada: Encontre um Meio-Termo para Esse Pensamento

O tipo de pensamento *tudo ou nada* ou *branco ou preto* é um pensamento radical que pode ocasionar emoções e comportamentos extremos: pensar que as pessoas ou te amam ou te odeiam pensar que alguma coisa ou é perfeita ou desastrosa, pensar que você é culpado ou inocente.

Figura 2-2:
Pensando
ou tudo ou
nada



Infelizmente, os seres humanos caem na armadilha do tudo ou nada facilmente:

- ✓ Imagine que você está comendo alimentos saudáveis para conseguir perder peso, e se depara com a tentação de comer um doce. O pensamento de tudo ou nada fará com que você pense que seu plano inicial está arruinado e você acaba resolvendo comer os outros 11 doces que vieram na caixa.
- ✓ Você está fazendo um curso de extensão e teme ter de repetir um módulo. O pensamento de tudo ou nada faz com que você decida que todo o esforço é sem motivo. Mesmo que você consiga aproveitamento total ou parcial.



Considere um mísero termômetro como sendo o seu guia para superar a tendência de pensar tudo ou nada. O termômetro faz a leitura de graus de temperatura, e não somente “quente” e “frio”. Pense como um termômetro – em graus, não em extremos. Você pode seguir os seguintes indicadores para auxiliá-lo a mudar sua forma de pensar:

- ✓ **Seja realista.** É impossível passar pela vida sem cometer erros. Um doce não arruinará o seu regime. Lembre-se da sua meta, perdoe a si mesmo pelo menor deslize e retome o seu regime.
- ✓ **Desenvolva a capacidade de ser razoável.** Uma alternativa para o pensamento de tudo ou nada é ter a capacidade de ser razoável. Você precisa mentalmente permitir que duas possibilidades que parecem ser diferentes existam ao mesmo tempo. Você pode ter sucesso nas suas metas acadêmicas mesmo que falhe em uma prova ou outra. A vida não pode ser dividida entre sucesso e derrota. Você pode tanto pensar ser uma boa pessoa quanto pode se esforçar para mudar aquilo que achar necessário.



O pensamento de tudo ou nada pode sabotar o comportamento focado na meta. É mais provável que você desista no primeiro sinal de que algo está dificultando alcançar sua meta quando você não permite uma mínima margem de erro. Esteja atento a afirmações como “um ou outro/ou” e rótulos globais como “bom” e “mau” ou “sucesso” ou “derrota”. Nem as pessoas e nem a vida são belas e perfeitas o tempo todo.

Adivinhação: Fique Longe da Bola de Cristal

Com frequência, nossos clientes nos contam que, depois de haverem feito algo pelo qual eles estavam ansiosos sobre, o episódio real não era nem a metade ruim do que eles haviam previsto. As previsões são o problema aqui. Você provavelmente não possui percepção extrassensorial que permita que você veja o futuro. Provavelmente você não pode ver o futuro nem mesmo com a ajuda da bola de cristal como a ilustrada na Figura 2-3. E ainda assim, você tenta prever o que vai acontecer no futuro. Infelizmente, as previsões que você faz podem ser negativas:

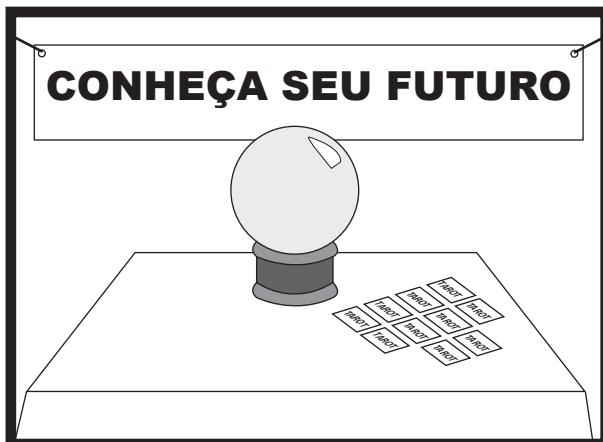


Figura 2-3:
Adivinhação.

- ✓ Você tem estado um pouco deprimido ultimamente e não tem mais se divertido como antes. Alguém do seu trabalho o convida para ir a uma festa, mas você decide que se você for não irá se divertir. A comida vai ser ruim, a música será desagradável e os outros convidados acharão você um chato. Então, você opta por não ir e fica decepcionado com sua vida social.
- ✓ Você gosta daquele cara que te vende café todas as manhãs a caminho do escritório, e gostaria de sair com ele. Você prevê que, se o convidasse para sair, você se sentiria tão ansiosa que acabaria dizendo alguma bobagem. De qualquer forma, é provável que lhe diga que não, obrigado – alguém interessante como ele já deve estar comprometido com alguém.



✓ Você sempre pensou que voar de asa delta seria divertido, mas acabou ficando ansioso demais. Se você tentar o esporte, tem certeza de que terá uma crise de nervosismo no último instante e acabará perdendo seu tempo e seu dinheiro.

É melhor que você deixe o futuro continuar sendo um mistério do que tentar adivinhar o que está por vir. Cubra a bola de cristal, abandone as cartas de tarô e tente as seguintes estratégias:

- ✓ **Teste suas previsões.** Você nunca pode saber o quanto pode ser divertido ir a uma festa enquanto você não vai a uma – e a comida pode ser maravilhosa. Talvez o cara da cafeteria tenha uma namorada, mas você não vai saber disso até você perguntar. Para saber mais como testar as suas previsões, leia o Capítulo 4.
- ✓ **Esteja preparado para aceitar riscos.** Não vale a pena perder um pouco de dinheiro para experimentar um esporte pelo qual você sempre esteve interessado? Você não pode aguentar a sensação de ficar nervosa ao tentar conhecer alguém de quem você realmente gosta? Há um ditado que diz: "Um navio está a salvo no porto, mas não foi pra isso que ele foi feito." Aprender a experimentar e correr riscos calculados é a receita para manter a vida interessante.
- ✓ **Entenda que suas experiências passadas não determinam suas experiências futuras.** Só porque na última festa à qual você foi tudo deu errado, a pessoa que você convidou pra sair acabou te deixando na mão, e aquela aventura de mergulhador resultou num caso grave de dor nas costas, isso não significa que você nunca mais terá sorte na vida.



Geralmente, a adivinhação o impede de tomar atitudes. Isso pode até fazer com que você cumpra a própria profecia. Se você continuar dizendo a si mesmo que não irá gostar da festa, você pode acabar tornando isso realidade. O mesmo acontece com conhecer pessoas novas e tentar coisas diferentes. Então, coloque sua roupa de festa, convide o cara para ir jantar e reserve um voo de asa delta.

Leitura de Pensamentos: Acredite nos Seus Palpites com Moderação

Então, você acha que consegue saber o que as outras pessoas estão pensando? Quando lemos os pensamentos alheios, a tendência é presumir que elas estão pensando coisas negativas ao nosso respeito ou que elas têm motivos e intenções ruins.

Figura 2-4:
Leitura de
pensamentos.



Abaixo estão alguns exemplos da nossa tendência ao ler os pensamentos alheios:

- ✓ Você está conversando com alguém quando ele olha por cima do seu ombro, desfaz o contato visual, e boceja. Você imediatamente conclui que a outra pessoa está achando a conversa enfadonha e que ele preferia estar falando com outra pessoa que não você.
- ✓ Seu chefe o aconselha a agendar alguns dias de descanso para que você possa aproveitar as suas férias anuais. Você decide que ele está dizendo isso porque ele acha que o seu trabalho é um lixo e quer entrevistar outras pessoas para substituí-lo enquanto você está fora.
- ✓ Você passa por um vizinho na rua. Ele o cumprimenta rapidamente e não parece nem um pouco amigável ou feliz por ver você. Você pensa que ele está chateado com você porque o seu cachorro uivou na última lua cheia e que está planejando chamar a vigilância sanitária.

Você nunca pode saber ao certo o que outra pessoa está pensando, então você precisa ser sábio o bastante para ignorar as suposições infundadas. Pare e analise as evidências que existem no momento. Controle a sua tendência de ler a mente alheia seguindo os seguintes conselhos:

- ✓ **Elabore algumas razões alternativas para o que você está vendo.** A pessoa com quem você está falando pode estar cansada ou preocupada com os próprios problemas, ou ainda ter avistado algum conhecido.
- ✓ **Considere que as suas suposições podem estar erradas.** O seu medo realmente se refere aos motivos do seu chefe ou à sua insegurança com relação às suas reais habilidades no trabalho? Você tem informação o bastante para concluir que seu chefe pensa que seu trabalho está abaixo do padrão desejado? Parece lógico crer que “tirar uns dias de folga” signifique “você está sendo demitido”?

- ✓ **Informe-se (se for apropriado).** Pergunte ao seu vizinho se os uivos do seu cão atrapalharam o sono dele e pense sobre algumas maneiras de fazer com que seu cão fique quieto na próxima lua cheia.



Você tende a ler na mente do outro o conteúdo que mais teme. A leitura da mente funciona mais ou menos como colocar um slide em um projetor. O que você projeta ou imagina que está acontecendo na mente de outras pessoas baseia-se muito no que já está na sua.

Raciocínio Emocional: Lembre-se Que Sentimentos Não São Fatos

Certamente estamos errados sobre isto. Certamente seus sentimentos são fortes evidências sobre como as coisas são. Na verdade, não! Frequentemente, confiar cegamente nos seus sentimentos como guia pode conduzi-lo para fora da realidade. Observe os exemplos abaixo:

- ✓ Sua parceira tem trabalhado até tarde no escritório junto com um colega de trabalho. Você sente ciúmes e suspeita da sua parceira. Baseado nestes sentimentos, você conclui que sua parceira está tendo um caso com o colega dela.
- ✓ Sem nenhum motivo especial, você se sente culpado. Você conclui que deve ter feito algo de errado; caso contrário, não estaria se sentindo culpado.

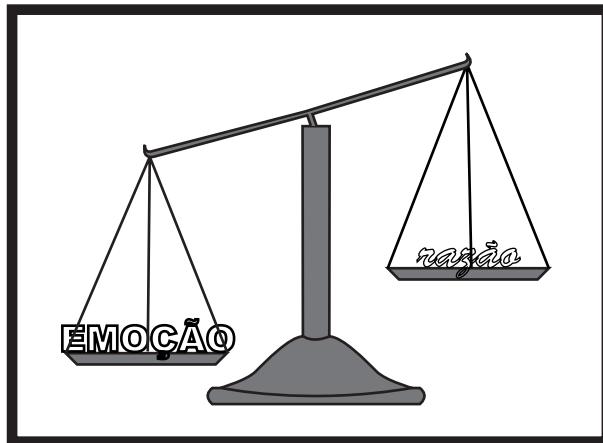
Quando você achar que o raciocínio emocional está começando a comandar seus pensamentos, retroceda um pouco e tente as seguintes dicas:

- Perceba seus pensamentos.** Preste atenção a pensamentos como “Estou me sentindo nervoso, alguma coisa deve estar errada” e “Estou com tanta raiva, e isso só comprova o quanto você andou se comportando mal”, e reconheça que os sentimentos nem sempre são a melhor ferramenta para medir a realidade, especialmente se você não está na sua melhor fase emocional.
- Pergunte a si mesmo como você veria tal situação se estivesse mais calmo.** Veja se existe qualquer evidência concreta que apoie a interpretação que você está fazendo dos seus sentimentos. Por exemplo, há de fato qualquer evidência certeira de que algo de errado está prestes a acontecer?
- Dê tempo a si mesmo para permitir que seus sentimentos se acalmem.** Quando você estiver mais calmo, reveja suas conclusões e lembre de que é mais provável que os seus sentimentos sejam frutos do seu atual estado emocional (ou até mesmo fadiga) do que eles sejam indicadores da realidade.



O problema de ver seus sentimentos como fatos é que você para de procurar por informações contraditórias – ou por qualquer informação adicional. Equilibre seu raciocínio emocional com uma pitadinha de amparo nos fatos que suportam ou contradizem sua visão, como mostramos na Figura 2-5.

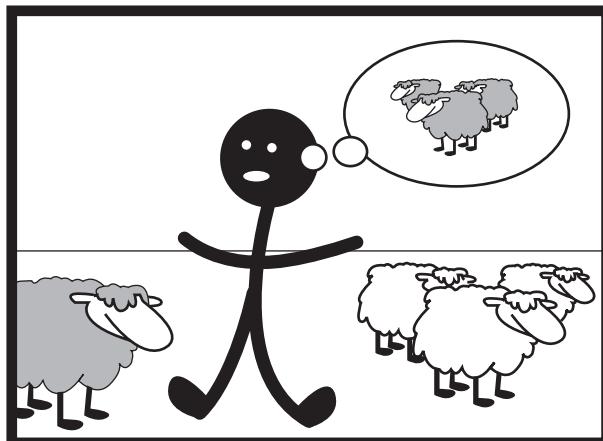
Figura 2-5:
Raciocínio emocional.



Generalização: Evite Generalizar o Erro

Generalização é quando, a partir de um ou mais episódios, você conclui que o resultado destes episódios pode ser aplicado aos próximos. Quando você percebe estar pensando “sempre”, “nunca”, “as pessoas são...”, ou “o mundo é...”, você está generalizando. Olhe a Figura 2-6. Aqui, nosso bonequinho vê uma ovelha preta no rebanho e logo presume que todas as outras ovelhas são pretas também. No entanto, a generalização dele é imprecisa porque o resto das ovelhas do rebanho é branca.

Figura 2-6:
Generalização.



Talvez você consiga reconhecer a generalização nos exemplos abaixo:

- ✓ Você está se sentindo triste. Quando você entra no seu carro para ir ao trabalho, ele não pega. Você pensa: "Coisas deste tipo estão sempre acontecendo comigo. Nada dá certo", o que faz com que você fique muito mais deprimido.
- ✓ Você facilmente se enfurece. Viajando para ir visitar um amigo, você acaba ficando atrasado por causa de um passageiro que não consegue encontrar o dinheiro para pagar a passagem. Você pensa: "Isso é tão típico! As outras pessoas são tão burras", e você fica tenso e furioso.
- ✓ Você tem a tendência de se sentir culpado facilmente. Você grita com o seu filho porque ele não entende a lição de casa e depois você pensa que é um péssimo pai.

As situações raramente são tão definitivas ou extremas para merecer palavras como "sempre" e "nunca". Melhor que generalizar, tente fazer o seguinte:

- ✓ **Mantenha um pouco de perspectiva.** Quanto há de verdade no pensamento de que *nada dá* certo para você? Quantas outras pessoas no mundo devem estar tendo problema com seus carros neste exato momento?
- ✓ **Suspenda o julgamento.** Quando você julga todo mundo burro, incluindo a pobre criatura na fila do trem, você se torna mais irritável e menos apto a lidar efetivamente com o menor soluço.
- ✓ **Seja específico.** Você seria um péssimo pai por completo só por perder a paciência com o seu filho? Você pode concluir legitimamente que um único deslize paternal anula todas as coisas boas que você fez para o seu filho? Talvez sua impaciência seja apenas uma área sua a ser considerada como alvo de melhorias.



Gritar com seu filho em um momento de estresse não fará de você um péssimo pai, assim como cantar para ele uma bela canção de ninar não fará de você um pai perfeito. Condenar a si mesmo por ter errado não soluciona o problema, então seja específico e evite as conclusões generalizadas.

O Hábito de Rotular: Desista do Jogo da Avaliação

Rótulos, e o processo de rotular pessoas e episódios, acontecem em qualquer lugar. Por exemplo, pessoas que têm baixa autoestima rotulam a si mesmas como "inúteis", "inferiores" ou "inadequadas" (veja Figura 2-7).

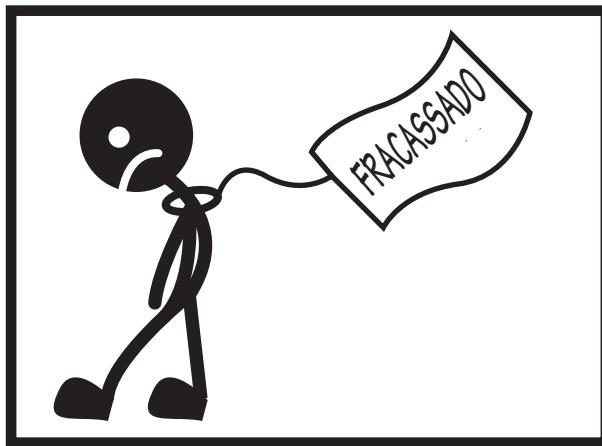


Figura 2-7:
Rotulando.

Se você rotula as outras pessoas como “ruins” ou “inúteis”, é provável que você acabe ficando irritado com elas. Ou talvez você rotule o mundo como “inseguro” ou “totalmente injusto”? O erro aqui é que você está rotulando coisas de forma generalizada e que são complexas demais para terem um rótulo generalizado. Olhe os exemplos de rótulos:

- ✓ Você lê um alarmante artigo no jornal falando sobre o aumento do crime na sua cidade. O artigo ativa sua crença de que você vive em um lugar completamente perigoso, o que contribui para que você se sinta ansioso quando pensa em sair de casa.
- ✓ Você recebe uma nota baixa em uma redação. Você fica deprimido e rotula a si mesmo como um fracasso.
- ✓ Você fica furioso quando alguém corta a sua frente na fila do trânsito. Você rotula o outro como um perdedor total ou como mau motorista.

Lute para não rotular a si mesmo, os outros e o mundo que o cerca. Aceite que eles são complexos e que mudam a todo momento (veja o Capítulo 12 para ler mais sobre este assunto). Para ajudá-lo a enfraquecer o hábito de rotular de forma generalizada, reconheça as evidências que contradizem o seu rótulo. Por exemplo:

- ✓ **Permita-se variar os graus de intensidade.** Pense sobre isso: o mundo não é um lugar perigoso, mas sim um lugar que apresenta muitos aspectos com variados graus de segurança.
- ✓ **Comemore a complexidade.** Todos os seres humanos – incluindo você – são únicos, multifacetados e em constante mudança. Rotular a si mesmo como um fracasso por causa de uma única falha é um forma extrema de generalizar. Da mesma forma, as outras pessoas são tão únicas e complexas como você. Uma má ação não é a mesma coisa que ser uma pessoa má.



Quando você rotula uma pessoa ou um aspecto do mundo de forma generalizada, você exclui a chance de mudança e aprimoramento. Aceitar-se é um poderoso passo em direção ao crescimento.

Ao Fazer Exigências: Pense de Forma Flexível

Albert Ellis, fundador da Terapia Racional Emotiva, um dos primeiros terapeutas cognitivo-comportamentais, cita as exigências como o centro dos problemas emocionais. Pensamentos e crenças que contêm palavras como “devo”, “deveria”, “preciso”, “é necessário”, “tenho” são frequentemente problemáticas porque são extremistas e rígidas (ver Figura 2-8).



Figura 2-8:
Exigências.

A inflexibilidade do que você exige de si mesmo, do mundo que o cerca e das outras pessoas, com frequência significa que você não se adapta à realidade tanto quanto poderia. Observe as seguintes possibilidades:

- ✓ Você acredita que você *deve* ter a aprovação dos seus amigos e colegas. Isso o leva a se sentir ansioso em diversas situações sociais e faz com que você tente obter a aprovação de todos.
- ✓ Você pensa que porque você tenta ser bom e ter consideração pelos outros, eles *devam* agir da mesma forma com você. Porque a sua exigência não é realista – infelizmente, as outras pessoas são governadas pelas próprias prioridades – você acaba magoado por seus amigos não agirem da mesma forma que você.

- ✓ Você acredita que você absolutamente *nunca deveria* decepcionar as pessoas. Então, você raramente coloca seu bem-estar em primeiro lugar. No trabalho, você faz muito mais do que a sua parte porque você não se impõe e com frequência acaba se sentindo estressado e deprimido.

Manter *expectativas flexíveis* sobre você, outras pessoas e o mundo em geral é a alternativa mais saudável para regras rígidas e inflexíveis. Melhor do que exigir de si mesmo, do mundo e dos outros é tentar as técnicas abaixo:

- ✓ **Preste atenção nas palavras.** Substitua palavras como “devo”, “preciso” e “deveria” por “prefiro”, “desejo” e “quero”.
- ✓ **Limite o número de aprovações que você deseja.** Você consegue ter uma vida satisfatória mesmo que não consiga a aprovação de todos que deseja? Você irá se sentir mais confiante nas situações sociais se você nutrir uma *expectativa* realista de aprovação mais do que ver esta aprovação como uma necessidade sufocante.
- ✓ **Entenda que o mundo não joga conforme as suas regras.** Na verdade, as outras pessoas tendem a ter as próprias regras. Então, não importa o quanto você valorize um comportamento, seus amigos talvez não dêem o mesmo valor que você.
- ✓ **Retenha seus padrões, ideais, preferências, e abandone as suas exigências rígidas sobre como você, os outros e o mundo “devem ser”.** Continue agindo de acordo com o que você *gostaria* que as coisas fossem em vez de ficar deprimido ou furioso quando as coisas não são o que você acredita que elas *devem* ser.



Quando você mantém exigências rígidas sobre a maneira como as coisas devem ser, você não deixa margem para desvio ou erro. Você se sente vulnerável para vivenciar situações onde as coisas na vida não acontecem do seu jeito.

Filtro Mental: Mantenha Sua Mente Aberta

O *filtro mental* é a forma preconceituosa com que você processa a informação, na qual você adquire somente a informação que diz confirmar as suas expectativas. O processo é bem parecido com o que ocorre em uma máquina fotográfica, quando a lente deixa entrar apenas alguns tipos de luzes. A informação que não se encaixa tende a ser ignorada. Se você age conforme qualquer um dos exemplos abaixo, você está cometendo a distorção de pensamento do filtro mental:

- ✓ Você acredita que é um fracasso, então você tende a focar nos seus erros no trabalho e menosprezar seu sucesso e suas conquistas. No final da semana, você geralmente se sente desapontado com a sua falta de realizações – mas isso, é provavelmente devido ao fato de você não presta atenção ao seus sucessos.
- ✓ Você acredita não ser valorizado, e *realmente* percebe isso cada vez que um amigo demora para retornar seu telefonema ou parece ocupado para atendê-lo. Você tende a esquecer a forma afetuosa com que as pessoas o tratam, o que sustenta a sua ideia de que você não está sendo valorizado.

Para combater o filtro mental, observe mais de perto as situações que te abatem. Procure evidências que contradizem seus pensamentos negativos e que pode ajudá-lo a corrigir seus preconceitos. Tente o seguinte:

- ✓ **Examine seus filtros de perto.** Por exemplo, você está filtrando as suas realizações através do pensamento “Eu sou um fracasso”? Se a resposta é afirmativa, então somente as informações relacionadas com o fracasso estão passando. Se você olhar para as realizações de um amigo ao longo da mesma semana, sem um filtro você provavelmente verá que ele teve muito mais realizações.
- ✓ **Reúna evidências.** Imagine que você está coletando evidências para um julgamento e você deve provar que o seu pensamento negativo não é real. Que evidência você vai buscar? Por exemplo, será que você consegue convencer o júri de que não é uma pessoa valorizada quando as evidências dizem que seus amigos o tratam de forma afetuosa?



Se você só assimilar a informação que confirma o do que você pensa, você vai facilmente continuar pensando da mesma forma. O fato de você não ver as coisas positivas sobre si mesmo não significa que elas não existam (observe a Figura 2-9).

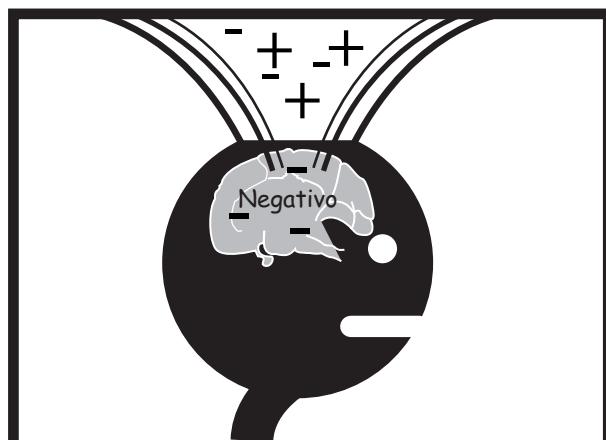


Figura 2-9:
Filtro mental.

Desqualificação do Positivo: Separe o Joio do Trigo

A desqualificação do positivo (veja Figura 2-10) está relacionada à forma preconceituosa com a qual as pessoas podem processar a informação. Desqualificar o positivo é um mecanismo mental que transforma um episódio positivo em um episódio neutro ou negativo.

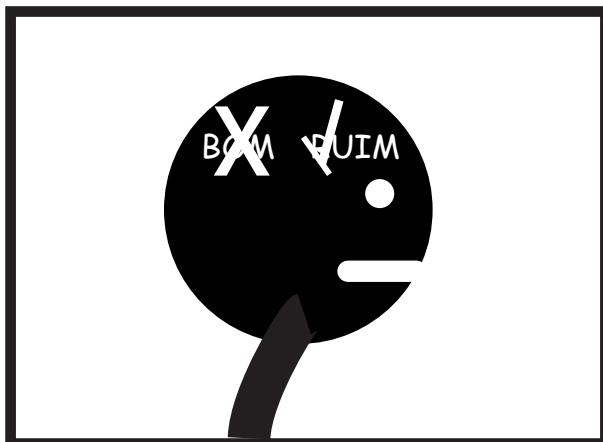


Figura 2-10:
Desqualificação
do positivo.

Abaixo estão alguns exemplos de desqualificação do positivo:

- ✓ Você acredita que você é inútil e incapaz de ser apreciado pelos outros. Você responde a uma promoção no trabalho pensando “Isso não conta, porque qualquer um poderia conseguir isso”. Resultado, ao invés de se sentir feliz, você acaba se sentindo desapontado.
- ✓ Você pensa que é patético e se sente deprimido. Uma amiga diz que você é um ótimo amigo, mas você desqualifica o elogio pensando “Ela só disse isso porque ela tem pena de mim. Eu realmente sou patético.”

Aprimore as suas habilidades aceitando elogios e reconhecendo seus pontos fortes. Você pode tentar as seguintes estratégias para aprimorar suas habilidades:

- ✓ **Fique atento às suas respostas para as informações positivas.** Pratique o reconhecimento e a aceitação do resultado e reconheça os pontos positivos sobre você mesmo, os outros e o mundo. Por exemplo, você poderia afastar seu desapontamento com seu trabalho reconhecendo que você é aquele que foi promovido. Você pode até considerar que a promoção é resultado do seu trabalho.



✓ **Pratique a aceitação de um elogio dizendo um simples obrigado.**

Rejeitar um elogio sincero é como jogar fora um presente recebido.

Direcione seu pensamento falando sobre experiências positivas. Quando outros atributos seus surgirem, faça uma lista dos pontos positivos.

Se com frequência você desqualifica ou distorce seus atributos ou experiências positivas, você pode sustentar uma crença negativa sobre si mesmo até mesmo diante de uma evidência positiva inegável.

Baixa Tolerância à Frustração: Perceba que Você Pode Suportar o “Insuportável”

Baixa tolerância a frustração refere-se ao erro de supor que quando uma coisa parece ser difícil de ser tolerada, ela é intolerável. Este modo de pensar significa aumentar o desconforto e não tolerar o desconforto temporário quando é do seu interesse fazê-lo em prol de algo que você almeja, como mostra a figura 2-11.

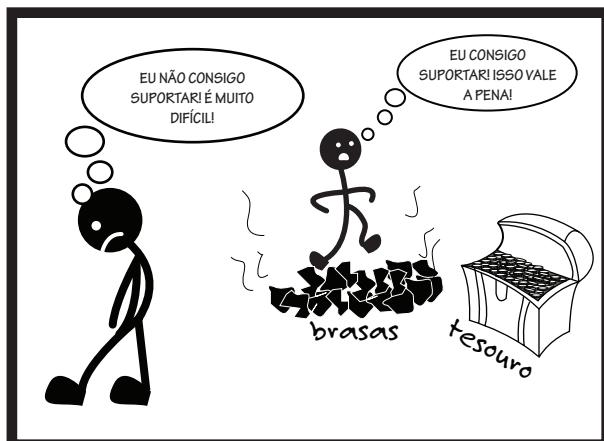


Figura 2-11:
Baixa tolerância
à frustração.

Abaixo alguns exemplos de baixa tolerância à frustração:

- ✓ Com frequência você adia os trabalhos acadêmicos, pensando: "Vai dar muito trabalho. Vou fazer quando eu estiver com vontade." Você tende a deixar para fazer o trabalho quase no fim do prazo e isso se torna desconfortável demais para ser ainda mais adiado. Infelizmente, esperar até o último momento significa que você raramente se esforça tanto quanto poderia no seu curso/trabalho para atingir todo o seu potencial.
- ✓ Você quer superar sua ansiedade por viajar para longe de casa enfrentando diretamente seu medo. E ainda assim, cada vez que você tenta viajar para longe de trem, você fica ansioso e pensa "Isso é horrível, eu não posso suportar", e rapidamente retorna pra casa, o que reforça o seu medo mais do que o ajuda a vivenciar uma experiência menos ameaçadora.

A melhor maneira para superar a baixa tolerância à frustração é buscar uma atitude alternativa de *alta tolerância à frustração*. Você pode conquistar esta forma de pensar seguindo os seguintes conselhos:

- ✓ **Você pode incentivar a si mesmo a fazer coisas desconfortáveis ou desagradáveis.** Por exemplo, você pode treinar a si mesmo para fazer trabalhos acadêmicos mesmo quando não está com vontade, porque o resultado de terminar o trabalho com antecedência, e com cuidado, se sobrepõe ao desinteresse em fazer algo que você acha entediante.
- ✓ **Mande mensagens a si mesmo para enfatizar a sua habilidade de resistir à dor.** Para combater o medo de viajar, você pode relembrar a si mesmo que o sentimento de ansiedade é realmente desagradável, mas que você *pode* suportá-lo. Pergunte a si mesmo se, no passado, alguma vez você resistiu aos sentimentos que você está dizendo "não poder suportar".



Dizer a você mesmo que não pode suportar alguma coisa tem dois efeitos. Primeiro, isso faz com que você foque mais no desconforto que está vivenciando. Segundo, isso faz com que você subestime a sua capacidade de lidar com o desconforto. Muitas coisas podem ser difíceis de se tolerar, mas rotulá-las de intoleráveis, frequentemente, faz com que as situações pareçam muito mais amedrontadoras do que realmente são.

Personalização: Não se Coloque Como Centro do Universo

A personalização envolve o ato de interpretar episódios como se estivessem relacionados a você, levando de forma pessoal, sem se ater aos demais fatores. Isso pode levar a dificuldades emocionais, como ficar magoado ou se sentir desnecessariamente culpado.

Figura 2-12:
Personalização.



A seguir, alguns exemplos de personalização:

- ✓ Você tende a se sentir culpado quando um amigo não está bem e você não consegue fazer nada para que ele se sinta melhor. Você pensa: “Se eu fosse realmente um bom amigo, eu seria capaz de animá-lo. Provavelmente, estou fazendo ele se sentir mais deprimido.”
- ✓ Você fica magoado quando um amigo passa por você em uma loja e sai rápido após dizer um breve “oi”. Você pensa: “Obviamente ele estava tentando me evitar. Devo tê-lo ofendido de alguma maneira.”

Você pode combater a personalização considerando explicações alternativas que não girem em torno de você. Pense nos seguintes exemplos:

- ✓ **Imagine o que mais pode ter contribuído para o episódio que você imagina que tem responsabilidade.** Talvez seu amigo tenha perdido o emprego ou esteja sofrendo de depressão. Apesar dos seus esforços para animá-lo, estes fatores estão fora do seu controle.
- ✓ **Pense sobre o porquê das pessoas estarem agindo com você de uma certa forma.** Não se atire na conclusão precipitada de que o comportamento de alguém está relacionado diretamente a você. Por exemplo, seu amigo talvez esteja tendo um dia difícil ou pode estar muito apressado – talvez ele até sinta muito por não poder parar para falar com você.



Já que você realmente não é o centro do universo, procure explicações para os episódios que tenham pouco ou nada a ver com você.

Fique íntimo do seu pensamento

Pensar sobre quais as distorções de pensamento que você tende a cometer pode ser um jeito útil de fazer sua TCC mais eficiente e eficaz. O jeito mais fácil de fazer isso é anotar seus pensamentos sempre que estiver se sentindo triste para depois perceber o que estava acontecendo neste momento. Lembre da máxima: Quando você se sentir mal, anote seus pensamentos no caderno. Veja o Capítulo 3 para saber mais como gerenciar pensamentos através de anotações.

Você pode rever seus pensamentos à luz da lista de distorções de pensamento contidos neste capítulo e escrever abai-

xo de cada pensamento o tipo de distorção de pensamento que você pode estar cometendo. Com prática, você vai estar apto a destacar suas distorções de pensamento e a probabilidade é de que você comece a notar que está inclinado a cometer algumas distorções mais do que outros. Você poderá escolher qual alternativa para estilo de pensamento que quer desenvolver.

Talvez você até tome consciência de padrões ou temas nos tipos de situações ou episódios que acionam seus pensamentos. Eles também podem ajudá-lo a focar em quais áreas nas quais seus pensamentos, crenças e atitudes mais precisam ser modificados.

Capítulo 3

Combata os Pensamentos Distorcidos

Neste Capítulo

- ▶ Identifique os pensamentos que estão subjacentes ao jeito como você sente
- ▶ Questione seus pensamentos e crie alternativas
- ▶ Use os formulários ABC para controlar suas emoções

Na busca de se tornar seu próprio terapeuta, uma das técnicas-chave que você usa é uma ferramenta conhecida como *Formulário ABC*, o qual lhe fornece uma estrutura para identificar, questionar e substituir pensamentos.

Ás vezes, os terapeutas da TCC, podem utilizar ferramentas semelhantes ao Formulário ABC que oferecemos neste capítulo, sendo que todas podem auxiliar os pacientes na identificação e substituição de pensamentos. Diferentes terapeutas podem se referir a este formulário como *registros de pensamentos*, *diário de pensamentos*, *registros diários de pensamentos distorcidos* ou *Registros de Pensamentos Distorcidos (RPD)*. Em geral, estes formulários nada mais são do que formas diferentes de dizer basicamente a mesma coisa: sua forma de pensar causa impacto nos seus sentimentos e ações.

A maneira como você pensa afeta a maneira como você sente. Então, modificar pensamentos é a chave para se sentir melhor.

Neste capítulo, nós mostraremos duas versões do Formulário ABC: uma para que você comece a identificar quais são os pensamentos e sentimentos que agem como gatilhos, e outra que o guia em direção ao desenvolvimento de pensamentos alternativos para que você possa agir de forma diferente no futuro.



Liste os PADs

Utilizar o Fomulário ABC com sucesso é relativamente fácil se você dividir o processo em dois passos. O primeiro passo é preencher as três primeiras colunas (*Evento ativador*, *Crenças* e pensamentos, *Consequências*) do formulário, o qual você pode encontrar neste capítulo (Formulário ABC I). Isso dá a chance de você listar seus *Pensamentos Distorcidos Automáticos* (PADs) no papel e ver qual a conexão existente entre os pensamentos e as emoções.



Usar o Formulário ABC é ótimo, mas se você não tiver um ombro amigo quando estiver se sentindo mal, pegue qualquer coisa que você possa escrever e relate seus pensamentos e sentimentos. Você pode sempre transferir seus pensamentos para o formulário mais tarde.

Faça uma ponte entre o pensamento e o sentimento

Um passo crucial da TCC é fazer uma ponte entre o pensamento e o sentimento ou uma conexão B – C; ou seja, tente perceber claramente, por si mesmo, o que se passa na sua mente e que leva a suas emoções. Ao ver essa conexão, isso vai ajudá-lo a entender melhor a razão de ser aconselhável que você desafie e mude seus pensamentos.

Seja mais objetivo com seus pensamentos

Uma das maiores vantagens de anotar seus pensamentos é que o processo pode ajudá-lo a considerar seus pensamentos como simples palpites, teorias e ideias – mais do que considerá-los como fatos absolutos.



Quanto mais negativo for o significado que você dá a um episódio, mais negativo você vai se sentir, e provavelmente você vai acabar agindo de um jeito que vai manter este sentimento. Quando você se sente negativo, você fica mais propenso a criar pensamentos negativos. Você percebe a facilidade com que pode acabar preso em um círculo vicioso? Esta é só uma das razões pelas quais você deve se livrar rapidinho dos seus pensamentos negativos.

Inicie o Formulário ABC I

Então, hora de iniciar essa importante técnica da TCC usando a Figura 3-1. O processo básico para completar o Formulário ABC é o seguinte:

- 1. Na caixa “Consequências”, ponto 1, escreva a emoção que você está sentindo.**

A terapia é sobre como se tornar emocionalmente sadio e agir de forma mais decidida e produtiva. Então, quando você preencher o formulário, o lugar mais lógico por onde começar é o que você está sentindo.

As emoções e o comportamento são *consequências* (C) da interação entre o *evento ativador ou gatilho* (A) e as *crenças e significados* (B) no modelo de emoção do ABC.



Os exemplos de emoções que você pode escolher listar na caixa das “Consequências” incluem:

- Raiva
- Ansiedade
- Tristeza
- Inveja
- Culpa
- Mógoa
- Ciúme
- Vergonha



Preencha o Formulário ABC quando você estiver se sentindo angustiado, quando perceber que tem agido de uma forma que não lhe agrada e que você acha que deve mudar. Você encontrará mais informação sobre como entender e identificar as emoções no Capítulo 6.

2. No quadro “Consequências”, ponto 2, anote a forma como você agiu.

Descreva as diferenças de comportamento quando você sentir uma emoção desconfortável. Abaixo, alguns exemplos dos comportamentos que as pessoas identificam em situações como essa:

- Evitam alguma coisa
- Tornam-se fechadas, isoladas e inativas
- Excesso de comida ou redução de alimentos
- Fuga da situação
- Desistir e/ou adiar alguma coisa
- Procura por autoafirmação
- Uso de álcool e drogas
- Comportamento dependente, como apoiar-se em algo quando se sente fraco

3. Na caixa “Evento Ativador”, escreva o que acionou os seus sentimentos.

Como discutimos no Capítulo 1, o A no ABC significa *evento ativador* ou *gatilho*, que são fatores que acionam os pensamentos e sentimentos. Eventos ativadores ou gatilhos para inserir na caixa podem incluir:

- Algo que está acontecendo agora
- Algo que ocorreu no passado
- Algo que você está antecipando que vai acontecer no futuro

- Algo do mundo externo (um objeto, um lugar, uma pessoa)
- Alguma coisa na sua mente (uma imagem ou lembrança)
- Uma sensação física (aceleração dos batimentos cardíacos, dor de cabeça, cansaço)
- Suas próprias emoções e comportamento

O que ativa um episódio pode ser qualquer coisa. Use o que você está sentindo – por mais que você pense que este episódio é importante – como guia para onde você deve preencher o formulário.



Para manter seu Fomulário ABC curto e preciso, mantenha o foco no aspecto específico da ativação do episódio que está fazendo com que se sinta angustiado. Use a lista de emoções oferecidas no Capítulo 6 para auxiliá-lo a detectar os fatores, caso você esteja inseguro sobre eles, que ativaram os seus pensamentos e sentimentos.

4. Na caixa das “Crenças”, escreva seus pensamentos, atitudes e crenças.

Descreva o que o episódio (o que você colocou na caixa “Evento Ativador”) significou para você quando você sentiu (o que você colocou na caixa “Consequências”).

Os pensamentos, atitudes e crenças que você coloca na caixa das “Crenças” geralmente surgem reflexivamente. Eles podem ser extremados e distorcidos – mas eles podem parecer fatos para você. Alguns exemplos desses PADs incluem:

- Aqui vou eu novamente provar que sou um inútil!
- Eu deveria ter percebido antes!
- Agora todo mundo sabe o idiota que eu sou!
- Isso comprova que eu não posso superar como todo mundo faz!

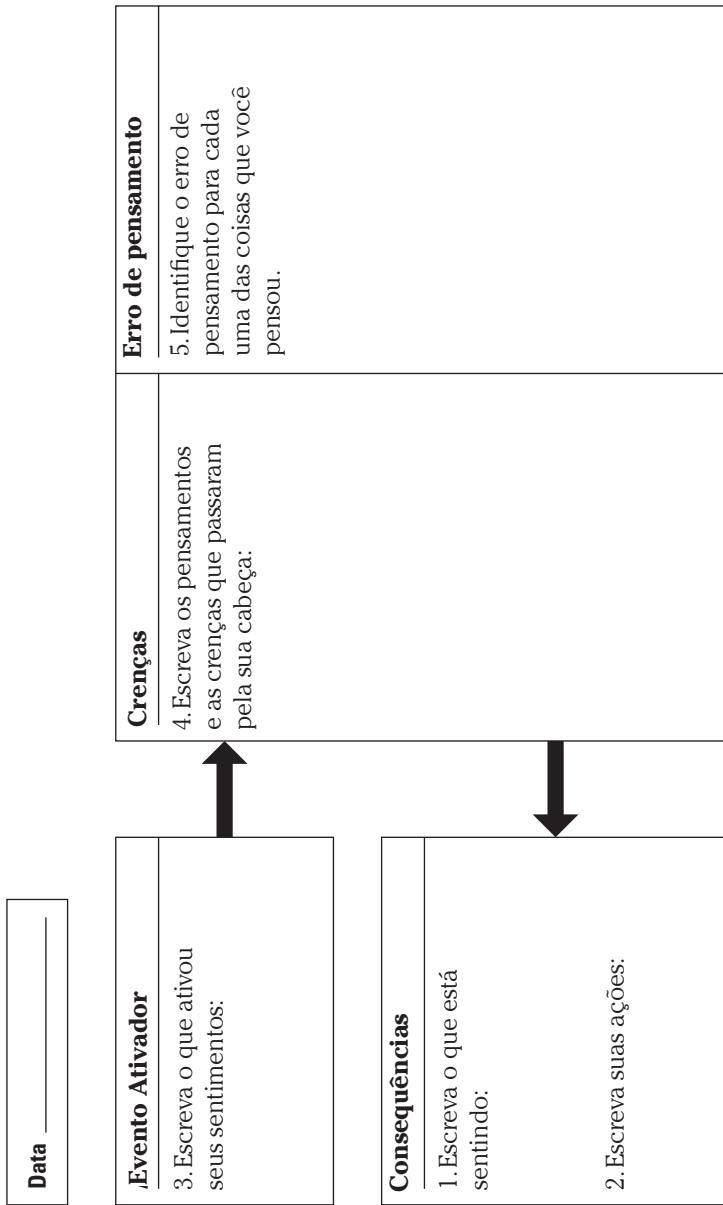
São os pensamentos que contam, então se imagine como um detetive e descubra onde estão os pensamentos suspeitos que devem ser observados. Se seus pensamentos tomaram a forma de uma imagem, descreva essa imagem ou o que ela significa para você – escreva isso tudo na caixa das “Crenças”.



Não pensamos somente com palavras, mas também com imagens. Pessoas que estão ansiosas com frequência dizem ver *imagens catastróficas* em suas mentes. Por exemplo, se você tem medo de desmaiar em um restaurante, você projeta a imagem de você mesmo caído no chão do restaurante com tudo o que havia na mesa agora derramado sobre você.

5. Na caixa “Erro de Pensamento”, considere que erro de pensamento poderia ser.

Uma das maneiras-chave de se tornar mais objetivo sobre os seus pensamentos é identificar os erros de pensamento que podem existir listados aqui nesta caixa. (Para saber mais sobre erros de pensamento, olhe o Capítulo 2 para verificar os erros mais comuns.)

Formulário ABC I**Figura 3-1:**
Formulário
ABC I.

As perguntas que você deve fazer a si mesmo para identificar os erros de pensamento são as seguintes:

- Estou pulando para a pior conclusão possível? (Catastrofização)
- Estou pensando de forma extremista – tudo ou nada? (Pensamento 8 ou 80)
- Estou usando as palavras “sempre” e “nunca” para generalizar o que envolve este episódio? (Generalizando)
- Estou prevendo o futuro em vez de esperar para ver o que vai acontecer? (Bola de cristal)
- Estou tirando conclusões precipitadas sobre o que os outros estão pensando sobre mim? (Leitura da mente)
- Estou focando os aspectos negativos e menosprezando os positivos? (Filtro mental)
- Estou ignorando os aspectos positivos ou transformando os aspectos positivos em negativos? (Desqualificação do positivo)
- Estou rotulando a mim mesmo como um fracassado, descartável ou inútil? (Rótulos)
- Estou dando ouvidos demais aos meus sentimentos negativos em vez de analisar os fatos? (Raciocínio emocional)
- Estou encarando um episódio ou o comportamento de alguém como se fosse algo pessoal contra mim, ou me culpando e menosprezando os fatos? (Personalização)
- Estou usando palavras como “deveria”, “devo” ou “preciso” para criar regras rígidas sobre mim mesmo, o mundo e os outros? (Exigências)
- Estou dizendo a mim mesmo que às vezes é muito difícil, ou insuportável, ou ainda “Eu não posso suportar” quando, na verdade, é difícil de suportar, mas é tolerável e vale a pena ser tolerado? (Baixa tolerância à frustração)

Crie Alternativas Construtivas: Complete o Formulário ABC II

Quando você se sente mais seguro por conseguir identificar As, Bs, Cs e pensamentos, você pode seguir para o formulário ABC II. Este segundo formulário vai ajudá-lo a questionar os pensamentos distorcidos com o objetivo de reduzir a intensidade e o surgimento deles, bem como avaliar os efeitos dos pensamentos alternativos e focar em uma forma de agir diferente.

Os cinco primeiros passos para completar o Formulário ABC II (veja figura 3-2) são os mesmos que foram usados no Formulário ABC I. Em seguida, há mais cinco passos. Você pode achar um formulário em branco do ABC II no apêndice B. No Formulário ABC II, a coluna A = Evento ativador, coluna B = Crenças, a coluna C = Consequências, coluna D = Discussão e coluna E = Efeito.

6. Examine seus pensamentos distorcidos mais de perto.

Faça a si mesmo as seguintes perguntas para examinar e enfraquecer seus pensamentos distorcidos:

- Posso provar que meus pensamentos são 100% verdadeiros?
- Quais são os efeitos de pensar dessa forma?
- Meu pensamento é totalmente lógico ou concreto?
- As pessoas cujas opiniões eu respeito concordariam que meus pensamentos correspondem à realidade?
- Que evidência existe contra este pensamento?
- O meu pensamento é rígido ou flexível?
- Estou pensando de forma objetiva e realista, ou meus pensamentos foram moldados de acordo com o que eu sinto?



Considere longa e analiticamente seus pensamentos distorcidos através das perguntas anteriores. Não dê meras respostas de “sim” e “não”. Em vez disso, pense bem antes de responder. Talvez seja interessante anotar os seus desafios em relação aos pensamentos nocivos na coluna D. Veja a lista de perguntas e os textos na parte inferior do Formulário ABC II que podem auxiliá-lo mais.

7. Crie alternativas para cada uma das crenças, atitudes e pensamentos distorcidos.

Este passo torna-se essencial por ser ele que vai ajudá-lo a se sentir melhor! Na coluna D, escreva uma alternativa mais flexível e realista para cada crença, atitude e pensamento que aparece na coluna B. As próximas perguntas irão auxiliá-lo a criar algumas alternativas:

- Qual é a melhor forma de se analisar a situação?
- Eu encorajo meus amigos a pensarem desta forma?
- Quando estou me sentindo bem, penso de forma diferente?
- Há experiências passadas que me indicam que existe um resultado diferente?

- Qual é o jeito mais flexível ou menos extremista de pensar?
- Qual é o jeito mais realista ou equilibrado de pensar que conta como evidência e que não apóia o meu jeito de pensar?
- O que eu preciso pensar para sentir e agir de forma diferente?

Alguns pensamentos são mais persistentes do que outros, e você não vai mudá-los de uma única vez. Brigar um pouquinho com os PADs antes que eles cedam é normal e apropriado. Pense que você está treinando a sua mente por algum tempo para que ela pense de forma mais flexível e construtiva.



Alguns pensamentos, imagens e dúvidas podem piorar se você der asas a eles. Se você tem Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC), ansiedade, Transtorno Dismórfico Corporal (TDC), preocupação, ciúme excessivo, assegure-se de desenvolver a capacidade de viver sem dúvida, e permitir que os pensamentos catastróficos passem bem longe da sua mente mais do que desafiá-los. Isso é explicado mais profundamente no Capítulo 5, Capítulo 9 e Capítulo 11. Então, se você acha que deve aprender a viver com dúvidas, a tolerar aborrecimentos, ou pensamentos intrusos em geral, sugerimos gerenciar de forma clara o uso dos Formulários ABC para estes problemas.

8. Na coluna E, classifique os efeitos das suas alternativas com relação aos seus sentimentos.

Classifique de 0% a 100%. Anote também se você vivenciou alguma alternativa de emoção saudável como:

- Preocupação
- Irritação
- Tristeza
- Remorso
- Desapontamento
- Arrependimento



Nem sempre você irá perceber uma grande mudança na sua forma de sentir na primeira vez, por isso não desista!

9. Desenvolva um plano de ação.

O último passo no Formulário ABC II é desenvolver um plano de ação. Seu plano pode ser conduzir um experimento comportamental para auxiliá-lo a reunir mais informação sobre se os seus pensamentos são realistas, ou para se comportar de forma diferente em uma situação específica. Procure no Capítulo 3 e no Capítulo 4 mais ideias sobre este assunto.

Formulário ABC II

Evento ativador (gatilho)	Créncias/pensamentos e atitudes sobre A	Consequências de A + B, emoções e comportamento.	Discussão (questione e examine) das crenças e criação de alternativas. As perguntas na parte inferior do formulário servirão para auxiliá-lo.	Efeito alternativo dos pensamentos e crenças (D).
2. Escreva resumidamente o que ativou as suas emoções (ex: episódio, situação, sensação, lembrança, imagem)	3. Escreva o que passou pela sua cabeça ou o que A significou para você. As crenças podem ser sobre você, os outros, o mundo, o passado ou o futuro.	1. Escreva qual emoção você sentiu e como você agiu após sentir essa emoção. 4. Escreva uma alternativa para cada crença, use argumentos e evidências como apoio.	Eu não sei se as coisas mudaram. Mesmo que tenham mudado, eu tenho lidado com mudanças muitas outras vezes. Tendo certeza de que meus colegas ajudam. Possivelmente, uma ou duas pessoas perguntarão e posso dar respostas curtas.	5. Escreva como você deseja sentir e agir como consequência das suas alternativas em D.
Retorno ao trabalho pela primeira vez após ter estado doente.	As coisas estarão mudadas e eu não saberia o que fazer (Adivinhação). As pessoas vão me fazer perguntas estranhas sobre os motivos da minha doença e não saberei o que dizer (Catastrofização). Eles pensariam que sou louco se soubessem que eu estava em depressão (Catastrofização, Leitura de mente).	Emoções. Ex. tristeza, culpa, mágoa, raiva, vergonha, ciúme, inveja, ansiedade. Classifique a intensidade de 0% a 100%. Ansiedade 70%	Muitos ficarão felizes pelo meu retorno. Pensando milhares de vezes o que direi a todo mundo.	Comportamento ou experimento alternativo. Ex. afastamento, isolamento, fuga, uso de álcool e drogas, procura por autoafirmação, adiamento. Esperar e lidar com as coisas quando elas acontecerem e não tentar antecipar esse processo.

Figura 3-2:
Exemplo de um Formulário ABC II preenchido.

Discussão (questionar e examinar) e criar pensamentos, atitudes e crenças alternativas: 1. Identifique seus – erros de pensamentos – em B (ex. Leitura de mente, catastrofização, rotular, exigir etc.). Escreva cada um deles próximo ao B correspondente. 2. Examine se a evidência que dá suporte ao seu pensamento em B é 100%. Avalie o valor de cada uma em B. Escreva qual verdadeira. Considere se as opiniões de alguém a quem você respeita estariam de acordo com as suas conclusões. 3. Avalie o valor de cada uma em B. Considere o que você aconselharia um amigo a pensar; qual modelo seria o mais adequado, ou como você deveria olhar para o A se você estivesse se sentindo bem. 4. Adicione evidências e argumentos que deem suporte aos seus pensamentos, atitudes e crenças alternativas. Escreva como se você estivesse tentando persuadir alguém com quem você se preocupa.

Pratique o ABC um pouco cada dia para ter sucesso!

Se você quer ser um especialista em alguma coisa, lembre-se destas três palavras: pratique, pratique, pratique! Você não precisa preencher um Formulário ABC por dia. Em compensação, em outros dias, talvez você precise preencher mais de um formulário. O ponto é que praticar o Formulário ABC regularmente vale a pena pelos seguintes motivos:

- ✓ A prática ajuda a mudar sentimentos incômodos e os pensamentos que os apoiam.
- ✓ Inserir um novo pensamento requer repetição.

✓ Completando os formulários, você se torna capaz de desafiar os pensamentos distorcidos — embora você talvez precise ainda fazê-lo no papel às vezes.

Conforme sua habilidade de superar dificuldades e desenvolver suas habilidades progredirem através da TCC, você pode ainda achar necessário usar o Formulário ABC quando surgir algum problema aparentemente difícil. E lembre-se: se você não consegue eliminar um pensamento mentalmente, sente e tente resolvê-lo no papel.

10. Crie lições de casa

Depois de completar vários Formulários ABC, você vai notar temas, pensamentos, atitudes e crenças recorrentes. Tais repetições podem sugerir que você precisa acrescentar outras técnicas da TCC para resolver certas questões emocionais e comportamentais, como por exemplo:

- Enfrentar o medo até que ele diminua (Capítulo 9)
- Conduzir um experimento comportamental para testar um pensamento (Capítulo 4)
- Agir repetidamente “como se” você acreditasse em um pensamento, atitude ou crença alternativa (Capítulo 15)
- Completar um formulário em ziguezague para reforçar seus pensamentos, atitudes e crenças alternativas (Capítulo 15)

Leia e estabeleça alguns testes terapêuticos usando os princípios da TCC encontrados neste livro.



Guardar os seus antigos Formulários ABC pode ser uma forma recompensadora de relembrar seu processo e uma forma eficaz de lembrar como preencher um formulário caso você precise fazer isso novamente no futuro. Muito dos nossos clientes reveem seus antigos formulários e depois se sentem melhor e nos dizem: “Eu não acredito que eu costumava pensar assim!”

Capítulo 4

Comporte-se como um Cientista: Crie e Conduza Seus Experimentos Comportamentais

Neste Capítulo:

- ▶ Teste seus pensamentos e suposições como predições
 - ▶ Explore teorias e reúna informação
 - ▶ Crie e grave seus experimentos
-

Com frequência, a TCC pode se parecer com o senso comum. *Os experimentos comportamentais* representam particularmente um bom exemplo do lado senso-comum da TCC. Se você quer saber se seu palpite sobre a realidade é preciso ou não, ou se o seu jeito de analisar alguma coisa é útil, teste isso na realidade.

Este capítulo é uma introdução aos experimentos comportamentais, uma estratégia-chave da TCC. Incluímos aqui uma análise dos diversos experimentos comportamentais que você pode tentar fazer. Disponibilizamos exemplos destes experimentos. Como em todos os outros exemplos dados ao longo deste livro, tente utilizar todos que parecerem úteis a você. Tente não perder tempo demais pensando no quanto alguns exemplos podem se diferenciar do seu problema específico. Em vez disso, mantenha o foco no que há em comum com estes exemplos e trabalhe a partir destas semelhanças para aplicar as técnicas que servem ao seu propósito.

Mesmo em um tratamento como a TCC, ações falam mais do que palavras. Aaron Beck, fundador da terapia cognitiva, incentiva o ponto de vista terapêutico onde o cliente e o terapeuta trabalham juntos para “serem ambos específicos”. Beck enfatiza que é mais importante testar os seus pensamentos na realidade do que simplesmente falar sobre eles, atitude que produz uma terapia efetiva.



Veja Por Si Mesmo: Razões para Fazer Experimentos Comportamentais

A forma de saber se um pudim está pronto é comê-lo. O mesmo pode ser dito sobre as suas suposições, comportamentos, crenças e predições sobre si mesmo e sobre o mundo que o cerca. Use os experimentos para testar a validade de suas crenças e para avaliar a *utilidade* do seu comportamento.

Você pode usar os experimentos comportamentais das seguintes formas:

- ✓ Para testar a validade de um pensamento ou crença que você tem sobre si mesmo, outras pessoas ou o mundo.
- ✓ Para testar a validade de uma crença ou pensamento alternativo.
- ✓ Para descobrir efeitos que a mente ou atividades comportamentais têm sobre suas dificuldades.
- ✓ Para reunir evidências no intuito de esclarecer a natureza de seu problema.

Viver de acordo com um punhado de crenças que você acredita serem certas e úteis é muito fácil e comum. Você pode até manter facilmente um comportamento familiar porque você *crê* que ele possa fornecer proteção contra episódios atemorizantes, ou que ele pode te auxiliar a alcançar algumas das suas metas. Um exemplo disso é alguma crença de que você deve esconder aquilo que os outros acham ser uma falta – com isso em mente, você então esconde seus erros e deficiências.

A beleza de um experimento comportamental é que você sempre acaba descobrindo que as piores coisas que você imaginou não acontecem, ou que você lida com tais situações quando elas efetivamente ocorrem.



Talvez estejamos falando o óbvio, mas a mudança pode parecer menos intimidante se você mantiver em mente que sempre há como voltar a pensar como você pensava antes sobre as coisas caso o novo jeito não parecer ter nenhum resultado melhor. Se o seu jeito antigo parece ser a melhor opção, nada o impede de voltar a ele. A parte difícil é preparar para si mesmo novas estratégias para dar uma chance a essa mudança antes de retornar aos seus velhos métodos. Descubra o que funciona melhor para você e sua situação em particular.

Teste de Novas Suposições



Quando testar suas predições, certifique-se de obter uma *desconfirmação*. Uma desconfirmação significa descobrir de forma *conclusiva* que os seus medos não se tornam realidade, fazendo ou não fazendo você alguma coisa para preveni-los. Um exemplo de desconfirmação pode ser descobrir que a sua

tontura é causada pela ansiedade, e que você não vai ter um colapso mesmo que não se sente e relaxe um pouco.

Siga os quatro passos abaixo para planejar seu experimento comportamental:

1. Descreva seu problema.

Escreva a natureza do seu problema e o comportamento de segurança (coisas que você faz para prevenir uma catástrofe temida – veja o Capítulo 7 para mais informações sobre comportamentos de segurança). Explique o problema com as suas próprias palavras e anote como os efeitos negativos do problema refletiram na sua vida.

2. Formule sua previsão.

Decida o que você vai pensar quando tentar uma nova maneira de interpretar ou um novo comportamento na vida real.

3. Execute um experimento.

Pense numa forma de testar a nova crença ou pensamento dentro de uma situação real da vida. Tente elaborar mais de uma forma de testar a sua predição.

4. Examine os resultados.

Veja se sua predição se tornou verdade. Caso contrário, verifique o que você aprendeu com os resultados de seu experimento.

Você pode classificar o grau no qual você acredita que uma previsão será verdadeira, em uma percentagem entre 0 e 100 no início de sua experiência. Depois de concluída a experiência e processados seus resultados, reclassifique sua convicção na previsão original.



Cuide para não fazer uso de formas sutis para manter seus medos encobertos, como fazer experimentos somente quando você se sente “bem”, ou quando está com “pessoas seguras”, ou tem objetos seguros para segurar entre as mãos (como tentar controlar a ansiedade distraindo-se ou segurando firmemente o volante do seu automóvel). Usar estas medidas de segurança quando estiver cara a cara com o seu medo pode deixá-lo com a impressão de que você escapou por pouco do que destacar que você previu que o medo não se tornaria realidade.

Por exemplo, considere o seguinte experimento, no qual Nadine começa a examinar o medo que ela tem de rejeição e ansiedade social:

✓ **Descreva o problema.** Nadine teme que as pessoas pensem coisas negativas sobre ela e teme ser rejeitada pelos amigos. Em situações sociais, Nadine monitora sua linguagem corporal e o que ela diz, com a intenção de não ofender ninguém. Ela sempre planeja com antecipação o que vai dizer.

✓ **Formule uma previsão.** Nadine prevê: “Se eu expressar uma opinião ou discordar deles, eles irão gostar menos de mim”. Ela está 90% convicta de que a ideia dela está certa.

- ✓ **Execute um experimento.** Nas próximas seis reuniões sociais às quais Nadine irá, ela decide que vai falar e tentar expor a sua opinião. Se for possível, ela encontrará uma forma de discordar de alguém.
- ✓ **Examine os resultados.** Nadine descobre que ninguém se opôs a ouvi-la falar mais. Na verdade, dois amigos comentaram que foi muito legal saber mais sobre a opinião delas a respeito das coisas. Nadine reavalia sua ideia inicial e agora sua convicção baixou para 40%.

Ao conduzir um experimento comportamental, Nadine observou que a sua previsão – “Os outros vão gostar menos de mim se eu expressar a minha opinião” – não aconteceu. Este resultado dá a Nadine a oportunidade de mudar o comportamento dela de acordo com os resultados de seu experimento, ou seja, a se expressar mais vezes. Isso também ajuda a reduzir a crença dela na sua previsão original. Agora Nadine pode ajustar a sua forma de pensar com base nas evidências reunidas a partir de seu experimento.

Nigel faz uso do experimento comportamental para testar a previsão dele de que não gostará de participar de atividades sociais. Como isolamento e distanciamento de atividades antes divertidas promovem depressão, Nigel realmente precisa aprender os benefícios de se tornar mais ativo. Nigel utilizou o seguinte modelo de experimento:

- ✓ **Descreva o problema.** A depressão de Nigel o leva a ter pensamentos sombrios e pessimistas. Ele tende a evitar sair com os amigos ou fazer qualquer uma das suas atividades comuns porque ele não tem sentido vontade de fazer nada disso. Ele acredita que não será divertido; então, não há motivo para tentar fazer alguma destas atividades. (Como podemos ver no Capítulo 10, o isolamento é um dos principais fatores que mantêm a depressão.)
- ✓ **Formule uma previsão.** Nigel escolhe fazer o experimento da previsão: “Mesmo que eu saia, não irei me divertir e acabarei me sentindo muito pior quando eu chegar em casa”. Ele avalia a força da convicção dele neste pensamento em 80%.
- ✓ **Execute um experimento.** Nigel planeja estruturar a sua semana e agenda duas saídas com amigos. Ele também planeja andar de bicicleta duas vezes na semana por meia hora, atividade que ele gostava de fazer. Ele avalia os próximos sete dias em termos de humor e do quanto ele gosta dessas atividades.
- ✓ **Examine os resultados.** Nigel percebeu que ele gostou de sair com seus amigos, embora menos do que antes. Embora ele não tenha gostado de andar de bicicleta e tenha ficado cansado, ele ficou satisfeito por ter, ao menos, feito alguma coisa. Ele reavalia sua original convicção em 40% e decide fazer outros experimentos para ver se o seu humor e energia melhoram nas próximas duas semanas se ele continuar ativo.

Este experimento ajudou Nigel a perceber que ele se sentiu melhor por *fazer alguma coisa*, mesmo que ele não tenha gostado de andar de bicicleta ou socializado tanto quanto ele faria se não estivesse deprimido. Perceber estes resultados pode ajudar Nigel a manter-se fiel à sua agenda de atividades e acabar superando a depressão.

Procure Evidências para Ver Qual Teoria Pode ser Melhor Aplicada aos Fatos



O princípio científico conhecido como *Navalha de Occam* afirma que, consideradas todas as coisas, a teoria mais simples é geralmente a melhor. Qualquer teoria que explica um fenômeno mais simplesmente é a que o cientista adota. Quando você quer testar uma teoria ou uma ideia que você tem sobre si mesmo, os outros, ou o mundo, desenvolver uma *teoria alternativa* é uma boa ideia. Isso concede a chance de negar sua teoria inicial e constituir uma alternativa mais saudável.

Alguns problemas não se desfazem diante de tentativas de refutar uma previsão negativa. Nesses casos, é mais recomendável que você desenvolva *teorias concorrentes* sobre o que pode ser de fato o problema. Então, você planeja experimentos para reunir mais evidências e ver qual teoria reflete a realidade com fidelidade.

Por exemplo, imagine que o seu chefe nunca o cumprimenta com um “bom dia” cordial. Você desenvolve as seguintes teorias:

- ✓ Teoria A: “Meu chefe não gosta mesmo de mim.”
- ✓ Teoria B: “Meu chefe não é amigável pela manhã e é um pouco rude, mas ele é assim com todos os funcionários, não só comigo.”

Agora você está em posição de reunir evidências para averiguar qual teoria, se a teoria A ou a teoria B, melhor explica o fenômeno de seu chefe não estar sendo gentil com você durante as manhãs.



Uma *teoria* é apenas uma ideia ou suposição que você tem, bem particular, para explicar por que algo acontece – uma palavra técnica para um conceito simples.

Com frequência, desenvolver uma ideia adicional para concorrer com sua ideia original é o suficiente. No entanto, você pode desenvolver mais teorias alternativas se você achar que pode ajudá-lo a compreender o que você está vivenciando. Ainda falando sobre o exemplo acima, você pode ter uma terceira teoria como: “Meu chefe só é simpático com quem ele conhece bem”, ou até mesmo ter uma quarta teoria como: “Meu chefe só é simpático com os funcionários que estão no mesmo nível hierárquico ou superior ao dele”.

Desenvolver teorias concorrentes pode ser particularmente útil nas seguintes situações:

- ✓ **Ao lidar com previsões que podem levar meses ou anos para serem comprovadas.** Se você teme ir para o inferno por ter pensado em fazer mal a alguém, então isto provavelmente só irá acontecer daqui a muito tempo. De forma semelhante, se você sofre de *ansiedade crônica* e gasta diversas horas do dia pensando que as sensações físicas podem ser um sinal de que você vai adoecer e morrer, é improvável que você saiba ao certo sequer se isso vai acontecer. Com esses tipos de pensamentos catastróficos, você precisa realizar experimentos que o ajudem a reunir evidências que suportem a teoria de que seu problema é causado por preocupação excessiva ou ansiedade, e não relacionado ao juízo final ou doença.
- ✓ **Ao lidar com crenças impossíveis de serem comprovadas ou difíceis de serem negadas de forma conclusiva.** Talvez você esteja ansioso sobre os outros terem opiniões negativas sobre você. Você não pode saber com certeza o que os outros pensam, mas mesmo que alguém diga que seus medos são infundados, você nunca tem como ter certeza sobre o que ele está pensando. Da mesma forma que, se você sente ciúme ao pensar que seu parceiro possa desejar outra pessoa, mas ele afirma que não há motivo para isso, ainda sim você continua na dúvida com relação aos sentimentos dele.

Para essas duas situações, você pode empregar a estratégia da teoria A e da teoria B:

- ✓ Realize um experimento para reunir evidências que dêem suporte a sua ideia de que você está sentindo ciúme mais por causa de *pensamentos cíumentos* (teoria B) do que por causa da realidade (teoria A).
- ✓ Da mesma forma, desenvolva um experimento para testar se a sua teoria original A, que diz: "As pessoas não gostam de mim", ou a teoria alternativa B, que diz: "Com frequência penso que as pessoas não gostam de mim porque me preocupo demais com a opinião dos outros sobre mim e acabo interpretando o comportamento deles como sinais de antipatia", explica melhor as suas experiências no convívio social.

Seguir esses passos é um exemplo de como Alex usa a abordagem das teorias concorrentes para obter um melhor entendimento sobre as suas sensações físicas. Originalmente, Alex presumiu que a sua sensação física de desconforto era um sinal certo de princípio de ataque cardíaco. Ao testar isso na prática, Alex foi capaz de considerar uma teoria alternativa – as sensações físicas de desconforto eram produtos da ansiedade – muito mais precisa.

- ✓ **Descreva o problema.** Alex sofre de ataques de pânico. Ele se sente quente e seu coração acelera, às vezes de uma hora para outra. Quando ele se sente assim, ele pensa que se trata de um ataque cardíaco. Alex senta para tentar reduzir a aceleração dos batimentos cardíacos (um exemplo de comportamento de segurança). Ele foge de situações na quais ele vivenciou estes sintomas.

- ✓ **Desenvolva teorias concorrentes.** Alex cria duas teorias para o aumento dos seus batimentos cardíacos:
- Teoria A: "O batimento rápido do meu coração significa que estou vulnerável a um ataque cardíaco."
 - Teoria B: "O batimento rápido do meu coração é consequência da ansiedade."
- ✓ **Faça o experimento.** Alex decide confrontar deliberadamente situações que acionam o aceleramento dos seus batimentos cardíacos e permanecer neste estado, *sem sentar*, até que a ansiedade dele reduza. Ele prediz que a teoria B está correta, então o batimento cardíaco dele será reduzido após a ansiedade diminuir e ele sairá ileso desta situação sem que nada de mal aconteça.
- ✓ **Examine os resultados.** Alex acredita que seu batimento cardíaco de fato é reduzido quando ele age de acordo com sua ansiedade. Ele está impressionado com a diferença que esse pensamento faz com sua autoconfiança, e que ele não será prejudicado pelo aumento dos seus batimentos cardíacos ao resistir ao ímpeto de sentar. Ele conclui que pode ter 70% de confiança na sua nova teoria de que o aumento dos seus batimentos cardíacos são uma consequência da ansiedade.



Você não pode sempre provar de forma conclusiva que algo não é o que aparenta ser. No entanto, você pode experimentar para ver se alguns estados emocionais e mentais ou atividades comportamentais têm efeitos benéficos ou não nos pensamentos que você nutre.

Conduza Pesquisas

Você pode usar a prancheta e a caneta de pesquisador no intuito de enfrentar seus problemas, projetando e conduzindo sua própria pesquisa. Pesquisas podem ser especialmente úteis em termos de obter mais informação sobre o que uma pessoa comum pensa, sente ou faz.

Sugerimos que você tenha mais do que um tipo de experimento comportamental no seu repertório. Pesquisas são muito úteis se você acredita que seus pensamentos, sensações físicas e comportamentos são incomuns. Se você tem imagens intrusas que o aborrecem ou se você sente o impulso de dizer coisas socialmente inaceitáveis (sintomas típicos de Transtorno Obsessivo Compulsivo – TOC), sente ser empurrado para o topo de lugares altíssimos (como vertigem), ou tem a impressão que há uma ameaça iminente quando não está familiarizado com o ambiente (sintomas associados com agorafobia), você pode sentir como se fosse a única pessoa a passar por situações como estas. Use suas pesquisas para ver se outras pessoas têm os mesmos pensamentos e impulsos. Provavelmente você descobrirá que outras pessoas passam pelas mesmas experiências que você. Talvez você até descubra que os sintomas que você apresenta são na verdade menos importantes do que a maneira como você lida com eles.

Henry sofre de TOC. O problema de obsessão dele está relacionado às frequentes imagens intrusas de que algo ruim está para acontecer com a família dele.

Henry está convencido de que ele é a única pessoa no mundo que tem imagens desagradáveis e indesejadas instaladas em sua mente. Henry conclui que há algo de muito diferente e errado com ele pelo fato de ter essas imagens. Ele testa a teoria de que ele é anormal conduzindo a seguinte pesquisa:

- ✓ **Descreva o problema.** Henry está convencido de que os pensamentos intrusos sobre a sua família ser machucada em um acidente de carro são incomuns, e significam que ele deve proteger a família dele modificando a imagem em sua mente para outra na qual sua família está feliz em uma festa.
- ✓ **Formule uma previsão.** Henry surge com a previsão “Ninguém vai admitir ter os mesmos pensamentos que eu tenho”. Ele avalia sua taxa de crença em 70%.
- ✓ **Execute um experimento.** Henry testa a percepção dele de que as imagens são anormais ao formular uma lista de pensamentos intrusos e pedir aos seus amigos e membros de sua família que marquem os itens da lista que eles já vivenciaram.
- ✓ **Examine os resultados.** Henry fica surpreso com a quantidade de pensamentos relatados pelas pessoas que entram em suas mentes. Henry conclui que suas imagens não são tão anormais quanto ele pensava que eram. Ele reavalia a sua convicção original como 15%. Henry também aprendeu que as outras pessoas dão um desconto para as imagens desagradáveis e que não acham que elas signifiquem algo sinistro que está por vir.

Charlotte se preocupa demais com a saúde dela e com a possibilidade de desenvolver alguma doença incurável. Às vezes, Charlotte percebe estranhas sensações em seu corpo e instantaneamente as interpreta como sinais de alguma doença ainda não diagnosticada. Ela presume que ninguém mais tem sensações físicas estranhas de vez em quando.

- ✓ **Descreva o problema.** Charlotte se preocupa que suas sensações físicas sejam um sinal de doença. Ela não está satisfeita com as opiniões tranquilizadoras do médico de sua família e do seu marido. O problema de Charlotte está baseado parcialmente em duas ideias:
 - Sensações físicas devem ter uma explicação médica concreta.
 - Qualquer pessoa sensata procuraria uma explicação imediata para as sensações físicas que está sentindo.
- ✓ **Formule uma previsão.** Charlotte faz a seguinte previsão: ‘A maioria das pessoas não tem muitas sensações físicas; e, se elas têm essas sensações, elas imediatamente procuram um médico.’ Ela avalia a força da sua convicção nessa ideia em 80%.
- ✓ **Execute um experimento.** Charlotte elabora uma lista com numerosas sensações, incluindo várias das sensações que ela tem e que causam preocupação. A lista dela inclui espaços para que as pessoas indiquem as sensações que já vivenciaram e quanto tempo levaram para consultar

um médico sobre essas sensações. Ela pede a 10 pessoas para que preencham seu formulário.

- ✓ **Examine os resultados.** Charlotte se surpreende ao saber que muitas pessoas sentem sensações físicas como as que ela descreveu sentir e que afirmaram só procurar um médico após dias ou até mesmo semanas. Algumas pessoas relataram não se preocupar em ir ao médico, com exceção da existência de algumas sensações. Charlotte conclui que talvez ela esteja se preocupando demais com a própria saúde, e planeja adiar a próxima visita ao médico quando ela sentir sensações físicas inexplicáveis. A força da crença na sua previsão original é reduzida a 30%.

Faça Observações

As observações podem ser um meio fácil de iniciar seus experimentos para testar a validade de seus pensamentos. As observações geralmente envolvem a coleta de evidências relacionadas a um pensamento específico através da observação de outras pessoas em ação.

Você pode prever, por exemplo, que ninguém em seu estado mental normal iria admitir não compreender um aspecto importante sobre um procedimento de trabalho. Caso fizessem isso, seriam, sem dúvida, ridicularizados e imediatamente despedidos por incompetência.

Teste esta suposição observando o que as outras pessoas de fato *fazem*. Comporte-se como um cientista e reúna evidências de que outros admitam a falta de compreensão, pedindo por esclarecimentos ou confessando seus erros. Observe se a sua previsão de que eles serão ridicularizados ou despedidos é precisa. Fazer observações para reunir evidências contra e a favor da sua previsão também é uma forma de se comportar como um cientista.

Garanta Experimentos Comportamentais de Sucesso

Para obter o maior número de benefícios ao projetar e executar um experimento comportamental, mantenha os seguintes conselhos em mente:

- ✓ Assegure-se de que o tipo de experimento que escolheu é o apropriado. Faça com que seus experimentos sejam desafiadores o bastante para que você tenha aquele sentimento de satisfação plena ao conduzi-los. Igualmente, tenha cuidado para não desenvolver experimentos que possam sobrecarregá-lo.
- ✓ Tenha um plano nítido sobre como, quando, e onde (e com quem, se for relevante) você planeja desenvolver seu experimento.
- ✓ Seja claro e específico sobre o que você quer descobrir através do seu experimento – ‘para ver o que acontece’ é muito vago.

- ✓ Decida com antecedência como você saberá se a sua previsão se tornou realidade. Por exemplo, quais são as pistas de que alguém está criticando você em pensamento?
- ✓ Use a folha para coleta de dados sobre experimentos comportamentais neste capítulo para planejar e registrar seu experimento.
- ✓ Considere que obstáculos podem interromper seu experimento e como você pode superá-los.
- ✓ Quando começar a avaliar o resultado do seu experimento, veja se você não está sendo tendencioso (por exemplo, descontando os erros de pensamento comuns ou a leitura de mente, descritos no Capítulo 2) na forma como você está processando seus resultados.
- ✓ Certifique-se se você está levando em consideração alguns (incluindo os sutis) pensamentos de segurança. Os pensamentos de segurança podem afetar os resultados do seu experimento ou determinar o quanto você está confiante sobre o resultado – por exemplo, pensar que você impediu de entrar em colapso por se concentrar muito, mais do que descobrir de forma conclusiva que as suas sensações de tontura são resultado da ansiedade, e não de um desmaio iminente.
- ✓ Planeje formas de consolidar os resultados obtidos com seu experimento. Por exemplo, você deveria repetir o experimento, elaborar um novo experimento, mudar suas atividades habituais, ou realizar alguma outra ação?

Tratar seus pensamentos distorcidos com ceticismo é a chave para reduzir o impacto emocional. Os experimentos podem ajudá-lo a perceber que a maioria das suas previsões e pensamentos não corresponde à realidade. Então, sugerimos que você não leve seus pensamentos tão a sério assim.



Pense na terapia como um experimento, e não como um compromisso permanente, especialmente no início. Pensando dessa forma, você pode se sentir menos sob pressão e mais apto a encarar a terapia de forma mais tolerante e compreensiva.

Registre Seus Experimentos

Todos os bons cientistas mantêm registros dos seus experimentos. Se você fizer o mesmo, vai poder olhar para seus resultados anteriores no intuito de:

- ✓ Tirar conclusões.
- ✓ Decidir o tipo de experimento que você deseja conduzir para reunir um maior número de informações.
- ✓ Lembrar a si mesmo que a maioria das suas previsões não se torna realidade.

Para ajudá-lo a registrar seus experimentos, faça uma cópia da Figura 4-1, e use sempre que for necessário seguindo as instruções na figura.

Figura 4-1:
Folha para registro.
Faça uma cópia e preencha com o seu experimento comportamental.

Folha para registro do experimento comportamental				Data: _____
Predição ou Teoria	Experimento	Resultados	Conclusão/Comentários	
Destaque o pensamento, crença ou teoria que você está testando. Avalie a força da sua convicção de 1% a 100%	Planeje o que você vai fazer (incluindo onde, quando, como e com quem), e seja o mais específico possível.	Registre o que realmente aconteceu, incluindo pensamentos, emoções, sensações físicas relevantes e o comportamento de outras pessoas.	Escreva o que você aprendeu sobre a sua previsão ou teoria de acordo com os resultados. Reavalie a força da sua convicção de 0% a 100%.	

Guia para desenvolver experimento comportamental: 1. Seja claro e específico sobre as previsões e alternativas que estão sendo testadas. Avalie a força da sua convicção na previsão ou teoria que você está testando ou examinando. 2. Decida sobre o seu experimento, e seja o mais claro que conseguir para medir os resultados. 3. Registre os resultados do seu experimento, enfatizando a clareza dos resultados observados. 4. Avalie os resultados do seu experimento. Escreva o que esses resultados sugerem em termos da validade das suas previsões, ou qual a teoria que a evidência confirma. 5. Considere se mais um experimento comportamental seria necessário.

Veja por si mesmo

Este livro está repleto de sugestões para reduzir e superar problemas. Se você é cético sobre se a TCC pode funcionar para você, você está em boa companhia. Entretanto, muitas evidências científicas mostram que a TCC é mais efetiva que outras psicoterapias.

Então, a TCC pode funcionar para você, mas como ter certeza? A resposta con-

siste em aplicar uma ferramenta ou técnica específica por um determinado período de tempo como um experimento para ver se a técnica funciona com você. Dependendo do resultado, você pode escolher fazer mais, modificar sua abordagem ou tentar alguma coisa diferente.



Tente ter uma perspectiva otimista no seu experimento. Se você fizer um experimento e ele der certo, ótimo! Entretanto, se você planeja um experimento, mas no final das contas evita realizá-lo, você pode ao menos descobrir os pensamentos que o estão bloqueando. Mesmo que as suas previsões negativas acabem virando realidade, você tem a oportunidade de ver o quão bem você lidou com isso – e que provavelmente não é o fim do mundo – e então decidir se você precisa partir para o próximo passo. O essencial é que você pode sempre reunir informações que podem ser transformadas em uma experiência válida.

Capítulo 5

Preste Atenção! Mude o Foco e Direcione a Sua Consciência

Neste Capítulo

- ▶ O papel da atenção na superação de problemas
 - ▶ Concentração nas tarefas
 - ▶ Direcionando e redirecionando sua atenção
 - ▶ Pratique a atenção plena
-

Tradicionalmente, a TCC tende a concentrar muitas das suas técnicas para ajudar as pessoas a mudarem *o conteúdo* dos seus pensamentos – do pensamento negativo a um pensamento mais realista, por exemplo. No entanto, a TCC moderna começou a incorporar outra área da psicologia humana: como nós focamos nossa atenção.

Este capítulo não debate sobre o que você pensa, mas *como* você gerencia seus pensamentos e sua atenção. Introduzimos a tarefa de *treinamento da concentração e atenção plena*, duas técnicas para gerenciar pensamentos e exercer algum controle sobre a sua atenção. Este capítulo tem duas mensagens principais:

- ✓ Na maioria das vezes, os seus pensamentos, não importando o quanto eles sejam dolorosos ou negativos, não são o verdadeiro problema. De certa forma, a importância ou o significado que você agrava a estes pensamentos é que causa o problema. Se você encara a afirmação “Eu sou um caso sem salvação” mais como um pensamento do que como um fato, você pode diminuir o seu impacto.
- ✓ Quando você tem um problema, a sua mente tende a agregar pensamentos infundados aos aspectos ligados a você mesmo, ao mundo que o rodeia e às outras pessoas. Você também pode tender a focar em demasia aspectos particulares destes pensamentos. Felizmente, você pode desenvolver a habilidade de direcionar a sua atenção, ou mantê-la afastada, dos aspectos derivados das experiências que você escolher, o que pode melhorar seu humor e reduzir a ansiedade.

Exercício para Treinar Sua Concentração

Esforçar-se em redirecionar sua atenção para longe de você mesmo (isso inclui suas sensações físicas, pensamentos e imagens mentais), em certas situações, é a essência do *exercício de concentração*. Mais do que pensar sobre você mesmo, você coloca em foco o seu ambiente externo e o que você está fazendo.



O exercício de concentração envolve prestar menos atenção no que está acontecendo *dentro* de você e mais no que está acontecendo *fora* de você.

O exercício de concentração pode ser particularmente útil em situações que causem ansiedade. O exercício de concentração pode ajudá-lo a contrabalancear a sua tendência a focar em ameaças e em você mesmo quando você está se sentindo ansioso.

Assim que você começar a praticar o exercício de concentração, separe o processo em duas etapas de ensaio – da mesma forma quando você começa a dirigir e primeiro pratica em ruas tranquilas para depois passar para ruas movimentadas.

Abaixo, temos as duas etapas de ensaio:

- ✓ **Situações não ameaçadoras.** Aqui, você sente pouca ou quase nenhuma ansiedade. Por exemplo, se você tem fobia social, talvez você se sinta um pouco ansioso ao andar por um parque, viajar em um trem silencioso ou socializar com membros da família e amigos próximos.
- ✓ **Situações mais desafiadoras.** Aqui, você tende a sentir ansiedade de nível moderado a alto. Situações mais desafiadoras podem incluir comprar em um supermercado lotado, viajar de trem em horário de muito movimento, ou ir a uma festa com muitos convidados que você não conhece.

Você deve progredir gradualmente de situações ameaçadoras moderadas a situações mais desafiadoras na medida em que você pratica e desenvolve uma habilidade.



Primeiro, pratique o redirecionamento de sua atenção em situações que você julga serem relativamente não ameaçadoras, de modo que você possa seguir adiante usando as técnicas progressivamente em situações desafiadoras.

Escolha o foco de sua atenção

O objetivo dos exercícios de concentração não é diminuir sua atenção no todo, mas sim concentrar-se com mais afinco em aspectos diferentes do ambiente externo. Alguns exercícios requerem um foco maior da sua atenção em certos comportamentos – como escutar o que outra pessoa está dizendo durante

uma conversa, ou tentar equilibrar uma bandeja com bebidas enquanto você caminha em um lugar lotado.

Em outras situações, você pode se sentir ansioso, mas você não tem uma tarefa em especial para cumprir. Em tal situação, como, por exemplo, enquanto está sentado em uma sala de espera lotada, você pode direcionar sua atenção para o que está ao seu redor, nas pessoas, na mobília, nos sons e nos cheiros.



Com a prática, você vai poder manter sua atenção focada tanto na tarefa a ser realizada quanto no ambiente, mais do que em você mesmo, mesmo em situações que você julga como altamente ameaçadoras.

Os seguintes exercícios têm como meta aumentar a sua compreensão do quanto prestar atenção às sensações e imagens limitam a sua habilidade de processar as informações ao seu redor. Os exercícios também irão ajudá-lo a perceber que você pode acompanhar os comportamentos externos relacionados à sua tarefa. Em outras palavras, você pode *escolher* em que vai prestar atenção nas situações em que sua ansiedade estiver acionada.



Direcionar intencionalmente sua atenção para longe de você mesmo não significa *distrair-se* das próprias sensações físicas ou suprimir seus pensamentos. Às vezes, as pessoas tentam suprimir seus pensamentos na tentativa de aliviar sensações desconfortáveis e ansiedade. No entanto, a supressão funciona, geralmente, por pouco tempo, se tanto.

Exercício de concentração: Aprenda a Ouvir

Para este exercício, sente de costas para alguém, pode ser um amigo ou seu terapeuta. Peça que essa pessoa lhe conte uma história por mais ou menos dois minutos. Concentre-se na história. Então, faça um resumo da história: perceba o quanto da sua atenção você direcionou para a tarefa de ouvir a outra pessoa, para você mesmo, e para o ambiente durante o exercício. Tente usar porcentagens para fazer isso. Seu parceiro pode contribuir com informações sobre seus erros e acertos para lhe ajudar a ver o quanto seu resumo está fiel à história que lhe foi contada.

Agora faça o exercício novamente, mas desta vez sente frente a frente com o locutor, mantendo contato visual. Peça que a pessoa lhe conte uma história, mas, agora, deliberadamente, distraia-se se concentrando em seus pensamentos e sensações, e, em seguida, redirecione sua atenção para o locutor. Resuma a história e note (usando porcentagens novamente) como você dividiu sua atenção entre você mesmo, escutar a outra pessoa e o seu ambiente.

Reita as atividades de narração de histórias, sentado de costas para a outra pessoa e também frente a frente a ela, várias vezes até que você se torne facilmente capaz de redirecionar a atenção para a tarefa de ouvir após uma distração deliberada ao focar sua atenção para você mesmo. Seguir esses passos vai ajudá-lo a desenvolver sua capacidade de controlar onde você concentra sua atenção.

Exercício de concentração: Comunicação

Siga as mesmas etapas para o exercício de comunicação que você fez para treinar sua capacidade de escutar, como descrevemos na seção anterior. Comece sentando de costas para o ouvinte, e conte uma história de dois minutos, concentrando sua atenção para contar a história de forma clara para o ouvinte.

Em seguida, posicione-se frente a frente com o ouvinte, mantendo contato visual. Deliberadamente, distraia-se da tarefa de narração, centrando-se em seus sentimentos, sensações e pensamentos. Em seguida, reoriente a sua atenção para o que você está dizendo e para o ouvinte, verificando as reações dele e se ele está entendendo o que você está dizendo.

Novamente, usando porcentagens, observe como você divide sua atenção entre você mesmo, a tarefa e seu ambiente.

Exercício de concentração: Prática gradativa

Para este exercício, prepare duas listas de situações. Para sua primeira lista, anote cinco ou mais exemplos de situações que você classifica como não ameaçadoras. Pratique distrair a você mesmo (concentrando-se em suas sensações internas e pensamentos) e, em seguida, redirecione a sua atenção para coisas externas nestas situações que você considera como não ameaçadoras. Para sua segunda lista, anote 10 ou mais exemplos de situações que você julga serem ameaçadoras. Organize as situações de forma gradativa, começando do exemplo que menos provoca ansiedade até o que mais provoca ansiedade. Agora, utilizando a sua lista anterior, insira deliberadamente situações, enquanto pratica o seu exercício de concentração até alcançar o topo da sua lista. Isso significa que você começa a prática de dominar sua ansiedade em situações da vida real.

Exercício de concentração: Faça um passeio

Para este exercício, faça uma caminhada em um parque, prestando atenção para o que você ouve, vê, sente e cheira. Concentre sua atenção por alguns minutos nos diferentes aspectos do mundo ao seu redor. Em primeiro lugar, concentre sua atenção principalmente no que você pode ouvir. Em seguida, desvie sua atenção para focar-se nos cheiros e, em seguida, na sensação de seus pés tocando o chão, e assim por diante. Você pode mover sua atenção para sensações diferentes, que podem ajudar a sintonizar a sua atenção no mundo exterior.

Depois de ter praticado o direcionamento da maior parte da sua atenção para sentidos individuais, tente integrar a sua atenção para incluir todos os aspectos do parque. Tente fazer isso por pelo menos 20 minutos. Realmente, permita-se absorver todos os detalhes de tudo que está ao seu redor. Descubra o que prende a atenção. Você pode ficar atraído pela água ou se entusiasmar com os pássaros, plantas ou até mesmo com o aroma da mata. Note como você se sente

mais relaxado e menos centrado em você mesmo à medida que treina sua atenção no mundo ao seu redor.

Sintonize nas tarefas e no mundo ao seu redor

Se você está sofrendo devido à ansiedade, você está provavelmente focado em situações sociais e não percebe o resto do mundo. No auge de sentir-se desconfortável, você acaba ficando tão focado em si mesmo que é provável que acabe não percebendo coisas interessantes que estão ao seu redor. Felizmente, você pode alterar a sua atenção e superar grande parte da sua ansiedade.



Você também pode usar sua atenção redirecionada para ajudar a si mesmo a evitar o fluxo de pensamentos distorcidos que acompanha a depressão, o que por sua vez ajudará a levantar o seu humor.

Aqui está um exemplo de como você pode usar técnicas de prática de concentração para superar a ansiedade e, especialmente, a fobia social (ver Capítulo 9 para obter mais informações sobre fobia social).

Harold estava particularmente preocupado com a possibilidade de as pessoas perceberem que ele ficava vermelho e transpirava em situações sociais. Acreditava que as pessoas pensariam que ele era estranho ou que estava uma pilha de nervos. Harold se observava constantemente para não ficar vermelho nem suar e tentava mascarar esses sintomas causados por sua ansiedade.

Aqui está a lista de Harold de situações não ameaçadoras nas quais ele pratica técnicas de exercício de concentração:

1. Jantar com seus pais e irmãos.
2. Ir a um bar local com seus três amigos mais próximos.
3. Usar transporte público em horários calmos.
4. Almoçar com colegas de trabalho.
5. Ir ao cinema com um amigo.

Em seguida, a lista de Harold das situações ameaçadoras, na qual cada situação se torna cada vez mais desafiadora:

1. Caminhar sem companhia por uma rua lotada
2. Socializar com estranhos em uma festa.
3. Ir ao supermercado sozinho.

4. Ir à academia de ginástica sozinho.
5. Iniciar uma conversa com estranhos.
6. Usar transporte público em horários tumultuados.
7. Comer sozinho em um restaurante.
8. Ir para uma entrevista.
9. Dar sua opinião durante reuniões de trabalho.
10. Fazer uma apresentação no trabalho.

Harold usou os princípios do exercício de concentração para aumentar sua capacidade de se fixar deliberadamente em fatores externos, escolhidos por ele, em situações não ameaçadoras. Quando Harold estava no bar com seus amigos, ele concentrou sua atenção no que seus amigos estavam falando, nas outras pessoas, na música e nos detalhes do que estava ao seu redor. Harold também distraiu a si próprio focalizando se ele estava ficando vermelho ou se estava suando, para logo redirecionar seu foco.

Harold, então, usou as mesmas técnicas em situações mais ameaçadoras. No supermercado, Harold percebeu que, quanto mais focava no fato de poder estar vermelho ou suando, menos ele conseguia fazer suas compras. Quando ele prestou atenção em sua tarefa de empacotar as compras, ele fez contato visual com a atendente do caixa e até conversou com ela sobre amenidades, os sintomas de ansiedade de Harold diminuíram, e ele ficou mais atento ao que estava fazendo e ao que estava acontecendo a seu redor.

Harold trabalhou incansavelmente a lista de situações temidas por ele e agora se sente muito mais confiante e relaxado em situações sociais.



Imagine que você foi chamado pela polícia para servir de testemunha. Por alguns minutos, tente absorver o máximo de informações que você puder sobre o ambiente e as pessoas ao seu redor. Note a quantidade de mais detalhes que você pode contar quando você *decide* olhar para fora, em comparação a quando você está concentrado unicamente em seus pensamentos e sensações físicas.

Observação da planilha de registros de concentração de tarefas

Você pode manter uma conta de sua prática de concentração de tarefa e observar os resultados usando a planilha de registro de concentração de tarefas da Tabela 5-1. As breves instruções na parte superior da planilha existem para lembrá-lo como fazer seus exercícios de concentração. Há uma cópia em branco do formulário no Apêndice B.

Tabela 5-1**Folha de Registro da Prática de Concentração de Harold**

Com quem você estava?	Anote o foco da sua atenção.	Use a prática de concentração para direcionar sua atenção para fora.	Anote o que você sentiu.	Anote qualquer coisa que tenha aprendido com este exercício.
Onde você estava?	Observe em que você está mais focado.	Lembre de focalizar sua prática ou seu ambiente. Observe o que você fez.		Observe como a situação ocorreu, as mudanças em seu nível de ansiedade e sua habilidade de completar sua tarefa.
O que você estava fazendo?	1. Você mesmo % 2. A prática % 3. O ambiente e as outras pessoas %			(Total= 100%)

<i>Comendo sozinho em um restaurante.</i>	<i>1. Você mesmo 40%</i>	<i>Levei o tempo que era necessário para comer sem me apressar.</i>	<i>Ansioso.</i>	<i>Minha ansiedade diminuiu enquanto eu comia.</i>
<i>Hora do almoço.</i>	<i>2. A prática 35%</i>	<i>Fiz contato visual com o garçom.</i>	<i>Assustado em um primeiro momento.</i>	<i>Ninguém pareceu achar estranho eu estar comendo sozinho.</i>
	<i>3. O ambiente e as outras pessoas 25%</i>	<i>Tentei comer minha refeição atentamente e fiquei satisfeito com isso.</i>		<i>Eu me senti menos estranho do que pensei.</i>

<i>Comendo sozinho em um restaurante.</i>	<i>1. Você mesmo 40%</i>	<i>Observei outros fregueses.</i>	<i>Levei um bom tempo tentando manter a atenção na minha tarefa de comer, mas ficou mais fácil.</i>
<i>Hora do almoço.</i>	<i>2. A prática 35%</i>	<i>Mantive minha cabeça erguida e não me escondi no canto da mesa.</i>	
	<i>3. O ambiente e as outras pessoas 25%</i>		

Torne-se Mais Atento

A meditação, comumente associada ao Budismo Zen, tem se tornado popular nos últimos anos como uma técnica para lidar com depressão, e para gerenciar o estresse e a dor crônica. Evidências mostram que a meditação pode ajudar a reduzir a chance de problemas como o retorno da depressão, e adiciona outra arma em seu arsenal contra problemas.

Esteja presente no momento

Estar plenamente atento é a arte de estar presente no momento sem tecer julgamento sobre sua experiência. O processo de atenção é tão simples – e ainda assim um desafio. Mantenha a sua atenção centrada no momento em que você está passando *agora mesmo*. Suspenda a sua opinião sobre o que você está sentindo, pensando, e absorvendo através de seus sentidos. Basta observar o que está acontecendo em torno de você, em sua mente e em seu corpo sem fazer nada. Apenas permita a você mesmo estar ciente do que está acontecendo.

A atenção fala sobre a forma como sua mente quase mecanicamente formula julgamentos sobre cada uma das suas experiências, rotulando-as como boas, ruins ou neutras dependendo de como você as valoriza. Coisas que geram bons e maus sentimentos dentro de você obtêm o máximo de sua atenção, mas você pode ignorar coisas neutras ou ainda considerá-las chatas. A meditação incentiva a consciência do momento presente com a mente livre, observando até o que é aparentemente mundano sem tecer julgamento. É como olhar o mundo pela primeira vez.

Quando você encontrar alguém a quem conhece, tente vê-lo com olhos de primeira vez. Suspenda seu conhecimento prévio, pensamentos, experiências e opiniões sobre a pessoa. Você pode tentar isso com conhecidos ou pessoas que conhece muito bem, tal como membros da família e amigos.



Tente exercícios de atenção quando você estiver no espaço rural ou quando estiver andando na rua. Se o entorno parece familiar ou não para você, tente ver os detalhes do mundo que está ao seu redor como se nunca houvesse olhado para eles antes.

Permita a passagem dos seus pensamentos

Desenvolvendo as habilidades da atenção, você pode usá-las para ajudar a lidar com sintomas físicos ou pensamentos distorcidos. Se você sentir ansiedade no ambiente social, por exemplo, você pode desenvolver a capacidade de manter seu *foco distante* de pensamentos geradores de ansiedade.

Observe o percurso do trem

Imagine um trem que passa por uma estação. O trem representa seus pensamentos e sensações (o seu “trem de pensamento”). Cada vagão pode representar um ou mais pensamentos ou sentimentos específicos. Visualize o trem passando sem esperar por nenhum vagão do comboio em especial. Por exemplo, aceite seus medos sobre o que os outros podem estar pensando sobre você sem tentar suprimi-los ou aderir a eles. Simplesmente assista cada um deles passar por você como o trem passa pela estação.

Parado ao lado da estrada

Outra versão do exercício é imaginar que você está de pé ao lado de uma estrada razoavelmente movimentada. Cada veículo que passa representa seus pensamentos e sensações. Apenas assista aos carros passando. Observe e aceite a passagem deles. De modo algum tente pegar carona, redirecionar o fluxo do tráfego, ou influenciar os carros.

Aprenda quando você não deve ouvir a si mesmo

Um dos benefícios reais da compreensão do modo como suas emoções influenciam a maneira como pensa, é saber quando o que você está pensando não é exatamente útil ou muito realista. Estar consciente significa aprender a vivenciar seus pensamentos sem julgar se eles são verdadeiros ou não.

Dado que muitos dos pensamentos que você experimenta quando você está emocionalmente estressado são distorcidos e inúteis, é muito melhor deixar que estes pensamentos passem por você, reconhecendo-os como *sintomas* ou *consequências* de certo estado emocional ou problema psicológico. O Capítulo 6 aborda as *consequências cognitivas* das emoções, dando a você uma ideia dos tipos de pensamentos que podem ocorrer em consequência da maneira como você está sentindo.

Ao ficar mais familiarizado com os pensamentos que tendem a surgir quando você se sente deprimido, ansioso ou culpado, se torna mais fácil para você reconhecer os como pensamentos e deixá-los ir e vir, em vez de tratá-los como fatos. Esta familiaridade lhe concede mais uma habilidade para ajudá-lo a gerenciar seus pensamentos em vez de desafiá-los ou testá-los na vida real.



Adote exercícios diários de atenção

Tornar-se mais consciente sobre pequenos exercícios diários pode ajudar a fortalecer sua atenção. Basicamente, tudo o que faz ao longo do dia pode ser feito de forma mais consciente. Por exemplo, considere o seguinte:

- ✓ Lavar roupa com atenção pode ajudá-lo a vivenciar o processo mais plenamente. Note o cheiro do líquido de lavagem, a temperatura da água, e o movimento das suas mãos.
- ✓ Comer com atenção pode lhe dar uma experiência mais agradável de alimentação. Diminua a pressa com que você come, preste atenção na textura do alimento, na sutileza dos sabores e na aparência do prato.

Parte II

Faça um Plano de Ação: Defina os Problemas e Estabeleça Metas

A 5^a Onda por Rich Tennant



"Eu tentei Ayurveda, meditação e aromaterapia, mas nada funcionou. Ainda me sinto nauseado e desorientado o dia todo."

Nesta Parte. . .

Mais do que um sentimento...ajudamos você a nomear suas emoções e também a descobrir a diferença entre emoções úteis e emoções prejudiciais. Nesta parte, você descobrirá o que deseja mudar na sua vida, e perceberá o quanto algumas das suas soluções habituais para os problemas não estão sendo benéficas de forma alguma. Também oferecemos alternativas para as soluções habituais que na verdade não estão funcionando para você.

Capítulo 6

Explore as Emoções

Neste Capítulo

- ▶ Identifique as emoções saudáveis e as prejudiciais
 - ▶ Entenda os componentes das emoções: pensamento, comportamento e atenção
 - ▶ Defina os problemas que você deseja resolver
-

Este capítulo pretende apresentar algumas das principais diferenças entre as emoções prejudiciais que você pode experimentar e suas contrapartidas saudáveis. As informações que oferecemos também ajudam você a descobrir maneiras de identificar se você está experimentando uma reação emocional saudável ou prejudicial.

Você pode estar se perguntando por que nós estamos nos concentrando nas emoções *prejudiciais* neste capítulo e negligenciando sentimentos saudáveis. Você pode estar perguntando: “O que há de errado com estes dois? Eles são tão negativos!” A razão para lidar com o lado prejudicial é porque um número muito pequeno de pessoas recorre à terapia por ter problemas com emoções saudáveis. Não são muitas pessoas que vêm nos procurar com o intuito de superar seus contínuos sentimentos de contentamento. As emoções que geram problemas para as pessoas normalmente incluem culpa, raiva, depressão e vergonha.

Embora sentir-se mal quando coisas ruins acontecem seja natural, você não precisa piorar a situação dando a você mesmo motivos para continuar a sentir emoções prejudiciais. Emoções saudáveis são geralmente menos profundamente desconfortáveis e menos problemáticas do que a sua versão prejudicial. Por exemplo, sentir-se intensamente *triste* (uma emoção saudável) é menos desconfortável que sentir-se intensamente *deprimido* (uma emoção prejudicial). Da mesma forma, sentir uma tristeza intensa pode estimulá-lo a fazer coisas para melhorar sua situação, mas a depressão é mais passível de conduzir à inércia e à resignação.

Felizmente, você pode *pensar* o que *sentir* em maior ou menor grau, o que pode reduzir seu desconforto emocional. Escolhendo pensar de forma saudável e útil, você provavelmente estará mais apto a sentir emoções saudáveis.

Dê Nome aos Seus Sentimentos

Se alguém pergunta como você se sente, você pode ter dificuldade em descrever exatamente que emoção você está sentindo. Você pode não ter certeza sobre qual nome deve dar à sua experiência interna, ou talvez você esteja sentindo mais de uma emoção ao mesmo tempo.



Não se apegue aos nomes! Quando você começa a diferenciar sentimentos saudáveis de prejudiciais, o nome que você dá a eles não é muito importante. O ponto principal é ser capaz de analisar seus pensamentos e comportamentos e a perceber onde está o foco da sua atenção (a TCC faz referência a isso como *foco da atenção*). Essas três áreas, em última análise, são suas guias mais confiáveis para saber que tipo de emoção você está vivenciando.

Para proporcionar uma clareza maior, os terapeutas muitas vezes podem incentivar as pessoas a usar diferentes palavras alternativas para os termos prejudiciais e saudáveis para nomear sentimentos comuns. Por exemplo, você poderia usar a palavra “ira” para descrever uma emoção prejudicial e “aborrecimento” para descrever a saudável em contrapartida.

Algumas pessoas acham mais simples escolher uma palavra descritiva para sua emoção e adicionar o termo “saudável” ou “prejudicial” a essa palavra. Qualquer forma que você prefira descrever suas emoções está bem – e o ponto importante é compreender à qual categoria cada emoção pertence. Pessoas diferentes têm diferentes formas de descrever as coisas. Pense como você poderia descrever uma pintura a óleo comparada com a forma como um amigo ou um crítico de arte poderia descrevê-la. Da mesma forma, as pessoas descrevem estados emocionais de diversas maneiras. Você, um amigo e um psicoterapeuta (alguém altamente qualificado para discorrer sobre emoções) podem todos usar palavras muito diferentes para descrever o mesmo tipo de sentimento.

Se você não está acostumado a falar sobre a forma como você se sente, você pode ter uma grande dificuldade em achar palavras que possam descrever seus sentimentos.

A seguir, está uma lista de referência de emoções comuns e seus sinônimos que você pode usar para enriquecer o seu vocabulário de terminologia *emotiva* (relativa às emoções). Esta lista não está dividida entre emoções saudáveis ou prejudiciais.

- **Raiva:** agressivo, chateado, esquentado, contrariado, insatisfeito, enraivecido, rabugento, furioso, hostil, mal-humorado, irritadiço, irado, ofendido, exacerbado, raivoso, ressentido, implicante, nervosinho, sensível, truculento.

- ✓ **Ansiedade:** agitado, apreensivo, incomodado, preocupado, tenso, afliito, receoso, assustado, irrequieto, nervoso, entrando em pânico, inquieto, conturbado, aborrecido, desconfortável, atormentado, angustiado.
- ✓ **Vergonha:** depreciado, inferiorizado, difamado, degradado, desacreditado, desgraçado, desonrado, humilhado, mortificado, desprezado, maculado, sujo, abalado, indigno, caluniado.
- ✓ **Desapontamento:** deprimido, prostrado, desencorajado, desiludido, desanimado, consternado, inseguro.
- ✓ **Constrangimento:** estranho, diminuído, deslocado, humilhado, sensível, inseguro, envergonhado, pequeno, tímido, desconfortável, hesitante, incerto.
- ✓ **Inveja:** malévolos, malicioso, sente-se feliz com a infelicidade do outro, despeitado.
- ✓ **Culpa:** sente-se responsável, reprovado, condenado, culposo, deplorável, indefensável, sem direito a perdão, sem razão, repreensível, imperdoável, indigno.
- ✓ **Mágoa:** ressentido, com o coração partido, abandonado, arrasado, magoado, devastado, ferido, prejudicado, horrorizado, machucado, ofendido, dolorido, lesionado.
- ✓ **Cíume:** amargo e irracional, desconfiado, duvidoso, invejoso e ciumento, cético, cauteloso.
- ✓ **AMOR** (adicionamos este apenas para levantar o astral): admirando, adorando, afetuoso, inebriado, enlouquecido, dedicado, enamorado, estimado, devotado, apaixonado, entusiasmado, animado, cheio de amor, muito interessado, andando nas nuvens, encantado, atingido pela seta do cupido.
- ✓ **Tristeza:** despojado, triste, pressionado, desesperado, desolado, desanimado, abatido, rejeitado, sofrendo, angustiado, inconsolável, melancólico, pesaroso, devastado, arrependido, choroso.

Pensando no que Sentir

Um benefício de entender a diferença entre emoções saudáveis e prejudiciais é que você pode se dar uma chance de verificar o que você está pensando. Se você reconhecer que está enfrentando uma emoção prejudicial, então você terá condições de contestar qualquer pensamento que possa estar ocasionando a sua resposta emocional. Contestar e corrigir os erros de pensamento podem levá-lo a vivenciar uma emoção saudável ao invés de um sentimento nocivo. (veja o Capítulo 2 para conhecer mais erros de pensamento e como corrigi-los).



Um pensamento comum é: "Penso; portanto, eu sou"; a versão da versão TCC é "Penso; por isso, sinto."

Sentimentos não são tão unidimensionais como eles podem parecer. A forma como você se sente é mais do que apenas uma emoção em si porque sentimentos não surgem do nada – eles têm um contexto. Quando você começa a fazer uma distinção entre suas emoções saudáveis e nocivas, percebe a *interação* entre seu pensamento, suas ações, seu foco de atenção, a sua memória, seus temas ou gatilhos, e a forma como você se sente. Dê uma olhada no Quadro 6.1 na seção que aborda a comparação entre emoções saudáveis e prejudicais, um pouco mais adiante neste capítulo, que fornece uma análise clara das características das emoções saudáveis e prejudicais.

Entenda a Anatomia das Emoções

A Figura 6-1 mostra os processos complexos envolvidos na emoção humana. Sempre que você sentir uma determinada emoção, todo um sistema é ativado. Este sistema inclui os pensamentos e as imagens que você insere na sua mente, as lembranças que você acessa, os aspectos de si mesmo ou do mundo que o rodeia aos quais você dirige o seu foco, as sensações corporais e mentais que você experimenta, mudanças físicas como o seu apetite, seu comportamento e as coisas que você *sente vontade de fazer*.

Como mostra o diagrama, estas dimensões diferentes interagem de formas complexas. Por exemplo, treinar sua atenção para possíveis ameaças é como aumentar a chance de pensamentos geradores de ansiedade surgirem na sua mente, e vice-versa. Não dormir bem pode aumentar as chances de você ficar inativo; a inatividade contínua pode acabar alterando seu padrão habitual de dormir. A vantagem de entender este sistema de emoção, tal como apresentado na Figura 6-1, é que ele lhe dá diversas oportunidades de fazer alterações. Alterar um aspecto do sistema pode fazer a alteração de outras partes mais fácil.

Um exemplo de alteração é tornar-se mais ativo se você tem estado inativo, o que pode aliviar seus sentimentos de depressão e tornar mais fácil para você desafiar seu pensamento, pessimista. A prescrição de antidepressivos, que funcionam alterando a química cerebral, pode controlar o auge da depressão. O uso de antidepressivos pode tornar mais fácil para você treinar a sua atenção para ficar *longe* dos pensamentos negativos e sintomas desconfortáveis e permanecer *voltado* para as possíveis soluções para seus problemas práticos. (Consulte o Capítulo 10 para obter mais informações sobre como superar a depressão.)

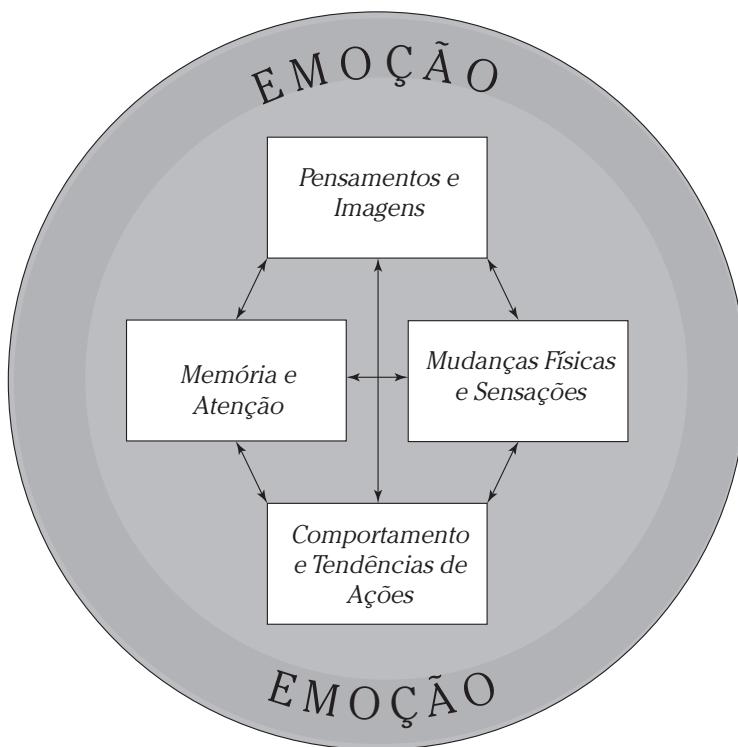


Figura 6-1:
A anatomia
da emoção.

Compare Emoções Saudáveis e Nocivas

Decifrar as diferenças entre emoções saudáveis e nocivas pode ser realmente muito desafiador, especialmente quando o processo é novo para você. Pense no Quadro 6-1 como a sua calculadora emocional já pronta para identificar tanto as emoções saudáveis quanto as nocivas. Além disso, se você identificar que uma emoção que está enfrentando é nociva, você pode implementar os pensamentos, os focos de atenção e comportamentos da versão saudável para ajudá-lo a se sentir melhor.

Tabela 6-1**Emoções Saudáveis e Nocivas**

Emoção	Tema	Pensamentos	Foco da atenção	Comportamento e tendências de ações
Ansiedade (nociva)	Ameaça ou perigo	Tem atitudes rígidas ou extremas	Monitora excessivamente a ameaça ou o perigo	Afasta-se física e mentalmente das ameaças
		Superestima o grau da ameaça		Faz uso de comportamento supersticioso para evitar ameaças
		Subestima a própria habilidade para lidar com a ameaça		Camufla a ansiedade com uso de drogas e álcool
		Aumenta os pensamentos relacionados com a ameaça		Busca ajuda para recuperar a autoconfiança
Ansiedade (saudável)	Ameaça ou perigo	Tem flexibilidade e atitudes preferenciais	Não vê ameaça onde não há ameaça	Enfrenta a ameaça
		Vê a ameaça de forma realista		Lida com a ameaça de forma construtiva
		Avalia de forma realista a própria habilidade para lidar com a ameaça		Não busca por ajuda desnecessária
		Não aumenta os pensamentos relacionados com a ameaça		
Tristeza (nociva)	Perda ou fracasso	Tem atitudes rígidas ou extremas	Permanece preso à perda ou ao fracasso passado	Afasta-se do convívio social
		Vê somente os aspectos negativos da perda/fracasso	Permanece ruminando problemas insolúveis	Negligencia a si mesmo e ao ambiente ao seu redor
		Sentimento de impotência	Mantém o foco nas próprias falhas e fracassos	Tenta extinguir os sentimentos de depressão agindo de forma autodestrutiva
		Pensa que o futuro é sombrio e sem esperança		Mantém o foco nos acontecimentos negativos no mundo

<i>Emoção</i>	<i>Tema</i>	<i>Pensamentos</i>	<i>Foco da atenção</i>	<i>Comportamento e tendências de ações</i>
Tristeza (saudável)	Perda ou fracasso	Tem atitudes flexíveis e preferenciais	Não se prende à perda ou fracasso passado	Fala para pessoas próximas sobre sentimentos relativos à perda e/ou ao fracasso
	Vê os aspectos positivos e negativos da perda/fracasso	Focaliza os problemas que podem ser resolvidos		Continua a preocupar-se consigo mesmo e com o ambiente ao seu redor
	É capaz de ajudar a si mesmo	Focaliza as forças e as habilidades pessoais		Evita comportamentos autodestrutivos
	É capaz de ver o futuro com esperança	Fica dividido entre os acontecimentos positivos e negativos no mundo		
Raiva (nociva)	A regra pessoal é quebrada ou a autoestima é ameaçada	Tem atitudes rígidas ou extremas	Procura por evidências de más intenções no outro	Procura por vingança
	Supõe que o outro agiu deliberadamente		Procura por evidências de comportamento ofensivo que é repetido pelas outras pessoas	Ataca as outras pessoas física e verbalmente
	Acha que está certo e que o outro está errado			Desconta sua raiva em pessoas inocentes, animais e objetos
		Não consegue ver o ponto de vista do outro		Retira-se de forma agressiva e mal-humorada
				Recruta aliados contra outra pessoa
Raiva (saudável)	A regra pessoal é quebrada ou a autoestima é ameaçada	Tem atitudes flexíveis e preferenciais	Procura por evidências de que talvez o outro não tenha má intenção	Não procura por vingança

(continuação)

Tabela 6-1 (continuação)

Emoção	Tema	Pensamentos	Foco da atenção	Comportamento e tendências de ações
Raiva (saudável) (continuação)		Acredita que talvez as outras pessoas não tenham agido deliberadamente	Não vê uma ofensa em potencial onde ela pode não existir	Expressa a si mesmo sem violência física/verbal
		Acredita que tanto ele mesmo como a outra pessoa podem estar corretos até certo ponto		Não desconta sentimentos em pessoas inocentes
		É capaz de entender o ponto de vista do outro		Permanece na situação, esforçando-se para encontrar uma solução (não fica mal-humorado)
				Pede a outra pessoa que altere seu comportamento ofensivo
Vergonha (nociva)	Informações pessoais vergonhosas publicamente reveladas por si mesmo ou por outros	Superestima a vergonha causada pela informação revelada	Vê a desaprovação dos outros quando ela não existe	Esconde-se dos outros para evitar desaprovação
		Superestima o grau de desaprovação dos outros		Pede atacar aqueles que o envergonham na tentativa de salvá-lo
		Superestima o tempo de duração da desaprovação		
Vergonha (saudável)	Informações pessoais vergonhosas publicamente reveladas por si mesmo ou por outros	Aceita a si mesmo com complacêxio sobre a informação revelada	Focaliza a evidência de que é aceito pelo grupo social apesar da informação revelada	Ignora as tentativas do grupo social para retornar à normalidade
				Continua a participar na interação social

Emoção	Tema	Pensamentos	Foco da atenção	Comportamento e tendências de ações
Mágoa (nociva)	É realista sobre o grau de desaprovação alheio	Tem atitudes rígidas ou extremas (desmerecidamente)	Procura por evidências de que o outro não se importa e que é indiferente	Responde às tentativas do grupo social para retornar ao normal
Mágoa (saudável)	É realista sobre o tempo de duração de desaprovação	Superestima o comportamento injusto do outro	Pensa que o outro não se importa	Interrompe a comunicação com o outro/fica de mau humor
		Pensa estar sozinho e abandonado	Perde tempo lembrando mágoas passadas	Fala sobre seus sentimentos às outras pessoas
			Pensa que a outra pessoa é quem deve dar o primeiro passo para acertar as contas	Comunica-se com outra pessoa sobre sentimentos
		Tem atitudes flexíveis e preferenciais	Foca em evidências de que o outro se importa e que não é indiferente	Tenta influenciar o outro a agir de maneira mais justa
		É realista sobre o grau de injustiça do comportamento do outro	Acredita que o outro agiu mal, mas não crê que o outro não se importe	
				(continuação)

Tabela 6-1 (continuação)

<i>Emoção</i>	<i>Tema</i>	<i>Pensamentos</i>	<i>Foco da atenção</i>	<i>Comportamento e tendências de ações</i>
Desapontamento (saudável) (continuação)	Não vê a si mesmo como alguém sozinho e indiferente	Não se apega a mágoas passadas		
	Não espera que o outro dê o primeiro passo			
Cíume (nocivo)	Ameaça ao relacionamento com o parceiro por outra pessoa	Tem atitudes rígidas e extremas	Procura por conotações sexuais/românticas nas conversas do parceiro com as outras pessoas	Procura constantemente reafirmar que o parceiro é fiel e amoroso
	Superestima a ameaça ao relacionamento	Cria imagens visuais do parceiro sendo infiel	Vigia e/ou restringe os movimentos e as ações do parceiro	
	Pensa que seu parceiro está sempre à beira de deixá-la por outra	Procura evidências de que o parceiro está tendo um caso	Prepara testes e armadilhas para o parceiro	
	Pensa que será deixada por aquela pessoa a quem o parceiro disse achar atraente		Fica de mau humor	
Cíume (saudável)	Ameaça ao relacionamento com o parceiro por outra pessoa	Tem atitudes flexíveis e preferenciais	Não procura evidências de que o parceiro está tendo um caso	Permite ao parceiro expressar amor sem a necessidade de reafirmação excessiva
	É realista sobre o grau de ameaça ao relacionamento	Não cria imagens visuais do parceiro sendo infiel	Permite que o parceiro seja livre sem vigiá-lo	

Emoção	Tema	Pensamentos	Foco da atenção	Comportamento e tendências de ações
Inveja (nociva)	Outra pessoa tem algo que desejamos (e que não temos)	Pensa que é normal o parceiro achar outras pessoas atraentes	Vê as conversas do parceiro com as outras como algo normal	Permite que o parceiro expresse interesse natural no sexo oposto sem imaginar que seja infidelidade
Inveja (saudável)		Tem atitudes rígidas e extremas	Pensa em como adquirir o objeto de desejo sem pensar nas consequências	Criticá a pessoa que tem o objeto de desejo
		Pensa de forma negativa sobre o objeto de desejo com a intenção de reduzir a vontade de posse	Foca em um meio de privar o outro do objeto de desejo	Criticá o objeto de desejo
		Finge para si mesmo ser feliz sem o objeto de desejo mesmo que isso não seja verdade		Tenta roubar/destruir o objeto de desejo para privar os outros deste
Culpa (nociva)	Quebra do código moral (por fracassar ao fazer algo ou por cometer um pecado), ferir ou ofender alguém	Tem atitudes rígidas e extremas	Procura evidências de que os outros o estão culpando	Deseja escapar sabotando a si mesmo
		Pensa que de fato cometeu um pecado	Procura por evidências de punição ou retribuição	Implora por perdão
		Pensa merecer punição		Promete que o pecado nunca será cometido novamente
				(continuação)

Tabela 6-1 (continuação)

Emoção	Tema	Pensamentos	Foco da atenção	Comportamento e tendências de ações
Culpa (nociva) (continuação)		Ignora fatores atenuantes		Pune a si mesmo fisicamente ou por meio de privação
		Ignora a responsabilidade potencial das pessoas sobre o erro		Tenta isentarse de qualquer responsabilidade possível pelo erro cometido com a intenção de aliviar o sentimento de culpa
Culpa (saudável)	Quebra do código moral (por fracassar ao fazer algo ou por cometer um erro), ferir ou ofender alguém significantemente	Tem atitudes flexíveis e preferenciais	Não procura por evidências que indiquem que os outros o estão culpando	Enfrenta a dor saudável que vem juntamente com o reconhecimento do erro
		Considera as ações em um contexto com compreensão antes de fazer julgamentos sobre quem é que tem culpa	Não procura por evidências de punição ou retribuição	Pede por perdão
		Admite um grau apropriado de responsabilidade pelo erro		Repara o erro aceitando a punição e/ou fazendo as devidas correções
		Considera fatores atenuantes		Não tem tendência a ficar na defensiva ou inventar desculpas para o comportamento errado
				Não acredita que a punição esteja iminente e/ou seja merecida

O tópico *Temas* refere-se aos aspectos situacionais relativos à emoção. Os temas são os mesmos tanto para as emoções saudáveis quanto para as emoções nocivas. Por exemplo, quando você se sente culpado (de forma nociva), o tema dessa emoção é que você já “errou” por *fazer* ou por *fallhar ao fazer algo*. Outra maneira de dizer que você é culpado é que você transgrediu ou falhou ao tentar seguir seu próprio código moral. O *remorso*, a alternativa saudável da culpa, resulta do mesmo tema da culpa. No entanto, seus pensamentos, comportamentos e foco de atenção são diferentes quando você sente remorso e de quando você se sente culpado.

Os temas podem ser úteis para ajudá-lo a encontrar a origem da emoção que você está sentindo. No entanto, os temas não são suficientes para ajudá-lo a decidir se a sua emoção é saudável ou nociva. Considere a seguinte situação:

Imagine que você tenha uma tia idosa que precisa de sua ajuda para continuar vivendo de forma independente. Você geralmente visita sua tia no fim de semana e faz trabalhos para os quais ela é muito frágil para fazer ela mesma, como troca de lâmpadas e limpeza de janelas. No fim de semana passado, você foi esquiar com amigos, em vez de ir visitar sua tia. Sua tia ficou impaciente por ter de aguardar que a lâmpada do corredor fosse trocada e tentou fazê-lo sozinha. Infelizmente, sua tia caiu da cadeira em que estava de pé e quebrou o quadril.

Tematicamente, esta situação é uma na qual você quebrou ou não cumpriu um código pessoal moral, e cujo resultado machucou ou ofendeu alguém. Se você se sentir culpado (uma emoção nociva), é muito provável que você vivencie o seguinte:

- ✓ **Tipo de pensamento:** Seu pensamento se torna rígido e inflexível. Você conclui que, definitivamente, fez uma coisa má (errou). Você assume mais responsabilidade pelo erro do que deveria, descontando ou não levando em consideração os fatores atenuantes. Você pode acreditar que alguma forma de castigo é merecida e/ou iminente.
- ✓ **Foco da atenção:** Você procura mais provas que você já errou, ou você procura por evidências alheias de que a responsabilidade pelo erro é sua.
- ✓ **Comportamento (tendência de ação):** Você pode desejar escapar da culpa assumindo uma postura prejudicial a você mesmo – por exemplo, implorando por perdão, prometendo que você não errará nunca mais, punir a si mesmo fisicamente ou por meio de privação, ou ainda tentando se isentar de qualquer responsabilidade pelo erro.

Em contraste, você pode analisar a situação de forma diferente e sentir remorso (uma emoção saudável). Embora o tema continue o mesmo (quebra do código moral, por fracassar ao fazer algo ou por cometer um erro, ferir ou ofender alguém significantemente), você irá vivenciar o seguinte:

- ✓ **Tipo de pensamento:** Seu pensamento é mais flexível e baseado na preferência. Você olha para as ações dentro do contexto e com entendimento antes de fazer um juízo sobre se você errou. Você considera fatores atenuantes à situação e não crê que o castigo é merecido e/ou iminente.
- ✓ **Foco da atenção:** Você não procura mais uma prova de que você errou. Nem busca provas de que outras pessoas o consideram responsável pelo pecado.
- ✓ **Comportamento (tendência de ação):** Você enfrenta a dor saudável que vem com a compreensão de já ter errado. Você pode pedir, mas não implora por perdão. Você comprehende as razões causadoras do seu erro e age conforme essa compreensão. Repara o erro aceitando a punição e/ou fazendo as devidas correções. Você evita assumir uma postura defensiva e inventar desculpas.



O tema que envolve tanto a culpa quanto o remorso é o mesmo, mas o seu pensamento, tendências de ação e foco de atenção são muito diferentes.

A *tendência de ação* refere-se à motivação para agir de certa forma que pode ou não ser controlada por você. Diferentes emoções produzem uma motivação dentro de você que o impele a fazer certas coisas. Em alguns casos, você pode realmente fazer ou dizer algo, e em outros, você apenas pode estar ciente de que você deseja fazer ou dizer algo. Talvez não querendo fugir de um local e esconder-se por estar com vergonha, ou sentir-se enfurecido e querendo bater em alguém, sem realmente fazer isso.

Identifique a forma de pensamento

Como exemplo, a próxima seção mostra que as emoções nocivas podem ser geradas a partir do pensamento rígido e *pré-concebido*. Pensamentos e crenças como ‘as outras pessoas devem me tratar sempre com respeito’ e ‘eu deveria sempre conseguir o que quero sem ter de me esforçar para isso’ podem levar à raiva nociva quando as outras pessoas e o mundo não agem de acordo com o nosso desejo.

As emoções saudáveis surgem da flexibilidade, do *pensamento baseado na preferência*. Então, pensamentos e crenças como ‘prefiro que os outros me tratem com respeito, mas eles não são obrigados a fazer isso’ e ‘prefiro conseguir o que quero sem esforço, mas não há motivo para que isso aconteça sempre’ podem levar ao aborrecimento saudável quando as outras pessoas e o mundo não agem conforme as suas preferências.



O pensamento rígido é um indicador confiável que você está tendo um sentimento nocivo. Quando você pensa rigidamente, você está mais suscetível a subestimar sua capacidade de enfrentar e superar o episódio negativo em questão. Quanto mais habilidoso você se tornar em identificar seus pensamentos, crenças e atitudes como rígidas e exigentes ou flexíveis e preferenciais, mais fácil você poderá identificar se seus sentimentos são saudáveis ou nocivos.

Quando você se sente *culpado*, você pensa em uma forma nociva, rígida, baseada na sua exigência pessoal, e pode dizer coisas como as seguintes:

- ✓ “Realmente não deveria ter deixado minha tia sozinha.”
- ✓ “Deixar minha tia foi uma má decisão e isso significa que eu sou uma pessoa má”.
- ✓ “Eu não posso suportar a dor de saber que eu cometi o terrível erro de deixar minha tia sozinha.”

Em seguida, você pode continuar a pensar das seguintes formas de reforçar a culpa:

- ✓ Você falha ao não reconhecer que sua tia decidiu trocar a lâmpada sozinha de última hora. Você ignora o fato de que outros membros da família também podem cuidar de sua tia.
- ✓ Você ignorar o fato de que você não tinha maneira alguma de saber que a lâmpada precisava ser trocada e que você não imaginava que sua tia se arriscaria tanto.
- ✓ Você espera que sua tia coloque em você toda a culpa. Você pensa sobre a punição que você acredita merecer.

Em contraste a isso, se você sente remorso, você pensa de forma saudável, flexível e baseada em preferências (não obrigatórias), e pode pensar o seguinte:

- ✓ “Eu queria não ter deixado minha tia sozinha, mas infelizmente foi isso o que fiz.”
- ✓ “Ter deixado minha tia sozinha significa que eu fiz uma coisa má, mas não que eu seja uma pessoa má.”
- ✓ “Posso suportar a dor por ter cometido o erro de deixar minha tia sozinha.”

Em seguida, você pode continuar a pensar de forma útil:

- ✓ Você pode reconhecer sua parte de responsabilidade no acidente ocorrido, mas você pode considerar que os outros membros da família também poderiam ter cuidado da sua tia.
- ✓ Você pode reconhecer que você não previu que a sua tia se arriscaria a trocar a lâmpada. Você não sabia que a lâmpada iria queimar.
- ✓ Você pode esperar que sua tia esteja aborrecida com você, mas você acredita não merecer uma punição severa.

Assumir a responsabilidade por algo que aconteceu em determinada situação faz com que você pense sobre o episódio de forma completa. Você não precisa prolongar sentimentos desconfortáveis de remorso além do que é razoável e apropriado para a situação. Sua habilidade de resolver problemas não está impedida por sentimentos de culpa.

Identifique as diferenças de comportamento e as formas como você quer se comportar

Outra maneira de descobrir se a sua emoção está no campo do saudável ou no do nocivo é observar o seu comportamento atual ou a forma pela qual você se sente inclinado a se comportar.

Emoções saudáveis são acompanhadas por comportamentos em grande parte construtivos, e sentimentos nocivos geralmente andam de mãos dadas com comportamentos autodepreciativos. A solução de problemas ainda é possível quando você está saudavelmente triste, aborrecido, com remorso ou arrependido, mas você tem muito mais dificuldade para planejar maneiras diretas de solucionar seus problemas quando você está deprimido, enraivecido, com sentimento de culpa ou envergonhado.

Por exemplo, se você responder ao incidente da queda da sua tia com *tendência a ação baseada no sentimento de culpa*, você pode fazer uma ou mais das ações a seguir:

- ✓ Sair de casa e ficar bêbado, tentando bloquear seus sentimentos de culpa.
- ✓ Visitar sua tia no hospital e implorar por seu perdão.
- ✓ Prometer que você nunca mais vai decepcionar sua tia, ou qualquer outra pessoa querida para o resto de sua vida.
- ✓ Decidir nunca mais viajar enquanto a sua tia estiver viva.

Os comportamentos acima são problemáticos porque eles são extremos e irrealistas. Estas ações visam mais à autopunição do que olhar a realidade desta situação e ver como você pode, neste exemplo, melhor atender às necessidades da sua tia.

Por outro lado, se você estiver sentindo remorso saudável, suas *tendências de ação* poderão incluir alguns dos seguintes itens:

- ✓ Aguentar o desconforto de saber que sua tia se machucou (em vez de ficar bêbado para evitar a culpa).
- ✓ Visitar sua tia no hospital regularmente e pedir desculpas por tê-la deixado sozinha.
- ✓ Entender que a sua tia necessita de cuidados contínuos, mas que você tem o direito de viajar com seus amigos.

- ✓ Planejar fazer companhia à sua tia por uma semana ou duas após ela receber alta do hospital.
- ✓ Resolver planejar suas viagens com mais cuidado e contratar uma enfermeira para cuidar de sua tia quando você não estiver disponível.

Os comportamentos acima são recomendados para assegurar que sua tia não se machuque novamente durante sua ausência. Assumindo uma boa parcela de responsabilidade pelo acidente, você pode ainda procurar maneiras de fornecer conforto para sua tia, em vez de concentrar-se na sua autopunição.

Identifique a diferença do que você coloca em foco

Além dos diferentes tipos de pensamentos e comportamentos, você pode distinguir emoções saudáveis de nocivas verificando o foco da sua atenção. Se você está tendo uma emoção nociva, a sua mente tende a focar em futuras possibilidades catastróficas baseadas no episódio anterior.

Se você está reagindo à situação na qual sua tia se machucou deixando-se levar pela *culpa*, o foco da sua atenção pode ser:

- ✓ Culpar a si mesmo por ter abandonado sua tia e pelo acidente que ocorreu.
- ✓ Sentir a dor da culpa enquanto negligencia a possibilidade de considerar possíveis soluções para o problema de sua tia que necessita de cuidados contínuos.
- ✓ Procurar evidências de que sua tia o culpa totalmente pelo acidente.
- ✓ Acreditar que tanto os funcionários do hospital como a sua família o culpam pelo acidente.

Você continua dificultando as coisas para você mesmo, prolongando, assim, o seu estresse, seus sentimentos de culpa, concentrando-se nos aspectos mais sombrios possíveis do acidente da sua tia.

Se você reagir à situação movido pelo sentimento de remorso, você estará condicionado a focar sua atenção das seguintes formas:

- ✓ Aceitando que deixar sua tia sozinha foi uma má decisão, mas que você não teve a intenção de colocá-la em risco.
- ✓ Sentindo a dor do remorso em decorrência do acidente, mas tentando encontrar meios de melhorar a situação.
- ✓ Não procurando encontrar evidências de que sua tia o culpa pelo acidente.
- ✓ Reconhecendo as evidências de que os funcionários do hospital e os membros da sua família não o culpam pelo acidente.

Assim, seu foco de atenção quando você reagir com base no sentimento de remorso permitirá que você assuma uma parcela de responsabilidade pelas consequências do acidente da sua tia, mas você não ficará preso ao sentimento de culpa e punição.

Identifique Semelhanças nas Suas Sensações Físicas

Frio na barriga, aumento do fluxo do sangue, vertigem, mãos suadas, coração aos pulos. Parece familiar? Esperamos que sim. Se alguém descreve estes sintomas físicos para você, você pode tentar adivinhar que emoção ele está sentindo. No entanto, seria difícil determinar ao certo a emoção porque essas sensações podem acompanhar diversos estados emocionais. Por exemplo, você pode sentir um friozinho na barriga quando você estiver empolgado, furioso, ansioso ou apaixonado, como mostra a Figura 6-2.



As sensações físicas que você sente tendem a refletir tanto as emoções saudáveis quanto as nocivas. Por exemplo, você pode sentir um friozinho na barriga quando você está nocivamente ansioso *ou* quando você está saudavelmente preocupado. Então, usar seus sintomas físicos como guia para julgar a natureza dos seus sentimentos não é muito confiável.

A principal maneira na qual suas reações físicas podem a variar entre as categorias saudáveis e nocivas é na intensidade. Provavelmente você acredita que as sensações são mais intensas, desconfortáveis, e debilitantes quando você tem emoções nocivas, como ansiedade e fúria. Você pode perceber também que as sensações físicas desconfortáveis duram mais quando você está tendo emoções nocivas.

Acreditamos que, se você está sentindo um friozinho na barriga, está com as mãos suadas, o sangue fervendo, tendo vertigem e com o coração aos pulos, então você está apaixonado.

Identifique os Sentimentos Sobre os Sentimentos

Ganhar duas emoções pelo preço de uma não é um grande negócio quando se trata de duas emoções nocivas.



Os profissionais da TCC chamam os sentimentos sobre sentimentos de metaemoções. O prefixo *meta* vem do grego e significa “além de” ou “depois de”.

Às vezes, você pode fortalecer a emoção nociva se prendendo a exigências rígidas sobre quais emoções você acredita serem aceitáveis para serem vivenciadas por você em primeiro lugar.

Um bom exemplo de sentimentos sobre sentimentos é encontrado na depressão. Muitas pessoas nutrem sentimento de culpa pela própria depressão. Essa culpa advém geralmente das exigências que essas pessoas fazem a si mesmas, por exemplo, que elas não devem decepcionar os outros ou não devem pressionar de forma indevida as pessoas a quem amam. Aqui há típicos pensamentos que produzem culpa e que são comuns em pessoas deprimidas:

- ✓ ‘Eu deveria estar contribuindo mais para administrar a casa.’
- ✓ ‘Preciso ser mais apta a demonstrar amor e preocupação com meus filhos.’
- ✓ ‘Meu marido e meus filhos estão preocupados comigo, estou fazendo com que sofram.’
- ✓ ‘Eu não deveria estar negligenciando meus amigos desse jeito.’

Reconhecer suas metaemoções é importante porque elas podem impedir que você lide com seus problemas primários. Por exemplo, você pode estar se sentindo culpada por sofrer de depressão. Se você conseguir parar de se sentir culpada, poderá certamente trabalhar para superar a depressão de forma mais eficaz.



Se você acha que o conceito de sentimento de culpa por estar deprimida lhe diz muito, vá para o Capítulo 10, onde discutimos este assunto com mais detalhes.

Lista prática sobre saúde emocional

Abaixo, apresentamos uma lista abreviada das formas que podem ajudá-lo a encontrar a natureza de um sentimento e como nomeá-lo. A lista também auxilia a avaliar se uma emoção é saudável ou nociva.

- ✓ Como a emoção o leva a agir? As suas ações ou ímpetos de agir são produtivos ou prejudiciais?
- ✓ Você está pensando de forma flexível ou de forma rígida e exigente?
- ✓ Em que você está prestando atenção?
- ✓ Alguma outra emoção está atrapalhando a identificação da emoção inicial? Por exemplo, você está sentindo culpa ou vergonha pela sua fúria, depressão ou outra emoção?

Defina Seus Problemas

O objetivo da TCC é ajudá-lo a superar seus problemas e posicioná-lo na direção das suas metas. Assim como todos os meios de se resolver problemas, *definí-los* é o primeiro passo para solucionar cada um deles.

Faça um relato

Para fazer o relato de um problema, são necessários três componentes – a emoção, o tema ou episódio (sobre o que você acha que a sua emoção é a respeito), e o que você faz em reação a essa emoção. Você pode descrever de forma eficaz um problema preenchendo o relato a seguir:

Sinto-me _____ (emoção) sobre/porque/por/quando _____ (tema ou episódio), levando-me a _____ (reação).

Por exemplo:

Sinto-me ansioso quando *minha face fica vermelha em situações sociais, levando-me a evitar ir a bares e festas e a lavar meu rosto com água quando sinto que minha pele está quente.*

Sinto-me deprimido por causa do *término do meu relacionamento com a minha namorada, o que me leva a ficar muito tempo na cama, evitar pessoas e cuidar menos de mim mesmo.*

Quando positivos são negativos

Embora este capítulo aborde o tema das emoções nocivas porque esses são os fatores mais comuns em se tratando de transtornos psicológicos, você não deve esquecer que as emoções saudáveis também existem.

Um exemplo de emoção saudável é manter uma *postura rígida* como “eu preciso obter a aprovação do meu chefe”, e quando isso se realiza se sente envolvido por uma onda de satisfação. Você pode se sentir bem por causa da aprovação e a sua autoconfiança perdura por certo tempo, mas você ainda está vulnerável a sentimentos nocivos se mais tarde você não conseguir a aprovação do seu chefe. Se você mantém uma *preferência flexível* perante a aprovação do seu chefe, você pode se sentir satisfeito de maneira saudável se conseguir a aprovação dele e um desapontamento também saudável se não conseguir isso.

Outro exemplo de emoções nocivas é o sentimento de euforia associado a estados de *hipomania* (excessivamente feliz). Pessoas que sofrem de transtorno afetivo bipolar (antigamente denominado como maníaco-depressivo) podem apresentar períodos de altos e baixos extremos no humor. Durante o período de humor excessivamente alto, pessoas com transtorno afetivo bipolar geralmente estão condicionadas a tomar decisões apressadas e agir de forma impulsiva, às vezes até mesmo de forma arriscada. Pessoas com transtorno afetivo bipolar podem aparentar estar muito felizes quando na

verdade estão sofrendo de uma verdadeira condição psiquiátrica. O transtorno afetivo bipolar pode ser tratado de forma efetiva com medicamentos e com a TCC. Muitas das dicas para superar a depressão *unipolar* (depressão mais comum), que você pode encontrar no Capítulo 10, também são muito úteis para pessoas com transtorno bipolar. O Apêndice A lista organizações que você pode achar muito úteis.

Se você acha que você, ou alguém próximo a você, pode estar apresentando transtorno afetivo bipolar, recomendamos que seja consultado um psiquiatra para que sejam tomadas as devidas precauções. Prescrever medicamentos é um procedimento importante para tratar sintomas de estresse originados por esse transtorno. Os psiquiatras em geral têm mais conhecimento especializado sobre o transtorno e sobre os medicamentos apropriados do que os médicos em geral.

Uma estratégia-chave da TCC para ajudar as pessoas a tratar a depressão bipolar é a elaboração de um programa de atividades (veja Capítulo 10). Faça um programa para as suas atividades diárias e se mantenha fiel a ele independentemente do seu humor. O ponto crucial é estabelecer um nível *consistente* de atividade na sua vida diária. Manter-se fiel ao seu programa diário de atividades pode ajudá-lo a evitar a falta de estímulo durante os períodos de depressão (assim combatendo a queda na espiral rumo à depressão) e ajudá-lo a evitar o excesso de estímulo durante o período de excitação exacerbada (assim prevenindo a subida na espiral da hipomania).

Avalie seu problema

A natureza humana o leva a focar o quanto você está se sentindo mal mais do que no quanto você está se sentindo bem. Na medida em que você reduz a intensidade de qualquer transtorno psicológico, você pode encontrar motivação ao perceber-se apto a ver a diferença. Após descrever uma emoção problemática, avalie isso em uma escala de 0 a 10 baseado no quanto esta emoção lhe causa estresse e no quanto ela interfere na sua vida.

94 Parte II Faça um Plano de Ação: Defina os Problemas e Estabeleça Metas

Enquanto você trabalha para resolver seu problema fazendo mudanças na sua maneira de pensar e no seu comportamento, continue a avaliar o estresse e a interferência que isso está causando a você. As suas avaliações tendem a diminuir conforme você se esforça para superar suas emoções nocivas. Reveja suas avaliações regularmente, uma vez por semana mais ou menos. Proceder desta forma o auxilia a lembrar do seu progresso e renova sua motivação para continuar fazendo um bom trabalho.



Compartilhe suas avaliações com seu terapeuta, caso você tenha um. Ele pode arquivar os seus registros de avaliações e apresentar a você o progresso feito no intuito de reforçar sua motivação quando ela parecer enfraquecer.

Capítulo 7

Identifique as Soluções que Causam Seus Problemas

Neste Capítulo

- Entenda como estratégias comuns podem manter (ou piorar) seu problema
- Examine e elimine os comportamentos de segurança
- Entenda por que fazer o oposto de suas habituais estratégias pode ajudá-lo

Oprimeiro passo na solução de qualquer problema é *definir* o problema. Este capítulo fala sobre avaliar seus problemas e apontar de que maneiras o uso das suas estratégias habituais fazem parte do seu problema específico.

Com frequência, os comportamentos que mantêm ou pioram os problemas são exatamente aqueles que as pessoas adotam para ajudar a si mesmas a superar esses problemas – por isso que a expressão mais comum da TCC é “sua solução é o seu problema”.

A verdade é que você não foi ensinado sobre como enfrentar problemas como ansiedade, depressão e obsessões. Confessamos que, mesmo tendo sido treinados na arte de solucionar problemas, quando se entra no campo das nossas próprias emoções, ainda podemos lidar com isso de forma errada.

Neste capítulo, iremos guiá-lo para identificar o fato de que suas estratégias para lidar com o problema podem fazê-lo se sentir melhor em pouco tempo, mas que na verdade elas são contraproducentes – e podem piorar a situação a longo prazo.

Quando Sentir-se Bem Pode Piorar Seus Problemas

Aaron Beck, fundador da TCC, e Dennis Greenberger, um terapeuta cognitivo comportamental bem conceituado, perceberam que, se conseguir contornar uma estratégia contraproducente na sua cabeça, você já está no caminho certo para encontrar uma solução real. Este conceito basicamente significa que, ao fazer o oposto das suas estratégias de como lidar com o problema, você

pode se recuperar dos seus problemas. Expor a si mesmo diante de situações temidas mais do que evitá-las é um bom exemplo de contornar uma estratégia contraproducente. Quanto mais você evita situações que lhe causam medo, mais receoso você fica de encontrar essas situações. Evitar prejudica o seu senso de ser capaz de lidar com eventos desagradáveis e desconfortáveis. Por exemplo, nunca usar o elevador pode temporariamente parar seu estado de ansiedade sobre estar em um ambiente fechado, mas evitar elevadores não o ajuda a enfrentar o seu medo de lugares fechados, e assim por diante.

Windy Dryden, quem nos treinou na TCC, cita a frase “Sinta-se melhor, fique pior. Sinta-se mal, fique melhor”, referindo-se às pessoas que superam seus problemas. Muitas das coisas que você está fazendo agora mantêm seus problemas atuais, pois estão sendo guiadas por uma meta altamente incompatível com reduzir o seu estresse. No entanto, quando você deseja obter alívio a curto prazo, com frequência você acaba reforçando as crenças e os comportamentos que sustentam os seus problemas.



Um dos meios mais poderosos de modificar suas emoções de uma vez por todas é agir contra suas crenças improdutivas e agir conforme suas crenças produtivas alternativas (os Capítulos 3 e 14 contêm mais informação sobre como formar crenças saudáveis alternativas).

Aqui estão mais alguns exemplos sobre o que queremos dizer com *soluções que mantêm o problema*:

- ✓ **Evitar situações que lhe causam medo e que provocam ansiedade.** Evitar tende mais a minar sua confiança do que fortalecê-la. Você continua com medo das situações que evita, assim você não dá uma chance a si mesmo de confrontar e superar seus medos.
- ✓ **Ingerir bebidas alcoólicas ou usar drogas para bloquear seus sentimentos desconfortáveis.** Com frequência, esses sentimentos ruins persistem a longo prazo, e você acaba somando mais um problema derivado do efeito do álcool ou das drogas (ressaca, depressão). Além disso, você corre o risco de criar um novo problema – dependência química.
- ✓ **Ocultar aspectos sobre você mesmo que causam vergonha.** Esconder coisas sobre você mesmo – como imperfeições físicas, experiências da sua infância, erros do passado, ou problemas psicológicos atuais – podem fazer com que você se sinta cronicamente inseguro com a ideia de que alguém possa “descobrir”. Esconder aspectos vergonhosos das suas experiências também irá negar a você a oportunidade de descobrir se as outras pessoas têm experiências semelhantes, e que elas não vão pensar mal de você caso resolva revelar seus segredos.
- ✓ **Adiar lidar com seus problemas ou tarefas até que você se sinta com vontade para isso.** Se você esperar pelo “tempo certo” para agir, até você “ter vontade” ou quando você se sentir inspirado o bastante, pode acabar esperando por muito tempo. Adiar tarefas essenciais pode salvá-lo de certo desconforto a curto prazo, mas tarefas pendentes tendem a pesar muito na sua consciência.

As próximas seções falam sobre estratégias contraproducentes adotadas para lidar com problemas psicológicos comuns. Explicamos que o que você faz para se sentir melhor por pouco tempo pode perpetuar o problema.

Vença a Depressão sem Perder a Motivação

Se você está se sentindo deprimido, você tende a ficar menos ativo e pode se afastar do convívio social. Inatividade e afastamento social são frequentemente tentativas de lidar com sentimentos depressivos, mas eles podem reduzir o fortalecimento positivo que você recebe da vida, aumentar a fadiga, levar à acumulação de problemas e tarefas, e instalar o sentimento de culpa.

Por exemplo, se você tem se sentido deprimido por algum tempo, você pode acabar usando estratégias negativas para aliviar a depressão:

- ✓ Para evitar a vergonha por estar deprimido, você pode evitar encontrar seus amigos. Esta estratégia de como lidar com a situação pode fazer com que se sinta mais isolado e significa que você não consegue o apoio de que necessita.
- ✓ Para evitar sua irritação perto da sua esposa e filhos, você pode diminuir seu contato com eles. Seus filhos podem se tornar indisciplinados, seu relacionamento com sua esposa pode ruir, e você pode acabar se sentindo culpado por não passar tempo com eles.
- ✓ Para evitar o constrangimento de cometer erros no trabalho, você pode acabar parando de ir trabalhar com frequência.
- ✓ Para evitar se sentir cansado e aliviar a depressão, você pode tirar um cochilo durante o dia. Infelizmente, este sono fora de hora pode alterar suas horas de sono padrão, aumentando a fadiga.



Para ver o quanto a sua depressão está afetando seus níveis de atividade, registre uma semana típica no *programa de atividade* no Capítulo 10 (e Apêndice B). Então, como explicamos no Capítulo 10, combata a depressão programando suas atividades e seus momentos de descanso (mas não cochilos, porque cochilos durante o dia podem alterar seu tempo noturno de sono habitual) para cada dia, e gradualmente aumentar seus níveis de atividades a cada vez.

Abra Mão do Controle

Abrir mão do controle é uma habilidade especialmente relevante se você tem qualquer tipo de ansiedade, incluindo Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC), Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). Mas isso é aplicável a outros tipos de problemas emocionais, como raiva e ciúme.

Aqui estão alguns exemplos comuns do quanto você pode estar se esforçando para controlar:

- ✓ Tentar limitar algumas sensações físicas porque você acredita que alguns sintomas físicos resultarão em um dano para você mesmo. Por exemplo: "Se eu não parar de me sentir zonzo, eu vou desmaiar."
- ✓ Tentar controlar e monitorar seus pensamentos porque você acha que, se eles saírem do seu controle, você irá enlouquecer.
- ✓ Suprimir pensamentos, dúvidas, ou imagens desagradáveis porque você acredita que, se permitir que eles entrem na sua mente, eles causarão mal a você mesmo ou aos outros. (Essa é uma característica típica de TOC – confira o Capítulo 11 para mais informações.)
- ✓ Tentar controlar as reações físicas do seu corpo à ansiedade, como tremer as mãos, ficar corado, ou suar, porque você pensa que os outros irão julgá-lo de forma severa se eles perceberem tais sintomas.



Tentar controlar o incontrolável é estar fadado a fazer com que você se sinta enfraquecido e inerte. Em vez de brigar para ter controle, procure mudar sua necessidade de controle aceitando o desconforto causado por certos tipos de pensamentos ou sensações físicas (vá para o Capítulo 9 para obter mais informações).

Se você tenta a qualquer custo obter controle imediato, com frequência você acaba:

- ✓ Focando mais no sentimento de não poder controlar, desta forma fazendo com que se sinta mais enfraquecido do que você estava antes.
- ✓ Pressionando demais a si mesmo para controlar os sintomas e pensamentos que não estão sob o seu controle, deste modo fazendo com que se sinta mais ansioso.
- ✓ Concluindo que algo deve estar muito errado com você, porque você não pode manter os sintomas sob controle, e vivenciando mais pensamentos desordenados e sensações físicas desagradáveis.



Na próxima vez em que você se sentir ansioso em público ou perceber que está corando, suando, ou tendo pensamentos perturbadores, teste os conceitos desta seção tentando parar a si mesmo de ter esses pensamentos, de corar e de suar. A tendência é a de que você descubra que seus esforços produzem um aumento dos pensamentos e sensações que você tanto tenta controlar.

Sentir Segurança em um Mundo Incerto

A necessidade de ter certeza é um fator comum que contribui para a ansiedade, problemas obsessivos e ciúme.

Infelizmente, as únicas coisas sobre as quais você pode se sentir 100%, segundo o ditado, é o nascimento, a morte e os impostos. Descontando isso, os seres humanos vivem em um mundo muito incerto. É claro que muitas coisas podem ser previstas e adivinhadas, como o sol surgindo pela manhã e desaparecendo à noite. Entretanto, outras coisas na vida são bastante incertas. “Serei bonita?”, “Serei rica?”, “Viverei até ter uma velhice feliz rodeada de netos e gatos?” (trecho da música “Que será, será”, “Whatever will be, will be”, em inglês).

Tentar livrar-se da dúvida procurando uma certeza inatingível é o mesmo que tentar apagar o fogo acrescentando mais lenha. Se você é intolerante e indeciso, assim que você desfizer uma dúvida, uma outra logo aparece. O truque é encontrar formas de tolerar a dúvida e a incerteza – elas existem, gostando você ou não.

A seguir, confira alguns exemplos de como suas demandas por certeza podem estar refletidas em seu comportamento:

- ✓ **Pedidos frequentes de confirmação de segurança.** Fazer constantemente a você mesmo e aos outros perguntas como “É seguro tocar na maçaneta da porta sem lavar minhas mãos?”, “Você acha que ela é mais bonita do que eu?”, “Eu vou passar no exame?” ou “Você tem certeza de que não serei assaltada se eu sair?” são tentativas de encontrar segurança em um mundo incerto. Infelizmente, a procura excessiva pela segurança pode reduzir sua confiança em seu próprio julgamento.
- ✓ **Verificação repetida.** São as ações praticadas no esforço de obter certeza no seu mundo. Tais ações incluem verificar diversas vezes se suas portas e janelas estão trancadas, perguntar frequentemente ao seu parceiro por onde ele tem andado, procurar pela opinião de diferentes médicos para ter certeza de que sua sensação física não é sinal de uma doença séria, e rever as conversas mentalmente para se assegurar de que não disse nada ofensivo. A ironia disso tudo é que, quanto mais você verifica, mais inseguro fica. A verificação contínua pode ser uma grande perda de tempo, ser cansativa e pode baixar o seu humor.
- ✓ **Rituais supersticiosos.** São as coisas que você faz para tentar manter-se seguro e impedir que coisas ruins aconteçam. Tipicamente, os rituais supersticiosos não estão ligados diretamente a seja lá o que lhe causa medo. Exemplos de rituais incluem bater na madeira, repetir frases mentalmente, usar roupas ou joias que dão sorte, evitar números que dão azar, acreditar na falsa crença de que esses rituais podem evitar eventos infelizes e trágicos a você mesmo e a quem você ama. Aderir a comportamentos supersticiosos pode levá-lo a concluir que esse ritual impediu coisas ruins de acontecerem, mas do que entender que muitos eventos ruins são passíveis de acontecer independentemente do fato de você fazer ou não um ritual.

- ✓ **Evitar riscos.** Riscos – como tragédias globais, adoecer, sofrer um acidente, tomar as decisões erradas, cometer um ato social vexatório – são inevitáveis e estão sempre presentes. Você pode estar tentando eliminar o risco ficando em casa ou em lugares “seguros”, comendo somente certos tipos de comida, nunca se desviando das rotinas definidas, planejando excessivamente as viagens, preparando-se exageradamente para eventos indesejáveis como guerra, pragas, fome. Na verdade, o risco faz parte da vida e só pode ser evitado até certo ponto. Quanto mais você tentar eliminar todos os riscos na sua vida, mais você estará propenso a focar em todas as possíveis coisas que poderiam dar errado. Você está lutando por uma batalha perdida e está prestes a diminuir ainda mais o seu senso de segurança. Focar demais nos riscos inerentes de cada dia vai deixá-lo cronicamente preocupado e vai fazer com que valorize em demasia a probabilidade de coisas ruins acontecerem a você.
- ✓ **Tentar influenciar os outros.** Exemplos de influência no comportamento alheio são encorajar seu parceiro a só socializar com pessoas do mesmo sexo que ele, persuadir seus filhos a ficarem mais em casa do que ir à casa de amigos, e pedir ao seu médico que recomende mais um exame. Exigir que os outros se comportem de forma a minimizar sua intolerância à incerteza e ao risco pode danificar seriamente seus relacionamentos. As pessoas próximas provavelmente pensarão que você é controlador e desconfiado.



Tente compreender que a incerteza tem sido uma das maiores características do mundo e que as pessoas ainda lutam para manterem-se protegidas e seguras. Você não precisa mudar o mundo para se sentir seguro. Você só precisa aceitar a incerteza e conviver com ela. Você pode tranquilamente coexistir com a incerteza – tem sido sempre assim. Lembre-se de que as pessoas comuns enfrentam situações ruins todos os dias e que você tem tanta capacidade quanto elas para fazer o mesmo quando algo ruim surgir no seu caminho.

A próxima seção fala sobre como aceitar a incerteza e abandonar estratégias de enfrentamento inúteis.

Supere os Efeitos Colaterais da Busca Excessiva Pela Segurança

Uma das principais formas na qual você mantém seus problemas é resgatando a si mesmo de catástrofes imaginárias. Com frequência, estes desastres antecipados são mais produtos da sua mente preocupada do que eventos reais e possíveis. Pessoas com problemas específicos de ansiedade, como as listadas nesta seção, geralmente tomam medidas para reduzir a ansiedade e aumentar a sensação de segurança, mas que na verdade as tornam mais intolerantes à inevitável incerteza do dia a dia.



As ações adotadas pelas pessoas para prevenir catástrofes temidas por elas de ocorrer são chamadas de *comportamentos de segurança*.

Evitar, escapar ou tentar parar uma catástrofe temida o impede de perceber três coisas essenciais:

- ✓ O evento temido pode nunca acontecer.
- ✓ Se o evento temido acontecer, é mais provável que você encontre formas de enfrentá-lo. Por exemplo, outras pessoas ou organizações estarão disponíveis para ajudá-lo.
- ✓ O evento temido pode até ser inconveniente, desconfortável, desolador e profundamente desagradável, mas raramente é terrível ou insuportável.



A ansiedade afeta seu pensamento de duas formas cruciais, levando a superestimar a probabilidade e a gravidade do perigo e também fazendo com que você subestime sua capacidade de superar a adversidade. É claro que você quer manter-se o mais a salvo possível. Porém, às vezes, você pode tentar manter-se seguro de eventos que não são realmente perigosos.

Além disso, algumas coisas que você faz para eliminar o risco e resguardar-se, na verdade, resultam em mais desconforto e incômodo do que o necessário – no final das contas, usar estratégias inúteis para evitar eventos temidos é muito comum em transtornos de ansiedade. Aqui estão alguns exemplos de comportamentos de segurança contraproducentes que você pode estar usando para enfrentar problemas de ansiedade:

- ✓ **Ataques de pânico:** Os ataques de pânico de Michael são mantidos pelo medo de que, se ele se sentir zonzo, irá ter um colapso. Sempre que ele fica zonzo, ele toma um pouco de água, senta e se segura em algo. Deste jeito, ele impede a si mesmo de descobrir que ele não terá um colapso quando ficar zonzo.
- ✓ **Ansiedade social:** Sally tende a preparar com cuidado excessivo o que vai dizer antes de dizer algo de fato. Ela observa seu discurso, sua linguagem corporal e repassa mentalmente o que disse e fez quando chega em casa. Desse jeito, ela se mantém excessivamente autoconsciente.
- ✓ **Estresse pós-traumático:** Desde que sofreu um acidente de carro, Nina evita várias vezes estradas, agarra com força o volante quando está dirigindo, verifica o retrovisor e evita andar como caroneira. Por estar sendo tão cuidadosa, a ansiedade que ela sente por temer sofrer outro acidente continua em sua mente.
- ✓ **Agorafobia:** Georgina tem medo de viajar para longe de casa ou de lugares familiares por temer perder o controle e acabar passando por alguma situação constrangedora. Ela se tornou quase uma ermitã, e depende muito do marido para levá-la aos lugares onde precisa ir. Isso significa que ela não sai de casa sozinha e nunca descobre que os medos dela são infundados.

- ✓ **Medo de altura:** James tem medo de altura porque acredita que a sensação de “puxão” que sente em lugares altos significa que ele corre o risco de atirar-se para a morte sem intenção real de fazê-lo. Para enfrentar esta situação, ele força os calcanhares no chão e se inclina para trás para resistir a estes sentimentos. Ele também evita lugares altos o quanto pode. Esses comportamentos alimentam o medo dele e fazem com que acredite que, de alguma forma, ele corre mais risco em lugares altos do que as outras pessoas.



Depois que você fizer a lista dos seus comportamentos de segurança, você pode ter um melhor entendimento sobre as áreas que você precisa estabelecer como alvos de mudança. Essencialmente, a solução dos seus problemas está no ato de expor a si mesmo às situações temidas sem adotar nenhum comportamento de segurança. Então você pode ver que é capaz de enfrentar eventos provocados pela ansiedade e que você não precisa confiar em tentativas confusas e artificiais para manter-se seguro. Dê a si mesmo uma chance de perceber que sua ansiedade não é tão prejudicial e que os sentimentos de ansiedade diminuem se você permitir que eles cumpram sua função espontaneamente. (O Capítulo 9 contém mais informação sobre como lidar com comportamentos de segurança e criar formas de exposições.)

Trilhando Seu Caminho para Longe da Preocupação

Um dos dilemas enfrentados pelas pessoas que se preocupam muito é como reduzir a preocupação. Alguns níveis de preocupação são extremamente normais – é claro que problemas e responsabilidades passarão por sua cabeça de vez em quando. Em compensação, você pode ser alguém que se preocupa o tempo inteiro. Ser um verdadeiro “cabeça cheia” é intensamente desconfortável. Compreensivelmente, você pode querer parar de se preocupar tanto.

Duas razões podem contribuir para o seu excesso de preocupação:

- ✓ Você pode acreditar que preocuparse com eventos desagradáveis pode impedir que eles aconteçam. Ou você pode acreditar que a sua preocupação pode lhe fornecer pistas sobre como impedir que esses eventos negativos se concretizem.
- ✓ Você pode acreditar que a sua preocupação pode prepará-lo para os eventos negativos. Você pode acreditar que, se você se preocupar o bastante com coisas ruins, elas não o pegarão de surpresa e que você estará mais preparado para enfrentá-las.



Se você puder convencer si mesmo de que preocupação extrema realmente não impede que eventos temidos aconteçam ou prepare para lidar com coisas ruins, você poderá estar em uma posição melhor para interromper o ciclo de preocupações repetitivas.

Ironicamente, muitas pessoas se preocupam com coisas em uma vã tentativa de tirar todas as preocupações do caminho para que possam

relaxar. É claro que isso nunca acontece – alguma coisa sempre aparece para causar preocupação.

Se você se preocupa excessivamente com eventos do dia a dia, você pode tentar solucionar qualquer problema iminente antes que ele aconteça. Você pode esperar que sua preocupação seja capaz de solucionar problemas em potencial, de modo que não terá que se preocupar mais com eles.

Infelizmente, tentar arduamente dar descanso para a sua mente pode fazer com que seja aumentada a atividade mental e causar mais preocupação. Muito frequentemente, as pessoas se preocupam com o fato de que preocupar-se em demasia é prejudicial, e acabam se preocupando por estarem preocupadas!



Tente ver sua preocupação como um mau hábito. Em vez de focar no conteúdo das suas preocupações, tente interromper o processo de preocupação direcionando seu corpo e sua mente para atividades externas a você mesmo. O Capítulo 5 oferece algumas dicas úteis pra redirecionar o foco da sua atenção para longe do seu estado de preocupação.

Impêça a Perpetuação dos Seus Problemas

Às vezes, as coisas que você faz para enfrentar seus problemas podem trazer à tona exatamente as coisas que você está tentando evitar. Um exemplo disso é quando você tenta tirar pensamentos angustiantes da sua mente. Afastar pensamentos desagradáveis tem um nome, *supressão de pensamento*, e geralmente faz com que pensamentos indesejados invadam com mais frequência. A pesquisa mostra que, quando as pessoas tentam suprimir um pensamento indesejado, ele pode invadir a mente delas com muito mais frequência do que se elas aceitassem o pensamento e o deixassem passar.



Feche seus olhos e tente não pensar em um elefante cor de rosa. Por apenas um minuto, se esforce para afastar a imagem do elefante cor de rosa da sua mente. O que aconteceu? A maior parte das pessoas notou que pensaram em um elefante cor de rosa. Isso demonstra que tentar livrar-se de pensamentos afastando-os da sua mente resulta na insistente permanência deles.

Tentar com afinco não fazer, sentir ou pensar sobre coisas específicas, com o intuito de impedir certos eventos, na verdade acaba fazendo com que o que você mais teme e evita aconteça. Por exemplo:

- ✓ Tentar com afinco não passar por bobo em reuniões sociais pode fazer com que você pareça ser indiferente e desinteressado.
- ✓ Tentar com afinco certificar-se sobre a perfeição do seu trabalho pode fazer com que você não respeite o limite da data de entrega dele, ou você fica tão nervoso que produz um trabalho medíocre.
- ✓ Insistir que você deve se sair bem em uma tarefa, como passar em uma prova ou aprender algo novo, faz com que se concentre demais no *quão bem* você está indo e não no *que* você está fazendo. Este foco de atenção mal direcionado pode levar a resultados insatisfatórios.

- ✓ Ficar com ciúmes e vigiar seu parceiro constantemente, testando o afeto dele ou exigindo confirmação de que ele não está prestes a abandoná-la, pode potencialmente acabar afastando seu parceiro.
- ✓ Ficar deitado na cama, tentando combater a fadiga quando você está deprimido, pode baixar mais ainda o seu humor e pode levá-lo ao sentimento de vergonha e culpa pela sua inatividade.

Ajude a Si Mesmo: Coloque as Pétalas na Sua Flor do Mal

O exercício da flor do mal é uma maneira de unir elementos diferentes do seu problema para auxiliar seu entendimento sobre como o problema é mantido. Olhe o exemplo na Figura 7-1, e vá para o Apêndice B e use a flor que está em branco para fazer cópia e preencher. Siga os seguintes passos para preencher a sua própria flor do mal:

1. **Na caixa do Gatilho, escreva o que aciona o seu sentimento de ansiedade ou aborrecimento.**
2. **No círculo central, escreva os pensamentos e significados que você relaciona ao gatilho.**
3. **Nas pétalas da flor, escreva as emoções, comportamentos e sensações que você experimenta quando o seu sentimento desconfortável é acionado. Na pétala situada no topo da flor, escreva em que você tende a focar.**

Os pensamentos, atitudes ou crenças negativas-chave estão situados no coração da flor do mal. As pétalas são as suas reações emocionais, físicas, comportamentais e de atenção ao significado relacionado ao gatilho.

Este capítulo (e o Capítulo 6) fornece a você os tipos de emoções, comportamentos, foco de atenção e pensamentos com os quais você pode preencher suas pétalas. Se você sofre de ansiedade, leia o Capítulo 9; para depressão, o Capítulo 10; se você tem problema com pensamento obsessivo, o Capítulo 11, e o Capítulo 13 se for problema relacionado à raiva.

Um dos aspectos mais importantes durante o processo de construção da flor é pensar através do que as pétalas afetam o pensamento ou o “significado” que sustenta seu problema emocional. Por exemplo, o efeito da ansiedade no seu pensamento faz com que você interprete as suas experiências como mais perigosas do que realmente são. O efeito da depressão faz seu pensamento ficar mais sombrio e negativo (ver Capítulo 6 para saber mais sobre estas e outras emoções).

Focar sua atenção em uma sensação geralmente faz com que a sensação pareça mais intensa. Agir com base em um pensamento ou significado improdutivo faz com que o significado pareça muito mais real. Sensações físicas desagradáveis acompanhando a sua reação podem fazer com que

os pensamentos angustiantes pareçam muito mais reais. Você pode planejar experimentos comportamentais para testar o efeito do aumento ou da diminuição de um comportamento nos seus problemas (ver Capítulo 4).

Quando você entender os mecanismos que sustentam o seu problema, parecerá muito mais prático e lógico para mirar nas pétalas que precisam ser mudadas.

A pétala das “sensações físicas” é o aspecto do seu problema que você é menos apto para mudar diretamente, porque as sensações físicas não podem ser controladas mentalmente. Entretanto, você pode minimizar o impacto das sensações físicas aprendendo a tolerá-las enquanto supera o seu problema, e não interpretá-las como sendo mais perigosas do que realmente o são.

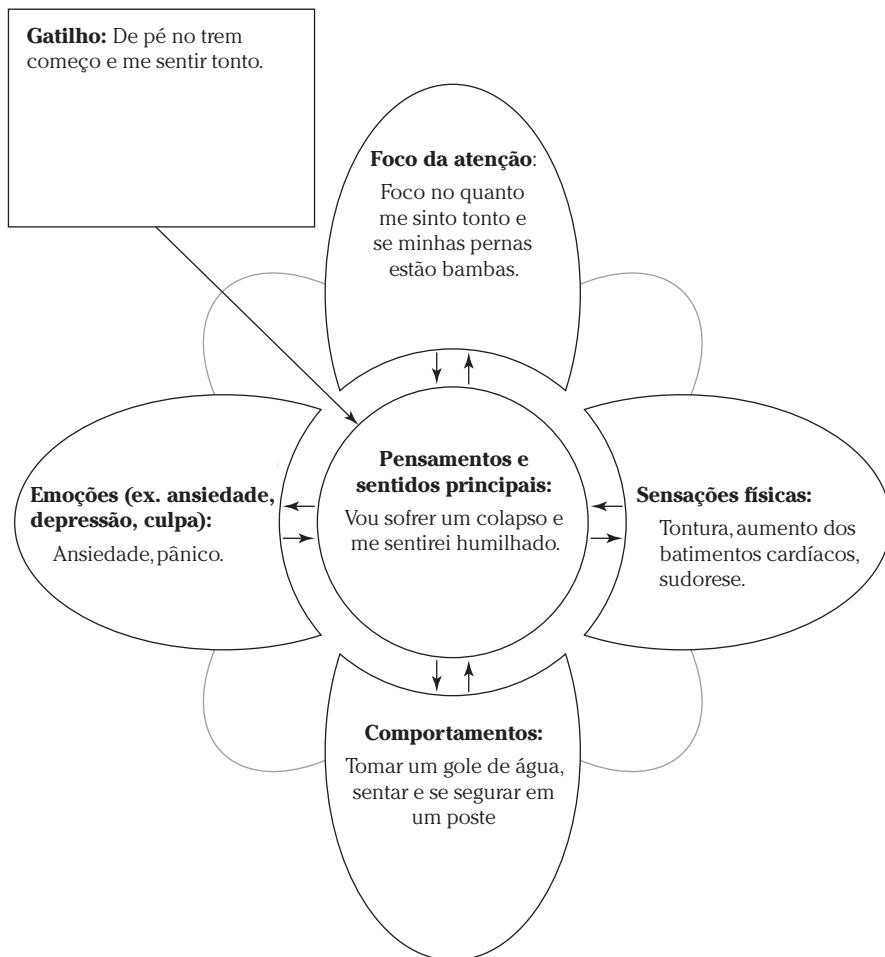


Figura 7-1:
A flor do mal
do pânico.

Abandone a pá e esvazie os bolsos

Uma das melhores metáforas para os tipos de comportamento que abordamos neste capítulo é a ideia de que algumas das suas estratégias de enfrentamentos podem ser uma tentativa inconsciente de tentar cavar sua saída do buraco. Naturalmente, o primeiro passo para superar seus problemas é deixar a pá de lado – parar com suas estratégias derrotistas, e gradualmente trabalhar formas mais produtivas para superar seus problemas.

Ao longo do tempo, você pode procurar por pás maiores e melhores usando como pretexto um afastamento maior e comportamentos de segurança. Regularmente convidamos nossos clientes que sofrem de agorafobia, ataque de pânico, Transtorno Obsessivo Compulsivo e Transtorno Dismórfico Corporal para compartilhar conosco o conteúdo dos seus bolsos e bolsas, os quais são muito esclarecedores. Exemplos de *suprimentos de segurança* que as pessoas carregam “só por segurança” incluem

diversos tipos de remédios, caixas de lenços de papel, sachês antissépticos, balas de glicose, leques, maquiagem, sacolas plásticas, sacos de papel, desodorantes em spray, laxantes e álcool.

Para ajudar os clientes a eliminar comportamentos de segurança, com frequência encorajamos que eles joguem fora ou nos entreguem esses itens aparentemente inocentes com o pensamento de que estão se desfazendo de soluções problemáticas. Abra os seus bolsos e bolsas e pegue todos os seus suprimentos de segurança. Jogue tudo fora ou entregue a alguém que saiba sobre os seus problemas e que tenha a intenção de ajudá-lo (essa pessoa pode ser qualquer um, caso você não esteja consultando um terapeuta cognitivo-comportamental). Fique atento para não cair na tentação de comprar e acumular itens para substituir os que você entregou a alguém ou jogou fora. Trabalhe com base em que você somente precisa do que é essencial na sua bolsa ou bolsos, como dinheiro, chaves e cartões de crédito.

Capítulo 8

Fixe o Alvo em Suas Metas

Neste Capítulo

- Defina suas metas para mudanças
- Motive a si mesmo
- Registre seu progresso

Se tivéssemos que definir o propósito da terapia, esse propósito *não* seria fazer com que você ficasse uma pessoa mais direta e racional. Na verdade, o propósito é ajudá-lo a alcançar suas metas. Pensar de forma diferente é uma das formas de alcançar essas metas. A TCC pode ajudá-lo a mudar a forma como pensa e se comporta. Este capítulo auxilia a definir metas e sugere algumas fontes de inspiração para a mudança.



Aaron Beck, fundador da Terapia Cognitiva, diz que a TCC é qualquer coisa que o ajude a movê-lo dos seus problemas em direção às suas metas. Essa definição enfatiza a natureza pragmática e flexível da TCC, e encoraja clientes a alcançar metas na terapia. No entanto, a mensagem crucial é que uma terapia efetiva é um processo construtivo, ajudando você a alcançar suas metas.

Adote as Iniciais SPORT para Acertar Suas Metas

Muitas pessoas lutam para superar seus problemas porque as metas delas são muito vagas. Para ajudá-lo a desenvolver metas claras e fáceis de serem alcançadas, desenvolvemos as iniciais SPORT, que significam:

✓ Seletivo: Seja preciso com onde, quando, e/ou com quem você quer sentir e se comportar de forma diferente. Por exemplo, você pode preferir se sentir preocupado mais do que ansioso antes de fazer uma apresentação no trabalho, e durante a apresentação você pode querer se concentrar mais na audiência do que em você mesmo.

- ✓ **Positivo:** Determine suas metas em termos positivos, encorajando a si mesmo a desenvolver mais, ao invés de menos, alguma coisa. Por exemplo, você pode querer ganhar mais autoconfiança (mais do que ficar menos ansioso) ou aperfeiçoar alguma habilidade (mais do que cometer poucos erros).



Pense na terapia como uma jornada. É mais provável que você consiga o que quer se focar mais na sua conquista do que naquilo que você está tentando se afastar.

- ✓ **Observável:** Tente incluir na sua meta a descrição de uma mudança comportamental que você pode observar. Depois, você pode dizer quando você alcançou a sua meta porque você pode ver uma mudança específica.

Se você está achando difícil descrever uma observação, pense o seguinte: “Como os marcianos, olhando lá de Marte, sabem que eu me senti melhor simplesmente por me observarem?”

- ✓ **Realista:** Estabeleça suas metas de forma clara, concreta, realista e alcançável. Mantenha o foco nas metas que estão ao seu alcance, e que dependem mais de uma mudança sua do que de uma mudança alheia. Tente visualizar a si mesmo alcançando essas metas. Metas realistas o ajudam a ficar motivado e centrado.

- ✓ **Tempo:** Estabeleça um tempo limite para manter-se focado e eficiente na busca pela sua meta. Por exemplo, se você tem evitado algo por algum tempo, decida quando você planeja enfrentar a situação. Especifique por quanto tempo e com que frequência você deseja apresentar um novo comportamento, como ir para a academia de ginástica três vezes por semana por uma hora cada vez.



Algumas metas, como se recuperar de uma profunda depressão, podem variar muito em termos de quanto tempo será necessário para que sejam atingidas. Estabelecer programas de forma muito rígida pode acarretar depressão, fúria ou diminuição no seu progresso. Então, defina seus prazos de forma firme, mas flexível, e aceite a si mesmo caso não consiga atingi-los como predeterminado e persevere!

Pense no Quanto Você Quer Ser Diferente

Defina suas metas e escreva cada uma delas nos formulários de fundamentação do seu programa de TCC. Esta seção o ajuda a identificar como você pode querer sentir e pensar diferente.

Estabeleça metas relacionadas aos seus problemas atuais

Estabelecer uma meta diz respeito a superar um problema. Primeiro, você precisa definir o problema, como falamos no Capítulo 6 (onde exploramos emoções e comportamentos nocivos e a contraparte saudável deles). Também devemos relembrar o Capítulo 7, no qual exploramos como as tentativas para se sentir melhor podem, às vezes, criar problemas maiores.

O *problema declarado* contém os seguintes componentes:

- ✓ Sentimentos/emoções
- ✓ A situação ou o tema que acionam a emoção
- ✓ A forma como você tende a agir nessa situação quando você sente a emoção problema.

Defina de que forma alternativa você quer sentir

A TCC ajuda a alcançar mudanças na forma como você se sente. Por exemplo, você pode decidir que quer se sentir triste e desapontado, em vez de deprimido e magoado, sobre o fim do seu casamento.



Desejar se sentir tranquilo, bem ou relaxado pode não ajudar se você estiver enfrentando uma situação difícil. Sentir emoções negativas sobre eventos negativos é realista e apropriado. Mantenha suas metas realistas e úteis mirando ter emoções saudáveis. Tente manter um nível de intensidade emocional apropriado quando enfrentar eventos difíceis (veja o Capítulo 6 para obter mais informações sobre emoções saudáveis).

Decida como você quer agir

A segunda área de mudança na qual a TCC pode ajudá-lo é o seu comportamento. Por exemplo, depois de passar por um divórcio, você pode decidir começar a ver seus amigos e ir trabalhar, em vez de ficar na cama e assistir televisão o dia inteiro.



Você também pode incluir mudanças nas suas atividades mentais com uma meta, como redirecionar seu foco de atenção para o mundo lá fora ou permitir pensamentos *catastróficos* (aborrecimento ou algo muito pior) simplesmente passarem pela sua mente (veja capítulo 5 para ver mais sobre este assunto).

Faça uma declaração

Declarar uma meta é muito similar a declarar um problema – eles têm os mesmo componentes, mas as emoções e os comportamentos são diferentes. Uma boa declaração de uma meta envolve o seguinte:

Sentir _____ (emoção)

Sobre _____ (tema ou situação) e _____ (comportamento).

Então, por exemplo, talvez você queira se sentir *preocupado* (emoção) *por dizer algo tolo em um jantar* (situação) e *ficar sentado à mesa para dar continuidade à conversa* (comportamento).

Maximize a Sua Motivação

A motivação tem as suas próprias fases, exatamente como a lua. Felizmente, você não precisa se sentir motivado sobre a mudança antes de dar os primeiros passos em frente. Frequentemente, a motivação segue mais do que precede as ações positivas – não raro as pessoas descobrem estar envolvidas em algo quando já começaram a fazer parte disso. Esta seção sugere algumas formas para gerar motivação e encorajá-lo a continuar trabalhando em suas metas na ausência temporária de motivação.

Identifique a inspiração para a mudança

Muitas pessoas acreditam que mudar é difícil. A sua motivação pode ficar abalada às vezes, ou você pode nunca imaginar a si mesmo superando as dificuldades. Se qualquer uma destas situações lhe parece familiar, você está em boa companhia. Muitas pessoas fazem uso de fontes de inspiração quando começam, e continuam o processo de superação dos problemas. Fontes de encorajamento funcionam considerando os exemplos incluídos abaixo:

- ✓ **Modelos que apresentam características que você gostaria de adotar para si.** Por exemplo, você pode conhecer alguém que permanece calmo, expressa seus sentimentos aos outros, é aberto a novas experiências, ou é confiante e determinado. Seja real ou ficcional, vivo ou morto, conhecido por você ou alguém a quem você nunca conheceu, escolha alguém que o inspire e que possa servir de modelo para a sua nova forma de ser.
- ✓ **Histórias inspiradoras sobre pessoas que superaram a adversidade.** Pessoas comuns regularmente sobrevivem às mais extraordinárias experiências. As histórias sobre as experiências pessoais delas podem levá-lo a fazer poderosas mudanças pessoais.



Mantenha o seu foco em seguir a trilha da experiência inspiradora de outra pessoa, e não em comparar-se negativamente com as habilidades “superiores” que alguém tem para enfrentar um problema.

- ✓ **Imagens e metáforas.** Pense em você mesmo como, por exemplo, uma robusta árvore resistindo ao forte vento que sopra contra você, o que pode ser uma inspiradora metáfora para representá-lo resistindo a uma crítica sem fundamento.
- ✓ **Provérbios, citações e ícones.** Use ideias que você viu expressas em romances, literatura religiosa, filmes, músicas ou citações de pessoas célebres, para continuar buscando suas metas.

Concentre-se nos benefícios da mudança

As pessoas mantêm padrões improdutivos de comportamento com frequência (como, habitualmente chegar atrasado ao trabalho) porque elas se concentram nos benefícios a curto prazo (neste caso, evitar a ansiedade de estar em um ônibus ou um trem lotado) em vez de se livrarem deste comportamento. Entretanto, distantes do desconforto imediato, estas mesmas pessoas podem se concentrar no desejo de serem livres das restrições impostas pelo seu problema (sendo capazes de viajar livremente em um transporte público).

Complete uma Análise de Custo/Benefício

Manter uma Análise de Custo/Benefício (ACB) para examinar os prós e os contras de algo pode ajudar a estimular seu comprometimento com a mudança. Você pode usar a ACB para examinar as vantagens e as desvantagens de diversas coisas, como:

- ✓ **Comportamentos:** O quanto é útil esta ação para você? Ela traz benefícios a curto ou a longo prazo?
- ✓ **Emoções:** O quanto é útil esta emoção? Por exemplo, sentir culpa ou raiva o ajuda?
- ✓ **Pensamentos, atitudes ou crenças:** Pensar desta forma vai levá-lo para onde? Como esta crença o ajuda?
- ✓ **Opções para resolver um problema prático:** Como esta solução funciona? Esta resposta é realmente a melhor para o problema?

Quando usar o Formulário da ACB como o exemplo mostrado na Tabela 8-1, lembre de avaliar os prós e os contras:

- ✓ A curto prazo
- ✓ A longo prazo
- ✓ Para você
- ✓ Para os outros

Tabela 8-1 Formulário da Análise de Custo/Benefício*Custos e benefícios de:**Custos (desvantagens)**Benefícios (vantagens)*

Tente escrever as declarações ACB em pares, particularmente quando você estiver considerando mudar a forma como sente, age ou pensa. Quais são as *vantagens* de sentir ansiedade? E as *desvantagens*? Escreva os pares de declarações para o que você sente, faz ou pensa; e para o outro, escreva alternativas mais saudáveis. As Tabelas 8-2 e 8-3 mostram o Formulário da ACB completo. Você pode encontrar um formulário maior e em branco da análise de custo/benefício no Apêndice B, do qual você pode fazer uma cópia e preenche-lo.

Tabela 8-2**Análise de Custo/Benefício:
“Custos e benefícios de dizer
o que penso e de prestar
atenção na conversa”**

<i>Custos</i>	<i>Benefícios</i>
Vou acabar dizendo alguma tolice.	Não precisarei pensar muito e conseguirei relaxar
Posso acabar não dizendo a melhor coisa possível..	Posso ser mais espontâneo
Posso acabar falando um monte de bobagens e as pessoas podem não gostar de mim.	Serei capaz de me concentrar no que está sendo dito e não irei parecer distraído.

Tabela 8-3**Segunda Análise de Custo/
Benefício: “Os custos e benefícios
de preparar mentalmente o que
dizer antes de falar”**

<i>Custos</i>	<i>Benefícios</i>
Eu acabo me sentindo muito cansado depois que eu saio.	Posso me certificar de não dizer alguma coisa tola.

Custos	Benefícios
Eu não consigo relaxar durante a conversa.	Posso pensar em alguma coisa engraçada ou divertida para dizer.
Às vezes acho que o tema da conversa muda antes que eu consiga pensar na coisa certa a dizer.	Posso tomar mais cuidado para não ofender ninguém.

Após ter feito a ACB, revise de forma crítica os “benefícios” de permanecer igual e os “custos” de mudar. Você pode decidir que estes custos e benefícios não são estritamente precisos. Quanto mais você puder ampliar sua opinião de que mudar pode beneficiá-lo, mais motivado você vai se sentir durante a busca pela realização das suas metas.



Escreva um cartão motivacional onde você declare os *benefícios de mudar* e os *custos de continuar o mesmo* com base na sua análise de custo/benefício. Você pode fazer uso deste cartão quando precisar motivar a si mesmo quando necessitar.

Um amplo aspecto de se alcançar uma meta, seja aprender a tocar guitarra ou construir um negócio, é aceitar o desconforto temporário com intenção de obter benefício duradouro.

Registre o seu progresso

Manter registros do seu progresso pode ajudá-lo a se manter motivado. Se a sua motivação diminui, dê uma acelerada em direção à sua meta revendo o quanto você já andou em direção a ela. Use um modelo problema-e-meta, como na Figura 8-1, para especificar seu problema e avaliar a intensidade dele. Então, defina a sua meta e avalie seu progresso em relação ao que deseja alcançar. Faça isso em intervalos regulares, como a cada semana ou duas.

- 1. Identifique o problema que você está enfrentando.** Inclua informações sobre as emoções e comportamentos relacionados a um evento específico. Lembre-se de que você está sentindo uma emoção por causa de uma situação, que o está levando a se comportar de certa forma.
- 2. Em intervalos regulares, avalie a intensidade do seu problema emocional e o quanto ele interfere na sua vida.** 0 (zero) significa taxa de estresse emocional inexistente e sem interferência na sua vida; e 10, grau máximo, significa emoções estressantes similares que tenham muita frequência, com grande interferência na sua vida.
- 3. Preencha a seção da meta mantendo o mesmo tema e situação, mas especifique como você desejaria sentir e agir diferentemente.**
- 4. Classifique o quanto você está próximo de realizar sua meta.** 0 (zero) significa inexistência de progresso em qualquer momento; e 10 significa que a mudança na sua forma de sentir e se comportar foi completa e consistentemente alcançada.

114 Parte II Faça um Plano de Ação: o: Defina os Problemas e Estabeleça Metas

Figura 8-1:
Modelo
problema-e-
-meta.

Usando o formulário abaixo, identifique um dos principais problemas que você quer trabalhar na terapia. Uma declaração sobre um problema inclui informação sobre emoções e comportamento relacionados a uma situação específica ou evento. Por exemplo: "Ficar deprimido pelo fim do meu casamento me levou a ficar retraído e a passar mais ou menos 6 horas por dia na cama". "Por me sentir ansioso em reuniões sociais, acabo evitando ir a bares, restaurantes, reuniões, ou ser extremamente cuidadoso sobre o que eu falo em público". Pense em escrever sua declaração sobre o problema preenchendo os espaços: *sentindo-me* _____ (*emoção*) sobre _____ (*situação*), *levando-me a* _____ (*comportamento*). Use o mesmo formato para identificar a meta que você quer alcançar, mas desta vez especifique em como você gostaria que as coisas fossem diferentes em termos de emoções e comportamento.

PROBLEMA Nº	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:
	AVALIAÇÃO:	AVALIAÇÃO:	AVALIAÇÃO:	AVALIAÇÃO:
	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:
	AVALIAÇÃO:	AVALIAÇÃO:	AVALIAÇÃO:	AVALIAÇÃO:

Avalie a gravidade do seu problema emocional de 0 a 10. 0=sem estresse/sem dano na habilidade para funcionar 10=estresse extremo/incapaz de funcionar em qualquer área da vida.

META RELACIONADA AO PROBLEMA	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:
	AVALIAÇÃO:	AVALIAÇÃO:	AVALIAÇÃO:	AVALIAÇÃO:
	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:
	AVALIAÇÃO:	AVALIAÇÃO:	AVALIAÇÃO:	AVALIAÇÃO:

Avalie o quanto você está perto de alcançar sua meta. 0= sem progresso algum 10=meta alcançada e mantida consistentemente.



A mudança não acontece de uma hora para outra, então não avalie seu progresso mais de uma vez por semana. Procure por todas as mudanças na *frequência, intensidade e duração* dos seus sentimentos e comportamentos problemáticos.

Desejos inconstantes

As pessoas frequentemente descobrem que querem mudar suas metas por um capricho ou por uma ilusão. Por exemplo, você pode ter a meta de ser mais produtivo e de progredir no seu trabalho. Então, depois de ir a uma festa rave em comemoração ao solstício de verão, você decide que a sua meta real é ser livre e viajar pelo mundo, entrando em sintonia com a essência da vida. O que você define para ser

sua meta final é uma escolha somente sua. Mas seja cuidadoso ao ser influenciado tão facilmente pela primeira coisa que aparecer na sua frente. Abandonar constantemente suas metas iniciais e adotar novas pode ser uma máscara para a fuga e a procrastinação. Use as iniciais SPORT, como descrevemos neste capítulo, para acessar a durabilidade e a funcionalidade de cada uma das suas metas escolhidas.

Parte III

Coloque a TCC em Prática

A 5^a Onda

Por Rich Tennant



"Eu sinto que você está se tornando mais defensiva e distante ultimamente."

Nesta Parte...

As vezes parece que ninguém entende o seu problema, mas nós entendemos! Estes capítulos fornecem munição para vencer a depressão, obsessões, ansiedade, e até mesmo a raiva desenfreada. Leia para ganhar mais controle sobre os seus problemas e realmente começar a pensar sobre recuperação.

Capítulo 9

Encare a Ansiedade e Enfrente o Medo

Neste Capítulo

- Entenda a natureza da ansiedade
 - Desenvolva atitudes que auxiliam a superar a ansiedade
 - Desenvolva um programa para enfrentar seus medos
-

Ansiedade é uma ameaça. E, como a maioria das ameaças, quanto mais você se deixa amedrontar, mais forte ela se torna. Este capítulo auxilia na compreensão da natureza da ansiedade e como identificar de que forma ela exerce poder sobre você. Fundamentalmente, você pode combater a ansiedade, como qualquer ameaça, enfrentando-a.

Adquira Atitudes Contra a Ansiedade

São os seus pensamentos que contam, porque seus sentimentos são muito influenciados pelo que você pensa. Sentir-se ansioso aumenta a chance de ter pensamentos que provocam ansiedade (veja Capítulo 6). Pensamentos ansiosos podem aumentar os sentimentos ansiosos, dessa forma um círculo vicioso pode ter início. Você pode ajudar a si mesmo a encarar seus medos adotando as atitudes que destacamos nesta seção.

Pense de forma realista sobre a probabilidade de eventos ruins

Se você tem qualquer tipo de problema relacionado à ansiedade, provavelmente já desperdiçou muito tempo preocupando-se com coisas ruins que *poderiam* acontecer a você ou aos que ama. Quanto mais você concentra sua atenção em eventos negativos e se preocupa com coisas que ainda não aconteceram, é mais provável que você acredite que eles de fato irão acontecer.

Provar de verdade que eventos ruins não irão acontecer não é fácil sem o uso de uma ou duas bolas de cristal, mas você pode reconhecer sua tendência a *superestimar* a probabilidade de coisas ruins acontecerem. Ajuste apropriadamente sua forma de pensar para contrabalancear esta tendência. Contrabalancear sua atitude se parece muito com andar de bicicleta com o guidão virado totalmente para a esquerda – para andar em linha reta, é necessário virar o guidão para a direita; caso contrário, você continuará andando somente para o lado esquerdo. Se você tende sempre a imaginar o pior, endireite o seu pensamento deliberadamente supondo que tudo vai dar certo.

Evite o pensamento radical

Dizer a você mesmo que tudo é “pavoroso”, “horrível”, “terrível” ou “o fim do mundo” apenas aumenta o nível de ansiedade. Lembre-se que poucas coisas são realmente terríveis e que, em vez de classificá-las de forma tão taxativa, classifique-as como “ruins”, “lamentáveis” ou “desagradáveis, mas ainda assim não o fim do mundo”.

O medo gera medo

Quando as pessoas dizem coisas como “Não se preocupe, é apenas ansiedade”, a palavra “apenas” implica – erroneamente – que a ansiedade é uma experiência suave. A ansiedade pode, de fato, ser uma experiência muito profunda, com fortes sensações físicas e mentais. Algumas pessoas ansiosas interpretam de forma errada esses sintomas físicos como sendo perigosos ou sinais de perigo iminente. Erros comuns de interpretação incluem supor que sentir náusea significa que você está prestes a adoecer, ou pensar que você está enlouquecendo porque as coisas ao seu redor parecem “irreais”.



Se você está preocupado com as suas sensações físicas, deve primeiro consultar o médico da família para considerar a confrontação do medo. Seu médico pode, então, aconselhá-lo a aumentar deliberadamente seu grau de ansiedade a curto prazo, com a finalidade de livrar-se dela a longo prazo, é seguro para você. É raro as pessoas serem aconselhadas a não enfrentar seus medos.

Entender e aceitar sensações comuns de ansiedade pode ajudá-lo a parar de aumentar a sua ansiedade, interpretando de forma errada sensações normais como perigosas. A Figura 9-1 destaca alguns dos aspectos comuns da ansiedade.

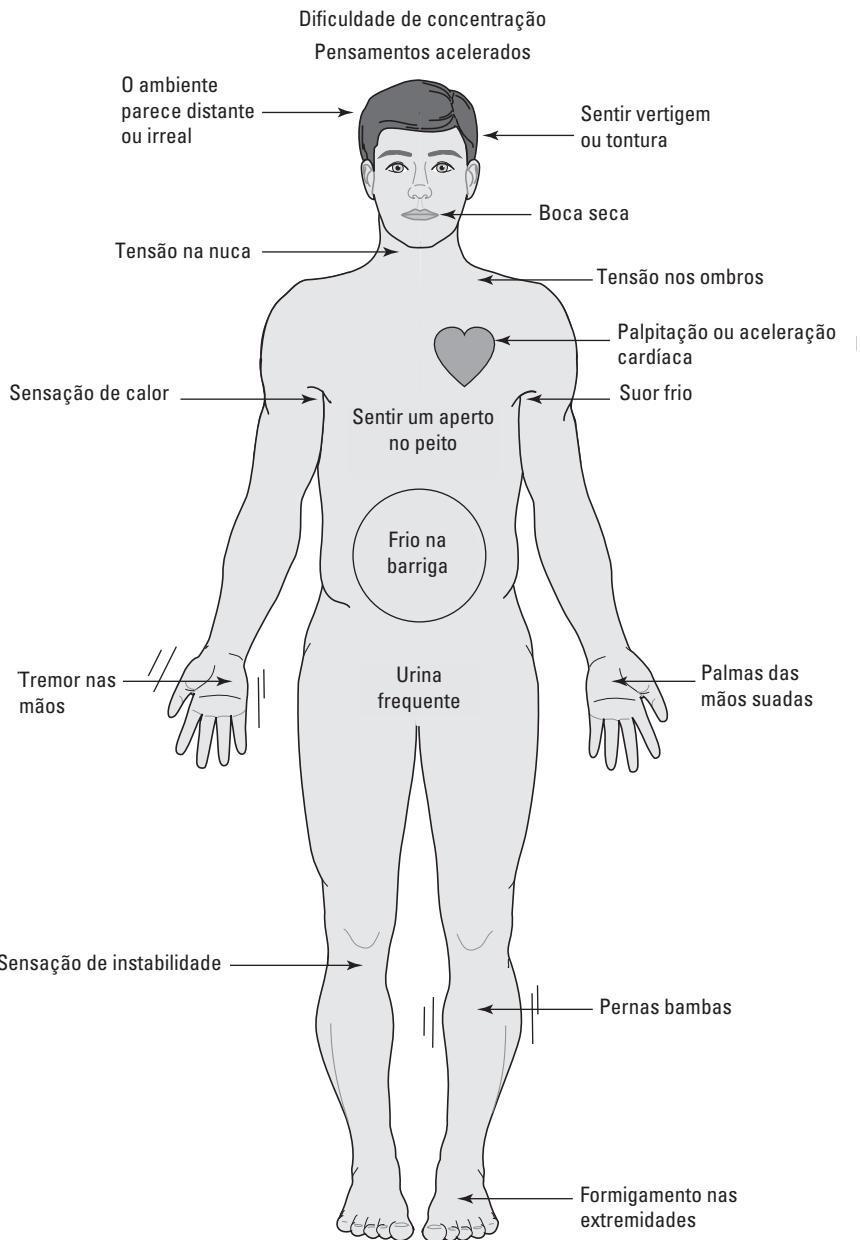


Figura 9-1:
Sensações
físicas
comuns de
ansiedade.

Sem dúvida alguma, a ansiedade é uma sensação desagradável e por vezes extremamente perturbadora. No entanto, classificar sua ansiedade como “insuportável” ou dizer “Eu não posso aguentar isso” só aumenta a sua intensidade. Lembre-se de que é difícil suportar a ansiedade, mas que ela não é insuportável.

Ataque a Ansiedade

Abaixo alguns princípios essenciais para lidar com a ansiedade

Vença sem lutar

Tentar controlar sua ansiedade pode levá-lo a sentir uma ansiedade muito mais intensa e por mais tempo (para saber mais sobre isso, veja o Capítulo 7). Muitos dos nossos clientes nos dizem: “Faz sentido enfrentar meus medos, mas o que eu devo fazer quando estiver me sentindo ansioso?”

A resposta é...nada. Bem, mais ou menos isso. Aceitar e tolerar sua ansiedade quando você está deliberadamente enfrentando seus medos é geralmente o meio mais eficaz de garantir que sua ansiedade passe mais rápido.



Se você está convencido de que sua ansiedade não vai diminuir sozinha, mesmo quando você não faz nada, faça este teste. Escolha uma situação que provoque ansiedade e da qual você geralmente fuja – os exemplos incluem pegar uma carona, viajar em um ônibus lotado, permanecer em uma sala cheia de pessoas e beber sozinho em um bar. Mantenha-se na situação e apenas deixe sua ansiedade vir à tona. Não faça nada para resistir e apenas deixe a ansiedade fluir. Apenas fique calmo e *não faça nada a não ser sentir ansiedade*. *Certamente, sua ansiedade irá desaparecer.*

Derrotando o medo

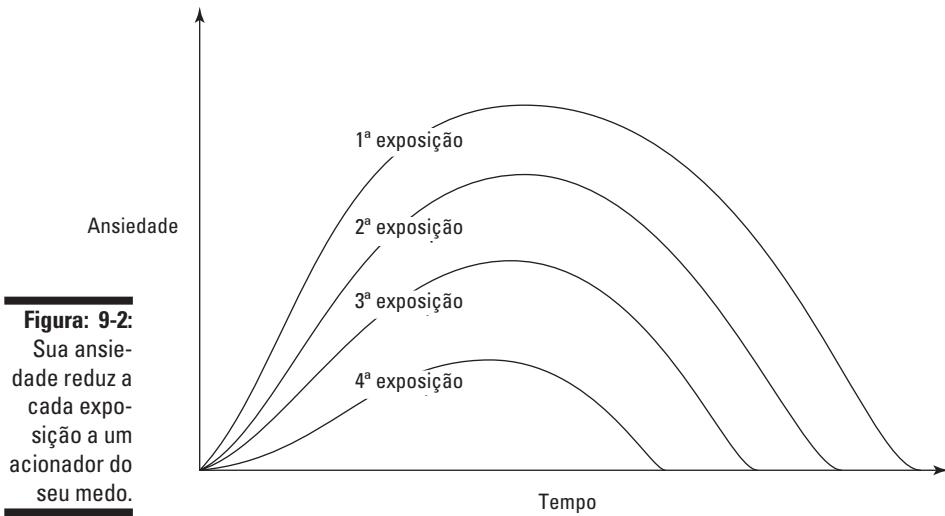
Talvez o meio mais confiável de superar a ansiedade seja seguindo a máxima: ETES – Enfrente Tudo E Supere. Com base em numerosos testes clínicos, o princípio de enfrentar seus medos até reduzir a sua ansiedade é um dos pilares da TCC.



O processo de enfrentar o medo deliberadamente e permanecer na situação temida até a sua ansiedade diminuir é conhecido como *exposição* ou *dessensibilização*. O processo de se acostumar com algo, como água gelada em uma piscina, é chamado de *habituação*. O princípio é esperar que sua ansiedade reduza pelo menos até a metade antes do término da sessão de exposição – geralmente entre 20 minutos e 1 hora, porém, às vezes, um pouco mais.

Confronte seus medos repetidamente

Assim como mostra a Figura 9-2, se você confrontar seus medos deliberadamente, sua ansiedade se torna menos grave e sofre redução mais rapidamente a cada exposição. Quanto mais exposições você vivenciar, melhor. Quando você confronta seus medos pela primeira vez, tenha como objetivo repetir suas exposições ao menos uma vez ao dia.



Mantenha sua exposição desafiadora, mas não desgastante

Quando confrontar seus medos, tenha como objetivo uma *exposição gradual*, para que você tenha uma experiência bem-sucedida ao confrontar e comandar os seus medos. Se as suas exposições são desgastantes, você pode acabar recorrendo à fuga, à evitação e aos comportamentos de segurança. O outro lado de escolher as exposições desgastantes é encarar as coisas muito pouco desafiadoras, o que pode tornar seu progresso mais lento e desmoralizante. Lute para balancear os dois extremos.



Se você somente se sujeitar a exposições fáceis e suaves, correrá o risco de reforçar a ideia de que a ansiedade é insuportável e deve ser evitada. O objetivo do trabalho de exposição é provar a si mesmo de que você pode suportar o desconforto associado à ansiedade.

Faça passo a passo



Evite o desgaste ou a falta de desafios usando a hierarquia de situações que você teme ou evita. A hierarquia é uma forma de listar seus medos do mais ameno ao mais grave.

Se você quer eliminar o medo, deixe que ele morra por si mesmo.

Você pode usar o Tabela 9-1 para listar pessoas, lugares, situações, objetos, animais, sensações ou qualquer outra coisa que possa servir como gatilho para acionar seu medo. Certifique-se de incluir situações que você tenta evitar. Classifique esses gatilhos conforme o grau de dificuldade. Ao lado de cada gatilho, classifique o seu nível de ansiedade antecipada em uma escala de 0 a 10.

Voila! Agora você tem uma hierarquia de situações geradoras à ansiedade.



Depois de confrontar seu medo, classifique o nível *real* de ansiedade e desconforto que você sentiu. Então, planeje a sua próxima exposição de acordo com ele. A maior parte das situações não é tão ruim como você espera que ela seja. Nos eventos em que a realidade é pior do que as suas expectativas, você pode precisar planejar mais a maneira como vai lidar com as exposições para os próximos passos e trabalhar o seu avanço pela hierarquia gradualmente.

Tabela 9-1 Hierarquia de ansiedade

<i>Gatilho para o que se teme ou evita</i>	<i>Ansiedade ou desconforto antecipado de 0 a 10</i>	<i>Ansiedade ou desconforto real de 0 a 10</i>
--	--	--

O pulo para o fim da escalada

Embora alertemos sobre encontrar equilíbrio entre desafiarse pouco ou muito, pular com os dois pés tem seus benefícios. Quanto mais cedo você confrontar seus maiores medos, mais cedo você poderá controlá-los. Considere se você pode escalar a sua hierarquia rumo ao topo sem tropeços.



A exposição é um meio para um fim. Indo direto para a situação que você mais teme sem fazer uso de comportamentos de segurança (dos quais falaremos na próxima seção) pode ajudá-lo a obter resultados rápidos enquanto você mantém sua exposição tempo o bastante para descobrir que nada terrível acontece.

Livre-se dos comportamentos de segurança

Você pode superar a ansiedade fazendo com que ela fique de cabeça para baixo. A melhor forma de se fazer sua ansiedade desaparecer é convidá-la a agir por si mesma. Como explicamos no Capítulo 7, as coisas que você faz para reduzir o medo a curto prazo são as que, frequentemente, fazem com que sua ansiedade permaneça a longo prazo. (Veja o Capítulo 7 para obter mais exemplos comuns de comportamentos de segurança.)

Registre a sua batalha contra o medo

Mantenha um registro da sua batalha contra o medo para poder verificar seu progresso e fazer planos futuros. Seu registro pode incluir:

- ✓ A duração da sua exposição
- ✓ As classificações da sua ansiedade no início, no meio e no fim da sua exposição

O registro auxilia a ver se você está se mantendo fiel ao seu programa por tempo suficiente para que o seu medo diminua. Se o medo parece não estar sendo reduzido, certifique-se se você ainda está tentando o suficiente reduzir seu medo livrando-se dos comportamentos de segurança.



Você pode usar o formulário do registro do experimento comportamental do Capítulo 4 para registrar a sua exposição e comparar o resultado previsto do seu confronto com seus medos com o resultado real.

Neutralize os Tipos Comuns de Ansiedade

As seções seguintes descrevem a aplicação da TCC para problemas comuns de ansiedade. Uma discussão completa sobre todos os tipos específicos de problemas de ansiedade estende-se além do espaço deste livro. Entretanto, os princípios da TCC que introduzimos aqui são as melhores apostas para superar os problemas de ansiedade.

Primeiro, defina o que você está fazendo para manter a sua ansiedade viva no seu pensamento (veja os Capítulos 2 e 6) e viva no seu comportamento (veja os Capítulos 6 e 7). Então, comece a coletar seus pensamentos improdutivos e a gerar alternativas (Capítulo 3), testando-as na realidade (Capítulo 4). Entender onde você concentra sua atenção, e treinar outra vez sua atenção, podem ser uma grande ajuda (veja Capítulo 5). Falaremos sobre saúde, medos sobre ser feio e obsessões no Capítulo 11.

Reaja à ansiedade social

Ataque a *ansiedade social* (medo excessivo de avaliação negativa pelas outras pessoas) elaborando uma lista de situações sociais que você mais teme ou evita e os comportamentos de segurança que você tende a adotar (confira o Capítulo 7 para saber mais sobre estes comportamentos).

Agarre-se à ideia de que você pode se aceitar mesmo que os outros não gostem de você. Seja mais flexível sobre o quanto você pode ser inteligente, original e divertido você “tem” que ser. Sistematicamente, teste suas previsões sobre os pensamentos negativos que as pessoas possam ter sobre você – como as pessoas reagem quando você não se empenha em atuar?

Redirecione o foco da sua atenção para o mundo ao seu redor e para as pessoas com quem você interage mais. Para mais ajuda no processo de treinar outra vez sua atenção, veja o Capítulo 5. Uma vez que você deixe a situação social, resista à tendência de reviver seus encontros sociais mentalmente.

Trave guerra contra a preocupação

Para travar guerra contra sua preocupação excessiva, resista à tentação de solucionar cada problema antes que ele aconteça. Tente viver com dúvida e perceba que a coisa mais importante não é aquela com a qual você se preocupa especificamente, mas como você lida com os pensamentos que geram preocupações. Superar a preocupação é a arte de permitir que os pensamentos entrem na sua mente sem tentar “resolvê-los” ou espantá-los para longe.

Livre-se do pânico

Os ataques de pânico são intensas explosões de ansiedade na ausência de um perigo real, e frequentemente parecem surgir do nada. Os ataques de pânico com frequência são acompanhados por fortes sensações físicas como náusea, palpitação, respiração ofegante, engasgamento, tontura e suor frio. O pânico acontece quando as pessoas classificam essas sensações físicas como perigosas e entram num círculo vicioso porque essas interpretações errôneas levam ao aumento da ansiedade e das sensações físicas.

Coloque o pânico para fora da sua vida deliberadamente acionando sensações de pânico. Coloque-se em situações às quais você tem evitado e resista a usar comportamentos de segurança. Perceba, por exemplo, que sentir-se tonto não causará um colapso, então você não precisa sentar, e que as outras sensações desconfortáveis vão passar sem lhe fazer mal algum. Faça um experimento comportamental (veja Capítulo 4) para testar especificamente se as catástrofes das quais você tem medo tornam-se realidade como consequência de um ataque de pânico.

Ataque a agorafobia

Ter medo de viajar para longe de casa ou aventurar-se distante dos lugares seguros e familiares são características comuns da agorafobia.

Para ganhar confiança e superar a agorafobia, desenvolva uma hierarquia das situações que evita e comece a confrontá-las, permanecendo nelas até que sua ansiedade seja reduzida. Isso pode incluir dirigir progressivamente para distâncias maiores sozinho, usar transporte público e andar por lugares desconhecidos. Ao mesmo tempo, se esforce para abandonar os comportamentos de segurança para que você possa descobrir que nada terrível acontece se você fica ansioso ou entra em pânico, e siga adiante.

Lide com o Transtorno de Estresse Pós-Traumático

O Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) pode ser desenvolvido após você ter sofrido (ou testemunhado) um acidente de carro, uma agressão, uma ameaça extrema ou um evento extremamente estressante. Os sintomas do TEPT incluem ficar facilmente assustado, irritabilidade e ansiedade, as lembranças do evento voltando à sua mente durante o dia, pesadelos sobre o evento, ou reclusão afetiva. Se você sofre de TEPT, você pode estar alimentando a sua agonia por não compreender os seus sentimentos normais como uma reação ao evento, ao tentar evitar os gatilhos que ativam as lembranças do evento, ou fazendo o possível para manter-se seguro.

Para combater o TEPT, lembre-se que as lembranças de um evento traumático invadindo a sua mente e sentimentos de sofrimento são reações naturais ao trauma. Permitir que elas entrem na sua mente e pensar sobre elas faz parte da ação de processar os eventos traumáticos, e se trata de uma parte crucial da recuperação. Muitas pessoas descobrem que confrontar os gatilhos deliberadamente ou escrever uma descrição em primeira pessoa detalhada pode ser muito útil. Ao mesmo tempo, é importante reduzir qualquer preocupação excessiva com a segurança que você possa ter adotado.

Combata o medo de altura

Comece a combater o medo de altura fazendo uma pesquisa com os seus amigos sobre os tipos de sentimentos que eles têm quando estão no alto de um penhasco ou no topo de um prédio alto (veja o Capítulo 4 para saber mais como conduzir pesquisas). Provavelmente você descobrirá que a sensação de estar sendo puxado contra a vontade para baixo é muito comum. Muitas pessoas, entretanto, interpretam este sentimento como uma reação normal.

Coloque esta nova aprendizagem em ação para ganhar mais confiança sobre estar em lugares altos. Trabalhe através da hierarquia de entrar em prédios cada vez mais altos, olhar do alto de pontes e escalar até o topo de penhascos elevados.

Fobias fascinantes

Uma das coisas mais interessantes sobre os problemas de ansiedade é a vasta variedade de coisas que os seres humanos temem. Em nossa prática, ainda encontraremos pessoas com medos dos quais nunca ouvimos falar. O que realmente importa não é do que você tem medo, mas de que forma negativa o medo está afetando a sua vida.

Às vezes, as pessoas ficam com vergonha das suas fobias por acharem que os outros vão pensar que elas são tolas ou banais. Mas o medo extremo nunca é banal — terror e medo podem ser muito incapacitantes, mesmo que o seu medo seja sobre algo simples como botões. Sugerimos que você procure profissionais da saúde que o levem a sério para ajudar a perder a sua fobia.

Fobias comuns incluem:

- ✓ **Acrofobia:** medo de altura ou níveis elevados
- ✓ **Agorafobia:** medo de espaços abertos, lugares públicos lotados, estar distante de um lugar familiar
- ✓ **Aicmofobia:** medo de alfinetes, agulhas e objetos pontudos
- ✓ **Aracnofobia:** medo de aranhas
- ✓ **Claustrofobia:** medo de confinamento

ou lugares pequenos

- ✓ **Emetofobia:** medo de vomitar
- ✓ **Hematoftobia:** medo de sangue ou feridas com sangue
- ✓ **Locquiofobia:** medo do parto
- ✓ **Escotofobia:** medo da noite ou do escuro
- ✓ **Belanofobia:** medo de injeções

Fobias menos comuns incluem:

- ✓ **Araquibutirofobia:** medo que manteiga de amendoim grude no céu da boca
- ✓ **Automatofobia:** medo de ventriloquos, bonecas, criaturas eletrônicas ou estátuas de cera
- ✓ **Barofobia:** medo da gravidade
- ✓ **Biblioftobia:** medo de livros (se você sofre desta aqui, continue conosco — você está se saindo bem!)
- ✓ **Blenofobia:** medo de muco
- ✓ **Lutrafobia:** medo dos outros
- ✓ **Lissofobia:** medo de enlouquecer
- ✓ **Necrofobia:** medo de mortos e coisas inanimadas
- ✓ **Ombrofobia:** medo de chuva ou de tomar banho de chuva
- ✓ **Socerafobia:** medo de sogros(as)

Capítulo 10

Vencendo a Depressão

Neste Capítulo

- ▶ Entenda a depressão
 - ▶ Identifique os padrões de pensamento e comportamento que estão sustentando sua depressão
 - ▶ Reconheça e reduza o pensamento ruminante
 - ▶ Confronte e solucione problemas práticos
 - ▶ Use a atividade como antidepressivo
 - ▶ Normalize as suas horas de sono
-

As estatísticas mostram que uma a cada duas pessoas irá sofrer de depressão em algum momento da sua vida. Felizmente, o problema é facilmente diagnosticado e tem tratamento.

Se há um mês você tem se sentido deprimido, sem energia, pessimista ou desesperançado sobre o futuro, e perdeu o interesse ou o prazer de fazer coisas, então você deve estar sofrendo de depressão. Se você também tem apresentado dificuldade de concentração, pouco apetite, tem acordado cedo, tem demonstrado pouco humor, pensamentos geradores de ansiedade, sentimentos de medo ao acordar, então você provavelmente está sofrendo de depressão. Se você tem três ou mais destes sintomas, e se eles têm duração de duas ou mais semanas, e são intensos o bastante para interferir nas suas atividades diárias, então recomendamos que você procure um médico e informe-se sobre estar apresentando um quadro de depressão.

Antidepressivos podem ajudá-lo a aliviar alguns dos sintomas da depressão, embora nem toda pessoa diagnosticada com depressão necessite de medicamentos. Dependendo da gravidade da depressão, o curso de TCC pode ajudá-lo a melhorar. A TCC como tratamento para a depressão é bastante procurada e os resultados mostram que ela produz uma boa taxa de superação. Pergunte ao seu médico ou ao seu psiquiatra para que lhe explique sobre sua medicação e os possíveis efeitos colaterais.

Este capítulo fornece um guia para que você descobre se está sofrendo de depressão e oferece algumas estratégias clássicas da TCC para derrotá-la.

Entenda a Natureza da Depressão

O tipo de depressão do qual falamos neste capítulo é diferente do sentimento de estar abatido ou triste em decorrência de um evento ruim. Falamos sobre a doença que agora ocupa um dos lugares mais altos na lista das razões mais comuns para que as pessoas se afastem do trabalho.

Especificamente, a depressão tem os seguintes sintomas, geralmente com duração de no mínimo duas semanas:

- ✓ Variação no apetite, comendo muito menos ou mais (para se autoconfortar) do que o habitual
- ✓ Distúrbio de sono, incluindo dificuldade para dormir, querer dormir demais ou insônia no início da manhã
- ✓ Dificuldade de concentração e problema de memória
- ✓ Irritabilidade
- ✓ Perda do interesse sexual
- ✓ Perda de interesse nas atividades das quais gostava antes. Praticar estas atividades não causa mais prazer
- ✓ Isolamento social e afastamento dos outros
- ✓ Negligência com a alimentação e a aparência
- ✓ Diminuição dos níveis de motivação e atividade, geralmente descrita como letargia
- ✓ Sentimento de desesperança com relação ao futuro e pensamentos pessimistas como “Qual é o motivo disso tudo?”
- ✓ Pensamentos negativos e autodepreciativos
- ✓ Sentimento de culpa
- ✓ Incapacidade de vivenciar sentimentos de amor, geralmente descrita como perda da emoção ou sentimento de vazio
- ✓ Pensamentos suicidas, como sentir que já não importa viver ou morrer



Outra forma comum de depressão é o *transtorno afetivo bipolar*, antigamente chamado de “maníaco depressivo”. Pessoas que têm transtorno bipolar passam por períodos de grave depressão alternando com períodos de *hipomania* (sentimentos de euforia acompanhados de comportamento impulsivo e geralmente arriscado). Se você acha que tem este transtorno, aconselhamos que seja procurada uma avaliação com um psiquiatra. Um psiquiatra será capaz de prescrever a medicação apropriada e pode recomendá-lo a um terapeuta de TCC.

As técnicas apresentadas neste capítulo para superar a *depressão unipolar* (depressão que não vem acompanhada por períodos de hipomania) são úteis também para casos de depressão bipolar. Manter um nível equilibrado de atividades diárias é uma das principais estratégias da TCC para controlar o transtorno afetivo bipolar. Você pode usar as técnicas exemplificadas nas próximas seções, que falam sobre melhorar a qualidade das suas horas de sono, solucionar problemas, programar suas atividades e interromper a ruminação para estabilizar seu humor e ajudá-lo a diminuir ou evitar o excesso de altos e baixos.

Veja o que Alimenta a Depressão

Infelizmente, certas coisas que você faz, na tentativa de aliviar seus sentimentos de depressão, podem na verdade estar fazendo com que seus sintomas pioram. Quando as pessoas estão deprimidas, com frequência elas cometem o erro de se deixarem guiar pelo humor. A TCC ajuda os indivíduos depressivos a aprender a domar o humor depressivo e fazer o oposto do que a depressão faz com que eles acreditem *sentir vontade de fazer*. Aqui estão algumas das principais ações e pensamentos que realmente perpetuam a depressão:

- ✓ **Ruminação:** Ficar preso a um processo de pensamento negativo repetitivo e cíclico, repetidamente revendo o problema do passado, ou fazendo a si mesmo perguntas sem resposta. (Discutimos a ruminação em detalhes na próxima seção.)
- ✓ **Pensamento negativo:** Quando envolvidos pela depressão, seus pensamentos negativos sobre si mesmo estão geralmente baseados nas crenças de que você é inútil e descartável. Pensamentos sobre o mundo ser um lugar inseguro e desinteressante de se viver são características comuns da depressão.
- ✓ **Inatividade:** Falta de motivação para fazer as coisas do dia a dia, falta de participação nas atividades das quais costumava gostar, ficar na cama porque você não crê ser capaz de enfrentar o dia.
- ✓ **Isolamento social:** Evitar ver outras pessoas e não interagir com aqueles que estão ao seu redor.
- ✓ **Procrastinação:** Evitar tarefas específicas, como pagar contas, marcar compromissos, dar telefonemas, porque você acha que elas são muito difíceis ou o confronto com elas causa medo.

- ✓ **Vergonha:** Sentir vergonha por estar em depressão, e que os outros farão julgamentos sobre você se descobrirem o quanto sua eficiência e sua produtividade decaíram.
- ✓ **Culpa:** Sentir culpa por estar em depressão e superestimar o nível baixo de humor que causa descontentamento e sofrimento a quem você ama.
- ✓ **Desesperança:** Pensar que você nunca irá se sentir melhor ou que a sua situação nunca vai melhorar.



Fazer só o que te dá vontade quando você está deprimido é como manter ou piorar os sintomas. Ao invés disso, tente fazer o oposto do que a depressão diz para que você faça. Por exemplo, se você se sente deprimido e quer ficar na cama o dia inteiro, evitando chamadas telefônicas e ver amigos, faça o oposto. Tente fazer um esforço colossal (e pode de fato parecer colossal!) para levantar e colocar uma roupa, atender ao telefone, e sair de casa para encontrar seus amigos. Fazer isso impede que você fique remoendo sentimentos e pensamentos ruins, e força a sua atenção em direção ao que está ao seu redor, como outras pessoas e o ambiente.

Muitas pessoas descobrem sentir-se melhor por terem feito alguma coisa, mesmo que elas não tenham sentido prazer pela interação social como costumavam sentir antes de ter depressão.



A depressão tipicamente limita a sua habilidade de obter prazer nas atividades que você costumava fazer. Seja paciente com você mesmo e confie que o seu sentimento de prazer pode voltar com o tempo. Em primeira instância, é o bastante simplesmente fazer as coisas as quais você vinha evitando fazer *de qualquer maneira*. Fazer algo é melhor do que não fazer nada. Não pressione a si mesmo para *se divertir* neste estado inicial de recuperação.

Indo e Vindo Dentro da Sua Cabeça: Pensamento Ruminante

A ruminação é um processo característico na perpetuação da depressão. A maioria das pessoas com depressão está propensa a prender-se a algum tipo de ruminação, mesmo quando elas não têm noção disso.

A *ruminação* é um processo circular de pensamento no qual você revê os acontecimentos mais de uma vez, sem parar. Frequentemente, o foco é no quanto você se sentiu mal ou duvidar que você pode se sentir de forma diferente ou melhor. A sua ruminação pode ainda manter o foco

em achar a raiz da sua depressão, ou nos eventos que contribuíram para sentir-se deprimido. Você pode perguntar a si mesmo, milhares de vezes, as perguntas abaixo:

- ✓ Por que isto está acontecendo comigo?
- ✓ O que eu poderia ter feito para que isto nunca tivesse acontecido?
- ✓ Se pelo menos A, B ou C não tivessem acontecido, eu estaria bem.

A depressão faz com que as pessoas se sintam compelidas a ruminar. De certa forma, a ruminação é uma tentativa falha de resolver problemas. O efeito da ruminação é forte porque a depressão faz com que o seu humor depressivo tente levá-lo para o fundo da razão por estar se sentindo mal. Mas a ruminação simplesmente não funciona: você acaba tentando resolver o problema percorrendo o mesmo caminho e procurando respostas dentro do problema. Você concentra sua atenção no quanto você está deprimido, o que o leva a se sentir mais deprimido ainda.

Felizmente, você pode perceber quando estiver indo na direção no estado da ruminação usando as técnicas sobre as quais falaremos nas próximas seções para interromper o processo.

Preste atenção em você mesmo

A ruminação consome a sua energia. Ela irá absorvê-lo completamente. Pode parecer que você está simplesmente encarando um espaço vazio, mas na sua mente os pensamentos começam a aumentar. A chave é saber quando você está entrando na ruminação, assim você pode direcionar seus passos para fora da ruminação. Sinais de alerta iniciais do início da ruminação incluem:

- ✓ **Ficar parado.** Você pode estar no meio de algo que estava fazendo e descobrir que seu movimento parou e que você está submerso em algum pensamento. Por exemplo, você pode estar sentado na cama por vários minutos (ou muito mais tempo ainda!) quando na verdade a sua intenção era a de ir tomar banho.
- ✓ **Sentir desânimo.** Fique atento aos momentos em que seu humor está muito baixo: quando isso acontece, você está mais propenso a abrir espaço para a ruminação. Muitas pessoas ruminam em determinados horários do dia mais do que em outros (embora a ruminação possa ocorrer em qualquer momento).
- ✓ **Diminuir o ritmo.** Você pode estar fazendo alguma coisa e então começar a se movimentar de forma mais lenta, como fazer uma pausa no corredor do supermercado. Você começa a diminuir o ritmo porque a sua concentração está em algum outro lugar.
- ✓ **Tornar-se repetitivo.** Os mesmos velhos fluxos de pensamentos e questões dentro da sua mente, indo e vindo de novo. Você tem um frágil sentimento familiar de que estas perguntas vagas devem ser respondidas.



O conteúdo da sua ruminação não é o problema – o processo de ruminação em si é que é. Você não precisa fazer nada com os seus pensamentos a não ser desligar-se deles.

Dê um basta nas ruminações antes de sair prejudicado

Diversos truques diferentes podem ajudá-lo a parar o processo de ruminação. Tente alguns dos seguintes:

- ✓ **Manter-se ocupado.** Talvez uma das estratégias mais eficientes que você pode fazer é manter corpo e mente ocupados com algo externo a você. Se você está vitalmente absorvido em uma atividade, vai encontrar dificuldade em entregar-se à ruminação. Estes tipos de atividades podem incluir as tarefas domésticas com o rádio ligado para manter sua atenção afastada dos seus pensamentos, telefonar para alguém, acessar a internet, passear com os cães, e por aí vai.
- ✓ **Fazer exercícios físicos.** Exercícios de aeróbica de alto impacto podem exorcizar os processos de pensamentos ruminantes. Dê preferência pelos exercícios durante o dia ou de manhã, porque fazer exercícios em um horário muito próximo da sua hora de dormir pode perturbar o seu sono.
- ✓ **Passar um tempo fora de casa.** A ruminação é mais difícil quando você está fora de casa ou na companhia de outras pessoas. Se você sabe que está mais vulnerável à ruminação em determinados horários do dia, certifique-se de programar atividades para estes horários.
- ✓ **Libertar seus pensamentos.** Pratique o ato de libertar seus pensamentos negativos e simplesmente observá-los como imagens na tela de uma televisão. Não se alie aos seus pensamentos negativos, não os julgue ou tente responder qualquer pergunta – apenas aceite a existência deles e permita que eles passem. (Confira o Capítulo 5 para saber mais sobre esta técnica.)
- ✓ **Treinar o redirecionamento da sua atenção.** Você pode alongar os músculos da sua atenção e deliberadamente se concentrar em coisas menos depressivas. Tente usar o *exercício de treinamento da concentração*, um método de percepção dos aspectos externos do ambiente que pode interromper a ruminação com sucesso. (Veja o Capítulo 5 para mais informações sobre o exercício de treinamento da concentração.)
- ✓ **Seja cético.** Seus pensamentos depressivos são sintomas da depressão, então tente encará-los com certa dose de descrença. Você pode resistir à vontade de ruminar os pensamentos depressivos ao decidir que eles não são nem verdadeiros e nem importantes.



Manter-se ocupado é uma ótima técnica de interromper o pensamento ruminante. Entretanto, você pode acabar cedendo ao ato de ruminar durante alguma atividade. Fique alerta para prestar atenção no que você está fazendo. Esteja consciente das suas ações quando está passando roupa, limpando, amarrando os cadarços, tirando ervas daninhas do jardim, ou qualquer outra coisa. A ruminação pode ocorrer se você estiver agindo de forma *inconsciente* ao invés de forma *consciente*. (Confira o capítulo 5 para saber mais sobre este assunto.)

Transforme-se em um Antidepressivo

Isolamento e inatividade são dois dos mais fundamentais *fatores perpetuadores* na depressão – eles o mantêm em um círculo vicioso de isolamento e baixo nível de humor. Por exemplo, para contra-atacar sentimentos de fadiga, você pode ficar tentado (muito tentado) a ficar mais tempo na cama. Infelizmente, permanecer na cama significa mais inatividade e menos energia.

Se você sente vergonha por ser um “fracasso”, por não ter o que dizer, ou se sente culpado por ser um fardo para os seus amigos, acabar guardando tudo para si mesmo parece sensato. O problema é que, quanto menos você faz e menos pessoas o veem, menos prazer e satisfação você tira da vida, menos apoio você recebe, e mais os seus problemas são acumulados e mais pesam na sua mente.

Enfrente a inatividade

Um dos melhores jeitos de começar a superar a depressão é gradualmente se tornar mais ativo, retornar com firmeza ao convívio social, e começar a enfrentar obrigações diárias e outros problemas.



Use a atividade programada no Tabela 10-1 para iniciar cada dia com um equilíbrio realista de atividades e descanso. Construa suas atividades gradualmente. Se você tem estado na cama por dias, sair da cama e sentar em uma cadeira é um grande passo na direção certa. Lembre-se: faça isso passo a passo. O uso da atividade é incrivelmente simples, ele meramente envolve definir um tempo específico para fazer uma atividade específica. Você pode fazer cópias do programa em branco da Tabela 10-1 e preenchê-lo.



Não sobrecarregue sua programação para não se sobrecarregar como consequência, afundando novamente na inatividade, e provavelmente censurando a si mesmo por ser ineficiente. É crucial planejar de forma realista um aumento gradual das atividades, começando de onde você está agora, não de onde você acha que *deveria estar*.

Tabela 10-1**Programa de atividades**

	<i>Segunda</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
6h-8h							
8h—10h							
10h—12h							
12h—14h							
14h-16h							
16h-18h							
18h-20h							
20h-22h							

Trabalhe o aqui e o agora: solucione seus problemas

Como com os outros aspectos das suas atividades diárias e semanais, você precisa ser firme e sistemático nas suas tentativas de lidar com problemas práticos, como pagar contas, escrever cartas e completar outras tarefas que podem acumular se você for menos ativo.

Para começar, reserve um pouco de tempo cada dia para lidar com tarefas negligenciadas. Dividir seu tempo pode ajudar as coisas a parecerem mais gerenciáveis. Tente os seguintes processos para resolver problemas:

1. Defina o seu problema.

No topo de uma folha de papel, escreva os problemas com os quais está lutando. Por exemplo, você pode considerar como problemas:

- Relacionamentos
- Isolamento
- Interesses e hobbies
- Trabalho e educação
- Questões financeiras
- Questões legais
- Habitação
- Saúde

Aplique os seguintes passos para cada um dos problemas identificados. Você pode precisar fazer o passo 2 até o passo 5 em cada problema diferente.

2. Soluções que envolvem reflexão para os seus problemas.

- Escreva todas as soluções possíveis que você consegue imaginar. Leve em conta as seguintes perguntas para ajudar a gerar algumas soluções:
 - Como você lidou com problemas similares no passado?
 - Como outras pessoas lidaram com problemas similares?
 - Como você acha que lidaria com o problema se não estivesse deprimido?
 - Como você acha que outra pessoa abordaria esse problema?
 - A quais fontes (como profissionais ou serviço voluntário) você pode ter acesso para ajudá-lo com seus problemas?

3. Avalie suas soluções.

Reveja a sua lista relativa a reflexões sobre problemas. Selecione algumas das soluções que parecem ser mais realistas, e liste os prós e contras de cada uma delas.

4. Teste a solução

Com base na sua avaliação de prós e contras, escolha uma solução e a coloque em teste.



Você pode se sentir facilmente sobrecarregado quando seu humor não está bem. Até mesmo as melhores soluções podem parecer difíceis. Por exemplo, se você está lidando com problemas financeiros, seu primeiro passo pode ser o de perguntar aos seus amigos se eles têm algum contador para recomendar a você, ou visitar um consultor financeiro nas suas redondezas. Um segundo passo pode ser reunir suas declarações de renda e comprovantes de rendimento. Um terceiro passo poderia ser entrar em contato com um contador, e informar-se sobre os honorários dele e o tipo de serviço oferecido.

5. Revisão.

Depois de tentar uma solução, reveja o quanto ela ajudou a resolver seu problema. Considere se você precisa dar mais alguns passos para tentar outra solução, ou ir adiante para enfrentar outro problema.

Cuide de você mesmo e do seu ambiente

Umas das características inconfundíveis da depressão é a negligência com você mesmo e com o seu ambiente, o que por sua vez o deixa mais deprimido.

Em vez de permitir que a sua depressão reflita na sua aparência e no seu lar, faça um esforço extra para melhorar o astral das coisas. O seu ambiente pode surtir um efeito impressionante no seu humor, tanto positivo quanto negativo.

Inclua na sua programação atividades semanais como tomar banho, lavar roupa, arrumar e limpar a casa.



Tenha uma Boa Noite de Sono

Boa noite, bom sono, e não deixe que os mosquitos o mordam!

O distúrbio do sono, de uma forma ou de outra, pode com frequência acompanhar a depressão. Aqui seguem algumas dicas que você pode usar para ter uma noite de sono perfeita:

- ✓ **Faça exercícios.** Não podemos negar os benefícios de se fazer exercícios com regularidade. Exercício é bom para o seu humor e para o seu sono. Você pode se exercitar vigorosamente durante o dia ou ainda durante as primeiras horas da manhã para obter sua carga de *endorfina* (a química do “sentir-se bem” em seu cérebro). Se você quiser fazer exercícios à noite para ajudá-lo a relaxar e desestressar, faça de forma suave e não muito próximo do seu horário de ir para a cama. Esteira ou uma corrida de bicicleta amena podem ser a opção ideal.
- ✓ **Estabeleça um programa.** Acordar todos os dias no mesmo horário e evitar cochilos diurnos pode ajudá-lo a recuperar sua antiga rotina de sono. Dormir só um pouquinho pode ser bastante tentador, mas acaba interferindo no seu sono noturno e pode de fato prejudicar seu humor. Se você sabe que sente aquela vontade irresistível de fazer a sesta durante

o período da tarde, faça planos para ficar longe de casa neste horário. Mantenha-se ocupado para manter-se acordado.

- ✓ **Evite ficar deitado na cama quando estiver acordado.** Se você está com dificuldade para dormir, não fique rolando na cama. Saia da cama e faça alguma coisa – de preferência, alguma coisa entediante como separar a roupa ou ler um livro sobre algum tema que não lhe desperte interesse, beber algo morno e com pouca cafeína, como leite puro ou um achocolatado – até você sentir que está preparado para ir dormir. Tente ficar de pé até suas pálpebras começarem a ficar pesadas. O mesmo se aplica se você acorda no meio da noite e perde o sono. Não fique na cama por mais de 10 minutos tentando voltar a dormir. Levante e faça algumas das coisas citadas acima, e então só volte para a cama quando estiver sonolento.
- ✓ **Fique atento para o consumo de cafeína e estimulantes.** Evite bebidas que contenham cafeína do meio da tarde até o final do dia. A cafeína pode ficar no seu organismo por muito tempo. Lembre que tanto quanto o chá e o café, muitas outras bebidas, como o achocolatado (embora não muito) e vários energéticos, contêm cafeína. Até mesmo chás de ervas contêm estimulantes, como o mate e a guaraná.
- ✓ **Estabeleça uma rotina para a sua hora de ir para a cama.** Seguir o mesmo padrão de horário para ir para a cama vai auxiliar sua mente a perceber o tempo em que devem ser encerradas suas atividades naquele dia. Sua rotina pode incluir tomar um banho quente, ouvir uma programação tranquila no rádio, beber uma bebida morna e suave, ou o que mais puder funcionar para você. Às vezes, fazer um lanche pouco calórico e facilmente digerível antes de ir para a cama é uma boa ideia para prevenir distúrbio do sono associado com a fome.

Tenha expectativas de sono realistas

Durante o dia ou enquanto você tenta pegar no sono, você pode ter pensamentos como “Nunca conseguirei dormir”, ou “Já estou vendo que esta vai ser mais uma daquelas noites em que vou acordar a cada duas horas”. É compreensível que você esteja tendo estas expectativas se você tem apresentado distúrbio do sono, porém pensamentos como estes só tendem a perpetuar o distúrbio. Fique atento aos pensamentos de preocupação com o seu problema para dormir, como “Nunca conseguirei ser capaz de lidar com estas poucas horas de sono”, ou “Eu preciso tentar dormir esta noite”. Tentar forçar o sono raramente é uma tentativa bem-sucedida, e fazer isso contradiz o conceito de *relaxamento*, porque você está fazendo um *esforço* para dormir.



Embora possa soar como uma ordem absurda, tente sustentar a atitude de que você pode lidar com poucas horas de sono ou com pouca qualidade de sono. Também responda às suas expectativas com relação ao seu sono simplesmente dizendo a si mesmo que você não sabe o quanto vai dormir nesta noite e que você vai esperar para ver.

Deixe sua cama aconchegante

A sua cama deve ser usada exclusivamente para dormir, com exceção do sexo. Quando você está tentando estabelecer um padrão para o seu sono, você deve evitar até mesmo ler na cama. A ideia é ajudar sua mente fatigada a produzir associações produtivas, e que induzam ao sono, com o seu quarto. Dessa forma, você definitivamente não irá desejar assistir à televisão na cama, trabalhar no seu laptop, falar ao telefone, comer, ou qualquer outra atividade, a não ser repousar e namorar.

Certifique-se de tornar o seu quarto um lugar relaxante e tranquilo para se estar. Arrume lençóis macios, retire tudo o que estiver sobrando, talvez até coloque umas velas, pendure quadros com figuras relaxantes nas paredes, e promova a temperatura ideal para você. Aromas podem trazer profundas associações, então considere usar um aromatizante nos seus lençóis ou um travesseiro aromático. Apenas o aroma do aromatizante nos seus lençóis pode ser suficiente para traçar a associação entre a sua cama com o sono.

Você pode comprar diversos óleos naturais de herbalistas ou lojas especializadas em produtos naturais e aromáticos, aos quais são creditadas propriedades relaxantes. Tente fazer uma massagem aromaterápica, ou acrescente as essências no seu banho, aqueça-as em um recipiente apropriado para perfumar seu quarto, ou dilua e espalhe gotas na sua roupa de cama. Talvez você queira tentar uma das essências abaixo:

- ✓ Camomila
- ✓ Sálvia
- ✓ Gerânio ou gerânia rosa
- ✓ Lavanda (muito popular)
- ✓ Palma rosa (também indicada para a depressão)
- ✓ Ylang Ylang (com propriedades afrodisíacas)



Sempre consulte um herbalista qualificado sobre como usar as essências de forma correta e segura. A maioria das lojas que comercializam alimentos saudáveis e de qualidade conta com uma equipe qualificada ou capaz de recomendar um bom herbalista ou aromaterapeuta. As essências não diluídas são muito fortes, e não devem ser aplicadas diretamente sobre a sua pele. Se você está tomando alguma medicação, está grávida, tem alergia ou requer cuidados especiais, deve consultar seu médico antes de usar qualquer tipo de medicamento à base de ervas e essências aromáticas.

Administrando Bem os Pensamentos Suicidas

O elemento mais perigoso da depressão é que o sentimento de desesperança que você pode sentir pode acabar se tornando tão forte a ponto de você tentar tirar a sua própria vida. Não entre em pânico por ter pensamentos suicidas se você está em depressão. Esses pensamentos são muito comuns e senti-los não significa, necessariamente, que você vai agir de acordo com eles.



Se você tem se sentido desesperançado em relação ao futuro e tem feito planos para cometer suicídio, você *precisa imediatamente* procurar assistência médica. Consulte seu médico particular como primeira medida, ou procure uma unidade de emergência médica (para acidentes) se você sentir que está correndo risco de suicídio caso não receba tratamento adequado.

Famosos e depressivos

Um dos aspectos mais cruciais para recuperar-se da depressão é abandonar qualquer vergonha que se tenha sobre o problema. Um fator que pode ajudar nisso é que ninguém pode garantir que nunca entrará em depressão. A depressão tem atingido todos os tipos de pessoas ao longo do tempo, e todas de diferentes crenças, cores e níveis de inteligência.

Diversas pessoas famosas divulgaram publicamente ou falaram sobre as suas batalhas contra a depressão durante a vida delas. As celebridades agora estão trazendo à tona o seu sofrimento em decorrência da depressão ou do transtorno afetivo bipolar (conhecido antigamente como maníaco-depressivo). Esperamos que as atitudes delas possam ajudar a dissolver o estigma dos problemas mentais e incentivar as pessoas a procurarem por auxílio contra a depressão.

Abaixo citamos os nomes de algumas celebridades que enfrentaram problemas relacionados com a depressão ou o transtorno afetivo bipolar:

- ✓ Buzz Aldrin (astronauta)
- ✓ Ludwig van Beethoven (compositor)
- ✓ William Blake (poeta)
- ✓ Winston Churchill (primeiro-ministro britânico)
- ✓ John Cleese (comediante, ator e escritor)
- ✓ Charles Dickens (escritor)
- ✓ Germaine Greer (escritora e jornalista)
- ✓ Spike Milligan (comediante, ator e escritor)
- ✓ Isaac Newton (físico)
- ✓ Mary Shelley (escritora)
- ✓ Vincent Van Gogh (artista)
- ✓ Lewis Wolpert (embriologista e locutor)

Aqui estão alguns conselhos sobre como administrar pensamentos suicidas:

- ✓ Reconheça seu sentimento de desesperança com relação ao futuro como sintoma da depressão, e não como um fato.
- ✓ Lembre-se que a depressão é um estado temporário e de que há várias formas de tratamento. Decida confrontar a sua depressão por, digamos, seis semanas, como um experimento para ver se as coisas melhoram.
- ✓ Conte a um amigo ou a um familiar o que você está sentindo.
- ✓ Consulte um médico ou um terapeuta, ou junte-se a algum grupo de apoio para obter ajuda caso esteja achando muito difícil superar a depressão por conta própria.
- ✓ Tente instigar o processo de solução do problema, que destacamos na primeira seção deste capítulo, para qualquer problema que você pense ser incapaz de solucionar.

Capítulo 11

Supere as Obsessões

Neste Capítulo

- Identifique problemas obsessivos
 - Controle pensamentos intrusos e desagradáveis
 - Enfrente os medos e reduza os rituais
 - Diminua as preocupações com a saúde e a aparência
-

Este capítulo tem como objetivo apresentar problemas obsessivos comuns e como combatê-los usando a TCC. Especificamente, o foco deste capítulo são os Transtornos Obsessivos Compulsivos (TOC), a extrema preocupação com a saúde, e o Transtorno Dismórfico Corporal (TDC). Estes problemas podem causar significantes níveis de estresse e de interferência no seu dia a dia. Entretanto, se você apresenta um ou mais destes transtornos, você pode usar os princípios da TCC que destacamos neste capítulo, para reduzir suas obsessões e preocupações. Se os sintomas destes transtornos forem mais severos, você também deve consultar um profissional para ajudá-lo, mas a essência dos princípios apresentados aqui pode ser muito útil.

Muitas pessoas apresentam algum grau de comportamento obsessivo, como conferir ou ordenar, que não interfere particularmente em suas vidas. Este nível de problema é geralmente chamado de *subclínico*. No entanto, problemas como o TOC são turbulentos e estressantes quando atingem um nível severo. Um relatório feito pela Organização Mundial de Saúde (OMS) afirma que pessoas com TOC podem vivenciar um impacto em suas vidas semelhante ao impacto vivenciado pelas pessoas com AIDS.

Felizmente, os problemas obsessivos estão sendo diagnosticados de forma bem mais precisa do que antigamente. Problemas como o TOC estão agora entre os mais comuns transtornos psiquiátricos. Este aumento é provavelmente resultado do aumento de consciência e métodos de avaliação mais precisos. A TCC é reconhecida como tratamento psicológico eficaz para problemas obsessivos, e tem taxas de recaídas inferiores em comparação aos medicamentos.

Identifique e Entenda os Problemas Obsessivos

Os problemas obsessivos estão entre os mais incapacitantes e comuns problemas emocionais e comportamentais. Pessoas com *problemas obsessivos* podem gastar muitas horas por dia atormentadas por pensamentos desagradáveis e sentir-se impelidas a fazer repetidamente rituais e situações de evitação. Esta seção aborda três problemas obsessivos principais: TOC, preocupação extrema com a saúde, e TDC.



Alguns níveis de obsessão são normais – por exemplo, mais da metade das pessoas tem algo que elas conferem mais do que o necessário, como se o sistema de segurança do gás foi fechado corretamente ou se as portas foram trancadas. Os problemas obsessivos têm as suas raízes em experiências normais, mas certos comportamentos repetitivos (denominados rituais) e evitações servem para piorar a frequência, a gravidade e a duração destas obsessões. Quanto mais você tenta se livrar das dúvidas, mais elas tendem a permanecer na sua mente.

Abaixo definimos os termos usuais das obsessões:

- ✓ Uma *obsessão* é um pensamento, imagem ou dúvida persistente e indesejada ou um impulso que aciona o estresse. As obsessões atingem o patamar de “problema psiquiátrico” quando causam níveis significantes de sofrimento, interferem na sua vida e duram por mais de uma hora.
- ✓ *Preocupação* significa deixar-se absorver por alguma coisa problemática que está na sua cabeça. Neste livro, nos concentramos nas preocupações com a aparência e a saúde. As preocupações geralmente são resultado da sua concentração frequente em uma ideia (como “Estou seriamente doente” ou “Causo repulsa nos outros”). As preocupações são similares às obsessões no sentido de que ambas são taxadas de problemáticas quando causam sofrimento significativo, interferência na sua vida e, por último, quando duram mais de uma hora por dia.
- ✓ *Compulsões*, também chamadas de rituais, são as ações que você tem em reação às suas obsessões e preocupações, mas que particularmente não o ajudam. As compulsões podem ser comportamentos observáveis (como conferir) e podem ser efetuados na sua mente (como a repetição de uma frase na sua cabeça). As compulsões geralmente são tentativas para livrarse de um pensamento, imagem, dúvida, ou ainda reduzir um perigo ou um desconforto.
- ✓ *Comportamentos de evitação* são as coisas que você faz para evitar o acionamento da sua obsessão ou preocupação. O seu comportamento de evitação pode evitar dirigir, visitar alguém no hospital, ou ainda ver o lado positivo das coisas.

Comportamentos como os rituais e a evitação são a essência dos problemas obsessivos. Some a estes pensamentos catastróficos (veja Capítulos 2 e 9) emoções negativas (veja Capítulo 6) e atenção equivocada (veja Capítulo 5), e você terá a anatomia dos problemas obsessivos.

Entenda o Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC)

De acordo com a Associação Americana de Psiquiatria, o TOC é:

Um problema no qual o sofrimento é atormentado pelas obsessões ou compulsões, ou geralmente por ambas. Pensamentos indesejados intrusivos recorrentes, impulsos, ou imagens que causam sofrimento e que não são simplesmente preocupações excessivas sobre problemas reais da vida. A vítima faz tentativas de ignorar, suprimir e neutralizar as obsessões e as reconhece como produtos da própria mente.

Entre as obsessões comuns no TOC, listamos as seguintes:

- ✓ Medo de contaminação
- ✓ Medo de acidentalmente causar mal a si mesmo e aos outros
- ✓ Preocupação com a ordem ou a simetria
- ✓ Obsessões religiosas como, por exemplo, temer ofender a Deus
- ✓ Obsessões sexuais como, por exemplo, temer ser pedófilo
- ✓ Medo de perder algo importante (como objetos, trabalho ou ideias)
- ✓ Medo de se tornar violento ou agressivo

Algumas compulsões frequentemente associadas ao TOC:

- ✓ Conferir (por exemplo, se a luz está apagada, ou se a porta está fechada)
- ✓ Limpar e lavar (seja você mesmo, os outros ou a casa)
- ✓ Contar
- ✓ Repetir ações ou certas palavras, imagens ou números mentalmente
- ✓ Organizar ou fazer coisas “por fazer”
- ✓ Acumular (guardar objetos como jornais que não têm valor real, interesse ou utilidade)
- ✓ Fazer listas
- ✓ Refazer ou repetir cenas, imagens ou ações mentalmente

A incidência do TOC é estimada em 2% da população, com alguns estudos sugerindo uma porcentagem maior. A severidade e o impacto do TOC variam muito, e na sua forma mais extrema os indivíduos podem se tornar totalmente confinados à casa ou até mesmo reclusos. Por outro lado, a severidade dos sintomas pode crescer ou diminuir. A maioria das pessoas com TOC são ativas, têm relacionamentos, e mantêm empregos ou educação, mas estarão sob uma considerável pressão. Claramente, muitas pessoas podem reconhecer algum grau de preocupações excessivas e rituais destacados acima. A pergunta é quanta chance você acha que tem para parar os rituais sem sofrimento, e o quanto a interferência do TOC está acontecendo na sua vida.

Reconheça a ansiedade em relação à saúde

A Associação Americana de Psiquiatria define a ansiedade com a saúde como “preocupação com o medo de ter, ou a ideia de que tem, uma doença grave, baseada em uma má interpretação das sensações físicas”. Essas preocupações podem:

- ✓ Persistir apesar da avaliação médica e da tranquilização
- ✓ Causar sofrimento significante ou deficiência social, ocupacional ou nas áreas de atuação
- ✓ Durar, no mínimo, seis meses

Pessoas com excessiva preocupação com a saúde não conseguem interpretar corretamente suas sensações físicas. Exemplos de sensações comuns e interpretações errôneas incluem:

- ✓ **Aceleração dos batimentos cardíacos:** “Vou ter uma doença cardíaca.”
- ✓ **Caroços sob a pele:** “Eu tenho câncer.”
- ✓ **Formigamento e vertigem:** “Eu tenho esclerose múltipla.”
- ✓ **Dor de cabeça:** “Devo estar com um tumor no cérebro.”
- ✓ **Todos os sintomas acima:** “Estou morrendo.”

Algumas compulsões frequentemente associadas à ansiedade em relação à saúde:

- ✓ Procurar ajuda médica para saber sobre a natureza das sensações físicas
- ✓ Procurar o apoio dos outros
- ✓ Conferir as partes do corpo apalpando, apertando e tocando
- ✓ Conferir os sintomas em livros de medicina ou na internet

- ✓ Examinar a si mesmo em busca de sinais de doença
- ✓ Monitorar sensações físicas

Alguns comportamentos comuns de evitação associados com ansiedade em relação à saúde:

- ✓ Evitar a leitura de textos relacionados à saúde em revistas ou na TV
- ✓ Evitar pensar ou falar sobre a morte
- ✓ Evitar tocar nas partes do corpo
- ✓ Evitar fazer check-up no consultório médico

Estima-se que a ansiedade com a saúde afete de 1% a 2% da população. Isso pode resultar em pessoas que se tornam temerosas com relação a terem uma doença que não foi propriamente diagnosticada, ou ainda de que podem estar doentes. Frequentes visitas ao médico não são incomuns quando a pessoa é influenciada pela ansiedade e pelo medo de que seria irresponsável não fazer um check-up. Isso pode, então, resultar no aumento de preocupações sobre a possibilidade de estarem doentes, e elas serão vistas como hipocondríacas. Já vimos muitas pessoas que acabaram muito machucadas por apalpar demais uma área do corpo, ou gastar horas fazendo pesquisas como uma tentativa desesperada de verificar e perceber o que pode estar de errado com elas.

Entenda o Transtorno Dismórfico Corporal (TDC)

O TDC é definido pela Associação Americana de Psiquiatria como:

Uma preocupação com uma imperfeição física imaginária. Se uma mínima anomalia física existe, a preocupação da pessoa é imensa. A preocupação causa níveis clínicos significantes de sofrimento e/ou dificuldade de interação no meio social, ocupacional ou alguma outra área de atuação.



Não confunda o TDC com um transtorno alimentar, no qual uma pessoa restringe seu peso, ou come demais ou rejeita alimentos. Se você está muito preocupado com o seu peso e a sua forma e tem dificuldades para fazer refeições regulares, consulte um médico para descobrir se você tem ou não um transtorno alimentar. Se for este o caso, você pode precisar de ajuda para gerenciar seus comportamentos alimentares, bem como sua preocupação com a sua aparência.

O foco das preocupações do TDC pode estar em qualquer parte do corpo, e com frequência afeta múltiplas áreas do corpo. O rosto é a área que mais causa preocupação, particularmente o nariz, a pele do rosto, olhos, dentes, lábios e queixo. Pessoas com TDC acreditam que uma ou mais das suas características físicas são muito pequenas ou muito grandes, que a sua face é “desarmônica”, fora de proporção, nada simétrica, ou simplesmente é feia.

Algumas compulsões típicas associadas ao TDC:

- ✓ Observar e conferir a aparência em espelhos ou superfícies reflexivas
- ✓ Evitar espelhos ou superfícies reflexivas
- ✓ Perguntar às outras pessoas se é atraente ou sobre o quanto é visível o “defeito” na sua aparência
- ✓ Conferir suas características com frequentes toques e medição
- ✓ Camuflar suas características usando roupas, penteado ou maquiagem
- ✓ Tentar distrair os outros do suposto defeito usando joias ou acentuando outras partes do corpo
- ✓ Procurar e testar frequentemente novos produtos de beleza para o rosto, os cabelos, etc.
- ✓ Pesquisar sobre cirurgias plásticas
- ✓ Fazer exercícios em excesso
- ✓ Fazer uso abusivo de esteroides

Alguns comportamentos de evitação em pessoas com TDC:

- ✓ Evitar situações sociais
- ✓ Evitar pessoas “atraentes”
- ✓ Escolher cuidadosamente a iluminação em situações sociais ou diante de espelhos
- ✓ Posicionar-se cuidadosamente em frente (ou evitando) de espelhos
- ✓ Alterar a postura ou esconder falhas com a mão ou outros objetos

Iniciando frequentemente na adolescência, o TDC afeta 1% da população, e tem uma taxa relativamente alta de suicídio comparada a outros problemas comprovando que o TDC é muito mais do que mera vaidade. O TDC afeta homens e mulheres igualmente. Os indivíduos podem gastar diversas horas do dia se preocupando com a sua aparência, talvez tenham até que acordar mais cedo para tratar da aparência para que se sintam menos inaceitáveis.

Identifique os Comportamentos Improdutivos

Como observamos no Capítulo 7, as coisas que os seres humanos usam para reduzir o seu sofrimento em curto prazo frequentemente mantêm o problema ao longo do tempo – então, a solução é o problema! No caso dos transtornos obsessivos, comportamentos como evitar, conferir, lavar, procurar por afirmação, comparar, reajustar e repetir (apenas enumerando alguns exemplos) são mecanismos de perpetuação.

A maioria dos clientes com quem trabalhamos o transtorno obsessivo concorda *intelectualmente* que os seus comportamentos perpetuam e agravam os seus problemas, mas com muita frequência eles dizem “Agora eu percebo o que você quis dizer realmente!” depois de haverem de fato vivenciado este resultado. Confira o Capítulo 4 para obter mais informação sobre como planejar e executar os experimentos da TCC na sua forma de pensar.

O primeiro passo é entender o conceito de perpetuar o problema. O próximo passo é verificar como os seus comportamentos realmente afetam as suas obsessões e a sua preocupação fazendo os experimentos.

Em um sentido mais amplo, você pode tentar dois tipos de experimentos com o seu pensamento obsessivo:

- ✓ *Reducir* (ou parar) um ritual em particular e ver o quanto isso afeta a frequência, a intensidade e a duração dos seus pensamentos preocupantes.
- ✓ *Aumentar* o ritual ou a evitação por um dia e ver qual efeito é causado sobre a frequência, intensidade e duração dos seus pensamentos preocupantes.

Aumentar o ritual ou a evitação é geralmente mais fácil de ser feito em curto prazo e frequentemente produz resultados mais rapidamente.



Diga que você se preocupa frequentemente com a sua casa sendo roubada ou repetidamente confira as portas e as janelas antes de sair de casa ou ir para a cama. Para descobrir se a sua conferência é mais parte do problema do que a solução, registre a frequência, a duração e a intensidade da sua preocupação com a possibilidade de ser roubado em um dia normal em que você conferiu tudo. Então, passe mais um dia tentando o máximo que puder para redobrar a sua conferência e registre os resultados. Se você perceber um aumento claro de preocupação no dia em que fez a conferência de forma extrema, o comportamento ritual claramente é parte do seu problema.

Adquira Atitudes Contra as Obsessões

A pesquisa e a observação clínicas mostram que um determinado número de estilos de pensamento está relacionado ao desenvolvimento dos problemas obsessivos. Felizmente, você também pode usar o pensamento para combater

problemas obsessivos. As próximas seções oferecem meios alternativos que podem ajudá-lo a combater seu problema obsessivo.

Tolere a dúvida e a incerteza

Nas nossas experiências e nas de outros terapeutas, um dos maiores protestos que os clientes fazem sobre parar com os rituais ou a evitação é perguntando “Como você pode me garantir que o que eu temo não irá acontecer?”. A verdade é que, claro, não podemos garantir isso. Mas ninguém que não tenha problemas obsessivos pode ter esse tipo de garantia também, então o problema definitivamente não é a falta de certeza. Oferecemos um tipo diferente de garantia, entretanto: quanto mais você continuar exigindo garantia ou certeza de que os seus medos não se tornarão realidade, mais propício você estará de desenvolver um problema obsessivo.

Em vez disso, pratique *consistente e repetidamente* a tolerância à dúvida e à incerteza sem recomeçar a conferir, lavar, procurar por reafirmação ou qualquer outra coisa que você faça compulsivamente. Os seus rituais apenas alimentam a sua crença de que necessita de certeza.

Inicialmente, ficar com dúvida pode causar desconforto; mas, se você se mantiver fiel a esta atitude, a sua ansiedade vai ser reduzida. Procure deliberadamente por gatilhos que acionem a dúvida e pratique a resistência ao impulso de dar continuidade aos rituais, à procura de reafirmação ou de ficar trabalhando coisas em sua mente.

Confie no seu julgamento

Na tentativa de explicar por que os indivíduos com problemas obsessivos se esmeram no ato de conferir coisas mais do que aqueles que não têm este problema, os cientistas exploraram a hipótese de que pessoas com TOC têm memória fraca. O raciocínio aqui seria, talvez, de que pessoas com TOC conferem e procuram por reafirmação porque elas não conseguem lembrar propriamente. Os cientistas de fato descobriram algo importante: pessoas com problemas obsessivos não têm memória deficiente. O que elas têm, entretanto, é pouca confiança na sua memória.

A pouca confiança que alguém pode ter na sua memória pode estar relacionada a exigências infundadas de certeza (veja a seção anterior sobre tolerar a dúvida e a incerteza), porque as numerosas vezes em que se faça conferências vai remover um grão de dúvida da sua mente.

A melhor coisa que você pode fazer para aumentar a confiança na sua memória é agir como se você fosse mais confiante e eliminar os rituais. Agir consistente e repetidamente dessa forma gradualmente vai ajudá-lo a construir a sua confiança.

Trate os seus pensamentos como nada mais do que pensamentos

Um dos principais erros de pensamento é superestimar a importância das dúvidas, pensamentos e imagens intrusivos que ocorrem naturalmente na sua mente. Especialistas em TOC têm mostrado que as três seguintes interpretações equivocadas principais contribuem para os problemas obsessivos:

- ✓ **A probabilidade de interpretação equivocada:** A ideia de que ter um pensamento sobre um evento na sua cabeça afeta a probabilidade dele ocorrer. Por exemplo: "Se eu permitir a mim mesmo me imaginar fazendo mal a alguém, então é mais provável que eu realmente farei isso."
- ✓ **A moral da interpretação equivocada:** A ideia de um pensamento desagradável entrando na sua cabeça revelar algo desagradável sobre você mesmo. Por exemplo: "Ter pensamentos de causar mal a alguém significa que sou uma pessoa má e perigosa."
- ✓ **A responsabilidade da interpretação equivocada:** A ideia de ter um pensamento sobre um evento sobre o qual você tem responsabilidade por estar acontecendo ou por impedir de estar acontecendo. Por exemplo: "Imaginar a mim mesmo doente em uma cama de hospital significa que devo prestar mais atenção aos sinais de doença."

Pensamentos, imagens, dúvidas e impulsos intrusivos são perfeitamente normais. A suposição de que os pensamentos que você está tendo não são normais é que é o problema. A solução é permitir estes pensamentos passarem pela sua cabeça sem atrelar-se a eles, tentando mudá-los, tentando suprimi-los, ou tentando apressá-los. Como diz a música, deixe estar (Let it be)! Confira o Capítulo 5 para obter mais sugestões sobre como gerenciá-los na sua cabeça sem interferir na passagem deles.

Seja flexível e não insista tanto

Se você tem um problema obsessivo, você provavelmente está insistindo demais em alguma coisa. Você pode estar tentando demais mudar sua aparência ou sua mesa para melhor. Ou você pode estar tentando demais se assegurar de que você ou alguém se sinta responsável para manter-se seguro diante de um mal ou uma doença. Ou talvez você ou alguém se sinta inclinado a seguir de forma moral ou religiosa alguma instrução ao pé da letra mais do que com a essência desses ideais.

A flexibilidade é uma das marcas registradas da psicologia sobre a saúde porque o ajuda a adaptar-se de forma eficaz ao mundo real. Considere com cuidado as consequências da vida real quando mantém padrões e ideais muito rígidos. Esses ideais realmente o ajudam a ter a vida que você quer ter? Os custos a você e aos outros valem os benefícios? Se a resposta for não, tente definir como você iria se comportar se fosse livre desse problema obsessivo. Veja o Capítulo 8 para mais informações sobre a análise de custo/benefício.



Use critérios externos e práticos

A diferença crucial entre pessoas com e sem problemas obsessivos se deve aos critérios que usam para decidir quando parar um determinado comportamento. Pessoas sem problema obsessivo tendem a usar observações externas, ou critérios práticos, para avaliar situações e tomar decisões.

Em contraste a isso, pessoas com problemas obsessivos tendem a usar critérios internos – como, às vezes, sentir-se “bem”, “melhor” ou “confortável” – para tomar decisões. Aqui seguem dois exemplos de critérios internos com alternativas externas:

- ✓ Uma pessoa com TOC de contaminação pode lavar as mãos até que *sinta* que as suas mãos estão limpas o suficiente. Alguém sem este problema pode tender a parar de lavar as mãos quando vê que elas estão limpas ou quando ela realizou uma rotina rápida e cômoda.
- ✓ Uma pessoa com TDC pode remodelar seu cabelo, tentando reduzir seu sentimento de ansiedade e para se *sentir intimamente satisfeita* com a sua aparência. Alguém sem preocupações excessivas pode parar de renovar seu corte de cabelo quando ele parece *exatamente o que é habitualmente* ou simplesmente não está desalinhado.

Lute para usar critérios “externos” para decidir quando parar uma atividade. Em vez de parar quando você se sente confortável, force a si mesmo parar de lavar as mãos ou arrumar o cabelo antes de se sentir confortável. Fazer esta mudança pode ajudá-lo e reforçar o fato de que seus critérios para parar os rituais são o problema e provar que o seu desconforto e a sua ansiedade podem diminuir espontaneamente. O mais importante é que esta técnica também pode mostrar que você pode tolerar o desconforto de resistir aos seus rituais.

Permita à sua mente e ao seu corpo cumprirem suas funções

O controle completo sobre os seus pensamentos e o seu corpo é:

- ✓ **Impossível:** Ninguém tem o controle, nem mesmo os mais treinados médicos, atletas, monges, ou psicólogos!
- ✓ **Contraproducente:** Tentar ter o controle completo dos seus pensamentos resulta em mais pensamentos e sensações dos quais você queria se livrar. Você pode parecer ter menos controle ainda como resultado.
- ✓ **Indesejável:** Ser capaz de escolher completamente os pensamentos que entram na sua mente efetivamente coloca uma barreira para qualquer solução original e criativa para o problema. Ser capaz de ter controle sobre o seu corpo iria quase certamente resultar em morte – até porque, você realmente saberia como fazer seu corpo funcionar?

Permitir que seu corpo e sua mente funcionem no piloto automático é muito mais fácil e produtivo do que tentar controlar seus pensamentos e sensações físicas.

Normalize as sensações físicas e as imperfeições

Problemas obsessivos como o TOC, o TDC e a ansiedade relacionada à saúde podem levá-lo a se concentrar demais em seus pensamentos, sensações físicas e mínimas imperfeições físicas. Estes problemas também podem levá-lo a dar indevida importância e significado às suas sensações, imperfeições físicas e pensamentos desagradáveis.

- ✓ A ansiedade com relação à saúde é construída por você quando é dada mais importância do que deve a sensações físicas normais.
- ✓ O TOC resulta do fato de conceder significados demais aos pensamentos que invadem a sua mente.
- ✓ O TDC é causado por conceder demasiada importância à sua aparência.



O seu problema não é o conteúdo do seu pensamento, os víncos na sua face ou a variação das suas batidas cardíacas. O problema é a *sua crença* de que estas experiências são anormais. Para ajudar a si mesmo a superar seus problemas obsessivos, aceite seus pensamentos, víncos e imperfeições como sendo normais. Conduzir pesquisas (das quais falamos no Capítulo 4) é uma excelente forma de reunir evidências de que muitas das coisas nas quais você se concentra e se preocupa são experiências humanas normais.

Enfrente Seus Problemas: Reduza (E Pare) os Rituais

Na TCC, enfrentar seus medos e resistir ao impulso de levar adiante compulsões é chamado de *exposição e prevenção de resposta*. Este termo tem dois componentes importantes:

- ✓ **Exposição:** Deliberadamente enfrentar lugares, pessoas, situações, substâncias, objetos, pensamentos, dúvidas, impulsos e imagens que acionam seus sentimentos de ansiedade e desconforto.
- ✓ **Prevenção de resposta:** Reduzir e parar os rituais e qualquer outra precaução segura que você adote.

Para reduzir ou para potencialmente parar a sua dependência de rituais, você deve confrontar suas obsessões de forma decisiva. Para alcançar isso, você precisa melhorar a sua tolerância à dúvida, permitir o vir e ir de pensamentos e imagens na sua mente, e ser realista com relação à sua responsabilidade. E é claro que você precisa praticar estas habilidades!

O seu progresso pode se tornar mais rápido se você *deliberadamente* desativar os seus pensamentos preocupantes e a ansiedade de uma forma regular e consistente. Veja o Capítulo 9 para mais detalhes sobre como planejar o programa de exposição para ajudá-lo a combater a ansiedade.



Enfrentar seus medos quando se está superando os problemas obsessivos é diferente de muitos outros tipos de problemas relacionados à ansiedade, porque o objeto do seu medo pode ser mais *interno* do que *externo*. Por exemplo, confrontar uma imagem mental de empurrar alguém nos trilhos do trem é tão importante quanto estar em pé sobre a plataforma.

Resista! Resista! Resista!

Para superar um problema obsessivo, você deve desenvolver uma lista dos seus principais medos, assim como de seus rituais típicos e comportamentos de segurança.

Manter um registro diário da frequência dos rituais que você quer reduzir ajuda a manter e acompanhar seu progresso e a motivá-lo a continuar reduzindo a frequência dos rituais. Você pode registrar a frequência em um caderno ou adquirir um “tally counter” (um contador eletrônico de mão que conta cada vez em que você aperta o botão) em uma loja especializada em artigos como este.

Quando sua lista estiver pronta, você precisa se expor sistematicamente aos seus principais medos, enquanto simultaneamente reduz e abandona os rituais e comportamentos de segurança.



Somente parar com os rituais seguros não é o bastante para superar suas obsessões. Você precisa incorporar deliberadamente a exposição aos medos para pegar a prática de que precisa.

Adie e modifique os rituais

Adiar ou modificar um ritual pode ser também uma forma útil de abandoná-lo completamente:

- ✓ **Adie rituais.** Se você julga ser difícil abandonar os rituais, comece por adiá-los por alguns minutos. Gradualmente, aumente o tempo do adiamento até que você consiga resistir ao ritual o bastante para sua ansiedade sofrer redução por si mesma.

✓ Modifique os rituais. Se você ainda não consegue impulsionar a si mesmo para parar o ritual por completo, modifique-o, permita-se fazer uso de uma versão mais curta. Por exemplo, se normalmente passa o aspirador de pó em cada canto da sala, tente passá-lo somente nas áreas visíveis, sem mover móveis ou objetos.



Superar seus problemas obsessivos é para ser uma experiência desconfortável. Se você está trabalhando conforme os exercícios deste capítulo e não está experimentando um aumento temporário do seu desconforto, então você não está se expondo o suficiente ou não está resistindo aos rituais o bastante.

Se você planeja parar um ritual específico, mas acaba fazendo o ritual ainda assim, *se exponha novamente* mais do que deixar o problema obsessivo levar a melhor. Por exemplo, se você tem medo de contaminação, toque o chão e se exponha mais uma vez antes de lavar as mãos.



Você pode se sentir muito tentado a se permitir dar continuidade a mais rituais ou medidas seguras que uma pessoa comum. Reter a evitação e os rituais podem levá-lo a ficar muito propenso ao retorno das suas obsessões. Continue trabalhando na redução do seu ritual até que ele pelo menos diminua até o mesmo ponto daquelas pessoas comuns que você encontra na rua. Pense nos rituais e na evitação como as raízes de uma erva daninha que você está tentando arrancar do seu jardim. Se você não arrancar as ervas daninhas pela raiz, com certeza elas crescerão novamente.

Seja Realista Sobre a sua Responsabilidade

Uma das marcas registradas dos problemas obsessivos é a tendência a tomar muita responsabilidade. Indivíduos com TOC, por exemplo, tomam responsabilidade excessiva por causar ou prevenir de causar mal a si mesmos ou aos outros. Uma pessoa com ansiedade relacionada à saúde pode desenvolver um enorme senso de responsabilidade por destacar possíveis problemas de saúde. Alguém com TDC pode ter um excessivo senso de responsabilidade por não causar ofensa ou por ser humilhado por causa da sua aparência. Em todos os casos, este senso de responsabilidade pode levar a pessoa a dar continuidade aos rituais e fazer com que se sinta culpada caso não o faça.

Divida a sua parcela de responsabilidade

Uma técnica útil para desenvolver uma percepção mais realista da sua responsabilidade pessoal é criar um *gráfico de responsabilidade*, como o seguinte:

- 1. Identifique um evento pelo qual você teme ser o responsável** (como a casa ser assaltada, causar mal, ficar doente, ser rejeitado).

2. Escreva o nível de responsabilidade que você sente pelo evento se ele ocorresse como porcentagem.

Você pode ter uma parcela de responsabilidade entre 0% e 100% pelo evento ocorrido.

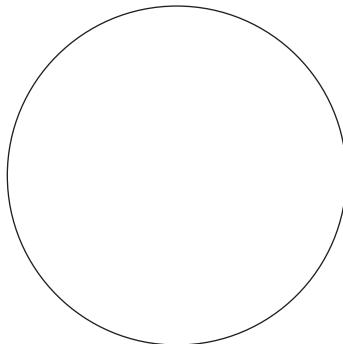
3. Liste todos os fatores possíveis que poderiam contribuir para o evento que você teme, incluindo você mesmo.

4. Crie o gráfico de responsabilidade.

Use um grande círculo vazio para representar 100%, ou toda a responsabilidade pelo evento ocorrido. Você pode desenhar o círculo ou usar o círculo oferecido na Figura 11-1.

Proporcionalmente, divida o círculo em duas partes, com base na porcentagem de responsabilidade que você designa a cada um dos fatores que listou no passo 3. Assegure-se de colocar a si mesmo por último.

Figura 11-1:
O ponto
de partida
para o seu
gráfico de
responsabi-
lidade.



5. Reavalie a sua estimativa da sua responsabilidade pelo evento temido.

Use a escala de 0% a 100% descrita no passo 2.

Por exemplo, a Figura 11-2 mostra o gráfico de responsabilidade de Terry, uma mãe que sofre de TOC e que é obcecada pela ideia de que algum mal decorrido de envenenamento atinja seus filhos. Inicialmente, Terry acredita que ela deveria ser completamente culpada se qualquer coisa ocorresse com o bem-estar de seus filhos. Entretanto, depois de trabalhar através da atividade com o gráfico de responsabilidade, Terry é capaz de obter uma perspectiva mais realista sobre o nível de responsabilidade pessoal dela.



Você também pode usar o gráfico de responsabilidade para eventos negativos que *realmente aconteceram* e pelos quais você se culpa, como, por exemplo, perder um emprego, um relacionamento fracassado, o mau tratamento que recebeu de alguém, ou alguém que você ama ter ficado doente.

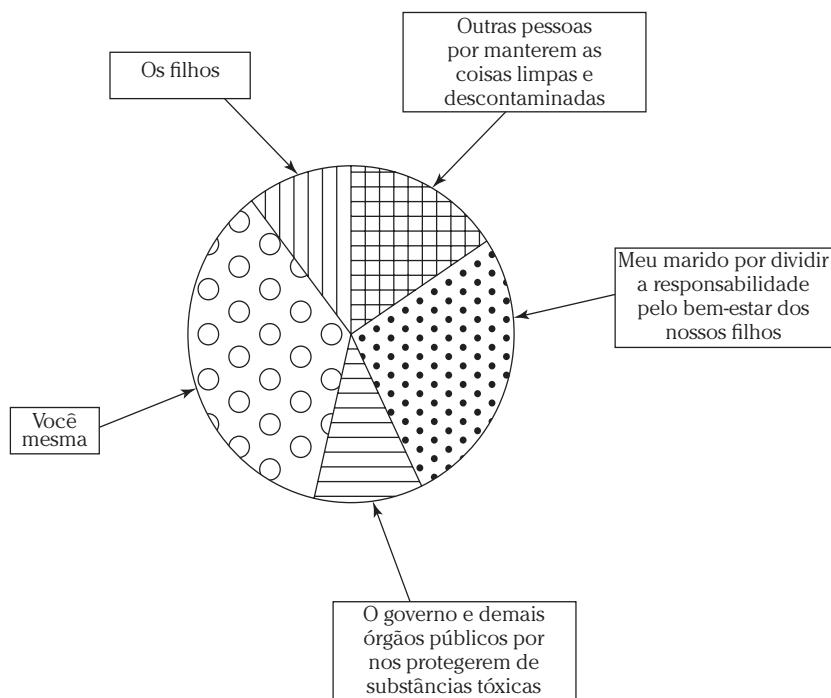


Figura 11-2:
Gráfico setorial das responsabilidades de Terry.



A proposta do gráfico de responsabilidade é ajudá-lo a ver que você não é 100% responsável pelo acontecimento de um evento. Muitas pessoas obsessivas dão a si mesmas mais responsabilidade do que merecem – ou pelo menos mais responsabilidade que pessoas comuns dão.

Tomar menos responsabilidade é algo que você tem que treinar com firmeza a sua mente a fazer. Na verdade, você está treinando novamente a sua mente para romper o hábito de tomar excessiva responsabilidade.

Retenha a sua atenção

Se você pensa que está preocupado com a sua aparência, saúde ou por ser responsável por algum mal que possa estar por vir a você mesmo ou aos outros *porque você se concentra demais nisso*, tente criar um contrabalanço desviando sua atenção para outro lugar. O Capítulo 6 fornece mais orientações.

Procure ajuda profissional

Use o seguinte checklist para determinar se uma obsessão ou compulsão é normal ou um problema para o qual você deveria procurar assistência profissional.

- ✓ **Seus problemas obsessivos estão causando danos à sua saúde física.** Por exemplo, você não está tomando medicação, indo às consultas médicas, comendo ou cuidando da aparência suficientemente.
- ✓ **Seus problemas obsessivos estão impedindo que você saia de casa.** Às vezes, pessoas que sofrem de TOC ou TDC acabam tornando-se reclusas.
- ✓ **Seus problemas obsessivos estão causando sério impacto na sua vida social e profissional.** Por exemplo, você está incapaz de continuar trabalhando, você perdeu o emprego, está evitando contato com os amigos, ou seu parceiro a deixou.
- ✓ **Seus problemas obsessivos a estão impedindo de cuidar de forma adequada dos seus filhos.** Este é particularmente um ponto doloroso para os portadores do TOC. Pessoas com TOC tipicamente tomam muita responsabilidade pelo

bem-estar dos seres amados. Entretanto, se você supre as necessidades dos seus filhos e decide imparcialmente que os seus problemas a estão impedindo de continuar fazendo isso, entre em contato com um profissional.

- ✓ **Você tem tentado arduamente ajudar a si mesmo, mas continua incapaz de superar seu problema.**

O médico da sua família pode estar familiarizado com transtornos obsessivos, mas pode ser melhor procurar um especialista. Marque uma consulta com um psiquiatra para uma avaliação. Se o seu problema é tão severo que você não consegue sair de casa, você pode conseguir assistência através de alguma associação comunitária de saúde mental. Entretanto, você deve preparar a si mesmo para sair da sua zona de segurança para ir a um hospital ou clínica.

Obter a melhor ajuda para os seus problemas obsessivos nem sempre é fácil, mas o encorajamos a não desistir. Se você encontra um padrão no checklist acima, procure ajuda. O Apêndice A lista algumas organizações relevantes com as quais você pode entrar em contato para obter mais informações.

Capítulo 12

Supere a Baixa Autoestima Aceitando a si Mesmo

Neste Capítulo

- ▶ Entenda a baixa autoestima
 - ▶ Avaliação dos princípios da autoaceitação
 - ▶ Avalie a sua autoaceitação
 - ▶ Dissipe os mitos sobre a prática da autoaceitação
-

Sentimentos perturbadores como a depressão, ansiedade, vergonha, culpa, raiva, inveja e ciúme têm suas raízes formadas na baixa apreciação de si mesmo. Se você não está propenso a vivenciar estes sentimentos, então você pode ter um problema com a sua autoestima. Você pode supor que você vale tanto quanto as suas realizações, vida amorosa, status social, atratividade, ou talento com as finanças. Se você relaciona o seu valor com estas *condições temporárias* e por alguma razão elas diminuem, a sua autoestima vai ser abalada também. Alternativamente, você pode ter uma visão distanciada de si mesmo: sejam lá quais forem as condições mencionadas acima, a sua autoestima pode ser cronicamente baixa. Independente do caso, você pode seguir a filosofia da autoaceitação descrita neste capítulo, o que pode melhorar显著mente sua atitude com relação a você mesmo.

Identifique as Questões da Autoestima

Implícita no conceito da autoestima está a noção de *estimar*, ou avaliar e medir, o seu valor. Se você tem alta autoestima, então a medida do seu valor ou da sua importância é alta. Ao contrário, se você tem baixa autoestima, a sua estimativa do seu valor é baixa.

Condenar a si mesmo por completo é uma forma de supergeneralização, conhecida como *colocar rótulos* ou *autodepreciação* (falamos sobre supergeneralização com mais detalhes no Capítulo 2). Este erro de pensamento cria a baixa autoestima. Rotular a si mesmo faz com que se sinta pior e pode levar a ações contraproducentes, como a evitação, isolamento, rituais, procrastinação e perfeccionismo (dos quais falamos nos Capítulos 7, 10 e 11), citando apenas algumas delas.

Exemplo da colocação de rótulos e da autodepreciação incluem afirmações como as seguintes:

Eu sou repugnante	Eu sou inadequado	Eu sou incompetente
Eu sou um fracasso	Eu não sou bom o bastante	Eu não tenho importância
Eu sou burro	Eu sou mau	Eu sou patético
Eu sou inferior	Não sou digno de ser amado	Eu sou fraco
Eu sou inútil	Eu sou imprestável	Eu não sou bom
Eu não tenho valor	Eu sou defeituoso	Eu sou um perdedor

Quando você mede seu valor com base em um ou mais fatores externos, você ficará para cima e para baixo como um ioiô em ambos humor e autoconceito, porque a vida é mutável

Desenvolva a Autoestima

Uma abordagem para combater a sua baixa autoestima é aumentar a estimativa que você tem da sua importância. O problema latente, entretanto, ainda permanece; e como um investimento, sua autoestima pode baixar assim como subir.

A autoaceitação é uma alternativa para impulsionar sua autoestima e confrontar o problema removendo a autoavaliação. Se você não tem uma forte crença que seu valor é *intrínseco*, ou embutido, você pode ter dificuldade para concluir que você tem importância sim quando as coisas não forem bem para você.



Autoaceitação incondicional significa desconectar o seu valor de “medidas” e “avaliações” externas do seu valor como pessoa. No final, você pode se tornar menos propenso a se considerar falho ou inadequado com base nos fracassos ou desaprovações porque você verá a si mesmo como um ser humano passível de falhas e cujo valor se mantém mais ou menos constante.

A autoaceitação envolve fazer as seguintes considerações:

- ✓ Como um ser humano, você é um indivíduo único e multifacetado.
- ✓ Você está em eterna mudança e desenvolvimento.

- ✓ Você pode ser capaz, até certo grau, de medir alguns aspectos específicos sobre você mesmo (como a sua altura), mas você nunca poderá medir tudo o que você é porque você é complexo demais e está sempre mudando.
- ✓ Os seres humanos, por sua própria natureza, são falhos e imperfeitos.
- ✓ Por extensão, porque você é um indivíduo complexo, único e está em constante mudança você não pode ser legitimamente avaliado ou medido por inteiro.

A seguir, estão os princípios da autoaceitação. Leia, releia, pense sobre eles, e os coloque em prática no seu dia a dia para aprimorar significantemente a sua autoaceitação. Os princípios são o bom senso, mas deixamos para que você decida o quão “comum” é este tipo de bom senso. Os princípios são derivados dos métodos de pensamento racional (autoajuda) desenvolvidos por Albert Ellis e Windy Dryden.

Entenda que você tem valor porque é humano

Albert Ellis, fundador da Terapia Comportamental Racional Emotiva – uma das primeiras abordagens da TCC -, afirma que *todos os seres humanos* têm valor extrínseco para os outros e valor intrínseco para eles mesmos. Mas facilmente confundimos os dois e nos classificamos como “valiosos” ou “bons” com base no que supomos ser o valor dos outros. Nós humanos muito facilmente permitimos que nosso valor fique à mercê das opiniões e julgamentos alheios. Muitos terapeutas cognitivo comportamentais (e também outros tipos de psicoterapeutas) mantêm o valor implícito de um ser humano no centro de sua perspectiva.



Imagine o quanto a sua vida seria mais fácil, e no quanto a sua autoestima seria mais estável, se você percebesse que você tem valor como pessoa independentemente da forma como as outras pessoas o avaliam. Você pode apreciar ser estimado, admirado, ou respeitado sem que isso seja uma terrível necessidade, ou viver com medo de perder isso.

Avalie que você é complexo demais para ser medido ou avaliado totalmente

Você pode estar erroneamente definindo o seu valor total – ou até mesmo você por inteiro – com base nas suas partes individuais. Isso é inútil, porque seres humanos são criaturas em constante mutação, são dinâmicos, falhos e complexos.

Os seres humanos têm a capacidade de corrigir os comportamentos menos desejados e de maximizar os comportamentos mais desejados. Você tem a habilidade distinta de batalhar pelo autoaprimoramento, para maximizar o seu potencial, e aprender com as histórias, erros, realizações suas e com as dos outros também. Em suma, você tem a habilidade de desenvolver a habilidade de aceitar a si mesmo como é, enquanto ainda se esforça para aprimorar a si mesmo se for esta a sua escolha.



Considere uma cesta de maçãs frescas, colhidas a mão e belas em todos os sentidos. Agora imagine que uma das maçãs na cesta está estragada. Você considera que a cesta inteira não tem valor? É claro que não! É uma ótima cesta de frutas, com uma única maçã estragada. Evite a supergeneralização vendo que suas imperfeições são simples facetas e que não o definem por inteiro.

Não rotule

A autoaceitação significa decidir resistir totalmente ao ímpeto de rotular a si mesmo e ainda internalizar a ideia de que colocar rótulos é inapropriado para a condição humana. Por exemplo:

- ✓ Você mentiu para um amigo uma vez. Isso faz de você um mentiroso para sempre e o tempo todo?
- ✓ Você falhou em uma ou mais tarefas que eram importantes para você. Você pode afirmar com certeza de que é um fracassado nato?
- ✓ Seguindo a mesma linha, se você tem sucesso com a realização de uma tarefa, agora você é um eterno vencedor?

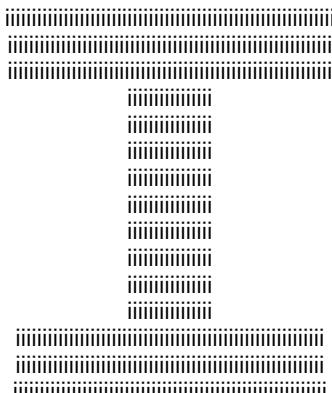
Como você pode perceber revendo estes exemplos, basear sua autoestima em um incidente, uma ação ou uma experiência é uma péssima supergeneralização.

Acredite que você é mais do que a soma de algumas partes suas

Dê uma olhada na Figura 12-1. O *I* grande é composto de vários *is* pequenos. Então qual é o sentido da figura? Quando você se avalia por *inteiro* com base em uma característica, pensamento, ação ou intenção, você está cometendo o erro de pensar que uma única parte (*o i* pequeno) se iguala ao todo (*o I* grande).

Seguindo pelo mesmo caminho, considere uma tapeçaria finamente tecida composta por diversas texturas, cores e padrões. Nessa tapeçaria você pode encontrar uma ou mais falhas, onde as cores falham ao não se encontrar ou os padrões parecem levemente perder a sintonia. As falhas nos pequenos detalhes não comprometem o valor da obra toda. E o que dizer da Vênus de Milo? Ao passar dos anos, ela perdeu um braço ou dois, mas as autoridades em artes do Louvre não dizem “Hum, ela está com falhas: coloque-a no depósito!” O fato da estátua estar danificada não diminui ou *define* o seu valor absoluto. A estátua é valorizada pelo *o que ela é*, e a ausência dos braços não nega o impacto que ela tem sobre o nosso entendimento a respeito da evolução da arte.

Figura 12-1:
O que você
vê primeiro,
o I grande
ou os pe-
quenos is?



Se o seu filho, seu irmão ou um sobrinho é reprovado no teste de ortografia, você o julgaria como um total perdedor? Você os encorajaria a pensar que são um total fracasso baseado somente na ação deles? Se você não faria isso, porque você está fazendo exatamente isso com você mesmo?

Comece a agir de acordo com a sua crença de que as suas partes não definem a sua totalidade. Se você realmente acredita nesta ideia, o que você faz quando você falha ao fazer algo, se comporta mal ou de forma cruel, ou percebe que você tem uma imperfeição física ou uma falha de caráter? Como você espera se sentir quando confirmar esta crença?



Pegue um bloco de notas adesivas e uma superfície larga e plana. Uma parede ou uma porta servem – ou pergunte a um amigo se ele tem alguns minutos sobrando. Escreva em cada uma das notas uma característica que você, como toda pessoa, tem; depois, fixe a nota na parede ou na porta. Continue fazendo isso, escrevendo os aspectos de você mesmo que você consegue pensar a respeito até que não consiga lembrar de mais nenhum ou que acabe o bloco de notas. Agora dê um passo para trás e admire na sua ilustração a sua complexidade como ser humano. Avalie o fato de que você não pode ser legitimamente rotulado por total.

Reconheça a sua natureza mutável

Como ser humano, a sua natureza é ser uma pessoa em constante mudança. Mesmo que você meça todas as suas características pessoais hoje e surja com um rótulo total sobre você mesmo, amanhã ele estará errado. Por quê? Porque cada dia você muda um pouco, amadurece muito levemente, e reúne algumas novas experiências.

Considere a si mesmo como um trabalho em progresso e tente manter uma atitude *flexível* em relação a você mesmo. Cada habilidade que você adquire ou cada interesse que você desenvolve produz efetivamente uma mudança dentro de você. Cada dificuldade que você enfrenta, cada momento bom que lhe acontece, e cada ocorrência que você suporta causa desenvolvimento, adaptação e crescimento para você.



Ellis teoriza que o seu valor essencial ou importância não pode ser medido precisamente porque o que você é inclui o que você *está se tornando*. Ellis sugere que cada ser humano é um processo com um presente e um futuro em constante mudança. Dessa forma, você não pode avaliar de forma conclusiva a si mesmo enquanto ainda está vivendo e se desenvolvendo.

Perdoe as suas falhas e as dos outros

Curiosamente, você ignora algumas imperfeições suas enquanto condena as mesmas imperfeições nos outros, e vice-versa. Até certo grau, isso se relaciona com o que você considera importante, com a sua flexibilidade, e com o seu nível de autoaceitação. Considere os seguintes cenários:

- ✓ Julian trabalha em uma loja de computadores. Sempre que está prestes a fechar um negócio, ele fica afobado e tropeça nas palavras. Ele se sente um pouco bobo por isso, embora nenhum de seus clientes tenha mencionado o fato.
- ✓ Margarita tem pouco senso de direção. Às vezes ela esquece qual lado é o esquerdo e qual é o direito. Quando ela está dirigindo, Margarita tem dificuldade em seguir as direções e frequentemente se perde.
- ✓ Carlos é um bom estudante, mas tem dificuldade na hora das provas. Ele estuda exaustivamente; mas, quando chega a hora da prova, ele esquece o que leu e obtém um resultado medíocre.

Você sempre pode mudar as coisas sobre você mesmo. Às vezes você pode melhorar um pouco, porém às vezes você não consegue mudar absolutamente nada. Se você já é um adulto e mede 1,60 m, é improvável que você alcance 1,80m de altura apenas com a força da sua determinação. O truque é começar a reconhecer onde você pode fazer mudanças e onde não pode. Viver feliz é aceitar suas limitações sem se colocar para baixo por causa delas e se concentrar

nos seus pontos fortes. Então, aproveitando os três exemplos acima:

- ✓ Julian pode ser capaz de controlar a ansiedade dele diante de uma venda; então, ele pode falar de forma mais coerente. Aceitando que ele confunde as palavras às vezes, mas não se condenando por isso, ele pode de alguma forma superar este aspecto do seu comportamento.
- ✓ Margarita pode ser alguém que simplesmente não é boa em navegação. Ela pode melhorar com a prática, mas ela também pode aceitar que é o tipo de pessoa que confunde as direções com facilidade.
- ✓ Carlos pode olhar para os seus hábitos de estudo e ver se pode estudar mais efetivamente. Entretanto, ele pode simplesmente ser o tipo de pessoa que se dá melhor em testes práticos do que em teóricos.

No geral, Julian, Margarita e Carlos podem escolher aceitar a eles mesmos como seres humanos falhos, enquanto aceitam também suas limitações pessoais. Eles podem escolher abraçar esta qualidade de imperfeição inerente como parte da experiência humana, e entender que as suas características nem tão boas são parte da composição do indivíduo tanto quanto as suas características boas.

Alternadamente, eles podem escolher avaliar a eles mesmos com base nas “nem tão boas” características e acabar se julgando como insignificantes, ou menos que isso ainda.

Aceite a sua natureza imperfeita

Lamentamos se somos nós os escolhidos para lhe dizer isso, mas os seres humanos são falhos e imperfeitos. Você pode ser um impressionante produto da evolução, mas essencialmente você é apenas o animal mais esperto do planeta. Mesmo que você acredite ser a criação de uma entidade divina, você realmente acredita que o plano era atingir a perfeição? Talvez ser complexo, diferente, e com uma tendência interna para cometer erros, seja tudo parte do plano. Quando as pessoas dizem “Você é apenas humano”, elas têm um bom argumento: nunca, jamais, você pode deixar de ser falho ou parar de cometer erros. Assim como ninguém pode. É apenas a maneira como fomos construídos.

Durante o processo de autoaceitação, você pode sentir tristeza, desapontamento ou remorso pelas suas mancadas. Estas emoções negativas saudáveis podem ser desconfortáveis, mas geralmente levam a comportamentos benéficos, corretivos e adaptativos. A autocondenação ou a autodepreciação, por outro lado, tendem a levar para emoções negativas muito intensas como a depressão, a mágoa, a culpa e a vergonha. Então, você estará mais propenso a adotar comportamentos derrotistas e que comprometem a habilidade de adaptação, como a evitação ou a desistência.

Valorize o ser único que você é

Quem você conhece que é exatamente – sim, queremos dizer *exatamente* – como você? A resposta correta é ninguém, porque o clone humano ainda não foi realmente testado. Então, você é, de fato, único – assim como todo mundo!



Você é o único dono das suas próprias e pequenas particularidades. Aprenda a rir disso, porque os erros e os momentos difíceis continuarão acontecendo, caso você queira ou não.

Levar a si mesmo muito a sério não é uma tática certeira para obter uma boa saúde mental (sobre a qual falaremos no Capítulo 22). A sua imperfeição humana individual pode ser tanto divertida quanto esclarecedora. Pense nos programas e filmes humorísticos. A maior parte do que faz estes shows engraçados é a maneira como os personagens *se comportam*, os erros que fazem, as gafes que cometem, o físico, as peculiaridades deles, e por aí vai. Quando você ri destes personagens, você não está sendo malicioso – você apenas está reconhecendo algumas semelhanças entre você e toda a experiência humana neles. Além do mais, você não tende a rebaixar estes personagens com base nos erros deles. Dê a si mesmo uma chance de ter o benefício da dúvida. Aceitar a existência dos seus defeitos pode ajudá-lo a entender as suas próprias limitações e identificar as áreas que você pode querer marcar como alvo para futuras mudanças.

Por que as crenças na auto-aceitação funcionam

À primeira vista, a autoaceitação e as crenças na autoaceitação podem parecer uma exigência absurda ou “não o que as pessoas pensam”. Entretanto, incorporar as crenças na autoaceitação na sua vida pode realmente fazer uma grande diferença, e recomendamos isso pelas seguintes razões:

✓ **As crenças na autoaceitação são úteis.**

Você é incentivado a corrigir seu comportamento deficiente ou a classificar seus defeitos conforme você permite a si ser passível de falhas. Você se permite uma margem de erro. Quando os problemas ocorrem ou você se comporta de forma insuficiente, você pode experimentar emoções negativas de forma apropriada e proporcional e então seguir adiante. Em geral, as pessoas resolvem problemas com maior eficiência quando não estão extremamente abaladas emocionalmente.

✓ **As crenças na autoaceitação são consistentes com a realidade.** Você conhece alguém que seja um fracasso total? Se a sua autoacei-

tação é meramente condicional, você está corroborando com a crença de que você deixa de ser aceitável, ou de ter valor, quando você não corresponde àquelas condições e ideais. Basicamente, você está dizendo a si mesmo que você deve ter sucesso em tudo o que faz. Porque você pode (e consegue) tanto ter sucesso quanto falhar, a evidência sugere que a sua exigência de ter sucesso sempre é errônea.

✓ **As crenças na autoaceitação são lógicas.**

Só porque você *prefere* se comportar de certa forma não significa que você deva se comportar de certa forma. Nem o seu erro em se comportar daquela maneira logicamente significa render-se à ideia de que você é um fracasso total. Mais do que isso, este “fracasso” apoia a premissa de que você é um ser humano imperfeito capaz de agir de diversas formas diferentes em momentos muito diferentes. Para ampliar esta ideia, este “fracasso” destaca a sua humanidade e a sua capacidade inerente de fazer as coisas “bem” ou “nem tão bem”.

Por exemplo, nós temos algumas peculiaridades as quais tentamos aceitar, e até mesmo celebrar, como únicas. De vez em quando, Rob faz um pequeno movimento estranho quando está cansado. O movimento é um pouquinho desconcertante quando ele está dirigindo, mas na maior parte do tempo é somente algo que ele faz. Rena fica mexendo nas suas joias quando está pensativa ou apenas ociosa – o que pode ser irritante para alguém e comovente para outros.

Você é único porque ninguém é uma cópia sua. E ao mesmo tempo, você também não é especial ou único de jeito algum, porque *todo mundo* é individual, portanto, exclusivo. O fato de você ser único significa que você é *diferente* de todos os outros e paradoxalmente *igual* a todos eles.



Use a autoaceitação para auxiliar no seu aprimoramento

Como podemos nos aproximar do espaço do outro, o que abrange aceitar as falhas dos outros e as suas, a autoaceitação pode levar a uma resposta emocional negativa *apropriada* e saudável. Este tipo de resposta emocional tende a levar a comportamentos funcionais e *adaptativos*. A autodifamação, por

outro lado, leva a respostas emocionais nocivas e inapropriadas, as quais em consequência tendem a produzir comportamentos improdutivos ou *destrutivos*. Observe a seguinte situação:

Wendy tem sido mãe integral nos últimos 10 anos. Antes de ter seus filhos, ela trabalhava como assessora jurídica. Agora que seus filhos estão maiores, ela deseja voltar a trabalhar. Ela vai a uma entrevista de trabalho. Durante a entrevista, ela fica muito nervosa e não consegue responder algumas das questões de forma adequada. Ela percebe que sua face está ficando avermelhada e quente. E também fica claro para ela que, nestes últimos 10 anos em que esteve afastada, o trabalho de assessoria evoluiu muito e que ela não tem os conhecimentos necessários sobre informática. Infelizmente, ela não consegue a vaga.

Agora considere duas respostas diferentes para a entrevista:

Resposta A: Wendy sai da entrevista, e fica ruminando sobre o seu desempenho insatisfatório no caminho para casa inteiro. “Eu parecia uma idiota”, fala para si mesma. “Eles devem ter me considerado uma verdadeira amadora ficando vermelha e gaguejando daquele jeito. Eu sou um fracasso. Quem contrataria alguém com tão poucas habilidades como eu? Eu não sei o que me fez pensar que eu poderia conseguir trabalhar novamente. Claramente eu não preencho os requisitos.” Wendy se sente deprimida e desesperançada. Ela vagueia pela casa e continua pensando no fracasso que ela é. Ela se sente tão envergonhada por ter fracassado na entrevista que evita falar com os amigos, negando, dessa forma, receber instruções, as quais seriam úteis e produtivas para ajudá-la a encontrar um equilíbrio. Wendy para de procurar uma vaga na página de empregos do jornal.

Resposta B: Wendy sai da entrevista e pensa: “Eu realmente não me saí muito bem. Eu queria não ter parecido estar nervosa de forma tão óbvia. Claramente, preciso fazer um curso de informática antes de conferir outra vaga para emprego.” Wendy se sente muito desapontada por não ter conseguido o trabalho, mas ela não conclui que um único fracasso pode determinar que ela em si é um total fracasso. Ela se sente arrependida, mas não envergonhada, do seu desempenho e fala com alguns amigos sobre isso. Ela recebe mensagens de encorajamento dos seus amigos. Então, Wendy se matricula no curso de informática da faculdade local. Wendy continua procurando uma vaga na página de empregos do jornal.

Na resposta B, Wendy está compreensivamente desapontada com o desenrolar da entrevista. Ela é capaz de reconhecer que as suas habilidades são insuficientes. Porque ela aceita a si mesma com este *déficit específico*, ela toma medidas concretas para aprimorar suas habilidades.

Na resposta A, Wendy não está pensando em como se sair melhor na próxima entrevista. Ela está pensando em como ela gostaria de rastejar pra baixo do tapete e ficar lá para sempre. Uma reação bastante extrema considerando-se as circunstâncias, mas Wendy não está considerando as circunstâncias. Ela decidiu que ter ido mal na entrevista faz dela um total fracasso, e ela está se sentindo deprimida e envergonhada demais para encontrar uma solução para o problema.



Geralmente, seus fracassos e erros não são tão importantes e tão terríveis como você pensa que eles são. Na maior parte do tempo, seus fracassos significam muito mais para você do que significam para os outros.

Entenda que aceitação não significa desistência

No exemplo de Wendy, nós não sugerimos que ela se resigne à vida de desempregada por causa da sua falta de conhecimento de informática. Por que ela deveria se resignar? Claramente, ela pode correr atrás de aprimoramento da capacitação dela para voltar ao mercado de trabalho

No caso da Wendy, a autoaceitação significa que ela pode ver a si mesma como alguém que tem importância, enquanto procura aprimorar as áreas da vida dela que precisam de aperfeiçoamento. Por outro lado, se Wendy recusar a aceitar a si mesma, ou se menosprezar, ela estará mais propensa a se resignar – talvez até mesmo condenar – com sua atual situação de desempregada.



A resignação requer pouco ou nenhum esforço, mas a autoaceitação pode envolver muito esforço pessoal.

- ✓ **Alta Tolerância à Frustração (ATF)** é a habilidade de tolerar o desconforto e fazer esforço dobrado a curto prazo no intuito de alcançar uma meta específica *a longo prazo*. Na resposta B, no exemplo da entrevista de emprego, Wendy aceita a si mesma e mantém uma atitude de ATF. Ela está preparada para fazer o que for preciso para atingir a sua meta, que é conseguir um emprego.
- ✓ **Baixa Tolerância à Frustração (BTF)** é a incapacidade de tolerar a dor a curto prazo para obter ganhos *a longo prazo*. Uma atitude de BTF está presente em afirmações como “É muito difícil mudar – é assim que eu sou”, e “Talvez eu simplesmente desista”. A resignação e a BTF andam de mãos dadas. Na resposta A de Wendy, ela se recusa a aceitar a si mesma por causa da sua recente experiência e se resigna a continuar desempregada.

A resignação pode parecer uma opção fácil comparada com a autoaceitação porque significa que você tem menos *a fazer*. Entretanto, as pessoas tendem a se sentir extremamente tristes quando se resignam e condenam a si mesmas, recusando investir esforço para melhorar a situação delas.

Esteja Aberto a Mudanças

Você pode achar que a autoaceitação é muito tranquila e fácil quando diz respeito a erros humanos, gafes, e defeitos menores, mas tudo fica mais complicado quando a situação envereda pelo caminho da transgressão do seu próprio código moral.

Se você tem se comportado de maneira antissocial, ilegal ou imoral, talvez você tenha mais dificuldade em aceitar a si mesmo. Mas você consegue! Aceitar a si mesmo não significa aceitar o seu comportamento negativo ou continuar agindo da mesma forma. Pelo contrário, aceitar a si mesmo envolve reconhecer que você – um aceitável ser humano – tem se agarrado a um comportamento insatisfatório e inaceitável. Aceitar a si mesmo faz com que você fique mais propenso a aprender com seus erros e a agir de forma mais construtiva – o que é interessante tanto para você quanto para as pessoas que o cercam.

Considere os dois cenários seguintes:

- ✓ Malcolm tem problemas com a raiva. Ele faz exigências absurdas à esposa e aos filhos para que estes não o enfureçam. Ele tem um péssimo dia no trabalho e chega em casa e não encontra o jantar servido na mesa, e seus dois filhos estão brincando ruidosamente na sala. Malcolm grita com a esposa e lhe dá um tapa no rosto. Ele chama seus filhos e bate neles. A família dele está assustada e triste. Isso acontece regularmente.
- ✓ Fiona trabalha em uma loja de calçados. Ela tem roubado dinheiro do caixa para comprar álcool e analgésicos com codeína. Habitualmente, ela toma os comprimidos durante o dia e bebe excessivamente à noite, até pegar no sono. Ultimamente, ela tem ligado para o trabalho para avisar que está doente porque tem ressacas terríveis e se sente deprimida. Fiona chama a si mesma, com frequência, de “bêbada inútil” e “ladra malsucedida”, e depois bebe mais para impedir a si mesma de pensar. Ela se esforça para esconder que bebe e que rouba, e sente vergonha de si mesma a maior parte do tempo.

Malcolm e Fiona são pessoas más, ou simplesmente estão exibindo um mau comportamento? Se você condena Malcolm e Fiona – ou, de fato, você mesmo – como uma pessoa “má” baseado no mau comportamento, você está deixando passar despercebido o detalhe de que uma pessoa é mais complexa do que um único ato.

A fim de superar os comportamentos destrutivos ou socialmente inaceitáveis, você deverá fazer o seguinte:

- ✓ **Seja responsável pelo seu comportamento.** Mais do que decidir que você é uma pessoa má, que não tem controle ou responsabilidade pelas suas ações, aceite que está fazendo coisas erradas.

No exemplo acima, Malcolm está fazendo coisas erradas quando desconta a raiva na família dele. Mas, se ele decidir que é uma pessoa má por completo, ele se exime da responsabilidade de mudar. Basicamente, ele está dizendo: “Eu agriado a minha família porque sou e serei uma pessoa má, eu não posso mudar.” Ele também está mais propenso a atribuir a sua violência a fatores externos mais do que às suas exigências absurdas: “Eles sabem como eu sou e eles deveriam ficar longe do meu caminho quando retorno do trabalho.”

✓ **Identifique com clareza o que você está fazendo de errado ou de inaceitável.** Você precisa ser específico ao apontar seus comportamentos maus. Por exemplo, Fiona tem dois problemas sérios ou maus comportamentos definidos. Primeiro, ela é viciada; segundo, ela está roubando para financiar o vício. A vergonha e a autocondenação de Fiona serão obstáculos no caminho para a superação dos problemas. Ela não vai conseguir fazer o esforço necessário para se recuperar do vício (o que inclui procurar ajuda profissional) se ela não aceitar a ideia de que ela vale esse esforço.

Para seguir adiante de forma a contribuir com o mundo no qual você quer viver, assuma responsabilidade por si mesmo e continue trabalhando na sua autoaceitação.

Acione a AutoAceitação

Assim como, verdadeiramente, todas as habilidades valem a pena serem adquiridas, você terá que se esforçar e praticar muito para obter sucesso na aquisição das habilidades de autoaceitação.

Crie o seu caminho para a autoaceitação

O que é um nome? É muita coisa, na verdade. Como falamos nos Capítulos 3 e 9, a maior parte das pessoas *sente* como *pensa*. Em outras palavras, os significados que você confere aos eventos exercem um enorme peso no quanto você acaba sentindo sobre esses eventos.

Similarmente, o significado é conectado aos nomes que você usa para chamar a si mesmo. Se você usa uma crítica abusiva e cruel ou uma terminologia profana para nomear seus comportamentos ou erros, então você está rumando para o distúrbio emocional.

A noção de que você pode começar a acreditar em algo quando você repete isso a si mesmo vezes o suficiente, é parcialmente verdadeira. Felizmente, você pode *escolher* que mensagens você envia a si mesmo e, dessa forma, escolher como pensar e sentir sobre si mesmo.

Como você fala com você mesmo causa impacto imediato, ou obliquamente, em sua autoconcepção. Tente seguir as seguintes estratégias para seu monólogo interior que causam o melhor impacto em você mesmo:



✓ **Abandone os rótulos generalizados.** Os seres humanos com frequência chamam a si mesmos de perdedores, idiotas, fracassados, burros ou desinteressantes por causa de certos eventos ou ações nas quais estiveram envolvidos ou que praticaram. Você pode até mesmo usar uma linguagem pior para falar com você mesmo na privacidade da sua mente. Por quê? Porque você está caindo na tentação de classificar a si mesmo como um todo baseado na evidência de um ou mais incidentes isolados.

- ✓ **Seja específico com suas autoafirmações.** Antes de classificar a si mesmo como um fracasso, se faça as seguintes perguntas: “Em que forma específica eu falhei?”, “De que jeito específico eu agi estupidamente?” (É muito mais fácil não cair na autoclassificação generalizada quando você se força a ser específico.)
- ✓ **Fale o que você pensa e aja como você fala.** Você pode estar dizendo a si mesmo agora: “Ah, mas eu não tive intenção de dizer isso quando chamei a mim mesmo daqueles nomes.” Não? Então, não diga nenhum deles. Comece a praticar o uso de uma linguagem que descreva de forma precisa o seu comportamento e que esteja de acordo com as suas crenças de autoaceitação. Em vez de ficar murmurando “Eu sou um idiota por ter perdido aquele prazo”, tente dizer “Perder aquele prazo foi realmente uma péssima jogada. Estou realmente desapontado com isso.”



Resistir à linguagem autoabusiva já é um grande feito. Este capítulo concentra-se na autoaceitação, mas muitos dos conselhos são aplicáveis na aceitação dos outros também. Geralmente, as pessoas são mais amistosas e compreensivas com seus conhecidos do que com elas mesmas. Mas as pessoas são capazes de condenar os outros e chamá-los com nomes feios. Comece a exercitar um tipo diferente de coerência: pare totalmente de chamar aos outros dessa forma. Quando você freia os xingamentos, isso pode levá-lo a sentir raiva e mágoa com menos intensidade quando os outros agem de forma errada, o que reforça as suas crenças de autoaceitação. Se você está praticando e não classificar os outros de forma generalizada, você está também minimizando a tendência a agir dessa forma com você mesmo.

Siga o exemplo do seu melhor amigo

Não raro, a maior parte dos seres humanos emprega dois padrões: você julga seus amigos de acordo com um padrão totalmente diferente, muito mais compreensivo, do que você usa com você mesmo.

Tente aplicar com você mesmo a mesma atitude de aceitação que usa com seus amigos e família. Considere o seguinte:

- ✓ **Aja como seu melhor amigo ao julgar seu comportamento, mas não a você mesmo.** Eustace tem enfrentado problemas no casamento. Ele tem ficado fora de casa até tarde, bebendo com os colegas, antes de ir pra casa e ser verbalmente agressivo com a sua esposa. O melhor amigo de Eustace, Lucian, tem destacado o mau comportamento de Eustace em suas conversas, embora ele tenha mantido uma atitude compreensiva devido à infelicidade do amigo. Lucian não define Eustace como um completo idiota baseado no seu recente abuso de álcool e discussões com a esposa.
- ✓ **Aceite suas falhas como se elas fossem as do seu melhor amigo.** Laura falhou pela quarta vez no exame de habilitação. Ela se sente muito mal por isso. A melhor amiga dela, Maggie, diz a ela para tentar de novo e para ser menos dura consigo mesma. Maggie quer que Laura refaça o exame. Ela não vê Laura como um fracasso total simplesmente com base

na dificuldade da amiga em passar no exame. Mesmo que Laura nunca consiga dirigir, Maggie vai continuar gostando da amiga por causa de todas as outras coisas que ela gosta e aprecia em Laura.

✓ Veja o seu comportamento no contexto de suas circunstâncias e, acima de tudo, seja compreensivo. Rivka terminou com sua gravidez após um breve romance. Ela se sente muito culpada e não consegue esquecer o evento. A amiga mais próxima de Rivka, Carla, faz com que ela lembre as circunstâncias infelizes nas quais ela se encontrava quando o evento ocorreu, e diz que ela ainda é alguém de quem ela gosta e respeita muito. Carla pode ver que Rivka tomou uma decisão muito difícil. Ela compreensivamente considera que Rivka agiu de acordo com um alto grau de desespero. Rivka pode ter sido azarada, ou pouco cuidadosa, com relação ao controle de natalidade, mas Carla não a julga com base no aborto.

Pergunte a si mesmo se a punição está adequada ao crime. Você está sendo justo com você mesmo? Que punição você daria ao seu melhor amigo pelo mesmo comportamento? Fique atento que você pode estar fazendo com que se sinta extremamente culpado ou envergonhado inapropriadamente. Se você não gostaria de ver ninguém sentindo emoções tão extremas em resposta à mesma transgressão que você cometeu, então você está aplicando um padrão duplo em você mesmo.

Você foi criado de forma tão diferente que deve ser guiado por um excepcional código de conduta? (Considere isso como um complexo de inferioridade invertido.) Ter alguns códigos de conduta excepcionais implica que você, somente você, é de alguma forma planejado para transcender a essência humana de falhar. Entretanto, você é humano. Você não falha de nenhuma forma mais extravagante do que os seus semelhantes – nem prospera mais dramaticamente do que eles. Se você pratica a compreensão diante dos fracassos e deslizes dos seus amigos, você deve aplicar consistentemente as mesmas regras de misericórdia e compreensão com você mesmo.

Lide com dúvidas e reservas

Muitas pessoas, ao aceitarem a si mesmas, estão simplesmente permitindo que fiquem fora de controle. Mas a autoaceitação é assumir a responsabilidade pelas suas características menos agradáveis, ações e hábitos. Autoaceitação é transformar em alvos as coisas que você *pode* e *deseja* mudar e depois seguir os passos certos em direção à mudança. Autoaceitação não é dizer: “Ei, eu sou humano e imperfeito! Então, eu simplesmente sou do jeito que eu sou e não preciso pensar sobre mudar nada.”

Você é, a princípio, importante e aceitável, mas alguns dos seus comportamentos e atitudes podem ser simultaneamente inaceitáveis.

Outro medo comum é que, ao aceitar a si mesmo, você está de fato sendo tolerante com os aspectos indesejáveis a seu respeito: “Ei, eu sou um ser humano aceitável e, então, tudo o que eu penso e faço é aceitável.” Não exatamente.



Trabalhe a sua auto-aceitação completa com base na sua condição de ser humano imperfeito, e esteja preparado para julgar *aspectos específicos* seus. Você pode tanto tolerar a pessoa que você é como também condenar ou rejeitar certas coisas que faz.

Selecione a Jornada da Autoajuda Rumo à AutoAceitação

Uma razão comum para que as pessoas coloquem a si mesmas num patamar inferior persistentemente é que elas esperam se tornar melhores quando chamam atenção para seus erros, falhas e fracassos. Infelizmente, este processo frequentemente inclui se sentir deprimido ou ansioso, o que já deve ter sido causado pela sua baixa autoestima.

Tentar resolver um problema emocional ao mesmo tempo em que chama a si mesmo de inútil, insignificante e patético é mais ou menos como tentar aprender um novo idioma batendo com o livro na sua cabeça – as suas ações tendem a tornar os dois trabalhos muito mais difíceis.

Aceitar a si mesmo tem duas implicações interessantes para superar problemas emocionais e para o desenvolvimento pessoal. Primeiro, seu valor se equivale aos outros apenas por você ser quem você é, o que ajuda a reduzir a dor emocional. Segundo, por você não estar distraído tentando prejudicar a si mesmo, você pode se concentrar melhor para lidar com a adversidade, reduzir a interferência e se aprimorar.



Autoaceitação imperfeita

Como você é um ser humano passível de erro, você não será perfeito no quesito da autoaceitação também. Você provavelmente vai acabar cometendo o deslize de se colocar para baixo de vez em quando, como todo mundo faz — inclusive nós. A meta é aceitar a si mesmo com mais frequência e com mais rapidez, se você perceber que está se colocando para baixo. Tal aceitação definitivamente se torna mais fácil e consistente com a prática.

Falando de um modo geral, você pode estar usando uma das duas estratégias

comuns para lidar com a baixa autoestima: evitar fazer as coisas ou evitar fazer as coisas excessivamente. Por exemplo, uma pessoa que acredita que não terá importância alguma até que todo mundo goste dela, pode tentar de forma excessiva evitar a rejeição ou ganhar a aprovação alheia; enquanto uma pessoa que define a si mesma como um “fracasso” pode evitar situações nas quais ela corre o risco de fracassar. Dê uma olhada no Capítulo 21 para obter mais informações sobre este assunto.

Capítulo 13

Acalmando a Sua Raiva

Neste Capítulo

- Saiba quando sua raiva é problemática
 - Desenvolva a raiva saudável
 - Comunique-se de forma eficaz para combater a raiva prejudicial
-

Araiva é uma emoção muito comum. Entretanto, a raiva é também altamente reconhecida como um problema. A raiva pode ser prejudicial aos seus relacionamentos, à sua saúde e à sua autoestima.

Nos tratamentos psicológicos iniciais para controle da raiva, as pessoas eram encorajadas a “colocar a raiva para fora”, geralmente batendo em travesseiros para extravasar a fúria. O resultado? Exatamente como qualquer coisa que você pratica, essas pessoas ficaram muito boas no quesito de sentir raiva. A noção de que expressar a sua raiva pode fazer com que ela “saia de dentro de você” é como um mito. Quanto mais você incentivar a intensidade da sua raiva, mais raiva será gerada. Uma solução melhor é ser firme ao gerenciar com responsabilidade os seus sentimentos de raiva, e dominar as habilidades que podem ajudá-lo a se sentir menos furioso com menos frequência.

A TCC oferece um gerenciamento claro e efetivo da raiva, combatendo o pensamento que serve de estrutura para a sua raiva e o ajuda a expressar essa raiva de uma forma saudável. Este capítulo se concentra nas técnicas da TCC que podem ajudá-lo a lidar diretamente com os seus sentimentos de raiva.

Perceba a Diferença Entre Raiva Saudável e Raiva Prejudicial

Essencialmente, existem dois tipos de raiva – saudável e prejudicial:

- | ↗ **A raiva saudável é um aborrecimento ou irritação produtiva.** É este tipo de raiva que o estimula a fazer valer seus direitos quando é importante que você o faça.

- ✓ **A raiva prejudicial é fúria e ódio improdutivos.** Este tipo de raiva o leva a se comportar de forma agressiva ou violenta mesmo diante de provocações bobas e sem importância.

Todas as emoções têm *temas* – que são os tipos de circunstâncias ou os gatilhos que as acionam (explicamos um pouco mais sobre isso no Capítulo 6). Os temas para a raiva incluem alguém quebrar alguma das suas regras pessoais, ou ameaçar a sua autoestima através de palavras ou ações. Outro tema da raiva é a frustração, quando alguém ou alguma coisa fica entre você e a sua meta.

Os gatilhos para a raiva saudável e para a raiva prejudicial são os mesmos, mas o comportamento adotado para reagir a eles é muito diferente. Os dois tipos de raiva são associados a diferentes tipos de pensamentos e focos de atenção.

A característica-chave da raiva prejudicial

A raiva prejudicial tende muito mais que a raiva saudável a causar fissuras nos seus relacionamentos pessoais, criar problemas no seu ambiente de trabalho ou resultar na sua prisão. Você também tende mais a se sentir física e emocionalmente desconfortável quando a sua raiva é prejudicial.

Diversas formas de pensar que tipicamente reforçam a sua raiva prejudicial:

- ✓ Manter exigências e regras rígidas sobre como os outros devem ou não devem se comportar
- ✓ Insistir que os outros não devem insultá-lo ou ridicularizá-lo
- ✓ Exigir que os fatores da vida e as outras pessoas não fiquem entre você e sua meta
- ✓ Superestimar o grau com que as pessoas deliberadamente agem de forma inadequada com você
- ✓ Presumir automaticamente que você está certo e que as outras pessoas estão erradas
- ✓ Recusar levar em consideração o ponto de visto do outro

Características comportamentais comuns associadas à cólera prejudicial incluem o seguinte:

- ✓ Atacar ou querer atacar outra pessoa verbalmente ou fisicamente
- ✓ Atacar outra pessoa de forma indireta – também chamado de *comportamento passivo-agressivo* – como, por exemplo, tentar tornar o trabalho de alguém mais difícil
- ✓ Descontar a sua raiva em pessoas e animais inocentes ou em objetos

- ✓ Tramar vingança
- ✓ Tentar fazer com que os outros fiquem contra a pessoa que se comportou de forma indesejável
- ✓ Fazer cara feia
- ✓ Procurar por evidências de que alguém agiu com intenção maliciosa
- ✓ Procurar por sinais de que uma ofensa foi repetida
- ✓ Ficar em extrema vigília para ver se as pessoas não estão quebrando alguma regra sua ou lhe faltando com o respeito

Os sinais físicos comuns de raiva prejudicial incluem os seguintes:

- ✓ Punhos fechados
- ✓ Tensão muscular, especialmente nos músculos do pescoço e dos ombros
- ✓ Lábios comprimidos
- ✓ Tremor ou agitação
- ✓ Aumento dos batimentos cardíacos
- ✓ Sensação de calor



Para muitas pessoas, a raiva pode aparecer de uma hora para outra de forma explosiva. Familiarizar-se com os seus próprios sinais de alerta de raiva pode ajudá-lo a intervir mais cedo.

Marcas registradas da raiva saudável

Em geral, as pessoas experimentam a raiva saudável de forma intensa, mas não como uma experiência desgastante. Você pode se sentir intensamente furioso de forma saudável sem ter que passar pela experiência de perder o controle. A raiva saudável não faz com que você se comporte de forma anti-social, violenta ou intimidadora.

Além disso, a raiva saudável é tipicamente estruturada pelas seguintes formas de pensamento:

- ✓ Ter fortes preferências em vez de ter exigências rígidas com relação à forma como as pessoas devem agir
- ✓ Ter flexibilidade nas regras que você espera que as pessoas respeitem
- ✓ Preferir de forma resoluta que os outros não o ofendam ou ridicularizem
- ✓ Desejar que os fatores da vida e as outras pessoas não fiquem entre você e o que você quer

- ✓ Pensar de forma realista sobre se as outras pessoas agiram de forma deliberadamente inadequada com você
- ✓ Considerar que talvez você e a outra pessoa estejam certas e erradas até certo ponto
- ✓ Tentar ver o ponto de vista da outra pessoa

As características comportamentais típicas da raiva saudável incluem:

- ✓ Afirmar-se com a outra pessoa
- ✓ Permanecer na situação com a intenção de resolver qualquer mal-entendido
- ✓ Pedir a outra pessoa que modifique seu comportamento – respeitando o direito dela de discordar de você
- ✓ Procurar evidências de que talvez a outra pessoa não tenha se comportado com intenção maliciosa

Reunindo Atitudes Para Estruturar a Sua Raiva Saudável

Se você realmente quer superar a sua raiva prejudicial, você tem que lançar um longo e crítico olhar sobre as atitudes que você tem tido. Isso envolve olhar honestamente para a forma como você e o mundo têm lhe tratado na maior parte das vezes. Talvez você guarde algumas crenças nocivas que frequentemente o levam a agir com as pessoas com raiva prejudicial. Alguns destes pensamentos nocivos incluem:

- ✓ Ninguém deve nunca me tratar de forma rude ou desrespeitosa.
- ✓ O mundo não pode ser injusto ou desleal, e especialmente não comigo!
- ✓ Eu devo ter o que eu quero quando eu quero e nada deve ficar no meu caminho.
- ✓ Nunca devo ser levado a sentir culpa, inadequação, vergonha ou arrependimento pelos eventos ocorridos com as outras pessoas ou com a vida.
- ✓ Nada nem ninguém deve jamais expor minhas fraquezas ou erros.

Tendo olhado severamente e por um bom tempo as suas atitudes, você precisa fazer com que suas atitudes nocivas sejam mais produtivas e realistas (veja o Capítulo 3 para saber mais sobre como lidar com pensamentos nocivos em geral). Sim! Mais uma vez, a mudança emocional positiva surge quando você muda a maneira como você pensa sobre si mesmo, os outros, e o mundo em geral. Se você quer ser emocionalmente saudável e funcionando bem, você precisa começar a desenvolver atitudes flexíveis, tolerantes e a receptivas.

Indivíduos altamente ativos vivenciam poucas reações emocionais perturbadoras. Eles são capazes de aproveitar a vida e se recuperam rapidamente das discussões e aborrecimentos diários. Tudo é resultado da maneira como você encara a vida e do tipo de atitude que você adota para lidar com os momentos altos e baixos (particularmente em relação à raiva).



Podemos explicar os tipos de atitudes que são mais indicados para lhe ajudar a superar a raiva prejudicial. Entretanto, você deve decidir concordar com estas atitudes e por fim *agir de acordo com elas* se você quer mudar o montante de raiva que você sente.

As próximas seções descrevem as atitudes saudáveis que você precisa ter para superar a sua raiva prejudicial.

Aproxime-se das outras pessoas

As outras pessoas existem no mesmo universo que você. Às vezes, isso pode ser motivo de agradáveis encontros, mas em outras ocasiões você pode julgar estas pessoas extremamente inconvenientes. Goste você ou não, as outras pessoas existem, e continuarão existindo no seu universo no futuro. Aceitar que estas pessoas têm tanto direito que você tem de habitar este planeta faz muito sentido. E enquanto coabitam, você precisa aceitar a realidade de que às vezes os outros te irritam. Como você não está no comando do universo, seria melhor aceitar que as outras pessoas *tenham permissão* para agir de acordo com as regras e valores delas – não as suas.

Provavelmente, você já percebeu que os seres humanos vêm em vários tipos de formas, tamanhos e cores. Sem dúvida, você já viu que nem todos compartilham da mesma religião, cultura, opiniões políticas ou regras sociais de conduta. Agora, sem entrarmos no discurso prolixo sobre o valor da diversidade, aceitar a diferença individual é realmente importante. Reconhecer que outras pessoas têm o direito de ter suas próprias ideias sobre como viver suas vidas – até quando você discorda totalmente delas – pode salvá-lo de muitos aborrecimentos. As pessoas continuarão exercendo esses direitos, independente da sua opinião.

Aceitar os outros pode economizar um mundo de raiva prejudicial. Considere este exemplo: cada manhã, Jill e Tim vão juntos para o trabalho de ônibus. Cada vez que ela sobe no ônibus, Jill diz um simpático “Bom dia!” ao motorista, que sempre a ignora completamente. Um dia, Tim pergunta a Jill por que ela insiste em cumprimentar o motorista, mesmo quando ele sequer responde. Jill diz: “Porque eu escolho me comportar de acordo com o meu padrão de educação do que agir de acordo com o padrão hostil dele.”

A alta tolerância de Jill à hostilidade do motorista do ônibus significa que ela pode evitar a si mesma de sentir raiva prejudicial. Ela faz isso da seguinte forma:

- ✓ Aceitando o que o motorista tem o direito de ser hostil. Não existe lei que obrigue ou desobrigue alguém de responder um cumprimento.
- ✓ Não achando que a hostilidade do motorista é algo pessoal contra ela. O motorista não a conhece, então é improvável que ele queira atingi-la de alguma forma. Ele provavelmente age assim com todo mundo além de Jill.
- ✓ Exercitando o direito de agir conforme o padrão de educação dela, mesmo ante uma pessoa tão hostil. Embora o motorista do ônibus seja hostil com Jill, ela decide não agir da mesma forma com ele. Ela pode continuar agindo de forma educada mesmo frente à hostilidade de alguém se assim ela o escolher.

Forme preferências flexíveis

Querer que os outros o tratem bem e com respeito faz sentido. Da mesma forma, você provavelmente quer que as outras pessoas façam bem o trabalho delas e o ajudem a conseguir o que quer. Você tende a querer viver a vida do seu jeito e para o mundo ir se adaptando aos seus planos pessoais

Entretanto, esperar e exigir que essas condições aconteçam o tempo todo não faz sentido!

Manter suas atitudes flexíveis e baseadas em *preferências*, mais do que em exigências e expectativas, pode manter sua raiva no campo saudável.

Considera a relação de Ade e Franco: Ade mantém crenças rígidas sobre as pessoas demonstrando respeito e cortesia a ele próprio. Franco mantém as mesmas atitudes principais, porém de forma flexível. Ade e Franco saem juntos para almoçar e sentam próximos à mesa onde está um rapaz que bebe muito e acaba falando muito alto e de forma rude. Franco e Ade mal conseguem ouvir o que o outro fala e o almoço está sendo arruinado pelo comportamento deste rapaz. Franco sugere a Ade que mudem de mesa, onde não serão perturbados pelo rapaz com comportamento antissocial. Ade, no entanto, fica em pé e grita com o rapaz, terminando por brigá-lo do lado de fora do bar. Ade tem sorte por não ficar mais machucado do que já está.

As atitudes rígidas de Ade sobre a situação são:

“Como estes idiotas ousam me tratar assim?”

“Não irei tolerar ser desrespeitado desta maneira.”

“Tenho que mostrar a estes idiotas quem é que manda aqui.”



As atitudes mais flexíveis de Franco sobre a situação são:

“Estes caras estão se comportando como idiotas.”

“Estes caras realmente estão me aborrecendo com este comportamento desrespeitoso.”

“Eu não quero passar por isso, então acho que vou ficar longe desses caras.”



Preferências flexíveis para coisas como respeito permitem a possibilidade de você ser desrespeitado. Exigências rígidas não permitem a possibilidade da vida ou de outras pessoas de te tratarem da forma como não deveriam. Inevitavelmente, você pode acabar se sentindo indignado se você sempre exige que os outros se comportem de uma forma específica. As pessoas se comportam de acordo com a forma como *elas* querem se comportar – e não como você deseja que elas o façam.

Aceite as outras pessoas como seres humanos imperfeitos

Quando você condena furiosamente uma pessoa como “inútil”, “imprestável” ou “idiota”, você faz uma terrível supergeneralização. A outra pessoa não é essencialmente idiota só porque ela tem agido como uma idiota – certamente ela age de forma diferente em outras situações, assim como você.

O ponto crítico aqui também é o ponto prático: rebaixar as outras pessoas faz com que o respeito por elas seja difícil de ser atingido. Você precisa manter um nível de respeito pelos outros para poder avaliar objetivamente seus comportamentos e agir de forma apropriada e correta.

A alternativa ao rebaixar os outros é aceitá-los como SHI – Seres Humanos Imperfeitos – que podem agir de formas censuráveis (para você). Quando você considerar os outros como SHIs, você poderá condenar apropriadamente o comportamento e não a pessoa. Essa aceitação é crucial para ajudá-lo a manter um nível mental e comandar seus sentimentos de irritação.



Aceitar as outras pessoas é o outro lado da moeda para aceitar a si mesmo. Você pode acabar aceitando a si mesmo porque você está aplicando essencialmente a mesma filosofia para todo mundo.

Aceite quem você é

Às vezes, as pessoas recorrem à raiva prejudicial porque elas têm uma frágil noção do próprio valor. Se alguém o trata mal, o insulta, ou parece ter uma opinião negativa sobre você, isso faz com que você lembre o quanto é baixa a opinião que tem de si mesmo. Para proteger o seu valor próprio, você pode acabar atacando a outra pessoa. Pense de acordo com este raciocínio: “Se eu posso rebaixar você, então eu posso evitar rebaixar a mim mesmo.”

Ao lembrar que você é inclassificável, complexo, sempre em contínua mudança e um ser humano imperfeito, você verá que nunca será insignificante, nem mesmo quando as pessoas o tratarem mal. No Capítulo 12, oferecemos mais orientação sobre autoaceitação.

Desenvolva alta tolerância à frustração

A *frustração* ocorre com mais frequência quando algo ou alguém o impedem de alcançar seus objetivos e metas. Quanto mais sua meta for importante para você, mais furioso ou aborrecido você tende a ficar quando algo bloqueia sua passagem em direção a ela.

Frequentemente, as pessoas que experimentam a raiva nociva tendem a ter baixa tolerância à frustração. O baixo limite delas em tolerar aborrecimentos, incidentes ou obstruções dos outros acaba ecoando em afirmações como estas:

“Não posso suportar isso!”

“É intolerável!”

“Simplesmente não posso mais aguentar isso!”

Aumentar sua tolerância à frustração o ajuda a experimentar níveis de aborrecimento saudáveis em resposta à obstrução do seu caminho em direção à sua meta. Ter uma Alta Tolerância à Frustração (ATF) faz com que você se torne mais eficaz na solução de problemas. Então, a sua raiva não bloqueia a sua visão na hora de ver soluções possíveis para os aborrecimentos e empecilhos do dia a dia. A alta tolerância à frustração está presente em afirmações como:

“Esta situação é desconfortável, mas eu posso suportar o desconforto!”

“Este evento é difícil de suportar, mas eu posso suportá-lo – algumas coisas valem a pena serem toleradas.”

“Mesmo que eu pense que eu não posso aguentar, a probabilidade é de que eu possa.”

Para aumentar sua tolerância à frustração, faça a você mesmo estes tipos de perguntas quando a vida lhe apresentar situações difíceis:

“Essa situação é realmente terrível ou apenas extremamente inconveniente?”

“É mais correto afirmar que eu não posso suportar esta situação ou que eu não gosto desta situação?”

“Esta situação é realmente insuportável ou na verdade é realmente muito difícil de suportar?”

Ser menos radical no seu julgamento sobre os eventos negativos pode ajudá-lo a ter reações emocionais menos radicais, tais como a raiva nociva.

Faça seus ABCs

Pratique escrevendo os seus pensamentos raivosos nocivos em um papel e substituindo cada um deles por um pensamento saudável. Confira o Capítulo 3 para ver como usar o Formulário ABC para comba-

ter os pensamentos nocivos e substituí-los com interpretações realistas, preferências pertinentes, aceitações adicionais, autoaceitação e alta tolerância à frustração.



A maior parte das coisas que você acha que são intoleráveis não são tão más quanto parecem ser. Muitas coisas são difíceis de tolerar, mas são toleráveis, difíceis de suportar, mas suportáveis, desagradáveis, inconvenientes – mas você pode aguentar!

Para ressaltar esta ideia, imagine ficar preso no tráfego quando você está indo para o aeroporto a acabar perdendo o avião. Profundamente irritante! Entretanto, ficar zangado e gritar em meio ao tráfego não vai fazer com que os carros se movam mais rápido. É claro que ficar saudavelmente aborrecido também não vai alterar a situação. Mas a raiva saudável tende a causar um desconforto menor e é mais provável que o ajude a criar um plano alternativo. Em vez de gastar sua energia falando palavrões e batendo seu telefone no painel do carro, você pode se concentrar na ação de ligar para o aeroporto e tentar incluir seu nome no próximo voo disponível.

Pese os prós e os contras do seu temperamento

Acreditar que você está *certo* ao ficar zangado e firmemente agarrar-se a esta percepção é um dos obstáculos mais comuns para domar a raiva nociva.



Certamente você tem o *direito* de ficar zangado. Talvez você até *esteja certo* em estar zangado, no sentido de contestar algo que você não gosta. No entanto, você pode se sentir melhor e se comportar de forma mais construtiva se você tiver raiva *saudável* do que raiva *nociva*.

Para comprometer-se mais profundamente para mudar a sua raiva, revise os custos e benefícios da sua raiva atual e da alternativa saudável. Confira o Capítulo 8 para algumas direções sobre como completar a análise de custo/benefício, o que pode ajudá-lo a facilitar esta mudança.

Expresse a Sua Indignação de uma Forma Saudável

Expressar seus sentimentos no momento exato em que ocorrem pode ser um bom antídoto para aplacar a raiva nociva. Por outro lado, abafar seus sentimentos pode significar que você acumula as suas emoções até que elas vêm à tona e você explode.

Pessoas que falam aberta e apropriadamente sobre as suas reações emocionais aos eventos são menos propensas a nutrir sentimentos nocivos como a raiva e a depressão. As próximas seções oferecem dicas e técnicas para melhorar a suas habilidades de comunicação e a lidar com a insatisfação de uma maneira saudável.

Seja assertivo

A assertividade envolve defender a si mesmo, dar voz para as suas opiniões e sentimentos, e assegurar com firmeza que seus direitos sejam respeitados. A assertividade difere da agressão, porque não envolve violência, intimidação ou desrespeito pelos direitos alheios.

Usar a assertividade em vez da agressão é mais efetivo para que você consiga o que quer. Quando você está sendo assertivo, você ainda está com o controle do seu comportamento; mas quando você está enraivecido de forma nociva, muito do seu comportamento é impulsivo.



As pessoas tendem a agir conforme os seus desejos quando você está sendo assertivo simplesmente porque você está sendo claro – não porque elas temem a sua raiva.

Com frequência, a sua agressão tem como meta vencer um argumento e fazer com que a outra pessoa retroceda e acabe concordando com você. Mas a assertividade não é uma questão de vencer. Mais que isso, a assertividade é mostrar o seu ponto de vista sem insistir que a outra pessoa concorde com você ou retroceda.



Se você tem tendência a ficar furioso, e ficar agressivo verbal ou fisicamente muito rápido, tire um tempo para respirar fundo e contar até 10 (ou até mais caso você precise da mais tempo para se acalmar). E depois você pode refletir sobre seu próximo pensamento e passos que adotará em relação ao seu comportamento.

A assertividade é uma habilidade que você pode praticar. Muitas pessoas com problemas de raiva se beneficiam com a inclusão da assertividade através dos seguintes passos:

- 1. Consiga a atenção da outra pessoa.** Por exemplo, se você quer fazer uma reclamação em uma loja, espere ter a atenção da vendedora em vez de gritar com todos os funcionários quando eles estão ocupados com outras tarefas. Se você quer falar com a sua parceira sobre algum assunto específico, peça a ela que lhe dedique algum tempo para isso.
- 2. Esteja no lugar certo.** A melhor forma de ser assertivo pode depender de onde você está quando você está irritado. Se a sua chefe faz um comentário que o menospreza durante uma reunião, é melhor você falar com ela sobre isso quando não houver tanto público ao redor de vocês.
- 3. Esteja certo do que vai dizer.** Se você não tem experiência no quesito assertividade, mas está mais familiarizado com berrar e gritar, dê um tempo a si mesmo para que descubra o que realmente quer dizer.
- 4. Atenha-se ao seu assunto e seja respeitoso.** Não faça uso de xingamentos e insultos.
- 5. Assuma responsabilidade pelos seus sentimentos de irritação.** Não culpe a outra pessoa por fazer você ficar furioso. Use afirmações como “Fico furioso quando você se atrasa uma hora para os nossos compromissos” ou “Eu me senti decepcionado e furioso por você não ter me convidado para a recepção do seu casamento”.



A assertividade nem sempre funciona. Só porque você se esforça ao extremo para parar de gritar ou de enlouquecer todo mundo que está ao seu redor, não significa que você sempre vai conseguir tudo o que desejar. Não senhor! Na verdade, algumas pessoas podem até responder à sua afirmação com agressividade. Então, lute para manter a sua raiva saudável e para se comportar com assertividade, mesmo que as outras pessoas não o façam. Lembre-se que as outras pessoas têm o direito de escolher se comportar de forma errada e que você tem o direito de se afastar delas mais do que de reagir da mesma forma.

Antes de aqui assertivamente, decida se a situação realmente vale o seu tempo e a sua energia. Pergunte a si mesmo se o problema vale a sua postura de assertividade. A questão é mais problemática do que parece? Se você é um ex-viciado em raiva nociva, provavelmente você não está acostumado a relevar situações assim. Você pode praticar decidindo quando agir assertivamente é realmente do seu interesse ou quando o mais sábio a fazer é simplesmente não responder.

Aprenda a lidar com a crítica

Nem sempre a crítica é destinada a enraivecer ou diminuir o receptor. Uma crítica específica bem posicionada pode fornecer uma informação útil sem causar ofensa. Muitas pessoas gostam de receber um *feedback* positivo – é o negativo que causa irritação.

Pessoas que exigem perfeição de si mesmas, ou esperam a aprovação dos outros, com frequência não aceitam bem as críticas. Elas tendem a receber a crítica como algo extremamente sério e pessoal. Frequentemente, elas presumem que qualquer forma de crítica negativa significa que elas valem menos que nada. Se você é esse tipo de pessoa, um comentário do seu chefe como “Eu não estou totalmente satisfeito com o relatório que você me entregou” é traduzido na sua cabeça como algo mais ou menos assim:

Meu chefe pensa que meu relatório é um lixo = Todos os meus relatórios são um lixo = Sou um lixo no meu trabalho = Eu sou um lixo

Você pode até ficar furioso nocivamente em uma tentativa de defender seu valor, e lançar uma contra-ofensiva à pessoa que você pensa ter te atacado.



Você pode remover o ferrão da crítica mantendo em mente os seguintes conselhos:

- ✓ A crítica pode ajudá-lo a aprimorar seu desempenho no trabalho e nos relacionamentos.
- ✓ Você pode analisar a crítica e decidir o quanto você concorda com ela, e rejeitar o resto.
- ✓ Todo mundo recebe uma crítica de tempos em tempos. Logicamente, você não pode esperar conseguir sempre evitar ser criticado.

Se alguém o critica de forma generalizada – por exemplo, sua irmã o chama de “perdedor incompetente” –, tente pedir a ela que seja mais específica: “Em que sentido específico eu sou um perdedor incompetente?” Fazer perguntas pode tornar a crítica mais produtiva para você. Ou, se a pessoa não puder ser mais específica, a sua pergunta pode desarmá-la. A próxima seção fala sobre como desarmar alguém detalhadamente.

Use a técnica do desarme

Tudo bem, nem toda crítica que você recebe é bem-intencionada. Às vezes, a outra pessoa pode bombardeá-lo com uma bateria de observações e insultos. Quais são as suas opções? Você *pode* ter uma crise de raiva nociva e gritar, ou atacar o seu antagonista. Ou você pode manter sua irritação no campo saudável e tentar uma forma não ofensiva para desarmar a pessoa que te critica. A técnica do desarme funciona conforme os seguintes princípios:

- ✓ Procure um grão de verdade no que a outra pessoa está dizendo e concorde com ela neste ponto específico.
- ✓ Mostre certa empatia com a pessoa que te critica.
- ✓ Peça à pessoa que te critica mais informações sobre o ponto-alvo da crítica em si.
- ✓ Expressse o seu ponto de vista como “Eu penso que/Eu creio que...” e coloque as afirmações.

Por exemplo, a amiga de Hilda a critica por ela ter chegado atrasada ao encontro delas para tomar um café. A amiga de Hilda diz furiosamente: “Você sempre está atrasada. Você é tão desorganizada!” Habitualmente, Hilda teria ficado na defensiva e seria hostil por causa da crítica, resultando em mais argumentos passados. Em vez disso, Hilda usa a técnica do desarme e responde, “Você está certa! Eu não sou a pessoa mais organizada do mundo” (concordância parcial) “Você está muito irritada?” (empatia/pedido de informações). Isso acalma a fúria da amiga dela, que então começa a falar sobre o quanto está se sentindo frustrada em geral.

Ao usar a técnica do desarme, você fica tranquilo por agir com serenidade. Você também ganha a satisfação por ter lidado bem com uma crítica. Quem sabe se você acaba até mesmo melhorando o seu relacionamento com a pessoa que te critica.

Como Lidar com as Dificuldades Quando Estiver Superando a Raiva

Mesmo que você saiba que as suas explosões de raiva estão sendo a causa dos problemas na sua vida, você pode estar relutante em abandonar esta postura. Às vezes, as pessoas relutam em se livrar da raiva nociva e dos comportamentos relacionados a ela porque não conseguem ver uma alternativa, e pensam que podem acabar sendo passivas ou humilhadas.

Entretanto, se você desenvolver habilidades de assertividade, você pode muito mais ficar inclinado a deixar a sua raiva de lado. No entanto, aqui estão alguns obstáculos comuns na tentativa de livrarse da raiva nociva e algumas sugestões para ajudá-lo a adotar a raiva saudável ao invés disso:

- ✓ **A sua falta de empatia ou compreensão do impacto que a sua reação explosiva de raiva nociva causa naqueles que estão ao seu redor.** Quando você não está furioso, pergunte àqueles que o amam o que eles pensam sobre a sua raiva. Tente lembrar as vezes em que você chegou ao limite do comportamento agressivo e intimidador e o quanto isso o afetou. Use o *feedback* sobre a sua raiva e as suas próprias experiências de agressão por parte dos outros para ajudá-lo a mudar a forma como você expressa seus sentimentos de irritação no futuro.
- ✓ **Livrar-se da sua raiva significa que você é fraco.** Você pode se considerar uma pessoa furiosa, e talvez você goste disso. Você pode pensar que, caso deixe de ser furioso, as outras pessoas vão descobrir que você é fraco, ingênuo, alguém com quem eles podem fazer o que bem entenderem. Trabalhe para perceber que pessoas que agem assertivamente – firmes, mas justas – tendem a ganhar respeito. Você não precisa ser furioso para ser forte.

- ✓ **Você pensa que a raiva nociva o ajuda a controlar as outras pessoas e a encorajá-las a te respeitar.** Se você é muito agressivo, as pessoas que são importantes na sua vida, como seus filhos ou o seu parceiro, podem acabar saindo do seu caminho para evitar a sua ira. Você pode até controlar as pessoas ao seu redor com a sua raiva, mas a obediência delas é movida pelo medo e pelo desgosto, e não por uma estima genuína. Quando você se comporta respeitosamente e com confiança, as pessoas ficam mais propensas a reagir com base na estima genuína pelos seus sentimentos mais do que por medo.
- ✓ **A sua raiva nociva faz com que se sinta poderoso.** Embora algumas pessoas achem a intensidade da raiva nociva delas muito confortável e até mesmo assustadora, outras se sentem revigoradas pela rapidez da sua fúria. A raiva nociva é baseada em fazer alguém infeliz. A raiva nociva geralmente quer dizer que você está pisando nos direitos de outra pessoa, ou abusando, ou intimidando alguém. Se você aprecia estes aspectos da raiva, você provavelmente tem uma péssima opinião sobre si mesmo. Procure por outras formas de experimentar seu poder pessoal sem inferiorizar ninguém ao seu redor.
- ✓ **A sua raiva é soberana.** Você pode estar aderindo teimosamente à sua raiva por pensar que ela é justificável. Você pode estar se recusando a admitir que você pode estar errado e a outra pessoa certa. São raros os confrontos onde um está absolutamente correto e o outro completamente errado. Lembre-se que não há problema algum em estar errado. Não é sinal de fraqueza ou inferioridade. Permita-se admitir que pode estar errado e que a outra pessoa pode ter um ponto de vista interessante.



Está se sentindo um pouco crítico? Teste as suas predições sobre adotar a raiva saudável e se comportando de forma assertiva mais do que de uma maneira agressiva. Você pode usar o formulário em branco do experimento comportamental do Capítulo 4. (Veja o Capítulo 4 para saber mais como conduzir experimentos comportamentais.)

Os benefícios físicos quando você contém a sua raiva

Ficar enraivecido, especialmente quando você se sente hostil em relação aos outros e ao mundo, é prejudicial a você mesmo. Pesquisas científicas mostram que há associação entre hostilidade e aumento

da pressão sanguínea, o que pode levar a problemas cardíacos. Tire a pressão da sua mente, da sua interação com os outros e do seu coração controlando a sua raiva — o que é melhor do que ser controlado por ela.

Parte IV

Olhando Para Trás e Seguindo Adiante

A 5ª Onda

Por Rich Tennant



"Meu palpite, senhor Pesko, é que o senhor
está enxergando montanhas no lugar de pequenas colinas.

Nesta Parte. . .

Colocar seus problemas atuais em um contexto com base em suas experiências passadas é essencial à TCC, e esta parte ajudará você a colocar isso em prática. Você também encontrará informações sobre como consolidar novas formas de pensamento, bem como dicas sobre como fazer com que as mudanças de comportamento permaneçam. Vamos ajudar você a superar obstáculos às mudanças e mostrar como obter ajuda profissional e usá-la da melhor forma possível.

Capítulo 14

Olhe Novamente Seu Passado

Neste Capítulo

- Coloque seus problemas atuais em perspectiva
 - Identifique suas crenças centrais
 - Lide com as primeiras experiências
 - Desenvolva crenças alternativas
-

As experiências de seu passado têm um efeito sobre a maneira como você pensa e funciona no presente. Às vezes, você pode ter passado por péssimas experiências e ser capaz de extrair algo positivo delas. Em outros momentos, você pode ser ferido por eventos desagradáveis e carregar essa dor com você no seu presente até o futuro.

Este capítulo o encoraja a examinar abertamente se as suas experiências do passado o levaram a desenvolver *crenças centrais* que podem estar causando suas dificuldades atuais.

As pessoas algumas vezes se surpreendem em descobrir que a TCC considera o passado como um aspecto importante da compreensão dos problemas de alguém. Contudo, em vez de focar intensivamente nos relacionamentos e nas experiências da infância, a TCC especificamente investiga as experiências do passado para ver como esses eventos antigos podem ainda afetar as pessoas em suas vidas *presentes*.

Explore a Forma com que Seu Passado Pode Influenciar Seu Presente

Nós não sabemos como foram sua infância e adolescência, mas muitas pessoas compartilham experiências relativamente comuns. Os exemplos a seguir destacam vários aspectos das experiências passadas que podem influenciar sua história de vida. Em vez de focar-se nas diferenças entre esses exemplo e suas próprias experiências, utilize estes exemplos para identificar situações similares que aconteceram com você em sua vida.

- ✓ Sybil cresceu com pais que brigavam muito. Ela aprendeu a ser muito quieta e ficar fora do caminho para que a raiva de seus pais não fosse direcionada para ela. Ela sempre tentou ser uma boa garota e não incomodar ninguém.
- ✓ Rashid tinha pais críticos. As exigências dos pais de Rashid para fazer dele um "grande realizador" deixaram claro para ele que ele obteria o amor e aprovação de seus pais apenas quando ele fosse bem nos esportes e na escola.
- ✓ Beth tinha um pai violento que frequentemente batia nela e nos outros membros da família quando estava de mau humor. Em outros momentos, seu pai era muito amoroso e divertido. Beth nunca conseguia prever com precisão como estaria o humor de seu pai ao chegar em casa.
- ✓ Os relacionamentos de Milo nunca duraram muito. A maioria das mulheres que ele namorava foi infiel a ele. As parceiras de Milo reclamavam com frequência que ele era muito inseguro e desconfiado das amizades delas com membros do sexo oposto.
- ✓ Mahesh perdeu o negócio da família e seu filho mais velho em um incêndio, há cinco anos. Sua esposa entrou em depressão desde o incêndio, e seu casamento parece estar desmoronando. Recentemente, sua filha adolescente teve problemas com a polícia. Ninguém parece oferecer apoio a Mahesh. Ele sente-se largado à própria sorte.

Muitos outros tipos diferentes de experiências complicadas podem contribuir para o desenvolvimento de crenças centrais negativas.

- ✓ O falecimento de entes queridos
- ✓ Crescer com pais ou irmãos negligentes, críticos ou abusivos
- ✓ Divórcio
- ✓ Ser perseguido na escola
- ✓ Ser abandonado por pais ou outra pessoa importante
- ✓ Passar por um trauma, como estupro, doença fatal, acidentes ou testemunhar o ataque violento contra outra pessoa

Esses são apenas alguns exemplos dos tipos de eventos que podem ter um efeito profundo na saúde mental de forma genérica. Eventos negativos que contribuem para a forma como você pensa sobre si mesmo, outras pessoas e o mundo ocorrem, com frequência, na infância e na adolescência. Contudo, eventos que ocorram em qualquer estágio de sua vida podem ter um impacto significativo na forma com que você vê o mundo.

Identifique Suas Crenças Centrais



Suas crenças centrais são ideias ou filosofias duradouras que você manteve forte e profundamente. Essas ideias normalmente são desenvolvidas na infância ou na adolescência. As crenças centrais nem sempre são negativas.

Boas experiências de vida e com outras pessoas geralmente levam ao desenvolvimento de ideias positivas sobre si mesmo, sobre as outras pessoas e o mundo. Neste capítulo lidamos com crenças centrais negativas, pois elas são os tipos de crenças que causam os problemas das pessoas.

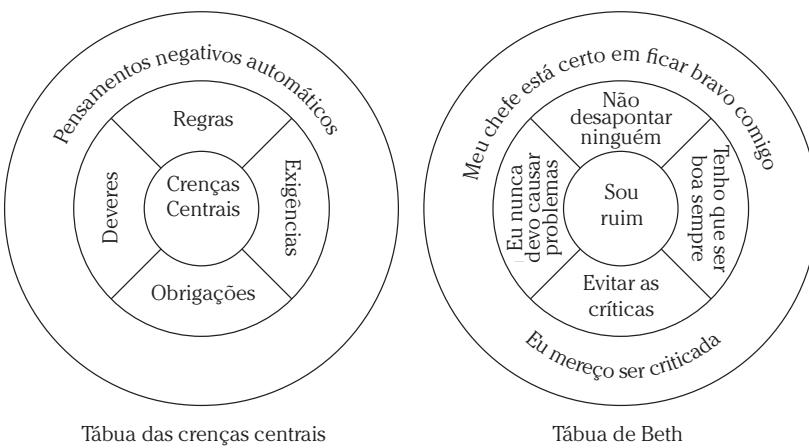
Às vezes, as crenças centrais negativas que são formadas durante a infância podem ser reforçadas por experiências posteriores, que parecem confirmar a validade delas.

Por exemplo, uma das crenças centrais de Beth é: "Sou ruim". Ela desenvolveu essa crença para dar sentido às surras de seu pai, que não tinham qualquer razão real ou óbvia. Posteriormente, Beth teve algumas experiências em ser punida injustamente por professores na escola, o que reforçou sua crença em sua "maldade".

As crenças centrais são caracteristicamente globais e são absolutas, como a de Beth, "sou ruim". As pessoas acreditam que as crenças centrais sejam 100% verdadeiras em todas as situações. Você frequentemente forma suas crenças centrais quando você é criança, na tentativa de dar sentido para suas experiências infantis; e, sendo assim, talvez você nunca tenha avaliado se suas crenças centrais são a melhor maneira de dar sentido para suas experiências adultas. Como um adulto, você pode continuar a agir, pensar e sentir como se as suas crenças centrais da infância fossem ainda 100% verdadeiras.

Suas crenças centrais são chamadas de "centrais" porque são suas ideias mais profundas e estão exatamente no centro de seu sistema de crenças. As crenças centrais dão origem as regras, exigências ou suposições, que por sua vez produzem *pensamentos automáticos* (pensamentos que simplesmente surgem na sua cabeça quando você confronta uma situação). Você pode pensar nessas três camadas de crenças como se fosse uma tábua de tiro ao alvo com as crenças centrais ao centro. A Figura 14-1 mostra as inter-relações entre as três camadas, e exibe algumas suposições e pensamentos automáticos que circulam ao redor da crença central de Beth de que ela é ruim.

Figura 14-1:
A tábua de crenças centrais e a tábua de Beth, exibindo as três camadas de crenças.





Outra forma de descrever uma crença central é como uma lente ou filtro pelo qual você interpreta todas as informações que recebeu de outras pessoas e do mundo ao seu redor.

Os três campos de crenças centrais

As crenças centrais dividem-se entre três campos principais: crenças sobre você, crenças sobre as outras pessoas e crenças sobre o mundo.

Crenças sobre você

As crenças centrais negativas sobre você têm, com frequência, suas raízes em experiências dolorosas. Ser perseguido ou ignorado na escola, ou experimentar negligéncia, abuso ou críticas duras de seus tutores, professores ou irmãos podem influenciar a forma com que você se comprehende.

Por exemplo, as experiências de Beth de abuso físico levaram-na a formar a crença central de que ela é ruim.

Crenças sobre outras pessoas

As crenças centrais negativas sobre os outros frequentemente se desenvolvem como resultado de incidentes traumáticos envolvendo outras pessoas. Um incidente traumático pode significar algum dano pessoal infligido a você por outra pessoa, ou pelo testemunho de algum dano feito contra alguém por outra pessoa. As crenças centrais negativas também podem se desenvolver a partir de experiências negativas repetidas com outras pessoas, como com professores e pais.

Por exemplo, porque o pai de Beth era violento e abusivo com ela, mas que também podia ser divertido quando queria, ela desenvolveu uma crença central de que “as pessoas são perigosas e imprevisíveis”.

Crenças sobre o mundo

As pessoas que viveram experiências de trauma, viveram severas dificuldades, ou que sobreviveram em ambientes danoso, inseguros e imprevisíveis, são propensas a formar crenças centrais negativas sobre a vida e o mundo.

Beth mantém a crença central de que “o mundo é cheio de coisas ruins”, a qual ela desenvolveu a partir de sua antiga situação doméstica e dos eventos na escola mais tarde.



Algumas vezes, as crenças centrais dos três campos são ensinadas a você explicitamente quando criança. Seus pais ou tutores podem ter lhe passado as crenças centrais *deles*. Por exemplo, você pode ter sido ensinado que “a vida é cruel e injusta”, antes mesmo de você passar alguma experiência que o tenha levado a formar tal crença por si mesmo.

Perceba como suas crenças centrais interagem

Identificar as crenças centrais sobre si mesmo pode ajudá-lo a compreender porque você tem sofrido dos mesmos problemas. Contudo, se você também pode conhecer suas crenças fundamentais sobre as outras pessoas e o mundo, você pode construir uma visão mais completa sobre o porquê de algumas situações o estressarem. Por exemplo, Beth pode descobrir que receber gritos de seu chefe é deprimente porque ativa a crença central dela “sou ruim”, mas a experiência também parece confirmar sua crença de que as pessoas são imprevisíveis e agressivas.

Como muitas pessoas, você pode manter crenças centrais de que é uma pessoa impossível de ser amada, não tem valor ou é inadequado – essas crenças dizem respeitos ao seu valor, sua bondade e utilidade de forma genérica. Ou talvez você mantenha crenças sobre sua capacidade de cuidar de si mesmo ou de lidar com a adversidade – essas crenças são sobre o quão indefeso ou poderoso você é em relação às outras pessoas e ao mundo.

Mahesh, por exemplo, pode acreditar que “é indefeso”, pois ele experimentou uma tragédia e muita má sorte. Ele também pode manter crenças como “o mundo está contra mim” e “as outras pessoas não se importam”. Observando essas três crenças em conjunto, você pode ver porque Mahesh está deprimido.

Detecte Suas Crenças Centrais

Por suas crenças estarem calcadas profundamente, você pode não pensar ou ouvi-las como afirmações nítidas em sua cabeça. Você provavelmente está muito mais consciente de seus pensamentos negativos automáticos ou de suas regras do que está de suas crenças centrais (veja a Figura 14-1).

As seções seguintes apresentam alguns métodos que você pode utilizar para realmente chegar à raiz de seu sistema de crenças.

Siga a seta descendente

Uma técnica para ajudar a destacar suas crenças centrais problemáticas é o método da *seta descendente*, que envolve você identificar a situação que causa a sua emoção negativa não saudável, como a depressão ou a culpa. (Para saber mais sobre emoções negativas saudáveis e não saudáveis, verifique o Capítulo 6.)

Depois de ter identificado a situação que traz à tona as emoções negativas, questione-se sobre o que a situação significa ou diz a seu respeito (ou a respeito dos outros ou do mundo). Sua primeira resposta provavelmente será seu *Pensamento Distorcido Automático* (PDA). Continue se questionando o que sua resposta anterior significa ou diz a seu respeito até alcançar uma declaração global e absoluta, como “as outras pessoas são perigosas” ou “eu sou ruim”, no caso de Beth.

Por exemplo, quando Rashid utiliza o método da seta descendente para examinar seus sentimentos em relação ao fracasso em um exame vestibular para a universidade, ele tem o pensamento distorcido automático:

PDA: "Eu nunca entrarei em uma boa universidade".

O que esse PDA diz a meu respeito?

"Eu desapontei meus pais novamente."

O que desapontar meus pais diz a meu respeito?

"Toda vez que tento fazer algo certo, eu fracasso."

O que esse fracasso diz a meu respeito?

"Eu sou um fracasso." (crença central de Rashid)



Você pode utilizar a mesma técnica da seta descendente para chegar até suas crenças centrais sobre as outras pessoas e sobre o mundo. Apenas continue se questionando o que seu PDA *diz a respeito dos outros e do mundo*. Ao fim, você pode chegar a uma declaração conclusiva, que é sua crença central. A seguir, um exemplo de como fazer isso utilizando a situação de receber uma multa de trânsito:

PDA: "Esse tipo de coisa sempre acontece comigo."

O que isso diz a respeito do mundo?

"Coisas ruins estão sempre prestes a acontecer."

O que isso diz a respeito do mundo?

"O mundo é cheio de tragédias e dificuldades."

O que isso diz a respeito do mundo?

"A vida está contra mim." (crença central)

Reúna evidências de seus sonhos e pesadelos

Imagine seu maior pesadelo. Pense nos cenários de sonhos que o fazem acordar com medo. Em algum lugar nesses terríveis cenários pode estar uma ou mais de suas crenças centrais. Alguns exemplos de crenças centrais que podem aparecer nos sonhos e pesadelos :

- ✓ Dar branco enquanto fala em público
- ✓ Ser rejeitado pela sua parceira ou outra pessoa
- ✓ Ser criticado na frente de colegas de trabalho
- ✓ Perder-se em um país estrangeiro
- ✓ Magoar os sentimentos de alguém
- ✓ Fazer algo impensado e ser questionado sobre isso
- ✓ Decepção de alguém importante em sua vida
- ✓ Ser controlado por outra pessoa
- ✓ Alguém ter pena de você



Busque similaridades entre seus cenários de pesadelos e as situações que o incomodam na vida real. Questione-se sobre o que uma situação de sonhos temida pode significar sobre você, as outras pessoas e o mundo. Continue ponderando o que cada uma de suas respostas quer dizer sobre você, os outros ou o mundo até alcançar a crença central.

Procure temas

Outra forma de chegar até o núcleo de suas crenças centrais é procurar temas em seus pensamentos automáticos. Uma boa forma de fazer isso é revisando seus Formulários ABC preenchidos (que descrevemos no Capítulo 3).

Por exemplo, se você descobrir que tem pensamentos frequentes relacionados ao fracasso, fazer as coisas errado ou ser menos capaz que outras pessoas, você pode ter uma crença central do tipo “sou inadeguado” ou “sou incompetente”.

Preencha as lacunas

Outro método de explicitar suas crenças centrais é simplesmente preencher as lacunas. Pegue um pedaço de papel, escreva o seguinte, e preencha as lacunas:

Eu sou _____

As outras pessoas são _____

O mundo é _____

Este método exige que você dê um palpite sobre quais são suas crenças centrais. Na verdade, você está em melhor posição do que qualquer outro para dar esse palpite, então o exercício merece uma chance.



Você pode revisar o trabalho escrito que realizou, o que é uma boa técnica para descobrir suas crenças centrais. Rever aquilo que você escreveu o permite refinar, ajustar ou alterar suas crenças. Esteja certo de utilizar uma linguagem que represente a forma com que você realmente fala consigo mesmo. As crenças centrais são muito idiossincráticas. O que quer que você escolha para articulá-las depende inteiramente de você. O mesmo é verdadeiro para as crenças saudáveis alternativas que você desenvolve (veja a seção que aborda como adquirir crenças alternativas às suas crenças centrais, mais adiante neste capítulo). Assegure-se de que você coloca as crenças alternativas em uma linguagem que reflete a forma com que conversa consigo mesmo.

Compreenda o Impacto das Crenças Centrais

As crenças centrais são formas fundamentais e duradouras de perceber e dar sentido a você mesmo, ao mundo e às outras pessoas. Suas crenças centrais estão com você desde muito cedo na vida. Essas crenças centrais são tão tipicamente ocultas e inconscientes que você provavelmente não tem consciência de seu impacto sobre suas emoções e comportamentos.

Descubra quando você está agindo de acordo com crenças e regras antigas

As pessoas tendem a se comportar de acordo com as crenças que mantêm sobre si mesmas, os outros e o mundo. Para avaliar se suas crenças centrais são negativas, você tem que prestar atenção aos seus comportamentos correspondentes. Crenças centrais negativas tipicamente levam a comportamentos problemáticos.

Por exemplo, Milo acredita que ninguém pode amá-lo e que as outras pessoas não são confiáveis. Portanto, ele tende a ser passivo com suas namoradas, buscar confirmação de que não estão prestes a abandoná-lo e tornar-se desconfiado e ciumento com as interações delas com outros homens. Com frequência, as namoradas de Milo se cansam de seu ciúme e insegurança e terminam a relação.

Porque Milo opera de acordo com essa crença central de que é uma pessoa impossível de ser amada, ele se comporta de forma que, na verdade, tende a afastar suas parceiras de sua companhia. Milo ainda não percebe que é sua crença central, e a insegurança correspondente, que causa os problemas em suas relações. Em vez disso, Milo pensa que cada vez que uma parceira o troca por outro, é mais uma evidência de que sua crença “ninguém me amará” é verdadeira.

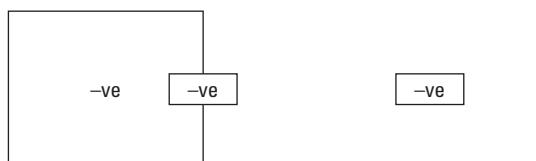
Sybil acredita que não deve chamar a atenção para si mesma porque uma de suas crenças centrais é que “as outras pessoas provavelmente não prestarão atenção em mim”. Portanto, ela é calada em situações sociais e relutante em afirmar-se. Seu comportamento evasivo e discreto significa que ela frequentemente não consegue o que quer, o que alimenta a crença central de que “não tem importância”.

Sybil age de acordo com sua crença central de que provavelmente as outras pessoas não lhe darão atenção e, subsequentemente, ela se priva da oportunidade de perceber que isso nem sempre acontecerá. Se Sybil e Milo identificarem suas crenças centrais negativas, eles poderão começar a desenvolver novas crenças e comportamentos mais saudáveis, que podem levar a melhores resultados. Abordaremos mais atentamente como desenvolver crenças centrais novas e mais positivas mais adiante neste capítulo.

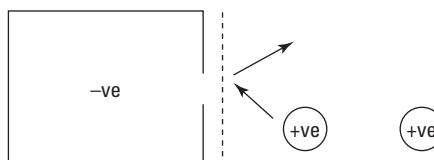
Compreenda que as crenças centrais negativas o tornam preconceituoso

Quando você começa a examinar suas crenças centrais, pode parecer que tudo em sua vida conspira para fazer com que suas crenças centrais negativas pareçam verdadeiras. Muito provavelmente, sua crença central está levando você a assumir uma visão pré-concebida de todas as suas experiências. Crenças negativas, como “é impossível alguém me amar” e “as outras pessoas são perigosas”, distorcem a forma com que você processa informações. As informações negativas que apoiam sua crença não saudável são permitidas. As informações positivas que contradizem as coisas negativas são rejeitadas ou distorcidas para significar algo negativo para mantê-lo com sua crença negativa.

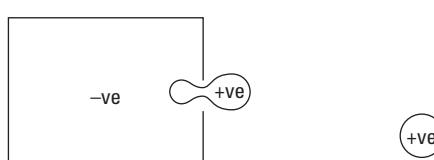
O modelo de preconceito da Figura 14-2 demonstra como suas crenças centrais negativas podem rejeitar eventos positivos que podem *contradizê-las*. Ao mesmo tempo, suas crenças centrais podem reunir eventos negativos que possam *apoiar* sua validade. Suas crenças centrais negativas também podem levá-lo a distorcer os eventos positivos em eventos negativos, para que eles continuem a fazer parecer verdadeiras suas crenças.



A informação negativa combina com a crença negativa



A informação positiva é ignorada ou dispensada



A informação positiva é distorcida para combinar com a crença negativa

Figura 14-2:
O modelo de preconceito ilustra como, algumas vezes, você distorce informações positivas para combiná-las com suas crenças centrais negativas.

Por exemplo, eis como a crença central de Beth “sou ruim” causa um prejuízo às suas experiências:

- ✓ **Experiência negativa:** O chefe de Beth está bravo com a perda de um prazo, confirmado sua crença “eu sou ruim”.
- ✓ **Experiência positiva:** O chefe de Beth está satisfeito com a qualidade do relatório dela, o que Beth distorceu para “ele está satisfeito com esse relatório porque todo o resto do meu trabalho é uma porcaria”, afirmando ainda mais sua crença em “sou ruim”.

Beth também ignora eventos *positivos* menores que não parecem combinar com sua crença de que é ruim, por exemplo:

- ✓ As pessoas parecem gostar dela no trabalho.
- ✓ Seus colegas de trabalho dizem que ela é engajada em seu trabalho.
- ✓ Seus amigos ligam para convidá-la para sair.

Contudo, Beth percebe rapidamente eventos *negativos* menores que parece combinar com sua crença de que é ruim, por exemplo:

- ✓ Alguém a empurra grosseiramente em um trem lotado.
- ✓ Seu namorado grita com ela durante uma discussão.
- ✓ Um colega de trabalho não sorri para ela quando ela entra no escritório.

A crença central de Beth “sou ruim” age como um filtro pelo qual todas as suas experiências são interpretadas. Isso basicamente a impede de reavaliar-se como qualquer outra coisa que não ruim; faz com que ela tenha preconceito em relação a si mesma. É por isso que identificar as crenças centrais negativas e objetivar sua mudança é tão importante!

Desenvolva uma Fórmula com Suas Crenças

Quando você já identificou suas crenças centrais utilizando as técnicas destacadas nas seções anteriores, você pode utilizar o formulário abaixo (Figura 14-3) para fazer um quadro com suas crenças e regras. Preencher esse formulário lhe fornece uma referência rápida de quais são suas crenças centrais negativas e como elas o levam a agir de formas não saudáveis. O formulário é um lembrete à mão das crenças que você tem que tentar mudar e por quê.

Siga os seguintes passos para preencher o formulário:

1. **Experiências relevantes antigas/passadas.** Neste quadro, anote qualquer evento passado significativo que você pensa que possa ter contribuído para suas crenças centrais negativas específicas.

QUADRO DAS MINHAS CRENÇAS E REGRAS

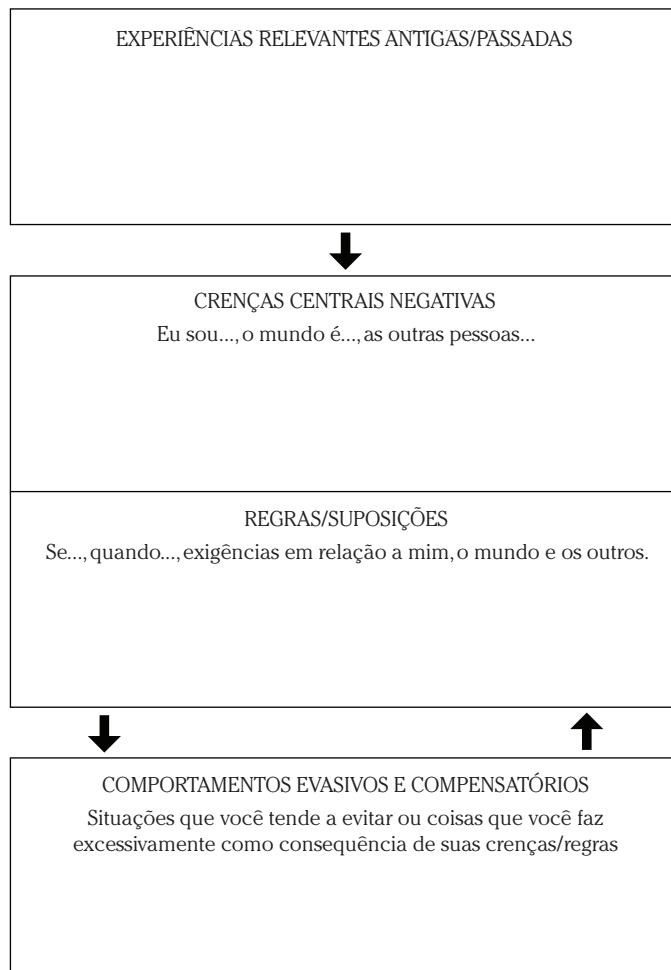


Figura 14-3:
Faça quadro
de suas
crenças
com a ajuda
deste
formulário.

O QUE HÁ A MEU RESPEITO Liste suas forças e qualidades pessoais
--

Por exemplo, Beth registra:

- Um pai fisicamente abusivo que tinha mudanças imprevisíveis de humor
- Meu pai disse que eu era ruim
- Eu recebi punições severas e desproporcionais de meus professores

2. Crenças centrais negativas. Anote neste quadro suas crenças centrais detectadas sobre você mesmo, outras pessoas e o mundo.

Beth registra suas crenças da seguinte forma:

- Eu sou ruim
- As outras pessoas são imprevisíveis e perigosas
- O mundo está repleto de coisas ruins

3. Regras/suposições. Neste quadro, anote as regras ou exigências que você impõe a si mesmo, outras pessoas e ao mundo devido às suas crenças centrais negativas.

Beth anota:

- Eu devo ser “boa” o tempo todo (exigência em relação a si mesma)
- Se eu sou criticada, *então* isso significa que sou uma pessoa ruim (regra condicional)
- As outras pessoas não devem errar comigo ou pensar mal de mim (exigência em relação aos outros)
- O mundo não deve conspirar para me lembrar do quão ruim eu sou ao destinar experiências negativas para mim (exigência em relação ao mundo)

4. Comportamentos evasivos e compensatórios. Utilize esse quadro para registrar como você tenta evitar a ativação de suas crenças centrais negativas ou coisas não saudáveis que você faz para testar e lidar com suas crenças centrais negativas quando são ativadas.

Beth registra:

- Ser perfeccionista no trabalho para evitar qualquer crítica
- Evitar o confronto e, portanto, não me afirmar no trabalho ou entre os amigos
- Desculpar-me excessivamente quando sou criticada ou cometo um pequeno erro
- Sempre presumir que a opinião das outras pessoas está “certa” e que as minhas próprias opiniões estão “erradas”

- Ser tímida em situações sociais para evitar ser notada
- Não confiar nos outros e presumir que eles irão, eventualmente, me magoar de alguma forma

5. O que há sobre mim. Anote coisas positivas a seu respeito que se destacam em relação à sua crença central negativa.

Beth anota:

- Meus colegas de trabalho parecem gostar de mim
- Eu sou muito engajada no trabalho, e isso tem sido comentado pelo meu chefe e pelos meus colegas
- Eu tenho alguns bons amigos que são confiáveis
- Aconteceram algumas coisas boas comigo, como terminar o ensino médio e conseguir um bom emprego
- Eu sou, de forma geral, trabalhadora e honesta
- Eu me preocupo com os sentimentos e opiniões das outras pessoas

As informações que você anotou neste quadro são importantes, pois elas podem ser utilizadas por você para desenvolver uma crença central mais equilibrada e saudável. (Explicaremos mais sobre como construir crenças centrais saudáveis nas seções seguintes.)

Limite o Dano: Esteja Consciente das Crenças Centrais

Para reduzir o impacto negativo das crenças centrais não saudáveis, tente perceber melhor quando as crenças estão operantes. Pare e pense em uma explicação mais imparcial para os eventos em vez de ser vencido pelas crenças.



Uma forma de melhorar a percepção de suas crenças centrais é desenvolver uma *ficha de crença central*. Esses dados escritos incluem os seguintes:

- ✓ Qual é sua crença central.
- ✓ Como sua crença central afeta a forma com que você interpreta os eventos.
- ✓ Como você tende a agir quando sua crença central é ativada.
- ✓ Como deveria ser uma interpretação mais imparcial dos eventos.
- ✓ Qual comportamento alternativo seria mais produtivo.

Por exemplo, Sybil anotou o seguinte em sua ficha de crença central:

Quando minha crença central de que “não sou importante” é ativada, eu fico propensa a levar algo para o lado pessoal e desejo me retirar. Em vez disso, eu posso lembrar que a maioria das pessoas não guarda essa visão de mim e então eu posso manter-me tocada na situação social.

Leve sua ficha por onde você for e revise-a com frequência, até mesmo várias vezes por dia. Utilize sua ficha, especialmente quando você perceber que sua crença central *foi* ativada ou mesmo antes de entrar em uma situação em que saiba que sua antiga crença central *provavelmente* será ativada.

Desenvolva Alternativas para Suas Crenças Centrais

Quando você mexe com suas crenças centrais e identifica aquelas que são negativas e que não são saudáveis, você está na posição de desenvolver crenças alternativas mais saudáveis.

Sua nova crença central não precisa ser o extremo oposto de sua antiga crença. Mudar uma crença extrema, como em “eu não sou uma pessoa que pode ser amada” para “eu sou uma pessoa que pode ser amada”, pode ser difícil demais quando você está começando. Em vez disso, flexibilize um pouco e perceba que simplesmente começar a compreender que uma crença central negativa não é 100% verdadeira todo tempo já é suficiente. Eis alguns exemplos:

- ✓ A alternativa de Beth para sua crença negativa de “sou ruim” é “há algumas coisas boas em relação a mim”.
- ✓ Rashid substituiu sua crença negativa “eu sou um fracasso” por “eu tenho sucesso em algumas coisas”
- ✓ Mahesh escolheu a alternativa “acontecem coisas boas no mundo” para substituir sua velha crença de que “o mundo está contra mim”.
- ✓ Sybil trocou sua crença de “outras pessoas se voltarão contra mim” pela crença mais saudável de que “muitas pessoas podem ser legais”.
- ✓ Milo substituiu sua crença central antiga de “não sou uma pessoa que pode ser amada” pela crença mais precisa de que “algumas pessoas gostam de mim, e algumas pessoas me amarão”.



Criar alternativas para suas crenças centrais negativas e absolutas não se trata de pensamento positivo ou superficialidades, mas tem a ver com gerar opiniões menos absolutas, mais precisas e mais realistas sobre você mesmo, outras pessoas e o mundo ao seu redor.

Molde seu mundo

Quando você começa a adotar crenças centrais saudáveis, pode parecer que você está indo na contramão, pois, na verdade, é isso que você está tentando fazer. Suas crenças centrais negativas antigas são familiares, profundamente enraizadas, e “parecem” ser verdadeiras. Crenças novas e saudáveis podem “parecer” falsas e não naturais, no começo. Lembre-se de que só porque você

acredita em alguma coisa por um longo tempo isso não a faz verdadeira. As pessoas acreditavam que a Terra era chata por um longo tempo, mas essa antiga crença não muda o fato de que a Terra é redonda!

Algumas coisas são verdadeiras independentemente se você acredita nelas. Outras coisas nunca serão verdadeiras, não importa o quanto fervorosamente você acredite nelas.

Revisite a história

Muitas pessoas podem olhar para trás, em suas vidas, e obter uma visão bem nítida de onde vieram suas crenças centrais. Algumas vezes, porém, a fonte das crenças centrais não é tão clara.



Embora a maioria das crenças centrais surja a partir de suas primeiras experiências, você ainda pode formular ideias profundas e enraizadas sobre você, a vida e as outras pessoas quando você já está mais velho. Por exemplo, Mahesh desenvolveu suas crenças centrais sobre o mundo estar contra ele quando sofreu uma maré de azar e eventos trágicos durante sua vida adulta.

Revisite sua história com a intenção de extrair algumas razões que existam por trás das formas com que você pensa e se comporta no presente. Seja paciente consigo mesmo, mas reconheça que você é o único que pode reciclar seu cérebro para novas formas mais saudáveis de compreensão de suas experiências.

Substitua significados antigos por novos

As experiências que você viveu anteriormente em sua vida receberam significados por você na época. Como um adulto, você está na excelente posição de ser capaz de reavaliar os significados que você conferiu originalmente a certos eventos e determinar significados mais sofisticados quando for apropriado.

Por exemplo, Beth formou a crença “eu sou ruim” baseada na informação que recebeu quando seu pai abusou fisicamente dela. Ela era jovem e criou várias suposições, incluindo:

- ✓ Meu pai me diz que eu fui má e isso deve ser verdade.
- ✓ Você é punido quando é ruim.
- ✓ Eu devo ter feito algo ruim para merecer esse tratamento.

Agora ela não é mais uma criança e reconhece que tem essa crença central. Beth pode escolher interpretar os abusos de seu pai e conceder significados ao tratamento que recebia.

- ✓ Meu pai tinha um problema de raiva que não tinha nada a ver comigo.
- ✓ Nenhuma criança deveria ser punida de forma tão severa, independente do quanto desobediente ela tenha sido.
- ✓ Meu pai estava errado ao me bater e eu não merecia isso.
- ✓ Meu pai fez algo errado ao me bater e seu comportamento errado não significa que eu sou ruim.

Utilize a folha de atividade de três colunas Significado Antigo/Significado Novo do Apêndice B para revisar os eventos passados que contribuíram para o desenvolvimento de suas crenças centrais e reinterprete-as como uma pessoa mais vivida e sábia.

A folha tem três colunas. Preencha-as como a seguir:

- 1. Na primeira coluna, “Evento”, registre o que realmente aconteceu.**
- 2 Em “Significado Antigo”, na segunda coluna, registre aquilo que você acredita que o evento tenha significado para você.**
Essa é sua crença central negativa.
- 3. Na terceira coluna, “Significado Novo”, registre um significado mais saudável e preciso para o evento.**
Essa é a nova crença que você quer fortalecer.

A Tabela 14-1 exibe um exemplo da folha de atividade de Beth.

Tabela 14-1 Folha de atividade Significado Antigo/Significado Novo de Beth

Evento	Significado Antigo	Significado Novo
Meu pai gritando e dizendo que eu era ruim quando era pequena	Eu devia ser ruim para ele ficar assim tão frequentemente.	Eu era nova e assustada demais para ser “ruim”. O problema era a raiva de meu pai.

Incorpore novas crenças em sua vida

Construir crenças centrais novas, mais precisas e saudáveis é uma coisa, mas começar a viver de acordo com elas é outra. Antes de suas novas crenças realmente estarem fixas em sua mente e coração, você precisa agir *como se já estivessem*. Para Beth, isso pode significar ela reforçar-se para encarar

a crítica de seu chefe e fazer os ajustes apropriados ao seu trabalho sem se censurar. Resumindo, ela precisa agir *como se* ela realmente acreditasse que há coisas boas a seu respeito, mesmo em face de respostas negativas. Ela precisa operar sobre a suposição que a raiva de seu chefe é uma resposta razoável (possivelmente irracional) a um aspecto de seu trabalho, em vez de uma prova de sua maldade intrínseca.

No Capítulo 15, sugerimos várias técnicas para reforçar novas crenças alternativas.

Comece da estaca zero

Não diremos para você que mudar suas crenças centrais é fácil, pois isso simplesmente não é verdade. Na verdade, apagar seu sistema antigo de crenças é tão difícil que pensamos que a melhor forma de lidar com isso é tornar as crenças saudáveis alternativas fortes para que possam batalhar contra suas crenças negativas.



Pense sobre suas antigas crenças como trilhas atravessando um campo coberto de vegetação. Você pode caminhar de forma mais rápida e fácil nesses caminhos, pois eles foram criados com os anos de uso. Desenvolver uma nova crença alternativa é como criar caminhos novos através do campo. No começo, os novos caminhos são difíceis e desconfortáveis para percorrer, pois você precisa abrir caminho na vegetação.

Você pode ser tentado a caminhar ao longo dos antigos caminhos, pois eles são mais fáceis e bem conhecidos; mas, com prática, seus novos caminhos podem se tornar familiares e naturais para percorrer. Similarmente, com a prática regular, os pensamentos e ações, ajustados de acordo com as diretrizes de suas crenças alternativas, podem ficar mais fortes e automáticos, mesmo quando as coisas se complicam.

Pense naquilo que você ensinaria a uma criança

Quando você está confrontando uma crença central negativa, tente pensar sobre o que você diria a uma criança. Aja como seus próprios pais ao reestruturar-se para sancionar formas saudáveis de ver os outros, a si mesmo e o mundo.

Questione-se que tipos de crenças você ensinaria a uma criança. Você a encorajaria a manter crenças centrais negativas que você possa ter sobre si mesmo ou iria desejar que ela visse a si mesma de uma forma mais positiva e se aceitasse melhor? Você desejaria que ela pensasse que as outras pessoas são más, indignas de confiança, perigosas e mais fortes do que ela? Ou seria melhor que ela tivesse uma visão mais equilibrada das pessoas, como a de que elas variam mas no geral são boas, confiáveis e valorosas? Você desejaria que ela acreditasse que pode se virar sozinha?

Pense naquilo que você gostaria que um amigo acreditasse

Quando desafiar suas crenças centrais, pense sobre ter um amigo como Mahesh, Beth, Rashid, Milo ou Sybil. Que conselho você daria a eles? Você diria “Sim, Rashid, você é um fracasso”? “Eu concordo, Mahesh – a vida está contra você”? “Beth, você é ruim”? “Sybil, ninguém nunca pensou que você é importante de alguma forma”?

Ou você se sentiria espantado por endossar essas crenças negativas? Presumimos pela segunda hipótese.

Se você não gostaria que seus queridos amigos acreditassesem em tais coisas, por que você acreditaria? Fale consigo mesmo como se fosse seu melhor amigo quando suas crenças centrais negativas estiverem operando.

Capítulo 15

Passe as Novas Crenças da Cabeça para o Coração

Neste Capítulo

- Fortaleça suas novas crenças e atitudes saudáveis
 - Lide com as dúvidas sobre uma nova forma de pensar
 - Teste suas novas formas de pensar em situações difíceis
 - Prepare-se para recaídas
-

Depois de identificar seus padrões negativos de pensamento e de desenvolver atitudes mais saudáveis (veja os Capítulos 2, 3, 12 e 14), você precisa reforçar seus novos pensamentos e crenças. O processo de reforçar essas novas crenças é como o de tentar desistir de um velho mau hábito e criar um hábito bom em seu lugar. Você precisa trabalhar suas novas formas saudáveis de pensar como se fossem sua segunda natureza, ao mesmo tempo em que abandona suas antigas formas de pensar. Este capítulo descreve alguns exercícios simples para ajudá-lo a desenvolver e alimentar suas novas crenças.



De muitas maneiras, *integrar* seu novo método de pensamento com sua mente, emoções e ações é o processo-chave da TCC. Um papagaio pode repetir filosofias racionais, mas ele não consegue entender ou *acreditar* naquilo que está dizendo. O verdadeiro trabalho em TCC é tornar a compreensão intelectual em algo que você saiba intimamente ser verdade.

Defina as Crenças que Deseja Fortalecer

Muitas pessoas que lutam para mudar suas atitudes e crenças reclamam: “Eu sei o que eu *deveria* pensar, mas eu não acredito nisso!” Quando você começa a adotar uma nova forma de pensar, você deve *saber* que essa nova forma faz sentido, mas talvez você não *sinta* que a nova crença é verdadeira.



Quando você está em um estado de *dissonância cognitiva*, você sabe que suas velhas formas de pensar não são 100% corretas, mas você ainda não está convencido da alternativa. Estar em um estado de dissonância cognitiva pode ser desconfortável, pois as coisas não parecem muito certas. Contudo, esse sentimento é um bom sinal de que as coisas estão mudando.

Na TCC, frequentemente chamamos essa desconexão entre pensar e realmente acreditar de *problema da cabeça ao coração*. Basicamente, você sabe que um argumento é verdadeiro em sua cabeça, mas você não o sente em seu coração. Por exemplo, se você passou muitos anos acreditando que você tem menos valor do que os outros ou que você precisa da aprovação dos outros para se sentir aprovado, você pode ter grandes dificuldades em *internalizar* (acreditar intimamente) uma crença alternativa. Você pode achar a ideia de que tem tanto valor como o seu vizinho, ou que a aprovação dos outros é um bônus e não uma necessidade, algo difícil de aceitar.

Suas crenças alternativas provavelmente versam sobre três áreas:

- ✓ Você mesmo
- ✓ Os outros
- ✓ O mundo

As crenças alternativas podem ter os seguintes formatos:

- ✓ *Uma preferência flexível*, em vez de uma exigência rígida ou regra, como em: “Eu prefiro ser amado pelos meus parentes, mas não há razão para eles absolutamente *terem* que me amar”.
- ✓ *Uma suposição alternativa*, que é basicamente uma afirmação se/então, como em: “Se eu não tirar A em minha prova, então isso não será o fim do mundo. Eu ainda posso continuar minha carreira acadêmica”.
- ✓ *Uma crença geral*, que expressa uma verdade genérica positiva e saudável, como em “Eu estou basicamente bem” em vez de “Sou inútil”, ou “O mundo é um lugar com algumas partes seguras e outras perigosas” em vez de “O mundo é um lugar perigoso”.

Quando você experimenta um problema da cabeça ao coração, recomendamos agir *como se* você realmente tivesse a nova crença como verdadeira – explicamos como fazer isso na seção seguinte.



Um dos seus maiores objetivos na TCC, depois de desenvolver uma crença alternativa mais saudável, é aumentar a força com que você acredita suas novas crenças ou cria seu *Grau de Convicção* (GDC). Você pode avaliar o quanto você acredita em uma filosofia saudável alternativa em uma escala de percentagem de 0 a 100, 0 representando a total falta de convicção e 100 representando a convicção absoluta.

Aja Como Se Você Já Acreditasse

Você não precisa acreditar inteiramente em sua nova filosofia para começar a mudar seu comportamento. Começar é o suficiente para *saber* em sua cabeça que sua nova crença faz sentido e então *aja* de acordo com sua nova crença ou filosofia. Se você continuar realizando inconsistentemente a técnica “agir como se”, que explicamos aqui, sua convicção na nova forma de pensar provavelmente irá aumentar com o tempo.

Você pode usar a técnica “agir como se” para consolidar qualquer nova forma de pensamento, em quase qualquer situação. Faça a si mesmo as seguintes questões:

- ✓ Como eu deveria me comportar se eu realmente considerasse minha nova crença verdadeira?
- ✓ Como eu iria superar os desafios situacionais à minha nova crença se eu realmente a considerasse verdadeira e útil?
- ✓ Que tipo de comportamento eu esperaria ver em outras pessoas que realmente acreditassesem nessa nova crença?

Você pode fazer uma lista de suas respostas às questões acima e revê-la antes, depois e até mesmo durante uma experiência de uso da técnica “agir como se”. Por exemplo, se você está lidando com a ansiedade social e tentando assimilar as crenças de autoaceitação, utilize as técnicas “agir como se” a seguir e faça a você mesmo tipos similares de questões, como estas:

- ✓ **Aja de forma consistente com a sua nova crença:** Se eu realmente acredito que eu valho tanto quanto qualquer um, como eu deveria me comportar em uma situação social?
Seja específico sobre como você entraria no ambiente, como começaria uma conversa e como seria sua linguagem corporal.
- ✓ **Crie alguns desafios para sua nova crença:** Se eu realmente acredito que valho tanto quanto qualquer um, como eu deveria reagir contra algum deslize social?
Novamente, seja específico sobre como você lidaria com pausas na conversa e momentos de inadequação social.
- ✓ **Observe as outras pessoas:** Alguma outra pessoa na situação social parece estar agindo como se ela realmente acreditasse a crença que eu estou tentando adotar?
Caso afirmativo, note como a pessoa age e como ela lida com silêncios constrangedores e pausas normais na conversa. Imitie seu comportamento.

Quando você age de acordo com uma nova forma de pensamento ou uma crença específica, você reforça a verdade daquela crença. Quanto mais você

experimentar uma crença *em ação*, mais você poderá observar seus efeitos benéficos sobre suas emoções. Em essência, você está treinando seu cérebro a pensar de uma forma mais positiva e realista. Dê uma chance para essa técnica, mesmo que você pense que é um pensamento irreal ou que pareça besteira. As ações falam mais alto que as palavras. Então, se uma nova crença faz sentido para você, siga-a com ações.

Construa uma Lista de Argumentos

Quando uma antiga crença vier à tona, tente ter à mão alguns fortes argumentos para apoiar sua nova crença. Suas velhas crenças ou hábitos de pensamento provavelmente estiveram com você durante um longo tempo; portanto, elas podem ser difíceis de mudar. Você pode esperar argumentar consigo mesmo sobre a verdade e os benefícios de seu novo pensar várias vezes antes de que as novas coisas se assentem e substituam as antigas.

Sua lista de argumentos pode consistir de vários argumentos contra sua velha forma de pensar e vários argumentos a favor de sua nova forma de pensar. Você pode consultar sua lista em qualquer momento em que sentir que a convicção em sua nova crença está começando a diminuir. As seguintes seções lhe ajudam a guiarse no sentido de desenvolver razões sólidas para apoiar as crenças saudáveis e em contradição com as crenças negativas.

Crie argumentos contra uma crença negativa

Para combater com sucesso as crenças negativas, tente o seguinte exercício. No alto de uma folha de papel, anote uma antiga crença negativa que você deseja enfraquecer. Por exemplo, você pode escrever: "Eu tenho de ganhar a aprovação de uma pessoa especial, como meu chefe. Sem aprovação, não tenho valor." Então considere as seguintes questões para destacar a natureza negativa de sua crença:

- ✓ **Essa crença é distorcida ou é inconsistente com a realidade?** Tente encontrar evidências de que sua crença não é realmente precisa (ou pelo menos não 100% precisa em 100% do tempo). Por exemplo, você não *tem* de receber a aprovação de seu chefe: O universo permite o contrário, e você pode sobreviver sem a tal aprovação. Além do mais, você não pode ser definido como sem valor baseando-se só nessa experiência, pois você é muito complexo para ser definido.

Ponderar o por quê de uma certa crença ser *compreensível* pode ajudá-lo a explicar porque você mantém uma crença em particular como verdadeira. Por exemplo: "É compreensível que eu pense ser estúpido porque meu pai frequentemente me dizia que eu era, quando mais novo. Mas isso se dava, na verdade, por causa de sua impaciência e sua própria infância tumultuada. Então, quer dizer que eu acredito ser estúpido por causa das minhas experiências da infância e não porque há alguma verdade real na idéia de que sou estúpido. Portanto, a crença de que sou estúpido é consistente com a minha educação, mas não é consistente com a realidade."



- ✓ **Essa crença é rígida?** Pondere se sua crença é flexível o suficiente para lhe permitir adaptá-la à realidade. Por exemplo, a ideia de que você *deve* obter a aprovação ou que você *precisa* da aprovação para pensar bem de si mesmo é extremamente rígida. É completamente possível que você falhe em obter aprovação das outras pessoas importantes em algum estágio de sua vida. A menos que você tenha uma crença flexível em relação a obter aprovação, você está destinado a pensar mal de si mesmo sempre que a aprovação não se confirmar. Substitua a palavra *devo* por *prefiro* nesse exemplo, e torne sua exigência de aprovação uma preferência flexível por aprovação.
- ✓ **Essa crença é extrema?** Pondere se sua crença negativa é extrema. Por exemplo, igualar não ser apreciado por uma pessoa com não valer nada é uma conclusão extrema. É como concluir que, se você chegar atrasado em um compromisso, irá sempre estar atrasado para cada compromisso que tiver para o resto da vida. A conclusão que você extrai de uma ou mais experiência é muito extrema para refletir precisamente a realidade.
- ✓ **Essa crença é ilógica?** Pondere se sua crença realmente faz sentido. Você pode querer a aprovação de seu chefe, mas ele logicamente não *tem* que aprovar você. Não obter a aprovação de alguém importante não leva logicamente a você ter menos valor. Em vez disso, não obter a aprovação mostra que você falhou em obtê-la nessa ocasião desta pessoa em particular.
- ✓ **Essa crença é negativa?** Pondere como sua crença pode ou não ajudar você. Por exemplo, se você se preocupa se seu chefe está aprovando você, provavelmente ficará ansioso no trabalho a maior parte do tempo. Você pode se deprimir caso seu chefe o trate com indiferença ou visivelmente desaprove seu trabalho. Você é menos propenso a dizer não para pedidos não razoáveis e de expressar sua opinião. Você pode, na verdade, ser menos eficiente no trabalho por estar tão focado em dar uma boa impressão. Você pode até mesmo presumir que seu chefe o desaprova quando, na realidade, não é o caso. Então, preocupar-se com a aprovação de seu chefe é positivo? Claro que não!



Percorrer a lista das questões precedentes é definitivamente um exercício que envolve colocar as mãos no papel ou um teclado na ponta dos dedos. Tente reunir suas crenças negativas e formular alternativas positivas, e então gere o maior número de argumentos sólidos que você puder contra sua antiga crença e em apoio às suas novas crenças. Tente preencher um lado de uma folha A4 para cada crença que você almejar.



Você pode incluir em sua lista evidências reunidas através de outras técnicas em TCC que você utilizou para resolver seus problemas, como os Formulários ABC (Capítulo 3) e os experimentos comportamentais (Capítulo 4). Você pode usar qualquer resultado positivo observado ao viver de acordo com essas novas crenças saudáveis como argumento de apoio às verdades e benefícios dessas novas crenças.

Crie argumentos a favor de sua crença saudável alternativa

As linhas gerais para gerar argumentos sólidos que apoiam uma maneira alternativa e mais saudável de pensar sobre si mesmo, outras pessoas e o mundo são similares àquelas sugeridas na seção anterior, “Crie argumentos contra uma crença negativa”.

Em uma folha de papel, anote uma crença saudável alternativa que você deseja usar para substituir uma visão negativa e não saudável que você tenha. Por exemplo, uma crença alternativa positiva em relação a obter aprovação no trabalho pode ser: “Eu desejo aprovação de pessoas importantes, como meu chefe, mas eu não *preciso* dela. Se eu não obtiver a aprovação, eu ainda terei valor como pessoa.”

A seguir, desenvolva argumentos para apoiar sua crença alternativa. Faça a si mesmo as seguintes questões, para garantir que sua crença positiva alternativa é forte e eficiente:

- ✓ **Essa crença é verdadeira e consistente com a realidade?** Por exemplo, você realmente pode desejar a aprovação e falhar em obtê-la algumas vezes. Só porque você deseja muito algo não significa dizer que você obterá. Muitas pessoas não obtêm a aprovação de seus chefes, mas isso não significa que elas são pessoas menores.
- ✓ **Essa crença é flexível?** Pondere se suas crenças permitem que você as adapte à realidade. Por exemplo, a ideia de que você *prefere* obter a aprovação, mas que ela não é uma necessidade imprescindível tanto para a sobrevivência quanto para autoestima, permite a você a possibilidade de não obter a aprovação de tempos em tempos. Você não tem que formar qualquer conclusão extrema sobre seu valor genérico na frente de ocasiões de desaprovação.
- ✓ **Essa crença é equilibrada?** Considere se sua crença positiva é equilibrada e não extrema. Por exemplo: “Não ser apreciado pelo meu chefe é uma infelicidade, mas não prova que sou uma pessoa sem valor.” Essa crença equilibrada e flexível reconhece que a desaprovação de seu chefe é indesejável e pode significar que você precisa reavaliar seu desempenho no trabalho. Contudo, esse reconhecimento não o coloca em depressão baseando-se na crença desequilibrada de que você não tem valor se falhar em agradar seu chefe nessa ocasião.
- ✓ **Essa crença é lógica?** Demonstre como sua crença alternativa segue a lógica dos fatos, ou de suas preferências. Segue a lógica que a desaprovação de seu chefe sobre um aspecto de seu trabalho não é desejável e pode significar que você precisa trabalhar mais ou de forma diferente. Não segue a lógica o de que, por causa dessa desaprovação, você é ruim, de forma geral, ou uma pessoa sem valor.

✓ **Essa crença é positiva?** Quando você aceita que deseja a aprovação de seu chefe, mas não *tem* que obtê-la, você pode ficar menos ansioso em relação à possibilidade de incorrer na desaprovação dele ou falhar em dar certa impressão. Você também tem uma chance melhor de dar uma boa impressão no trabalho quando você preferir, mas não se desesperar por isso, pela aprovação. Você pode estar mais focado no trabalho que está realizando e menos preocupado com o que seu chefe pode pensar a seu respeito.



Imagine que você está para entrar no tribunal para apresentar ao júri os argumentos de defesa de sua nova crença. Desenvolva tantos bons argumentos que apoiem sua nova crença quantos você puder. A maioria das pessoas considera que listar muitas formas com a nova crença é positiva tem um maior impacto. Tente gerar argumentos suficientes para preencher um lado de uma folha de papel A4 para cada crença individual.



Revise sua lista regularmente, não só quando sua crença negativa for ativada. Fazer isso ajuda você a reafirmar seu compromisso com as formas saudáveis de pensamento.

Compreenda que a Prática Leva à Imperfeição

Apesar de seus melhores esforços, você pode continuar pensando de formas rígidas e extremas, e experimentando emoções negativas de tempos em tempos. Por quê? Bem, - sim, diremos novamente – você é apenas humano.

Praticar suas maneiras novas e mais saudáveis de pensar e colocá-las em uso regularmente minimizam suas chances de recaída. Contudo, você nunca se tornará um pensador perfeitamente saudável – seres humanos parecem ter uma tendência de desenvolver erros de julgamento e você precisa de um alto grau de persistência para resistir ao pensamento negativo e não saudável (veja o Capítulo 2).



Tome cuidado ao tomar uma atitude perfeccionista sobre seu pensamento. Você está se preparando para falhar se esperar sempre ser saudável nos pensamentos, emoções e comportamentos. Dê-se a permissão para errar com seu novo pensamento e use as recaídas como oportunidades para descobrir mais sobre suas crenças.

Lide com suas dúvidas e reservas

Você deve conceder algum crédito ao seu ceticismo quando estiver mudando suas crenças. Se você tentar varrer suas dúvidas para debaixo do tapete, essas

dúvidas podem ressurgir quando você menos esperar – normalmente quando você está em uma situação estressante. Considere a experiência de Sylvester:

Sylvester ou Sly como apelido, acredita que as outras pessoas devem gostar dele e muda seu jeito para deixar as pessoas confortáveis em situações sociais. Sly toma muito cuidado para nunca magoar os sentimentos de alguém e se exige demais para ser um bom anfitrião. Não de forma surpreendente, Sly frequentemente fica esgotado por seus esforços. Como o trabalho de Sly envolve o gerenciamento de outro grupo de trabalho, ele também se sente ansioso a maior parte do tempo. Sly também se preocupa com confrontos e com o que os membros de seu grupo de trabalho pensam dele quando ele os disciplina.

Depois de experimentar um pouco da TCC, Sly conclui que suas crenças precisam mudar se ele um dia quiser superar sua ansiedade e os sentimentos de pânico no trabalho. Sly formula uma crença saudável alternativa: “Eu quero ser apreciado pelos outros, mas eu não *tengo* sempre que ser apreciado. Não ser apreciado é tolerável e não significa que não sou uma pessoa apreciável.”

Sly percebe agora que sua nova crença faz sentido e o ajuda a sentir-se menos ansioso ao enfrentar os membros de seu grupo ou ao não ser extremamente divertido em situações sociais. Mas, no fundo, Sly sente pontadas de dúvida. Ainda assim, Sly nega suas reservas em relação à nova crença e ignora a pequena incerteza. Um dia, quando Sly confrontava um membro de seu grupo de trabalho sobre os atrasos persistentes, sua dúvida esquecida ressurge. Sly lança mão de sua antiga crença porque não havia lidado com essas dúvidas de forma efetiva. Ele acabou livrando seu empregado e sentido-se bravo consigo mesmo por não ter lidado com isso da forma apropriada.

Tendo Sly encarado seus medos em relação a permitir-se não ser apreciado, ele pode ter se dado uma chance de resolver esse sentimento. Sly pôde então estar mais preparado para lidar com as situações estressantes sem lançar mão de suas antigas crenças e comportamentos de evitação.

Indo e vindo com a técnica ziguezague

Utilize a técnica ziguezague para reforçar sua crença em uma nova atitude ou crença saudável. A técnica ziguezague envolve brincar de advogado do diabo consigo mesmo. Quanto mais você argumenta em favor da crença saudável e confronta seus próprios ataques contra ela, mais profundamente você pode vir a acreditar nela. A Figura 15-1 mostra um Formulário Ziguezague preenchido com base no exemplo de Sly.

CRENÇA SAUDÁVEL

Eu quero ser apreciado pelas outras pessoas, mas eu não *tenho sempre* que ser apreciado. É tolerável não ser apreciado e isso não significa que eu não sou uma pessoa apreciável.

Percentagem de convicção na crença saudável: 40%

FORMULÁRIO

ZIGUE-ZAGUE

ATAQUE

Sim, mas se **MUITAS** pessoas não gostarem de mim será horrível! Eu não consigo aguentar isso.

DEFESA

Muitas pessoas não gostando de mim seria uma *infelicidade*, mas não seria a pior coisa no mundo. Tentar fazer todos gostarem de mim me deixa realmente atrapalhado e socialmente ansioso.

ATAQUE

Mas muitas pessoas não gostando de mim *tem de* significar que há algo de errado comigo. Isso prova que não sou apreciável.

DEFESA

Primeiro, é mais provável *presumir* que muitas não gostam de mim e eu não posso realmente saber que isso é verdade. Eu não posso ser simplesmente o protótipo de boa pessoa para todo mundo. Eu gosto de algumas pessoas mais do que de outras e isso não significa que há algo errado com elas.

Percentagem de convicção na crença saudável: 75%

Figura 15-1:
Formulário
Ziguezague
preenchido
por Sly.

Você vai encontrar um Fomulário Zigue-zague em branco no Apêndice B. Para realizar a técnica ziguezague, siga os seguintes passos:

1. No quadro superior esquerdo do formulário, anote uma crença que você deseja fortalecer.



No formulário, avalie quão fortemente você quer acreditar nessa crença, de 0% a 100% de convicção.

Assegure-se de que essa crença seja consistente com a realidade ou a verdade, e que seja positiva para você. Veja a seção que aborda a criação de argumentos para apoiar sua crença alternativa positiva para saber mais sobre testar sua crença saudável.

2. No quadro seguinte abaixo, anote suas dúvidas, reservas ou dificuldades em relação à crença saudável.

Realmente se permita atacar a crença usando todos os argumentos negativos que passarem por sua cabeça.

3. No quadro seguinte, combata seu ataque e volte a defender a crença saudável.

Focalize na defesa da crença saudável. Não se sinta acuado por qualquer questão levantada em seu ataque do passo 2.

4. Repita os passos 2 e 3 até exaurir todos os seus ataques contra a crença saudável.

Assegure-se de usar todas as suas dúvidas e reservas em relação à escolha de realmente buscar uma maneira alternativa nova e saudável de pensar. Use tantos formulários quantos forem necessários e garanta se deter na defesa da crença que você deseja estabelecer, em vez de focar-se no ataque.

5. Reavalie, de 0% a 100%, o quão forte você endossa sua crença saudável depois de passar por todas as suas dúvidas.



Se sua convicção na crença saudável não decresceu ou aumentou somente um pouco, revise as instruções anteriores sobre como utilizar o Formulário Ziguezague. Ou, se você possui um terapeuta adepto da TCC, discuta o formulário com ele e veja se ele pode encontrar o momento em que você fez zigue quando deveria ter feito zague.

Ponha suas novas crenças à prova

Fazer exercícios com caneta e papel é ótimo – eles realmente podem ajudá-lo a passar suas novas crenças da cabeça para o coração.

Contudo, a melhor forma de tornar suas novas maneiras de pensar mais automáticas é colocá-las em teste. Colocá-las à prova significa entrar em situações familiares onde suas antigas atitudes normalmente são ativadas e agir de acordo com sua nova forma de pensamento.

Então, nosso amigo Sly, do começo do capítulo, pode decidir fazer o seguinte teste com suas novas crenças:

- ✓ Sly confronta um membro de sua equipe em relação ao seu atraso de uma forma direta. Sly carrega o desconforto de chateá-lo e lembra que não ser apreciado por um de seus empregados não prova que ele é uma pessoa que não é apreciada.
- ✓ Sly dá uma festa e resiste à necessidade de ocupar-se em divertir a todos e bancar o anfitrião.
- ✓ Sly se esforça menos em deixar todo mundo confortável em situações sociais e de trabalho e em tentar ser um cara legal superadorado.



Se você está realmente engajado em relação a assimilar suas novas crenças, você pode *buscar* situações nas quais as testará. Além de usar suas novas crenças e seus novos comportamentos em situações cotidianas, tente arranjar testes complicados para você. Sente e reflita a respeito: se você ainda está operando sob suas antigas crenças, quais situações realmente o assustariam? Busque-as. Fazer isso dará mais importância ao endosso de suas novas crenças.

Lidar com situações cotidianas, como a do exemplo anterior de Sly, é muito útil e frequentemente é suficiente para passar sua nova crença da cabeça para o coração. Mas, se você realmente deseja pressionar sua nova crença com o objetivo de fortalecê-la, coloque-se em situações fora do cotidiano. Por exemplo, tente deliberadamente fazer algo ridículo em público ou ser propositalmente rude e distante. Veja se você consegue ficar resoluto em sua nova crença, tal como em “a desaprovação não significa que não tenho valor” na frente de suas mais temidas reações. Achamos que você consegue! Essa é uma ferramenta da TCC testada e aprovada para superar todos os tipos de problemas, como o da ansiedade social. (Veja o Capítulo 12 para saber mais sobre desenvolver a *autoaceitação* e o Capítulo 22 para ver mais sobre empreender exercícios de *ataque contra a vergonha*.)

Eis alguns testes que Sly (ou agora poderíamos chamá-lo de “Coração Valente”) pode ter preparado para si mesmo:

- ✓ Entrar em lojas e deliberadamente não ser educado como não dizer “obrigado” e não sorrir para o atendente. Esse teste requer que Sly aguente o desconforto de, possivelmente, deixar o atendente infeliz depois de causar uma má impressão.
- ✓ Dizer bom dia aos empregados sem sorrir e permitir que eles tenham a impressão de que ele “estava de mau humor”.
- ✓ Vagar por aí, tentando deliberadamente parecer mal-humorado e não amigável em uma situação social.

- ✓ Reclamar de mercadorias defeituosas que ele comprou em uma loja local, onde os empregados o conhecem.
- ✓ Esbarrar em alguém em um transporte público e não pedir perdão.

Você pode pensar que Sly está se desapontando em ser altamente hostil como resultado das travessuras de sua pobre mudança de crença. *Ao contrário*, Sly tem amigos. Sly ainda tem a reputação de ser um sujeito geralmente agradável e de bom coração. O que Sly não possui agora é uma crença debilitante de que ele tem de agradar todas as pessoas o tempo todo. Em vez disso, Sly pode vir a acreditar realmente que ele pode tolerar o desconforto de desagradar as pessoas ocasionalmente e que ser desaprovado por uma ou mais pessoas faz parte de ser humano. É a vida. É assim que as coisas acontecem, às vezes. Sly pode acreditar, em seu coração, que ele é um ser humano falível, assim como todos os outros, que ele é capaz de ser apreciado e desaprovado, mas que ele é, basicamente, normal.

Alimente Suas Novas Crenças

Conforme você continue a viver com suas crenças positivas alternativas, junte evidências que confirmem suas novas crenças. Tornar-se mais consciente das evidências originadas em você, nos outros e no mundo ao seu redor também ajuda sua nova forma de pensar mais saudável, e é um dos aspectos-chave para reforçar suas crenças e mantê-las fortes.



Um *registro de dados positivos* pode ajudá-lo a superar a forma ultrapassada com que você mantinha suas crenças negativas bem alimentadas, ao enchê-las de evidências que combinasse com elas e descontando ou distorcendo as evidências que não combinavam. Usar um registro de dados positivos aumenta os dados disponíveis que combinam com sua nova crença e ajuda você a treinar-se para manter-se positivo.

Seu registro de dados positivos é um registro simples dos resultados positivos que surgirem da ação em acordo com uma nova crença saudável e evidências que contradizem sua velha crença negativa. Você pode usar qualquer tipo de bloco de papel para anotar suas evidências. Siga estes passos:

- 1. Anote sua nova crença no alto da página.**
- 2. Registre qualquer experiência que confirme sua nova crença.**

Seja específico e inclua até mesmo o menor dos detalhes que o encoraje a duvidar de sua velha maneira de pensar. Por exemplo, até um vendedor de jornal jogando papo fora quando você for comprar o jornal pode ser usado como evidência para apoiar a crença que lhe interessa.

- 3. Registre reações positivas que você obtém de outros quando você age em concordância com suas novas crenças.**
- 4. Registre evidência de que sua nova crença é boa para você; inclua mudanças em suas emoções e comportamento.**

Encha um bloco de notas inteiro se for possível.



Se você ainda tem problemas e acredita que uma crença velha e negativa é verdadeira, comece a reunir evidências diariamente de que sua crença antiga não é 100% verdadeira 100% do tempo. Reunir esse tipo de evidência pode ajudá-lo a fazer ruir pouco a pouco a aparência de verdade da crença.

Em seu registro de dados positivos, você pode listar os benefícios de operar sob sua nova crença, incluindo todas as formas com que seus medos de fazer isso não foram confirmados.

Por exemplo, Sly pode registrar as seguintes observações:

- ✓ Os seus funcionários ainda parecem gostar, de forma genérica, de serem comandados por ele, apesar do fato de que ele discipline quando é necessário.
- ✓ Ser menos sociável em festas não impediu os outros de se divertirem ou de interagirem com ele.
- ✓ Sua ansiedade e pânico sobre a possibilidade de ser desaprovado foi reduzida em resposta à sua mudança de crença.

Seu registro de dados positivos pode não só lembrar você dos bons resultados que teve com a mudança de suas crenças negativas para outras positivas, mas também ajudá-lo a ser *paciente* consigo mesmo quando você recair para suas crenças negativas e seus comportamentos correspondentes. Use seu registro de dados positivos para mapear seu progresso para que, quando você *recair*, possa assegurar-se de que sua recaída é ser apenas temporária. Afinal, a prática leva à perfeição.



Muitas pessoas colocam coisas novas em seu registro de dados positivos durante meses ou até mesmo anos. Manter esse registro fornece um antídoto poderoso contra a tendência natural de se autocriticar excessivamente.

Assegure-se de rever seu registro de dados positivos com frequência, até mesmo diariamente, ou várias vezes por dia quando você está assimilando novas crenças. Mantenha-o em sua mesa de cabeceira ou em sua pasta, ou em qualquer lugar que seja provável que você possa acessá-lo durante o dia. Como regra geral, olhar seu registro de dados positivos nunca é demais!

Capítulo 16

Em Busca de uma Vida Mais Saudável e Feliz

Neste Capítulo

- ▶ Descubra e escolha atividades saudáveis
- ▶ Cuide de si mesmo, sua vida e de suas relações
- ▶ Comunique-se eficazmente

A forma com que você pensa influencia a forma como você sente e se comporta. Como você se comporta também influencia a forma com que acaba se sentindo ou pensando... e assim por diante, o ciclo continua.

Então, como você vive o dia a dia tem um efeito no seu humor geral. Neste capítulo, falamos sobre o que é um estilo de vida *saudável*. Desenvolver um estilo de vida saudável pode contribuir enormemente para você continuar em forma física e em boas condições psicológicas.

Utilizamos o termo “saudável” como sinônimo de cuidar de seu eu físico, o que inclui exercícios, sono, sexo, hábitos alimentares e a manutenção de um ambiente de vida agradável. A saúde psicológica relaciona-se com isso e tem a ver com fazer as coisas que lhe dão uma sensação de prazer e realização, mantendo atitudes positivas e equilibradas em relação à vida, e com a construção de relações satisfatórias.



Faça com que cuidar de si seja uma prioridade e não algo secundário. Uma grama de prevenção vale um quilo de remédio.

Planeje para Prevenir Recaídas

Uma vez que comece a recuperar-se de seus problemas, seu próximo passo é estabelecer um plano para prevenir o ressurgimento dos sintomas – para garantir que você não sofra uma *recaída*. Uma recaída significa, basicamente, um retorno ao seu estado original. Uma parte

importante da prevenção de recaídas é se cuidar e se guardar contra a tentação de velhos e negativos hábitos de estilo de vida, como trabalhar até tarde, comer de forma não saudável, beber muita cafeína e álcool, ou se isolar. O Capítulo 18 lida com a prevenção das recaídas com maior profundidade. As seções seguintes neste capítulo fornecem algumas sugestões de como tornar sua vida mais completa e como cuidar de si mesmo.

Preencha as Lacunas

Quando você começa a se recuperar de alguns tipos de problemas, como a depressão, ansiedade ou obsessões, você pode descobrir que tem uma quantidade considerável de tempo disponível, que anteriormente era ocupado pelos seus sintomas. Na verdade, você pode estar espantado em descobrir quanta energia, atenção e tempo as dificuldades psicológicas podem realmente consumir.

É importante encontrar coisas agradáveis e construtivas para fazer e preencher as lacunas onde antes estavam seus sintomas. Manter-se ocupado com tarefas que são significativas para você lhe dá uma sensação de bem-estar e deixa menos oportunidades para o ressurgimento de seus sintomas.

Escolha atividades que demandam concentração

As atividades que você costumava apreciar podem ficar em segundo plano enquanto você lida com seus problemas. Contudo, talvez você possa pensar em algumas novas atividades que lhe sejam interessantes e que você pode gostar de tentar. A seguir, estão alguns indicativos para ajudá-lo a criar ideias sobre que atividades e passatempos você pode começar a inserir em sua vida:

- ✓ Faça uma lista de coisas que você costumava fazer e gostaria de tentar novamente.
- ✓ Faça uma lista separada de novas atividades que você gostaria de tentar.
- ✓ Tente criar um equilíbrio entre as atividades que envolvam ou não exercício físico.
- ✓ Inclua atividades diárias como cozinhar, ler, atividades manuais e a manutenção de seus contatos sociais. Essas atividades são frequentemente negligenciadas quando você está atormentado por sintomas.
- ✓ Escolha concentrar-se em cerca de cinco atividades novas ou antigas, dependendo do quanto sua vida é atribulada com compromissos familiares e de trabalho.

No caso de você ainda estar em dúvida quanto ao que fazer, eis algumas ideias – mas lembre-se de que esta lista não é exaustiva: antiguidades, apreciar artes, astronomia, fazer pão, xadrez, dança, damas, costura, fazer vitrais, pescar,

futebol, jardinagem, golfe, decoração de interiores, *kick boxing*, aprender línguas, dirigir, pintar, cuidar de animais (arrume um gato – O gato de Rhena, Jack, transformou a vida dela!), testes de conhecimentos gerais, tênis, trabalho voluntário, degustação de vinhos, escrever...

Não fique apenas pensando a respeito! Decida *quando* você começará suas atividades escolhidas. Se você não se impuser uma data concreta de início, esquecer das coisas ou deixá-las esperando será muito fácil.

Combine suas atividades

Você se conhece melhor do que os outros, então você é a melhor pessoa para julgar quais passatempos podem trazer maior satisfação. Tente combinar suas atividades recreativas com seu jeito. Se você sabe que adora prestar atenção em detalhes, talvez você goste de bordado ou de confeccionar joias. Esportes radicais podem lhe interessar se você sempre foi bem nas atividades físicas e gosta de adrenalina. Por outro lado, se você nunca foi muito musical, tentar aprender um instrumento pode não ser a melhor escolha para você.



Recomendamos que você se desafie tentando coisas que não tentou antes. Quem sabe? – talvez você acabe realmente gostando das novas atividades. Contudo, se você escolher atividades que são muito diferentes da sua personalidade ou de suas habilidades naturais, você pode perder o gosto e abandoná-las.

Coloque o cuidado pessoal em prática

Ah, os prazeres de uma boa massagem, um banho quente de espuma ou assistir a uma ópera (certo, sabemos que nem todos gostam de ópera). Você não pode superar seus problemas sem um grau significativo de esforço pessoal. Elogie-se pelo seu trabalho duro e conceda-se algumas coisas boas.



Tome conta de si no dia a dia, e preste atenção quando você merecer alguma coisa especial. As noites de sexta-feira são um bom momento para se cuidar regularmente depois de uma longa semana de trabalho.

Seus cuidados não precisam ser caros. Você pode fazer pequenas coisas – como colocar algumas flores em um vaso, fazer sua casa cheirar bem, tocar uma música agradável ou ver um filme ou programa preferido, que são atividades gratuitas ou baratas.

Considere cuidar de si mesmo como parte de seu *plano de prevenção de recaída* (veja o Capítulo 18 para saber mais sobre a prevenção da recaída). Até mesmo fazer pequenas coisas, como utilizar um bom óleo de banho ou comer uma carne diferente uma vez por semana, podem lembrá-lo de seu valor e de tratar-se com carinho.

Revise Seu Estilo de Vida

Sugerimos que você dê uma boa olhada na forma com que você vive atualmente e decida o que é bom e o que não é tão bom para você. Assegure-se de levar em consideração as seguintes áreas:

- ✓ **Alimentação regular e saudável.** O princípio é relativamente simples: tenha três refeições e dois lanches saudáveis por dia, com muitas frutas, vegetais e grãos. Minimize seu consumo de açúcar e carboidratos simples, como o pão branco, e não exagere na gordura saturada. Coma o que gosta com moderação. Se você pensa que precisa de uma ajuda extra com alimentação saudável, fale com seu médico, ele pode encaminhá-lo a um nutricionista.
- Tente manter um registro de tudo aquilo que come por uma semana. Identifique onde você pode fazer mudanças positivas em relação a uma alimentação mais regular e mais saudável. Se você achar que suas ações não combinam com suas boas intenções, utilize a técnica Tic-Toc (a qual discutiremos no Capítulo 17) para se livrar dos pensamentos e atitudes que podem interferir com a alimentação saudável.
- ✓ **Exercício regular.** Evidências sugerem que o exercício é muito benéfico tanto para a saúde mental quanto para a física. Tenha como objetivo pelo menos três sessões de exercício físico, com duração de 20 a 30 minutos cada uma, durante uma semana. Consulte seu médico se você não tem se exercitado regularmente durante muito tempo.
- ✓ **Atividades de lazer.** Inclua atividades que tragam prazer ou satisfação e não estejam ligadas ao seu trabalho ou vida doméstica. Lembre-se daquilo que costumava fazer ou o que gostaria de fazer, ao escolher atividades e passatempos.
- ✓ **Contato social.** Conheça algumas pessoas novas ou renove suas relações já existentes. Às vezes, as relações sofrem por causa dos transtornos psicológicos; leia mais sobre intimidade adiante neste capítulo, que aborda os assuntos da intimidade e da comunicação.
- ✓ **Atividades importantes e de concentração.** Envolve-se com causas que você considera importantes, como reciclagem ou campanhas por direitos dos animais.
- ✓ **Gerencie seus recursos.** Essa tarefa envolve fazer um orçamento, contratar um contador, desenvolver um sistema para lidar com suas contas domésticas de forma eficaz, renegociar suas horas de trabalho ou contratar uma faxineira.

Idealmente, você pode criar um bom equilíbrio entre os diferentes aspectos de sua vida, de forma que nenhum seja negligenciado.

Observe as coisas que você faz diariamente e decida o que você está fazendo *demais*, como beber no bar, trabalhar até tarde ou comer *fast-food*. Tente substituir algumas dessas atividades por outras que você está fazendo pouco, como exercitar-se, passar um tempo com sua família ou estudar.



Movimente-se

Os melhores planos dos homens e dos ratos são capazes de serem desviados. E como!

Você realmente está falando sério em fazer mudanças positivas em seu estilo de vida; contudo, só pensar nisso e fazer planos não é o suficiente – embora seja um grande primeiro passo. Então, o passo seguinte é *concretizar*! As ações falam mais alto que palavras, então coloque suas intenções em prática logo, sem demora.

Mexa seu corpo

Não podemos enfatizar o suficiente sobre os múltiplos benefícios dos exercícios regulares. São muito bons para você de diversas maneiras. Se você não acredita em nós, experimente! Exercite-se algumas vezes por semana e veja se você não vai se sentir melhor – desafiamos você a nos contradizer.

Você pode se exercitar de forma que não envolva uma ida à academia. Jardinagem, caminhada, ciclismo, dança e trabalho doméstico, tudo isso ajuda seu corpo a se exercitar.



Tenha certeza de exercitarse pelos motivos certos, como o de se curtir e manter sua saúde física e mental. Veja se não está se exercitando obsessivamente. Veja as seguintes motivações negativas para se exercitar:

- ✓ **Para manter seu peso abaixo da recomendação médica.** As pessoas que sofrem de transtornos alimentares podem, com frequência, se exercitar com fanatismo.
- ✓ **Para melhorar sua aparência caso você esteja ansioso em relação a ela.** As pessoas com Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) algumas vezes usam os exercícios para compensar seus defeitos imaginados em suas aparências físicas (o Capítulo 11 tem mais a respeito deste problema psicológico).
- ✓ **Como punição.** As pessoas com sentimento de vergonha e baixa autoestima pode se exercitar em excesso como forma de punição.



Peça ao seu treinador para informar seu *Índice de Massa Corporal (IMC)*, o que lhe confere uma faixa de peso que é normal para sua idade e altura.

Use a cabeça

Talvez seus problemas interfiram na forma com que você trabalha ou estuda. Talvez suas dificuldades interfiram com o seu progresso na carreira ou na mudança de emprego – afinal, muitas pessoas com problemas psicológicos também experimentam dificuldades no trabalho e na educação.

Comece a definir objetivos sobre como você gostaria que se desenvolvesse sua vida profissional ou acadêmica. Construa um plano de ação realista para seus objetivos profissionais e educacionais seguindo os seguintes passos:

- 1. Comece seu plano levando em consideração o que você quer ser ou o que você precisa fazer em termos de estudo e prática para chegar lá.**
- 2. Divida seu grande objetivo em pedacinhos menores.** Você pode precisar reunir referências, construir um portfólio, escrever um currículo, ou tentar um empréstimo ou ajuda financeira para custear seus estudos.
- 3. Investigue meios de aprendizado.** Use a internet para buscar cursos específicos, contate universidades e colégios para fazer uma prospecção, consulte um orientador vocacional ou visite uma agência de empregos.
- 4. Construa seu estudo ou plano de treinamento em sua vida com o cuidado de equilibrar o estudo, o trabalho, os relacionamentos sociais e as atividades de lazer.**
- 5. Estipule um tempo realista para atingir seus objetivos.** Exigir-se demais para atingi-los rápido demais provavelmente lhe causará estresse, impedirá que aproveite a jornada até seu objetivo, ou até mesmo o levará a abandonar todos os seus planos.

Vá e estude só pelo prazer que há nisso. Desenvolva uma nova habilidade ou explore uma nova área de assuntos que possam ser recompensadores para você, seja ou não esse estudo aplicável diretamente em seu trabalho. As turmas de educação adulta e as oficinas intensivas podem ser uma ótima maneira para você explorar novos tópicos – e para encontrar novas pessoas, que podem ser benéficas se sua vida social sofreu durante sua doença.

Envolva-se

Pense sobre o tipo de mundo em que você quer viver e sobre como você pode contribuir para criá-lo. Você pode se envolver em campanhas contra jogar lixo no chão, projetos de restauração de edifícios locais, caridade ou o que quer que seja que você sinta ser importante. Você pode normalmente escolher quanto tempo dedicar a essas atividades.

Espiritualize-se

Às vezes, as pessoas com desordens específicas, como o Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) ou a culpa extrema, podem achar que suas religiões ou crenças espirituais se misturam com seus problemas. Restabelecer uma compreensão saudável de sua fé pode ser um aspecto importante de sua recuperação. Retomar suas formas antigas de fé – seja por meditação, missas ou ir a uma sinagoga – pode ajudá-lo a reintegrar-se às suas crenças religiosas ou em sua comunidade. Você também pode descobrir que discutir seus problemas recentes com um líder religioso ou um membro de sua congregação pode ajudar.

Converse

Os problemas podem ter um efeito negativo em suas relações pessoais. Às vezes, seus sintomas podem consumi-lo tanto que você termine com pouco espaço para mostrar interesse naquilo em que os outros ao seu redor estão sentindo ou fazendo. Portanto, você pode precisar fazer algum esforço para reconstruir suas relações existentes quando você se sentir melhor.

Quando seus sintomas diminuem, você pode desejar dar mais atenção para as outras pessoas em sua vida. Isso envolve brincar com seus filhos, conversar com sua parceira sobre como seus problemas afetaram sua relação (sem se culpar, é claro) ou renovar o contato com amigos e outros familiares.

As pessoas em sua vida provavelmente estão conscientes do quanto atormentado você esteve e podem perceber as suas mudanças positivas. Deixe-as falarem sobre as mudanças que perceberam em você. Escutar as experiências das outras pessoas com seus problemas pode ajudar a reforçar a ideia de que as outras pessoas em sua vida se preocupam com você. Melhorar suas relações, e passar mais tempo na companhia dos outros pode ajudá-lo a manter seus sintomas sob controle. Você também pode envolver os outros em seu plano de prevenção de sintomas, se for apropriado.

Uma relação compreensiva com uma parceira pode ajudá-lo a manter-se saudável. Essa relação não precisa ser uma relação romântica – relações platônicas também são importantes. Pesquisas indicam que ter uma rede de contatos sociais, assim como ter alguém em quem possa confiar, ajuda a reduzir seus problemas de forma geral.



Nunca é tarde demais para fazer amigos. Mesmo se seus problemas o levaram a se isolhar, agora é a hora de sair e conhecer pessoas. Seja paciente e se dê o tempo e a oportunidade para começar a formar bons relacionamentos. Vá para onde as pessoas estão! Junte-se a alguns bares ou turmas.

Obtenha momentos íntimos

Seus problemas específicos podem ter levado você a evitar relacionamentos íntimos com outras pessoas. Você pode ter ficado preocupado demais com seus problemas para ser capaz de formar e manter uma relação íntima. Se você deseja se aproximar dos outros, você tem que se convencer a deixar os outros entrarem em sua vida. Permitir-se confiar nos outros o suficiente para compartilhar pelo menos alguma história pessoal pode fazê-lo sentir-se mais próximo de seus ouvintes. A intimidade é uma questão de dar e receber – idealmente, o equilíbrio deve ser igual.

Seis passos para falar e escutar

Bons relacionamentos são sustentados por compreensão, esforço e tempo. Muitas mudanças em suas relações poderão ocorrer de forma natural, pois conforme você se preocupa menos com seus problemas, você é mais capaz de concentrar-se no mundo ao seu redor.

A comunicação eficiente é a pedra angular dos bons relacionamentos. Entenda que você pode se comunicar não só pelo que diz, mas também pelo que você *escuta*. Sua linguagem corporal também pode ter uma mensagem para os outros. Coisas como contato visual e contato físico também são meios de passar uma mensagem. Um simples abraço pode significar muito.

Tente os seis passos a seguir para melhorar suas habilidades de comunicação.

1. Quando você tem algo importante a discutir com alguém, encontre um momento que seja adequado para ambos. Tenha certeza de que ambos tenham um bom tempo para falar e ouvir um ao outro.
2. Use declarações “eu sinto”, como em “Sinto-me desapontado que você che-

gou tarde”, em vez de usar linguagem de culpa, como em “Você fez eu me irritar”.

3. Se você der uma resposta negativa para alguém por causa de seu comportamento, seja claro, breve e específico. Lembre-se também de dar uma resposta positiva para o comportamento que você quer reforçar. Por exemplo, agradeça sua parceira por avisar que se atrasaria.
4. Depois de dar uma resposta positiva ou negativa, pergunte à pessoa como ela se sente e o que pensa sobre o que você disse.
5. Não caia na armadilha de pensar que existe uma forma certa ou verdadeira de fazer as coisas. Aceite que pessoas diferentes valorizam coisas diferentes. Busque compromissos quando for apropriado. Escute o ponto de vista dos outros.
6. Esteja preparado para aceitar uma resposta negativa e a crítica dos outros. Busque pontos com que você concorda naquilo que o outro está dizendo. Dê à outra pessoa uma chance de informar suas opiniões antes de ficar defensivo ou contra-atacar. Dê tempo a si mesmo de avaliar a resposta que recebeu.

Se você está pensando que é incapaz de realmente se aproximar de alguém, você provavelmente está errado. Dê aos outros – e a si mesmo – a chance de ser honesto com alguém. A melhora recíproca de uma relação normalmente se desenvolve de forma natural, mas você precisa abrir as possibilidades para as relações íntimas para que essa evolução ocorra.

Relações sexuais

Seu interesse em sexo, independentemente de idade ou gênero, pode diminuir como resultado de um transtorno psicológico. Muitas pessoas que lidam com problemas podem perder o interesse em sexo. Quando você começa a se sentir melhor, ter sua vida sexual de volta aos trilhos pode levar algum tempo.



O desejo sexual é um pouco como o apetite: você nem sempre percebe que está com fome até começar a comer.

Algumas vezes, os casais param de ter relações sexuais regularmente, mas nunca discutem a mudança. Com frequência, ambos os parceiros entram na rotina de não ter intimidade sexual e tentam ignorar o problema. Algumas pessoas são envergonhadas demais para falar sobre sexo ou sentem-se culpadas por ter perdido seu interesse por ele. Além disso, muitas pessoas têm medo de discutir a perda do apetite sexual com seus médicos ou com um amigo por receio de ficarem envergonhadas.

Tomar a iniciativa e falar sobre as mudanças no seu desejo sexual com seu terapeuta ou médico pode valer a pena. Eles podem oferecer sugestões úteis e até mesmo indicar que certos medicamentos que você tem tomado podem contribuir para a diminuição do interesse em sexo.



A perda do interesse em atividades sexuais é um efeito colateral normal de certas experiências. Muitos transtornos psicológicos, como a depressão, o estresse pós-traumático, problemas obsessivos, hipocondria, depressão pós-parto e baixa autoestima, podem ter impacto na sua habilidade de sentir-se excitado. Luto, males físicos e estresse também podem diminuir seu desejo sexual. Felizmente, a perda do interesse sexual frequentemente é temporária.

Fale sobre sexo

“Os pássaros fazem, as abelhas fazem, até pulgas amestradas fazem”, mas algumas vezes o assunto sexo é um tabu. Tanto você quanto sua parceira podem acabar ignorando persistentemente sua presença, mesmo que esteja lá, pedindo sua atenção.

Se você consegue abordar o tópico do sexo com sua parceira conforme vai se recuperando, você pode fazer algumas coisas para ajudar a reacender a chama do desejo. Tente os passos a seguir:

- ✓ **Retome o contato físico não sexual.** Fique de mãos dadas, acaricie o braço ou as costas de sua parceira enquanto conversam, sentem-se próximos um do outro no sofá, reintroduza o carinho. O contato não sexual pode ajudá-lo a sentir-se confortável com o toque do outro novamente, e preparar o palco para reviver um contato mais íntimo.
- ✓ **Beije.** Se você caiu no hábito dos beijos rápidos nas bochechas quando você sai de casa, mire a boca em seu lugar. Beijar é uma forma poderosa de comunicação. Também pode ser altamente sensual e agradável.
- ✓ **Crie oportunidades.** Ir para a cama ao mesmo tempo, antes de estarem cansados, e então se aconchegar, pode criar uma reintrodução sem riscos das relações性uais.

- ✓ **Alivie a pressão.** Se você se impõe *ter* excitação ou a *conseguir* sexo esta noite, você pode colocar-se em tal estado que toda a espontaneidade é prejudicada. Tente tomar a atitude de que se acontecer, aconteceu.
- ✓ **Dê a si mesmo uma chance de entrar no clima.** Você não tem que sentir-se muito excitado para começar as intimidades. Algumas vezes você pode precisar de muito contato em um nível não sexual, como carícias, carinhos e beijos, antes de estar pronto para ir além. Seja paciente consigo mesmo e tente falar com sua parceira sobre como está se sentindo. Às vezes, só falar sobre sexo é o suficiente para relaxar e deixar a natureza seguir seu curso.
- ✓ **Assuma o ônus do orgasmo.** Qualquer contato físico sexual ou íntimo pode ser satisfatório. Você pode não ser capaz de atingir o orgasmo por algum tempo, então, em vez disso, aproveite as preliminares, como você pode ter feito nos estágios iniciais de seu relacionamento. Você realmente pode ter sua vida sexual de volta aos trilhos, e pode até mesmo ser capaz de melhorá-la em relação ao que era antes, se você der bastante atenção às preliminares.

O que quer que seja que o excite, vale a pena explorar mais. Fale com sua parceira: você será mais capaz de descobrir coisas que podem ajudá-lo a entrar mais no clima para fazer amor. Tente estar de mente aberta em relação à sua vida sexual. Mas seja cuidadoso para determinar seus limites pessoais sobre o que o excita e o que tem o efeito contrário.

Capítulo 17

Supere os Obstáculos ao Progresso

Neste Capítulo

- ▶ Conheça os sentimentos que afetam você
 - ▶ Tome uma atitude mais saudável
 - ▶ Evite encurralar-se no caminho da recuperação
-

Os seres humanos têm uma forma sofisticada de bloquear seu progresso e sabotar seus objetivos. Talvez você se intrometa em seu progresso mesmo sem perceber que está fazendo isso. Ou talvez você tenha consciência de que está sabotando-se com o pensamento negativo. Qualquer que seja o caso, este capítulo explora obstáculos comuns que ficam no caminho da mudança e sugere algumas dicas para superar os obstáculos ao progresso.

Lide com as Emoções que se Intrometem no Meio do Caminho da Mudança

Como se ter um problema não fosse suficiente, você pode estar dando uma ajuda extra ao desconforto e sofrimento devido a alguns significados que você dá aos seus problemas originais. Alguns dos sentimentos que você pode experimentar sobre suas emoções primárias, como a vergonha, a culpa ou até mesmo o orgulho, podem resultar na *paralisação do progresso*.

Vergonha mutante

Quando as pessoas sentem vergonha de seus problemas, elas normalmente pensam que seus sintomas são sinais de que são fracas, falíveis ou defeituosas. Se você se sente envergonhado, você tem menor probabilidade de buscar ajuda, pois você se preocupa que as outras pessoas possam julgá-lo duramente por ter um problema psicológico, como a depressão, ou talvez que elas possam pensar que você é tolo por ter outros tipos de problemas, como ansiedade ou fobia social. Você pode se preocupar que alguém, a quem você conte seu problema, pode ficar terrorificado com alguns de seus pensamentos ou

ações e então rejeitá-lo. Se você sofre de Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC), um transtorno tipificado pelos pensamentos ou ideias desagradáveis e inconvenientes, você pode preocupar-se que as outras pessoas não o entenderão. Na verdade, todos têm pensamentos intrusivos e desanimadores de tempos em tempos. No Capítulo 11, falamos sobre alguns pensamentos intrusivos que são comuns no TOC.

Você pode estar envergonhado demais até mesmo para admitir para si mesmo que tem um problema. Responsabilizar eventos externos ou outras pessoas pelo problema com frequência é resultado da vergonha. A vergonha é realmente corrosiva da mudança, pois pode ter os seguintes efeitos:

- ✓ A vergonha pode fazer com que você se isole, o que pode piorar ainda mais seu humor.
- ✓ A vergonha pode levá-lo a negar o problema. E você não pode trabalhar na resolução do problema se você não está disposto a reconhecer que o problema existe.
- ✓ A vergonha pode resultar em você culpar outras pessoas e eventos por seus problemas, tirando de você a força pessoal para a mudança.
- ✓ A vergonha pode fazer com que você superestime seus sintomas como “anormais”, “esquisitos” ou “inaceitáveis”.
- ✓ A vergonha pode levá-lo a superestimar o alto grau de dureza com o qual os outros o julgam por ter um problema.
- ✓ A vergonha pode impedir você de buscar mais informações que possam ajudá-lo a perceber que seu problema não é tão incomum.
- ✓ A vergonha pode impedi-lo de buscar a ajuda psicológica apropriada ou a medicação correta.



Lute contra a vergonha recusando-se a esconder seus problemas de si mesmo. Busque informações para fazer com que algumas de suas experiências pareçam um pouco mais normais. Pratique as crenças de autoaceitação como aquelas que destacamos no Capítulo 12. Assuma a responsabilidade por superar seus problemas – mas resista a culpar-se por seus sintomas.

Livre-se da culpa

A *culpa* é uma emoção negativa, pouco saudável, conhecida por poder bloquear a mudança positiva. Você pode pensar consigo mesmo certas coisas que provocam culpa, como as seguintes:

- ✓ “Estou causando muitas preocupações para a minha família com meus problemas.”
- ✓ “Outras pessoas no mundo são muito piores do que eu. Eu não tenho razão para estar deprimido.”
- ✓ “Eu deveria ser mais produtivo. Em vez disso, sou apenas um desperdício de espaço.”

A culpa sabota suas chances de tomar atitudes produtivas. Pensamentos de culpa, como os dos exemplos acima, podem levá-lo a colocar-se ainda mais para baixo, fazendo, assim, que você se deprima mais. Sua depressão o leva a ver o futuro como perdido e suga sua motivação. (Dê uma olhada no Capítulo 6 para mais informações sobre emoções não saudáveis e como elas funcionam contra você.)

Mesmo que os pensamentos que estejam fazendo você se sentir culpado por sua depressão, ansiedade ou outro problema tenham alguma verdade, tente aceitá-lo como alguém que *não está bem*. Por exemplo, a diminuição de sua capacidade de ser produtivo é um efeito colateral de sua depressão, não um indicativo de que você é ruim ou uma pessoa egoísta.



A vergonha e a culpa crescem na calada da noite. Esconder dos outros seus problemas, e seus sentimentos *sobre* seus problemas, tende a piorar as coisas com o tempo. Falar sobre suas obsessões, depressão, vício ou outro problema lhe dá a chance de compartilhar seus medos e desconfortos com alguém, que pode ser bem mais compreensivo que você imagina.

Abandone o orgulho

Ter orgulho demais pode atrapalhar seu progresso. Algumas vezes, o orgulho é um tipo de estratégia compensatória para os sentimentos de vergonha. Seu orgulho pode protegê-lo da vergonha que você pensa que experimentaria se você fosse aceitar que os métodos que usou até agora para superar seus problemas foram piores que o ideal. Abaixo estão algumas atitudes comuns baseadas no orgulho que podem tê-lo impedido de realizar mudanças.

- ✓ “É um absurdo dizer que eu posso me ajudar – se eu pudesse melhorar por conta própria, eu teria feito isso há muito tempo!” Na verdade, as pessoas muito raramente conhecem a melhor forma de se ajudar a sair de problemas. Com frequência, você precisa ler alguns livros de autoajuda ou ter algumas técnicas explicadas para você antes que realmente comprehenda como implementar técnicas específicas e porque esses métodos funcionam.
- ✓ “Eu sou uma pessoa inteligente e deveria ser capaz de dar conta dessas coisas sozinho!” Talvez você possa dar conta de se ajudar a superar problemas sem qualquer tipo de ajuda. Mas lembre-se: até mesmo a mais inteligente das pessoas precisa ver especialistas para receber conselhos de tempos em tempos. Por exemplo, você pode ser muito inteligente, mas ainda assim precisa levar seu carro ao mecânico para conserto.
- ✓ “Gostaria de pensar na minha personalidade como forte. Admitir a presença desses problemas passa uma imagem de fraqueza.” Fazer um tratamento contra a gripe não torna uma pessoa fraca – nem ingerir medicação contra a depressão ou ansiedade. Por exemplo, recusar-se a procurar tratamento médico para uma ferida infectada é insensatez, não um exemplo de resistência.

Comece agora a evitar as decepções

Muitas pessoas esperam meses ou até anos antes de compartilhar seus problemas com alguém. Por exemplo, pessoas com TOC aguentam seus sintomas durante 10 anos, em média, antes de procurarem ajuda profissional — elas podem até mesmo manter seus problemas escondidos dos amigos e familiares. Pessoas com depressão e outros problemas de ansiedade também podem levar meses ou anos antes de conversar sobre seus problemas com outra pessoa.

A razão mais comum para manter os problemas em segredo é a vergonha. Pensar que você precisa manter os problemas como um segredo é algo trágico, pois você acaba sofrendo em silêncio desnecessariamente. Você pode conferir a lista de recursos profissionais no Apêndice A. Explorar suas opções *agora* pode garantir que seus sintomas são comuns e que você não tem porque ter vergonha. Entre no caminho da recuperação agora para evitar sentir-se decepcionado por não ter buscado ajuda antes e para você começar a recuperar a alegria de viver.



Engula seu orgulho e esteja pronto para buscar conselho e ajuda. Reconhecer e aceitar que você tem um problema e a necessidade de aconselhamento para lidar com ele requer força, não fraqueza.

Busque apoio

Depois de começar a superar sua vergonha, culpa e orgulho, você pode começar a procurar ajuda com seriedade. A ajuda que você procura pode tomar a forma da leitura de um livro de autoajuda, como este, procurar um terapeuta, conversar sobre as coisas com um amigo (que pode até mesmo ajudá-lo a utilizar este livro) ou procurar algum recurso *online*. Algumas pessoas acham que as técnicas de autoajuda são suficientes. Mas se você pensar que precisa de mais suporte, assegure-se de buscar ajuda mais cedo do que mais tarde. Adiar procurar ajuda profissional quando você precisa apenas prolonga seu desconforto. Não espere até seu problema avançar até o estágio em que suas relações, situação no trabalho e funcionamento cotidiano começarem a sofrer, para então tomar uma ação positiva. (No Capítulo 19, explicaremos como buscar ajuda profissional.)

Tente um pouco de ternura

A vergonha e a culpa envolvem chutar a si mesmo – e realmente chutar – quando você já está se sentindo no chão. Chutar alguém na tentativa de reerguer essa pessoa simplesmente não faz sentido.

Você não *escolheu* seus problemas, embora possa ter aceitado que você está preso em um padrão que faz seus problemas piorarem. Leve em considerações outros fatores que contribuem quando você pensar a respeito de como seus problemas podem ter começado.

Você pode assumir a responsabilidade por superar seus problemas e você pode ser paciente consigo mesmo no processo. Ser atencioso consigo mesmo quando está trabalhando duro para melhorar faz sentido, particularmente se você considera que grande parte do esforço envolve fazer você se sentir desconfortável a curto prazo. Certamente você merece dar a si mesmo um pouco de encorajamento durante as experiências comportamentais e de exposição, em vez de empilhar autocritica.



Tente ser seu melhor amigo em vez de ser seu pior crítico durante um tempo, e veja se isso o ajuda a fazer algum progresso. (Dê uma olhada no Capítulo 12 para ver mais dicas sobre como tratar-se com compaixão.)

Adote Princípios Positivos que Promovam o Progresso

Algumas das atitudes que você mantém provavelmente não irão lhe fazer nenhum bem enquanto você tenta superar seus problemas. Felizmente, você pode trocar suas atitudes negativas por crenças alternativas que lhe darão uma mãozinha para subir a escada da recuperação da saúde.

Compreenda que simples não significa fácil

A maioria dos passos para superar problemas usando a TCC é relativamente simples. A TCC não é uma ciência tecnológica – na verdade, muitos dos princípios e recomendações podem parecer senso comum. Contudo, a TCC pode ter senso, mas ele não é comum – se fosse, poucas pessoas estariam sofrendo de problemas.

Mesmo que a TCC seja tão simples como um ABC, a verdadeira aplicação dos princípios da TCC está longe de ser fácil. Utilizar a TCC para ajudar-se requer muito *esforço* pessoal, *diligência*, *repetição* e *determinação*.



Por a TCC parecer tão simples, algumas pessoas se frustram quando descobrem que não estão melhorando de forma rápida ou fácil o suficiente como gostariam. Se você quer fazer a TCC funcionar para você, assuma a atitude de que melhorar não tem de ser fácil. Vale a pena lutar por sua saúde.

Seja otimista em relação a melhorar

Um dos grandes obstáculos que o impedem de melhorar é quando você se recusa a acreditar que a mudança é possível. Esteja atento para previsões negativas que você pode fazer em relação à sua habilidade de melhorar. Desafie qualquer pensamento que tenha, como estes a seguir:

- ✓ “Outras pessoas melhoraram, mas elas não são tão problemáticas como eu.”
- ✓ “Nunca irei mudar – sou assim há muito tempo.”
- ✓ “Essa tal de TCC nunca funcionará para alguém inútil como eu.”

Se esses pensamentos soarem familiares, veja a seção que aborda sobre como tentar ser mais gentil consigo mesmo, anteriormente neste capítulo. Você encorajaria um amigo a acreditar em tais pensamentos, ou você iria incentivar seu amigo a enfrentar seu pensamento? Tente dar a si mesmo o tipo de bom conselho que você daria à outra pessoa com seu tipo de problema.

Busque evidências de que você *consegue* realizar mudanças. Lembre-se das outras coisas que você fez no passado e que eram difíceis e requeriam grandes esforços para superar. Se você não der uma chance a um novo método de tratamento, então como você poderia *saber* que ele não iria funcionar?

Fique focado em seus objetivos

Se você deseja continuar realizando um bom progresso, ocasionalmente você precisa renovar seu compromisso com seus objetivos. Você pode pensar que estagnou no caminho porque esqueceu qual é o motivo daquilo. Ou talvez você descubra estar sentindo dúvidas sobre superar seus problemas. Afinal, estar ansioso, deprimido ou bravo pode parecer mais fácil que mudar.

Lembre-se regularmente de seus objetivos e dos benefícios do empenho para atingir esses objetivos. Você pode ver o Formulário da Análise de Custo/Benefício (ACB) para reafirmar os benefícios de realizar mudanças direcionadas aos objetivos. No Capítulo 8, descrevemos o Formulário da ACB e oferecemos algumas informações sobre a escolha dos objetivos. Verifique o Apêndice B em busca de uma versão em branco do Formulário da ACB.

Sempre tente escolher objetivos que estejam ao seu alcance, e então você pode estabelecer objetivos de curto prazo no caminho. Por exemplo, se seu objetivo é mudar de ser caseiro demais para ser capaz de viajar livremente, escolha o objetivo de ser capaz de ir para uma loja específica para comprar algo em particular. Você pode concentrar-se nos passos necessários para alcançar objetivos menores, antes de começar a buscar os maiores.



Perseverança e repetição

Com frequência, escutamos as pessoas dizerem que tentaram uma técnica ou experimento uma vez, mas que não as fizeram sentirem-se melhores. A razão para essa falta de sucesso é que uma única vez raramente é suficiente. Quando você trabalha pela mudança de padrões integrados de pensamento e comportamento, você provavelmente terá que tentar novas alternativas muitas vezes antes de experimentar alguma mudança benéfica. Você pode também esperar que novas formas de pensar e agir pareçam muito artificiais no começo.



Pense em suas crenças centrais e velhas formas de comportamento como respostas automáticas, da mesma forma que você usa a mão esquerda para se barbear. Se você quebrar seu braço direito, e ficar impossibilitado de usá-lo por um tempo, você terá de usar a mão esquerda para fazer a barba. Imagine que suas novas crenças e comportamentos saudáveis são representados pela sua mão esquerda. Cada vez que você utiliza suas novas crenças, elas parecem estranhas e que não funcionam muito bem. Cada manhã, quando você pega o aparelho de barbear com seu braço direito quebrado, você tem de lembrar-se de lutar para usar a mão esquerda em seu lugar. Você se corta e deixa alguns espaços ao se barbear. Contudo, com o tempo, você estará cada vez melhor em usar sua mão esquerda para isso, até que um dia sua resposta automática é pegar o aparelho de barbear com a mão esquerda.

As pessoas podem se treinar em usar novos padrões de comportamento o tempo todo. Pense sobre as pessoas que estão desistindo de fumar ou mudando suas dietas. Mesmo mudar de casa e alterar sua rota para o trabalho são exemplos de treinamento comportamental. Você pode treinar sua forma de pensar assim como seu comportamento – perseverança e repetição se aplicam a ambos.

Lide com Pensamentos que Interferem em Suas Tarefas

A técnica “Tic-Toc” é uma forma simples, porém efetiva, de desbloquear os obstáculos contra a mudança. A técnica dá uma ajudinha a você em direção aos seus objetivos.

TICs são as Tarefas que Sofrem Interferências de Cognições, os pensamentos, atitudes e crenças que interferem na forma com que você progride. Você precisa responder com *TOCs* – Tarefas Orientadas por Cognições, que são alternativas construtivas às TICs. A lista de atitudes negativas (armadilhas) na barra abaixo ajuda a extrair algumas ideias sobre tarefas que Sofrem Influências de cognições.

Preencha o Formulário Tic-Toc pelos seguintes passos:

- 1. Identifique o objetivo ou tarefa em que você quer se concentrar.**
- 2. Na coluna da esquerda (TICs), liste seus pensamentos, atitudes e crenças que atrapalham para atingir seu objetivo.**

3. Na coluna da direita (TOCs), coloque respostas, para cada um dos seus TICs, que irão ajudá-lo a atingir seu objetivo ou tarefa.

Você pode encontrar um Formulário Tic-Toc em branco no Apêndice B. Utilize-o sempre que perceber que não está perseguindo um objetivo ou realizando uma tarefa. A Tabela 17-1 é um exemplo de Formulário Tic-Toc.

Tabela 17-1 Exemplo de Formulário Tic-Toc

Objetivo ou tarefa: Arranjar tempo e preencher os formulários de inscrição para a minha universidade.

<i>Tarefas que sofrem Interferência de Cognições (TICs)</i>	<i>Tarefas Orientadas por Cognições (TOCs)</i>
1. Se eu começar, vou ficar irritado.	1. Fazer isso é uma luta, mas se eu der um passo por vez eu conseguirei.
2. É muito complicado; provavelmente farei errado.	2. Se eu ler o manual cuidadosamente, eu provavelmente farei um bom trabalho.
3. Provavelmente serei rejeitado.	3. Eu tenho uma boa chance e eu realmente me arrependeria se perder o prazo.
4. Não há razão para tentar, eu sempre acabo ficando de fora.	4. Eu havia desistido, mas não é inevitável que eu continue tentando, especialmente se eu começar agora.

Desvie das armadilhas

Ao longo do caminho para melhorar a saúde mental, você certamente encontrará obstáculos. Abaixo estão as razões mais populares para abandonar os objetivos ou nem começar a perseguí-los.

✓ **Medo da mudança.** Além de sentir-se miserável, você pode ter medo do que acontecerá se você tomar medidas para a mudança. Você pode ter ficado deprimido ou ansioso por tanto tempo que nem consegue realmente imaginar estar diferente. Talvez algumas das pessoas em sua vida estejam ajudando você a conviver com seus problemas, e seu medo pode ser que se melhorar você pode perder essas pessoas. Contudo, ficar bem lhe dá a chance de construir uma relação mais completa e de desenvolver sua independência.

✓ **Ter baixa tolerância à frustração.** Quando as coisas esquentam é melhor se afastar, não é? Não! Você pode se sentir tentado a afastar-se, mas você acordará todos os dias com os mesmos velhos problemas. A única forma de aumentar sua tolerância à frustração em todas as suas formas é cerrar os dentes e suportá-la. Não importa o quão desconfortável você possa estar enquanto luta para transformar-se, o esforço é quase certamente muito menos doloroso do que continuar mal para o resto da vida.

✓ **Ser passivo.** Talvez se você esperar o suficiente, alguém fará você ficar melhor! Talvez um milagre aconteça e mude sua vida, ou um botão mágico aparecerá para você apertar! Abracadabra! – e você está melhor. Talvez, mas espere sentado. Assuma

a responsabilidade por fazer o trabalho necessário para sentir-se melhor.

✓ **Ter medo de ser controlado.** Algumas pessoas têm um senso muito forte de autonomia e podem ser sensíveis às tentativas dos outros em influenciá-las. Se você é uma dessas pessoas, você pode pensar que seu terapeuta, ou alguém próximo a você, esteja tentando tomar o controle quando eles sugerem que tente novas estratégias. Tente estar de mente aberta quanto ao que sugerem os profissionais e as pessoas que se importam com você. Decidir dar uma chance para as ideias dos outros cabe a você. Ninguém mais realmente pode controlar você ou suas decisões.

✓ **Ser fatalista.** Talvez seu lema seja: "Esse é meu jeito e como estou destinado a ser para sempre." Convencer-se de que seu humor é governado por forças fora de seu controle, como elementos químicos, hormônios, elementos biológicos, o passado, a fé, ou Deus, significa que você é suscetível a render-se aos seus sintomas. Por que não colocar suas teorias em teste ao fazer um esforço verdadeiro para reescrever seu destino supostamente pré-estabelecido? Você nunca sabe: suas presunções originais podem estar erradas!

✓ **O amor é o remédio para meus problemas...** Você pode estar convencido de que o amor é o único caminho verdadeiro para a felicidade. Você pode ser incapaz de imaginar que possa ter uma vida satisfatória ao aprender a lidar com seus problemas sozinho. Você pode pensar que continuará infeliz e emocionalmente perturbado até que uma pessoa especial surja em uma carruagem para resgatá-lo deste mundo maluco. O amor é um verdadeiro bônus da existência humana, não há dúvida. Contudo, as relações mais saudáveis são aquelas em que ambos os parceiros são autossuficientes e apreciam a companhia um do outro sem ser excessivamente dependentes.

✓ **Esperar para sentir-se motivado.** Muitas pessoas cometem o erro de esperar sentirem-se motivadas a fazerem algo antes de começar a fazer. O problema em esperar a inspiração, ou motivação, é que você pode esperar tempo demais. Frequentemente, a ação vem antes da motivação. Ao superar um problema, com frequência você precisa fazer um experimento (verifique o Capítulo 4) ou você pode manter uma agenda de atividades (veja o Capítulo 10), mesmo que fazer isso seja a última coisa que você tenha vontade de fazer. A ação positiva é o melhor remédio para superar os sentimentos de letargia e desânimo.

Capítulo 18

Jardinagem Psicológica: Mantenha o que Ganhou com Sua TCC

Neste Capítulo

- Cuide dos frutos de seu trabalho suado
- Evite lapsos potenciais e supere lapso real
- Semeie as sementes de amor (e compaixão)

Cuidar das mudanças positivas que você realizou é uma grande parte de ajudá-lo a manter-se saudável. Você pode alimentar suas crenças e mudanças comportamentais diariamente. O processo é um pouco semelhante como de regar as plantas para mantê-las vistosas. Quanto maior o cuidado que dedicar a si mesmo, tanto de forma geral quanto específica – por exemplo, ao praticar formas novas de pensar e agir —, mais você reduz as chances de voltar aos seus antigos modos problemáticos.

Este capítulo fornece dicas e conselhos que podem ajudá-lo a evitar os relapsos e lidar com as pequenas derrotas, caso ocorram.

Separe Suas Ervas Daninhas de Suas Flores

Pense na vida como se fosse um jardim. As formas de pensamento e os comportamentos correspondentes não saudáveis e rígidos, como fugir de algo, os rituais, as estratégias de segurança, o perfeccionismo e tentar agradar o tempo todo (só para citar alguns), são ervas daninhas em seu jardim. As flores consistem em seu pensamento flexível saudável, como a aceitação própria e a dos outros, e em seus comportamentos sadios, como a assertividade, comunicação, resolução de problemas e enfrentamento das situações (veja os Capítulos 4 e 11 para saber mais sobre exposição e respostas preventivas).

Nenhum jardim fica livre de ervas daninhas para sempre. Plantar as plantas desejáveis não é suficiente. Você precisa aguá-las e alimentá-las continuamente e cortar pela raiz as ervas daninhas, de forma a manter seu jardim saudável. Se você cuidar de seu jardim regularmente, as ervas daninhas não terão chance de se sustentarem, pois lá está você com sua pá de jardineiro, desenraizando-as ao primeiro sinal de crescimento. Dependendo da violência de suas ervas daninhas, você talvez precise utilizar algum produto químico de tempos em tempos, na forma de medicamentos adequadamente prescritos. Então, *conheça seu jardim.*

Depois de identificar seus comportamentos e tendências inadequadas de pensamento e de plantar algumas alternativas saudáveis, você pode cuidar melhor das ervas daninhas que surgirem e ficar de olho na saúde de suas flores.

Pergunte-se as seguintes questões, que podem ajudá-lo a separar suas ervas daninhas de suas flores:

- ✓ **Quais áreas que eu mais preciso manter ativas para preservar meus ganhos na TCC?** As áreas que você identificar onde as ervas daninhas são mais prováveis de enraizar-se em primeiro lugar.
- ✓ **Quais estratégias da TCC mais me ajudam a superar meus problemas emocionais?** Pense a respeito das novas atitudes que você adotou em relação a si mesmo, ao mundo e às outras pessoas. Essas áreas são as suas flores mais novas e tenras – são os ramos mais delicados que precisam mais de sua atenção.
- ✓ **Quais são as técnicas mais úteis que eu apliquei ao superar meus problemas emocionais?** Pense sobre as novas formas de comportamento que adotou (narcisos) e as velhas formas de se comportar que você abandonou (espinhos). Mantenha-se com seus novos comportamentos saudáveis e esteja alerta para não voltar aos seus antigos padrões de comportamento. Utilize um calendário de atividades para ajudá-lo a realizar rotinas e comportamentos benéficos (pule para o Capítulo 10 para saber mais sobre agendamento de atividades).



Anote as respostas às questões anteriores de forma que possa revê-las com frequência para lembrar-se de onde capinar.

Lide com as Ervas Daninhas

Esta seção aborda tópicos relacionados às ervas daninhas e oferece algumas sugestões para que você as impeça de tomar conta de seu jardim, prevendo onde as ervas são prováveis de crescer e como administrar aquelas que teimam em voltar.

Arranque as ervas daninhas pela raiz

Pelo canto do olho você enxerga uma erva daninha levantando sua traçoeira cabecinha. Você pode ficar tentado a ignorá-la. Talvez ela suma ou enfraqueça e morra sozinha. Infelizmente, as ervas daninhas raramente desaparecem por conta própria.

Um motivo comum para ignorar um problema recorrente é a vergonha (sobre a qual falamos no Capítulo 17). Se você sente vergonha por ter problemas recorrentes, você pode tentar negá-los, e você pode tentar evitar buscar a ajuda de profissionais ou o apoio de amigos ou da família. Você pode ficar menos propenso para realizar um esforço pessoal para rebater o problema da mesma forma que fez da primeira vez.



Recaídas são uma parte normal do desenvolvimento. Os seres humanos têm problemas emocionais e psicológicos da mesma forma que problemas físicos. Você não tem que sentir mais vergonha de seus problemas psicológicos do que de ter uma alergia ou uma cardiopatia.

Outra razão comum para as pessoas ignorarem o ressurgimento dos problemas psicológicos é *fazer tempestade em copo d'água* ou presumir o pior (veja o Capítulo 2 para saber mais sobre erros de julgamento). Muitas pessoas concluem equivocadamente que as recaídas equivalem a voltar à estaca zero – mas isso não tem de ser assim necessariamente. Você pode pensar que um problema que você dominou uma vez tem uma desvantagem fundamental quando ele tentar acontecer novamente. Isso porque você conhece seu inimigo. Use aquilo que você já sabe sobre reconhecer e reprimir seu antigo jeito de pensar e se comportar para ajudá-lo a arrancar aquela erva daninha antes que ela se estabeleça fundo demais no solo.



Alguns problemas emocionais e psicológicos são mais teimosos que outros: o transtorno bipolar, por exemplo, e também o transtorno obsessivo compulsivo (TOC) e os transtornos alimentares. Só porque um problema é insistente não significa que ele tem que tomar o controle de sua vida, ou até mesmo causar muita interferência nela. Continue com as estratégias de tratamento até mesmo quando seus problemas originais não estiverem mais em evidência: fazer isso ajuda a prevenir as recaídas.

Por exemplo, se você tem um histórico de depressão, você pode perceber que as ervas daninhas começam a aparecer quando você faz alguma das coisas a seguir:

- ✓ Começa a pensar de forma pessimista em relação ao seu futuro e sua capacidade de lidar com a batalha diária.
- ✓ Rumina sobre os erros do passado e sobre o quanto ruim é seu humor.
- ✓ Perde o interesse em ver sua família e amigos.
- ✓ Tem dificuldade em sair da cama de manhã, e quer dormir mais durante o dia, em vez de realizar as tarefas ou fazer exercícios.

Se você perceber esses sinais surgindo em sua vida, tente algumas destas técnicas:

- ✓ Desafie seu pensamento pessimista internalizado e lembre-se de que seus pensamentos não são descrições precisas da realidade, mas sim sintomas de sua depressão. (Veja o capítulo 2 para saber mais sobre erros de julgamento.)

- ✓ Interrompa o processo de ruminação utilizando técnicas de atividades de concentração e limpeza da mente. (Explicamos essas técnicas no Capítulo 5.)
- ✓ Continue a encontrar sua família e seus amigos mesmo com interesse decrescente, considerando que fazer isso o faça sentir-se melhor e não pior.
- ✓ Force-se a sair da cama de manhã e manter sua agenda de atividades. (Dê uma lida no Capítulo 10 para saber mais sobre agenda de atividades.)

Sejam seus problemas específicos ou não, siga o exemplo anterior: anote suas descrições sobre ervas daninhas previsíveis e algumas soluções herbicidas para ter em mãos.



Não ignore os sinais de que seus problemas estão tentando criar raízes novamente. Esteja atento. Mas também confie em sua habilidade em usar as estratégias que funcionaram antes e em sua capacidade de utilizá-las de novo e de novo sempre que forem necessárias.

Descubra onde as ervas daninhas podem aparecer

Para prevenir as recaídas, atente para onde suas ervas daninhas são mais prováveis de criarem raízes.

A maioria das pessoas, independentemente de seus problemas específicos, percebe ser mais vulnerável a recaídas quando está sob estresse. Se você está excessivamente cansado ou em um ambiente altamente estressante, como quando há prazos finais no trabalho, preocupações financeiras, privações ou dificuldades familiares ou de relacionamentos, você pode tender a ser mais suscetível às doenças físicas, como resfriados, gripes e episódios de eczemas. Problemas psicológicos não são diferentes daqueles problemas físicos neste aspecto: eles o pegarão quando você estiver desanimado e para baixo.

Você pode perceber que alguns problemas, como o TOC, a ansiedade e a depressão, são mais evidentes quando você está se recuperando de uma doença física. Reconhecer essas experiências humanas comuns pode ajudá-lo a combater qualquer vergonha que possa sentir e a não fazer uma catástrofe com a volta de seus sintomas.

Compile uma lista de situações e fatores ambientais que são prováveis de fornecer espaço às suas ervas daninhas para tornarem-se plantas carnívoras. Por exemplo, você pode ser capaz de identificar os *gatilhos ambientais* para sua depressão, como os seguintes:

- ✓ Mudanças sazonais, especialmente durante o outono, quando os dias ficam mais curtos e o clima mais frio.
- ✓ Restrições ao sono por causa de compromissos de trabalho, filhos, doença ou outra razão.

- ✓ Falta de exercício ou atividade física.
- ✓ Acúmulo dos aborrecimentos do dia a dia, como o aquecedor quebrar na mesma semana em que a máquina de lavar explodiu e umas contas extras chegaram.
- ✓ Redução das oportunidades de interação social positiva com amigos e familiares.

Você também pode identificar *gatilhos interpessoais* para sua depressão, como estes a seguir:

- ✓ Parceiro cansado e irritado.
- ✓ Atritos com seu parceiro, filhos, pais ou outros familiares.
- ✓ No trabalho, um chefe crítico e cheio de demandas.
- ✓ Desentendimentos com seus colegas de trabalho.

Faça uma lista de situações de alto risco para você, incluindo aquelas que são mais suscetíveis de acender suas crenças negativas centrais (explicamos as crenças centrais no Capítulo 14), e situações que o colocam sob tensão. Criar essa lista ajuda a manter uma ideia clara sobre quando você está mais vulnerável a recair e a identificar que solo psicológico é mais fértil para o crescimento das ervas daninhas.

Lide com as ervas daninhas recorrentes

Algumas ervas parecem viver voltando. Você pode pensar que se livrou delas, mas, quando abre a porta do jardim, vê uma cena igual à da *Pequena Loja de Horrores* ("Alimente-me, Seymour!").

Algumas crenças não saudáveis são mais difíceis de derrotar do que outras. *Crenças centrais* (veja o Capítulo 14) são, tipicamente, aquelas que você considerou como verdadeiras durante muito tempo – até mesmo durante a maior parte da vida. Essas crenças continuarão tentando deitar raízes e podem ser particularmente resistentes às suas tentativas de erradicá-las.

A melhor forma de lidar com essas ervas daninhas recorrentes é não tornar-se complacente. Continue dando força às suas crenças alternativas. Mantenha suas atividades que preenchem as lacunas deixadas por seus vícios ou preocupações. Continue suas atividades de exposição e de prevenção de respostas (veja o Capítulo 11) para combater seu TOC. Acredite que, com o tempo e com persistência, suas novas formas de pensar e agir se fortalecerão.

Você está inconscientemente alimentando suas ervas daninhas? A negação é um grande fertilizante para as ervas daninhas. Você pode ter desenvolvido uma crença positiva, como a de que: "Eu quero ser apreciado pelas pessoas, mas eu não tenho de ser. Não ser apreciado por algumas pessoas não significa

que eu não sou apreciável." E ainda assim, se você evita situações sociais, a autoexpressão e o enfrentamento, você está dando para sua antiga crença de "Eu devo ser apreciado por todos ou isso significa que não sou uma pessoa apreciável!" a chance para germinar.



Verifique suas razões de evitar certas situações e experiências. Você deixa de ir a uma festa porque não quer ou porque deseja evitar a possibilidade de outros o julgarem negativamente de alguma forma? Você está deixando de visitar uma fazenda por que ela não interessa ou porque quer evitar ser contaminado por pesticidas?

Quando você encontra uma erva daninha recorrente e teimosa em seu jardim, arranque-a pela raiz. Você pode erradicar as ervas daninhas arrancando por completo a raiz, e os ramos, desde o solo. Tente não fazer esforços incompletos ao confrontar seu pensamento danoso. Oponha-se aos seus erros de julgamento (Capítulo 2) e force-se a voltar às situações de enfrentamento utilizando suas estratégias saudáveis de abordagem (abordamos os erros de julgamento no Capítulo 2, e falamos sobre estratégias de abordagem nos Capítulos 4, 11 e 13).

Cuide de Suas Flores

Saber em que momento você está mais suscetível ao ressurgimento dos sintomas de seus problemas originais é uma coisa. Mas saber como descobrir os problemas e prevenir as ervas daninhas de crescer novamente, isso é outra coisa.



As técnicas, os exercícios comportamentais e os experimentos que o ajudam a superar seus problemas da primeira vez provavelmente irão funcionar de novo. Então, volte ao princípio. Continue enfrentando seu pensamento distorcido e seus erros de julgamento. Continue se expondo às situações temidas. Se sua vida está conturbada por causa de situações inevitáveis, como uma mudança, dificuldades no trabalho ou problema de saúde, tente manter sua rotina normal o máximo possível.

Acima de tudo, mesmo quando as coisas estiverem indo bem, regue suas plantas! A *irrigação psicológica* envolve manter-se com seus novos modos de pensar e se comportar ao se permitir muitas oportunidades para praticar e testar consistentemente suas novas formas de vida. Conforme mencionamos no Capítulo 13, crenças saudáveis alternativas levam tempo para tornarem-se habituais. Seja paciente consigo mesmo e continue fazendo coisas saudáveis, mesmo quando você estiver livre dos sintomas.

Desenvolver um plano para os tempos de crise também é uma boa ideia. Eis alguns exemplos do que você pode desejar incluir em seu plano, no caso de uma eventual recaída:

- ✓ Pense em ver seu clínico geral ou psiquiatra para determinar se você precisa ficar sob medicação por um tempo.
- ✓ Fale sobre seus sentimentos com alguém que você confia. Escolha uma pessoa em quem você possa confiar que seja solidária. Busque a ajuda de um profissional se conversar com um amigo ou familiar não for suficiente.
- ✓ Reveja seus esforços de práticas em TCC e reutilize os exercícios que foram mais eficientes.
- ✓ Mantenha seu estilo de vida saudável e ativo.

Plante novas variedades

Extrair uma erva daninha (crenças e comportamentos inedequados) é importante, mas você também precisa plantar uma flor (crenças e pensamentos saudáveis) em seu lugar. Por exemplo, se você perceber que uma antiga crença como “eu tenho que obter a aprovação de meu chefe, do contrário provarei que não tenho valor” está voltando, confronte essa crença com argumentos sobre a lógica, a utilidade e a verdade presentes nela. (O Capítulo 13 fala mais sobre confrontar crenças negativas).

Você também precisa plantar um pensamento saudável, como o de “eu quero a aprovação de meu chefe, mas não tenho que obtê-la para provar que sou uma pessoa de valor”. Você pode fortalecer as novas crenças ao reunir argumentos relativos à lógica, utilidade e verdade dessa crença saudável alternativa.

Para fortalecer ainda mais novos pensamentos e comportamentos, você pode prevenir situações que saiba serem prováveis de disparar seus antigos pensamentos não saudáveis, e trabalhar para agir de acordo com suas novas crenças. Por exemplo, procurar deliberadamente o retorno de seu chefe sobre uma tarefa que você sabe que não deu o seu melhor. Resista aos seus antigos comportamentos que surgem das crenças distorcidas em que “você deve obter a aprovação de seu chefe”, tais como desculpar-se demais ou arranjar desculpas. Em vez disso, aceite o fato de ter produzido um trabalho menos do que bom e assuma-o como uma crítica construtiva (veja o Capítulo 12 para saber mais sobre a autoaceitação, e verifique o Capítulo 15 para ver mais técnicas de fortalecimento das crenças).

Você pode extrair as ervas de comportamentos e plantar flores comportamentais em seu lugar. Por exemplo, você pode notar que bebe mais álcool nas noites em que seu humor piora por causa do encurtamento dos dias. Você sabe que o começo do inverno o desanima, pois você passa mais tempo dentro de casa. Você pode fazer a escolha de parar de beber mais do que um copo de vinho à noite e começar a frequentar aulas de dança numa academia próxima, ou outra atividade em seu lugar. Você também pode fazer uma lista de atividades para serem feitas em locais fechados, as quais o manterão ocupado durante as noites de inverno.

As tarefas do jardineiro feliz

Eis alguns pontos para ajudá-lo a prevenir e superar sua recaída. Utilize esta lista de atividades para impedir que suas flores sejam sufocadas pelas trepadeiras.

- ✓ **Fique calmo.** Lembre-se de que as recaídas são normais. Todos têm seus altos e baixos.
- ✓ **Faça uso das recaídas.** Elas podem mostrar a você as coisas que o fazem sentir-se pior e também aquilo que você pode fazer para dar um jeito nessa situação. Procure medidas preventivas que você possa ter utilizado para melhorar, mas que você pode ter deixado de lado quando seus sintomas reduziram.
- ✓ **Identifique os gatilhos.** Uma recaída pode fornecer informações extras sobre suas áreas vulneráveis. Use essa informação para planejar como lidar com as recaídas previsíveis no futuro.
- ✓ **Use o que você aprendeu com a TCC.** Algumas vezes você pensa que uma recaída significa que você nunca se recuperará completamente, ou que a TCC não funcionou para você. Mas se as coisas que você fez funcionaram uma vez, então as chances são de que as mesmas coisas funcionem de novo. Continue com elas; você não tem nada a perder se continuar.
- ✓ **Coloque as coisas em perspectiva.** Infelizmente, quanto mais você melhora sua saúde, os problemas parecerão cada vez piores em contraste. Reveja seu progresso e tente ver esse contraste de forma positiva – como evidência do quão longe você já chegou.
- ✓ **Seja paciente consigo mesmo.** As pessoas frequentemente se desanimam consigo mesmas quando recaem. Não é culpa de ninguém. Você pode se ajudar a voltar aos trilhos ao encarar isso como um problema a ser superado, em vez de uma chibata para autoflagelo.
- ✓ **Lembre-se de seus ganhos.** Nada pode tirar aquilo que você ganhou. Mesmo se seus ganhos parecem ter desaparecido, eles podem voltar. Você pode agir para que isso aconteça mais rapidamente.
- ✓ **Encare seus medos.** Não se permita evitar o que quer que seja que dispare sua recaída. Você pode preparar exercícios futuros de exposição (veja os Capítulos 11 e 15) para auxiliá-lo a lidar com os gatilhos de forma mais efetiva, na próxima vez que acontecer.
- ✓ **Defina objetivos realistas.** Ocasionalmente, você pode experimentar uma recaída porque você deu uma mordida maior que a boca. Mantenha seus exercícios desafiadores, mas não exagerados. Divida grandes objetivos em objetivos menores.
- ✓ **Aguente!** Mesmo que você não seja capaz de superar uma recaída imediatamente, não desista. Com tempo e esforço, você pode sair dela. Não hesite em obter a ajuda necessária com amigos e profissionais, se você entender necessário. Lembre-se de tempos passados quando você se sentiu desesperado e desanimado como agora. Lembre-se de como saiu do fundo do poço – e use a mesma estratégia novamente.

Boa jardinagem!



Plante flores no lugar de ervas daninhas, e cuide dessas flores para mantê-las vistosas. Suas ervas daninhas terão maiores dificuldades para crescer de novo enquanto as flores saudáveis estiverem prosperando.

Como está o crescimento de seu jardim?

Pesquisas indicam que a TCC tem uma taxa de prevenção de recaídas maior do que a da medicação sozinha ou combinada com outros tipos de terapia. Essa diferença pode ser porque a TCC o encoraja a tornar-se seu próprio terapeuta. Realizar exercícios comportamentais ou escritos

parece ajudar as pessoas a continuar bem por mais tempo. Tente continuar a ser um jardineiro ativo por toda a vida. Deixados por conta, a maioria dos jardins é tomada por ervas daninhas. Pense em manter a saúde de seu jardim psicológico como um projeto permanente.

Seja um jardineiro dedicado

O que fazer se suas preciosas plantas não estão tão bem? Se você perceber que sua roseira premiada murchou, você a priva de água e alimento ou tenta tratar seu problema? É melhor não abusar ou negligenciar as plantas de seu jardim ao falharem em prosperar, pois, se você fizer isso, elas podem murchar ainda mais. Você provavelmente não culpa a planta por sua enfermidade, então por que você se culparia pela recaída?

Sim, tome a responsabilidade por qualquer coisa que você possa estar fazendo que seja derrotismo. E sim, aceite a responsabilidade por assumir o que pensa e, ao fim, por realizar sua própria recuperação. Porém, também tenha uma visão compreensiva de você mesmo e seus problemas. Algumas de suas tendências negativas podem se enraizar em parte por causa de experiências da infância e da vida adulta. Outras podem ter algum fundo biológico. Alguns de seus problemas podem ter nascido de um trauma. Você não é o único a ter problemas. Você faz parte da raça humana e não há razão para exigir mais de você mesmo do que dos outros no que diz respeito a manter a saúde emocional.

Se você empregar uma visão compreensiva e responsável das recaídas, será muito mais capaz de ajudar-se a ficar bem de novo.



Você sabe o que se diz sobre falar com as plantas para fazê-las crescer? Bem, pode soar um pouco estranho, mas talvez tenha um fundo de verdade. Tente imaginar-se como um pequeno vaso de planta no beiral da janela da cozinha. Converse consigo mesmo de forma encorajadora e amável quando se der conta que suas folhas estão caindo. Forneça a si mesmo os tipos de mensagens que o alimentam, em vez daquelas que murcham você.

Capítulo 19

Trabalhando com Profissionais

Neste Capítulo

- ▶ Decidindo trabalhar com um terapeuta cognitivo-comportamental
 - ▶ Extraíndo o máximo de seu terapeuta cognitivo-comportamental
 - ▶ Identificando as características de um bom terapeuta cognitivo-comportamental
-

ATCC ganhou popularidade nos últimos anos, em parte devido às pesquisas demonstrando que ela é um tratamento efetivo para muitos problemas psicológicos. Atualmente, você pode ter acesso ao tratamento TCC com livros, pela internet, em grupos, e em sessões individuais. (O Apêndice A lista páginas da web e organizações com que você pode entrar em contato.) Este capítulo lhe ajuda a determinar como buscar mais ajuda, como selecionar um terapeuta cognitivo-comportamental e como extraír o máximo de seu tratamento.

Procurando Ajuda Profissional

As informações neste livro podem ser tudo o que você precisa para superar seus problemas. Ou você pode pensar em verificar alguns outros livros que recomendamos no Capítulo 23, os quais podem conferir muito mais aconselhamento em problemas específicos.

Além da autoajuda, você pode decidir que quer ou precisa de ajuda adicional de um terapeuta qualificado. Se você tem problemas graves ou difíceis de resolver, seu médico pode também prescrever medicação ou encaminhá-lo a um psiquiatra para uma avaliação mais específica de suas dificuldades. Os psiquiatras normalmente o encaminham a um psicoterapeuta, que é qualificado para tratar seus problemas específicos. Seu clínico geral pode também sugerir um terapeuta, mesmo que você tenha ou não sido encaminhado a um psiquiatra.



Os métodos de autoajuda, como os livros similares a este, têm as vantagens de custar pouco, serem facilmente disponíveis e fornecerem conselhos duradouros. Talvez o mais importante, quando você utiliza um livro de autoajuda, você sabe que a pessoa que está realizando mudanças em sua vida é você. Um bom livro de autoajuda pode ser inestimável até mesmo se você está procurando ajuda profissional. Na verdade, a maioria dos terapeutas cognitivo-comportamentais recomenda um livro ou dois durante o tratamento. O seu terapeuta pode colaborar com você utilizando um livro de sua escolha – como este – como recurso. Alternativamente, pergunte ao seu terapeuta se ele tem alguma sugestão de material que você possa ler para ajudá-lo a obter o máximo de seu tratamento.

Pergunte-se as seguintes questões para determinar se agora é a hora certa para buscar ajuda profissional:

- ✓ **Quão sérios são seus problemas atuais?** Por exemplo, se você tem uma grave depressão ou sente que não aguenta mais, buscar a ajuda de um especialista é altamente recomendável, pois você pode estar adoecido demais para tirar todo o benefício das técnicas de autoajuda. Por “sérios” queremos dizer que seu problema está interferindo de forma significativa em suas relações, em sua capacidade de trabalhar ou de levar um dia normal de atividades. Se você experimentou sintomas ininterruptos durante mais de dois meses, ou percebeu que seus sintomas voltam com mais frequência, você deve procurar ajuda profissional.
- ✓ **Você tentou métodos de auto-ajuda de forma contínua e sistemática durante pelo menos duas (e preferencialmente seis) semanas?** Se você sente que está fazendo algum progresso em seus problemas, você pode não precisar trabalhar com um profissional agora. Contudo, se você não está satisfeito com a velocidade de seu progresso e continua se sentindo mal a maior parte do tempo, então sessões estruturadas de terapia podem ajudá-lo.

Verifique por quanto tempo você precisa esperar pelo atendimento público em seu país. Colocar seu nome na lista de espera o mais rápido possível, em vez de esperar muito, é um bom plano quando não há muitos atendentes em sua região.
- ✓ **Seus problemas interferem com sua habilidade de se concentrar e utilizar o material de autoajuda?** Se sim, um terapeuta poderá ser capaz de ajudá-lo a digerir as informações e as técnicas em um passo que você possa acompanhar.
- ✓ **Você vê sentido nos princípios de autoajuda, mas tem problemas para aplicá-los em sua vida?** A maioria dos terapeutas é muito mais experiente do que você em aplicar os princípios psicológicos aos tipos específicos de problemas. Eles podem sugerir outras formas para ajudá-lo a progredir e guiá-lo no melhor uso das técnicas terapêuticas descritas nos livros de auto-ajuda.
- ✓ **Você atingiu um obstáculo ou se estagnou em seu programa de autoajuda de forma que você não pode superar sozinho?**



Ao trabalhar com um terapeuta treinado e experiente, você pode desenvolver a habilidade de transpor as barreiras e dar a partida no seu tratamento. Um terapeuta pode, com frequência, dar sugestões que você pode não ter tentado, o que pode servir como um motivador para colocar em andamento seu tratamento novamente.

- ✓ **Você está pronto para compartilhar seus problemas com outros e se unir a essa pessoa para atingir os objetivos compartilhados da terapia?** A terapia é um esforço em grupo. Os terapeutas não o “consertam”. Seu tratamento ainda precisa de muitas atitudes suas.



Pense sobre a terapia certa para você

Médicos e psicólogos frequentemente recomendam a TCC porque pesquisas evidenciam sua efetividade (veja o Capítulo 1). Especialmente

- ✓ A TCC é uma abordagem ativa de resolução de problemas que pode ajudá-lo a desenvolver habilidades e capacita-lo a ser seu próprio terapeuta.
- ✓ A TCC concentra-se no presente, enquanto muitos terapeutas dão atenção à história pessoal. Na TCC você utiliza suas experiências da infância para ajudar a si e seu terapeuta a compreender como você pode ter desenvolvido as crenças e formas específicas de comportamento. Contudo, o foco está em seus problemas *atuais* e nas formas com que seu pensamento e ação perpetuam seus problemas.
- ✓ A TCC enfatiza uma relação colaborativa na terapia. Os terapeutas cognitivo-comportamentais podem ajudá-lo a construir suas habilidades e eles provavelmente esperam que você realize suas tarefas entre as sessões.

Além da TCC, você pode se deparar com dezenas de outras abordagens terapêuticas ao investigar suas opções de tratamento. Algumas das psicoterapias mais comuns praticadas atualmente incluem as seguintes:

- ✓ **Análise transacional:** Foca-se nas relações internas entre os aspectos parentais, adultos e infantis da personalidade humana.
- ✓ **Abordagem centrada na pessoa:** Enfatiza o terapeuta demonstrando confiança, empatia e genuinidade em relação ao cliente, mas sem direcioná-lo.
- ✓ **Terapia psicodinâmica:** O foco está no cliente expressar sentimentos originados de experiências interiores conforme esses sentimentos surjam durante as sessões.
- ✓ **Terapia sistêmica:** Comumente utilizada com famílias e casais, ela enfatiza a ideia de que os problemas são produtos de um sistema defeituoso, por exemplo, uma família ou um relacionamento.
- ✓ **Terapia Interpessoal (TIP):** Foca-se nas mudanças dos papéis da vida, da tristeza e os conflitos entre os parceiros amorosos. A TIP é outro tratamento comprovado contra a depressão e alguns transtornos alimentares.

Conheça os especialistas

Muitos profissionais da saúde mental são capazes de fornecer conselhos genéricos e suporte. Se você quer especificamente a TCC, não hesite em dizer. Muitos psiquiatras, psicólogos e enfermeiras têm algum treinamento em TCC, mas você será mais sábio se descobrir qual a extensão de seu treinamento e experiência. Idealmente, escolha alguém que possua treinamento especializado em TCC. Por *treinamento especializado* entenda que o terapeuta tenha obtido uma graduação, diploma ou uma qualificação de mestre em TCC em uma universidade ou instituto de treinamento reconhecido.

Pergunte ao seu terapeuta se ele é autorizado pelo Conselho Regional de Psicologia (os detalhes dos contatos com as organizações oficiais estão listados no Apêndice A). Você também pode pedir para seu terapeuta contar onde e quando ele estudou e, se você ainda estiver cético, você pode conferir essas informações nos registros oficiais dos estabelecimentos educacionais. Alguns terapeutas têm seus certificados, que delimitam suas qualificações, bem à mostra. Se você recebeu de um psiquiatra referências para um terapeuta, o psiquiatra pode ser capaz de fornecer mais detalhes sobre as credenciais do profissional indicado ou de verificar as informações que o terapeuta concedeu a você.



Um terapeuta com uma qualificação profissional reconhecida não ficará ofendido se você perguntar sobre a relevância de seu treinamento. Você tem todo o direito de satisfazer seu desejo de saber sobre a carreira e o treinamento do terapeuta, pois o tratamento é *seu*. Se você sabe que quer a TCC como parte do tratamento, você deve perguntar especificamente sobre a TCC no treinamento e na experiência de seu terapeuta.

No caso de sentir-se um pouco desorientado com a quantidade de diferentes profissionais oferecendo ajuda, eis uma pequena classificação deles:

- ✓ *Psiquiatras* são médicos que se especializam em problemas psicológicos. Eles podem prescrever medicação e são tipicamente mais conhcedores das drogas utilizadas para tratar doenças psiquiátricas do que os médicos de família. Nem todos os psiquiatras são treinados em TCC, embora muitos possam encaminhá-lo a um terapeuta cognitiva-comportamental a quem eles conhecem.
- ✓ **O patologista clínico* psiquiátrico normalmente estudou uma grande quantidade de terapias e tem o treinamento básico em como aplicar os princípios terapêuticos aos problemas específicos. Muitos podem oferecer a TCC, mas podem não ter treinamento especializado.
- ✓ **O psicólogo conselheiro* foi treinado em consultas básicas e em diferentes tipos de psicoterapia. Como o patologista clínico, a maior parte dos psicólogos conselheiros não possui treinamento especializado em TCC, mas eles podem oferecê-lo como parte das técnicas que usam.

*Estes profissionais não existem no Brasil

- ✓ As *enfermeiras* psiquiátricos são treinados no trato de flagelos da mente. Elas têm uma compreensão mais profunda dos processos e desordens psicológicas do que as enfermeiras comuns.
- ✓ *Os *conselheiros* são tipicamente treinados nas técnicas de ouvir e ajudar. Eles podem ter um diploma em consultoria básica, ou serem mais especializados em certos problemas, como a dependência química. Eles nem sempre têm graduação em psicologia, ou um profundo conhecimento dos problemas psicológicos. Frequentemente, os conselheiros não serão especializados em uma orientação psicoterapêutica específica como a TCC.
- ✓ Os *psicoterapeutas* normalmente se especializaram em uma escola específica de terapia, a TCC, por exemplo, ou terapia centrada na pessoa. O nível de treinamento e experiências, contudo, podem variar muito.



Você tem o direito de perguntar ao seu terapeuta, quanta experiência ele possui no uso da TCC e em que nível ele é treinado. Você também pode perguntar quanta experiência ele detém em lidar com o seu problema específico, como a depressão, síndrome do pânico ou Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC). Se você não estiver satisfeito com as respostas que recebeu, pense mais a respeito. Na maioria dos casos, você pode pedir para ser encaminhado para outro terapeuta, seja por meio de seu clínico geral ou psiquiatra.

Buscando o Terapeuta em TCC Correto para Você

Depois de decidir buscar especificamente um terapeuta com treinamento em TCC, você deve ter um desconcertante número de questões para perguntar a si mesmo e aos seus potenciais terapeutas. Esta seção se presta a ajudá-lo a começar a responder essas questões.

Fazendo as perguntas certas

Peneirar todas as subdivisões de terapeutas cognitivo-comportamentais pode ser uma pesquisa bem assombrosa. Você pode sentir que há muito que deseja descobrir sobre isto, mas não tem exatamente certeza de como pedir informações.

Para ajudar a localizar e selecionar o melhor terapeuta cognitivo-comportamental para você, considere as seguintes questões:

- ✓ **Onde posso encontrar um terapeuta treinado em TCC?** Comece pedindo recomendações de seu médico, psiquiatra ou de seus amigos. Muitos praticantes estão listados no guia telefônico, embora você precise ligar para eles para descobrir mais sobre suas experiências.

*Estes profissionais não existem no Brasil

Além disso, você pode olhar em páginas da web (veja o Apêndice A). Os terapeutas licenciados normalmente alcançam um nível reconhecido de treinamento e experiência. No Brasil temos a ATC (Associação de Terapeutas Cognitivos) e a ABPMC (Associação Brasileira de Psicoterapia e Medicina Comportamental).

- ✓ **Quanto eu posso pagar?** As taxas para a TCC privada variam de profissional para profissional, dependendo do local, treinamento e experiência. Em geral, quanto mais experiente e altamente treinado é o terapeuta, mais cara é a taxa. Mas pesquisar pode economizar dinheiro. Alguns profissionais têm um número limitado de sessões a preços baixos para os que têm dificuldades orçamentárias. No Brasil, as universidades que oferecem cursos de graduação em Psicologia são obrigadas a manter os SPAs (Serviços de Psicologia Aplicada) que estão voltados para atendimentos de baixo custo feito por estudantes dos últimos períodos dos cursos de Psicologia.
- ✓ **Devo preferir um profissional masculino ou feminino?** Quando você está selecionando um terapeuta, tente estar de mente aberta em relação ao sexo. Contudo, algumas pessoas, talvez porque tenham problemas de abuso sexual ou com seus relacionamentos, podem preferir ou um terapeuta ou uma terapeuta. Se você sente que o sexo de seu terapeuta prejudica sua capacidade de discutir seus problemas abertamente, divida suas preocupações com eles ou com seu médico, que então deveriam encaminhá-lo para outro terapeuta.

Você pode também desejar realizar terapia com alguém que tenha o mesmo padrão cultural que você. Pergunte ao seu médico se ele pode recomendar um serviço local que possa ser capaz de lhe fornecer algum aconselhamento cultural específico.

- ✓ **O terapeuta tem a experiência e o treinamento adequados?** Se você tem um problema específico, como ataque de pânico, compulsões ou TOC, você deveria procurar um terapeuta com experiência no tratamento de seu transtorno específico. Se você encontrar um profissional que gosta, mas que não possui a experiência em seu problema, pergunte se ele está preparado para descobrir mais sobre seu problema. Se não, então busque outro terapeuta.
- ✓ **Quantas sessões são necessárias?** Estimar o número de sessões da terapia que você possa precisar é difícil. Em geral, a TCC é mais breve do que a psicanálise ou a terapia psicodinâmica, que tipicamente envolve sessões regulares durante um número de anos. Em geral, a menos que seu problema seja muito específico, como fobia de cobras, sugerimos inicialmente tentar 6 sessões e então reavaliar o progresso do tratamento com seu terapeuta.

Uma estimativa comum para a TCC está entre 8 e 20 sessões. Você normalmente começará com sessões semanais e aumentará os intervalos conforme progride. Contudo, para problemas complexos e duradouros, a TCC pode durar dois anos ou mais, com sessões múltiplas por semana. Peça ao seu terapeuta para lhe dar uma noção de quantas sessões ele acredita que sejam necessárias para você após a avaliação inicial de seus problemas.

Seu terapeuta também pode reavaliar regularmente seu tratamento com você, o que pode ajudá-lo a ter uma noção mais clara de quantas sessões mais você precisa.

No final das contas, só você – e não seu terapeuta – pode determinar quanto tempo permanecerá no tratamento com a TCC.

- ✓ **Posso levar meus livros de autoajuda?** Como mencionamos antes, os terapeutas cognitivo-comportamentais frequentemente sugerem material de autoajuda e normalmente podem ajudá-lo a trabalhar com um livro de autoajuda. Se você tem utilizado um livro que considera útil, leve-o consigo em sua primeira sessão. Seu terapeuta talvez já esteja familiarizado com esse material; se não, ele talvez esteja preparado para lê-lo.

Converse com os especialistas

Tire o máximo de seu contato telefônico inicial com os possíveis terapeutas perguntando qualquer questão que pensar. Uma vez que tenha marcado um encontro de avaliação com seu terapeuta, talvez você deseje listar algumas coisas que queria discutir durante seu primeiro encontro. Adiante, apresentaremos algumas sugestões de questões para perguntar ao seu terapeuta.



Embora os terapeutas cognitivo-comportamentais possam variar no quanto estão preparados para discutir pelo telefone antes de sua primeira consulta, as seguintes questões são razoáveis para quando identificar seu terapeuta em potencial:

- ✓ Quanto é a consulta (se o terapeuta for um profissional particular)?
- ✓ Quanto dura suas sessões?
- ✓ Você cobra taxa de cancelamento?
- ✓ Você tem alguma experiência no tratamento de meus tipos específicos de problema?
- ✓ As sessões são fixas em um determinado horário cada semana, ou elas podem variar?
- ✓ Onde você atua?
- ✓ Posso gravar nossas sessões?

Combata seus medos em procurar a ajuda de um especialista

Nós frequentemente comentamos com os outros sobre o quanto estranho é o nosso trabalho. Gostamos muito do que fazemos, mas a realidade é que, para a maioria das pessoas, a terapia não é uma experiência familiar. A maioria das pessoas não senta na frente de um estranho e conta tudo a respeito de seus problemas pessoais. Sentir-se apreensivo em relação ao início de uma terapia é algo completamente natural, e você pode ter algumas preocupações comuns sobre buscar auxílio, como alguns exemplos a seguir:

- ✓ **E se trabalhar com um profissional não me ajudar?** O tratamento pode não ter um efeito imediato. Contudo, se você se comprometer a melhorar, o tratamento provavelmente terá pelo menos algum benefício. Ir em busca de ajuda profissional pode parecer um tanto arriscado, mas é provável que você se sinta satisfeita por ter buscado.
- ✓ **E se falar sobre meus problemas o tornarem piores?** A boa terapia, e/ou a medicação correta, raramente piora os problemas. Às vezes, você pode sentir um aumento temporário do desconforto enquanto estiver no caminho da recuperação. Discutimos mais sobre isso nos Capítulos 7 e 9.
- ✓ **E se eu tiver vergonha demais em contar ao meu terapeuta o que realmente está acontecendo?** Fale ao seu terapeuta caso esteja embaraçado ou com vergonha. Ele poderá ser capaz de tranquilizá-lo, explicando que muitos de seus sentimentos são normais. Você não tem que revelar tudo ao seu terapeuta imediatamente (embora fazer isso seja a forma mais eficiente), e pode levar algum tempo para haver confiança entre vocês.
- ✓ **E se o terapeuta pensar que sou louco e desejar me internar no hospital?** Seu tera-

peuta não irá pensar que você é louco, ou julgá-lo negativamente por estar perturbado. Ele frequentemente vê pacientes com os seus tipos de problemas. As pessoas são enviadas ao hospital contra sua vontade apenas em circunstâncias extremas... Se você representa algum perigo para você mesmo ou para os outros, se você é um suicida ativo ou está se negligenciando fortemente, você pode ser detido em um hospital — mas isso seria para a sua própria segurança, não para puni-lo.

- ✓ **E se meu terapeuta passar minhas informações privadas ao serviço social ou ao meu empregador?** A informação que você compartilha com qualquer profissional da área de saúde mental é confidencial e não será repassada aos membros da família, ou patrões, sem seu expresso (normalmente escrito) consentimento. Uma exceção é quando são identificados claros riscos contra você ou outros — incluindo crianças.

Somente em circunstâncias extremas, e relativamente raras, os terapeutas pedem que o serviço social avalie o impacto de um problema de saúde mental em relação à família ou filhos do paciente. Em todas as outras circunstâncias que não forem extremas, seu terapeuta pode dizer da sua intenção de envolver alguma interferência externa.

Se você tem alguma das preocupações acima, conte-as ao seu médico ou terapeuta. Preocupar-se é normal, e qualquer profissional da área de saúde mental com a menor experiência em terapia pode ser atencioso com suas preocupações e desconfortos. Se ele não for atencioso com suas necessidades, considere buscar ajuda de outra pessoa.

Se você está satisfeito com as respostas que recebeu de seu terapeuta ao telefone, busque respostas para as seguintes questões mais detalhadas durante sua primeira consulta:

- ✓ Você pode explicar sua teoria sobre o que está alimentando meus problemas?
- ✓ Que tipo de coisas você pensa que preciso fazer para superar meus problemas?
- ✓ Quantas sessões você estima que serão necessárias?
- ✓ O que você espera de mim na terapia – e o que eu posso esperar de você?
- ✓ Você pode recomendar alguma leitura ou material de autoajuda para mim?

Tire o Máximo da TCC

Então, o que você pode esperar de seu terapeuta cognitivo-comportamental? Como regra geral, muito! Provavelmente, você sentirá que está dando duro tanto durante quanto entre as sessões.

Discussão de assuntos durante as sessões

Quando você visita seu terapeuta, espere extensas discussões bilaterais, bem como alguns questionamentos desafiadores. Os tópicos para colaboração podem incluir os seguintes:

- ✓ **Objetivos do tratamento:** A TCC é focada em um objetivo. Seu terapeuta provavelmente perguntará sobre seus objetivos terapêuticos no começo do tratamento. Se seus objetivos não são realistas, seu terapeuta pode discuti-los com você.
- ✓ **Problemas específicos, causas e soluções:** Um terapeuta com habilidade em TCC pode compartilhar suas ideias sobre o que está perpetuando seus problemas, e convidá-lo a trabalhar com ele naquilo que pode ajudá-lo ao longo de seus esforços. Você também pode esperar que seu terapeuta concorde com você em uma estratégia de tratamento, o que provavelmente inclui tarefas para casa.

Embora você possa, em algumas ocasiões, estranharse com seu terapeuta, detém com segurança e experiência clínica e conhece algumas intervenções. Embora elas possam ser desconfortáveis para você a curto prazo, podem fazê-lo sentir-se melhor a longo prazo.



Espere que suas sessões sejam objetivas. Seu terapeuta pode interromper e mudar seu foco, caso não resolver os verdadeiros problemas que o levaram ao tratamento. Além disso, um bom terapeuta cognitivo-comportamental pode chamar sua atenção, caso você evite trabalhar em suas áreas problemáticas.

Características de um bom terapeuta em TCC

Os profissionais em TCC exibem alguns comportamentos bem previsíveis nas sessões. Você pode utilizar a seguinte lista de atitudes, ações e interações para ajudá-lo a determinar se você realmente está recebendo um tratamento em TCC e a avaliar os padrões de seu terapeuta. No geral, bons terapeutas em TCC:

- ✓ Ajudam a definir seus problemas e perguntam sobre seus objetivos e expectativas na terapia.
- ✓ Explicam um pouco sobre a TCC em sua primeira consulta e o convidam a fazer perguntas.
- ✓ Usam escalas e medidas, como um *inventário de depressão* (veja o Capítulo 10), para monitorar seu progresso.
- ✓ Avaliam seus problemas baseando-se no modelo da TCC e explica esse processo de forma que você possa fazê-lo sozinho no futuro.
- ✓ Fazem perguntas para esclarecer seus pensamentos e ajudá-lo a avaliá-los.
- ✓ São ativos nas sessões, instruindo-o sobre a TCC e sua perspectiva sobre seus problemas, levantando questões, anotando dados e fazendo sugestões de forma a tentar remediar seus problemas.
- ✓ Desenvolvem com você exercícios terapêuticos para fazer em casa, entre uma sessão e outra.
- ✓ Revisam seus exercícios caseiros. Se você não os realizou, terapeuta pode discutir os obstáculos que lhe impediram de fazê-los.
- ✓ Reveem regularmente seu progresso e reavalam seus objetivos com você.
- ✓ Incentivam as respostas em relação à terapia de forma geral, e ouvem abertamente qualquer crítica construtiva que você fizer.
- ✓ Incentivam-no a verbalizar quaisquer dúvidas, reservas e medos que tenha sobre aspectos de sua terapia.
- ✓ Desafiam suas crenças e comportamentos e ajudam-no a fazer o mesmo por conta própria.
- ✓ Encorajam-no a ser independente e a ter responsabilidade pessoal pela sua saúde mental.
- ✓ Respondem à maioria de suas questões e lhe contam o porquê caso não possam ou não queiram responder outras.
- ✓ Encaminham-no para outro profissional se você necessitar ajuda adicional ou alternativa.
- ✓ Recebem supervisão clínica regular (na qual eles têm seu trabalho avaliado ou discutem sobre ele com outros terapeutas) para melhorar sua prática. Não tema perguntar sobre isso: é importante!

Certo, a lista é um pouco longa, mas nós recomendamos consultá-la se você tem alguma dúvida sobre terapeutas cognitivo-comportamentais. Não hesite em levar esta lista ao seu terapeuta e pedir para que ele identifique sua posição em relação a um ou mais desses pontos. Mesmo que você esteja consultando com um profissional experiente ou qualificado, atitudes e estilos de prática terapêutica podem variar drasticamente. Assim como muitos terapeutas, sempre apreciamos quando os clientes sugerem maneiras com as quais podemos tornar as sessões mais úteis.

Acima de tudo, seu terapeuta é um ser humano. Seu terapeuta não deveria passar a impressão de que ele se coloca acima de você, ou de ser essencialmente diferente de você simplesmente pelo fato dele ser o profissional e você o paciente. Os terapeutas mais capacitados reconhecem que são especialistas e possivelmente em problemas psicológicos específicos, mas você conhece melhor a *si mesmo*. Portanto, eles podem fazer muitas perguntas sobre suas experiências, pensamentos e sentimentos, em vez de dizer o que você viveu, pensou e sentiu.

Da mesma forma que você espera que seu terapeuta seja aberto e honesto durante as sessões, você pode extrair ainda mais dele ao ser sincero sobre suas próprias dúvidas e reservas. Embora a dúvida seja completamente natural, esteja preparado a reconsiderar seus sentimentos relutantes em relação às mudanças.

Mesmo que você saiba intelectualmente que uma nova forma de pensar ou agir é melhor, você ainda pode sentir alguma reserva. Por exemplo, frequentemente vemos clientes que percebem que seu perfeccionismo é altamente tóxico, mas ainda assim temem desempenhar mal caso abandonem esse comportamento. Nesses casos, com frequência temos que ajudar essas pessoas a perceber que ser mais flexível não significa abandonar seus padrões ideais. Você pode lutar pela excelência sem exigir perfeição.

Seja ativo entre as sessões

A TCC é, em parte, educativa, então seu terapeuta pode usar um quadro, caneta e papel, e várias formas impressas em seu tratamento. Em algum estágio, seu terapeuta pode lhe passar um Formulário ABC ou uma folha para registrar pensamentos (o que explicamos no Capítulo 3).

Parte de seu trabalho de casa será escrito e outra parte será comportamental – seja da forma que for, contudo, você pode esperar que seu terapeuta lhe dê uma forte razão para qualquer intervenção que venha a fazer uso ou qualquer trabalho caseiro que sugira. Seu terapeuta provavelmente lhe entregará notas e materiais de leitura.



Estar pronto para se dedicar inteiramente à terapia é um ponto-chave para seu sucesso. Então, se de você for pedido que realize uma tarefa de exposição ou uma experiência comportamental que você não se sinta preparado para realizar, diga e sugira uma alternativa. Você pode desejar abordar qualquer dúvida sobre a terapia utilizando uma análise de custo/benefício: pese os custos e benefícios de continuar como é comparando com tentar novas formas de pensar e se comportar.

Para tornar sua experiência com TCC um sucesso, faça seus exercícios caseiros! Descobrimos que a melhor forma de prever o sucesso é perceber se o cliente completa as tarefas da terapia ou não. A TCC envolve o retreinamento de sua atenção, mudar seus padrões de comportamento e adotar novas formas de pensar. Isso requer prática e repetição, de forma a dobrar os velhos padrões e substituí-los por novos.



Considere a terapia uma experiência temporária. Dê uma chance aos conselhos de seu terapeuta e veja o que acontece. Você sempre pode voltar às suas velhas maneiras ou tentar uma nova estratégia caso pense que a terapia não está dando certo.

Parte V

A Parte dos Dez

A 5ª Onda

Por Rich Tennant



Nesta Parte...

Esta parte das listas de dez itens representa uma fonte de informações vitais sobre a TCC. Você encontrará dez indicadores fundamentais em direção a uma existência otimista e satisfatória, dez livros para enriquecer sua biblioteca e dez formas de aumentar sua autoestima que não funcionam, junto às alternativas que dão certo.

Capítulo 20

Dez Atitudes Saudáveis para Viver

Neste Capítulo

- Filosofando racionalmente
 - Assumindo a responsabilidade pelos seus sentimentos
 - Melhorando sua saúde psicológica
 - Permanecendo interessado
-

Como já discutimos muitas vezes neste livro, as atitudes que você mantém em relação a si mesmo, às outras pessoas e ao mundo afetam sua capacidade de responder com sucesso aos eventos negativos da vida. Até mesmo na ausência de circunstâncias incomuns ou difíceis, suas filosofias íntimas influenciam sua experiência genérica de vida. As pessoas que mantêm filosofias racionais geralmente são menos propensas aos transtornos psicológicos, como a ansiedade e a depressão, e são mais preparadas para resolver problemas.

Este capítulo oferece dez pontos de vista filosóficos que são bons para sua saúde psicológica. Leia-os, releia-os, pense a seu respeito e tente agir de acordo com eles para ver por você mesmo.

Assumindo a Responsabilidade: Você Sente da Forma que Pensa

Coisas ruins ou azaradas, como se separar de um parceiro, tornar-se desnecessário ou se envolver em um acidente de trânsito, podem acontecer a qualquer um. Talvez você tenha sentimentos negativos em resposta a esses eventos. Sentir tristeza e perturbação extremas frente aos eventos azarados é completamente compreensível.

Em alguns casos, as coisas ruins acontecem sem qualquer culpa sua. Em outros casos, você pode ter alguma responsabilidade pessoal. Não sugerimos que você se culpe por cada coisa ruim que atravessa seu caminho. Contudo, tente avaliar cada situação e determinar se você tem alguma *responsabilidade legítima* pelo acontecimento, e busque uma solução.

Mesmo que você não seja pessoalmente responsável por um evento negativo, você pode ainda assumir a responsabilidade pelas suas *respostas* emocionais e comportamentais a esse evento. As pessoas que negam sua participação em criar seus próprios problemas emocionais frente aos eventos negativos não percebem como seus pensamentos ações podem tornar a situação ainda pior. Elas abdicam de seu poder pessoal para melhorar as coisas ao esperar passivamente para que surja alguém ou algo para fazer isso por elas.



Quando você mantém uma atitude de responsabilidade pessoal pelos seus sentimentos e ações, você é mais capaz de encontrar soluções criativas, e sua crença na habilidade de lidar com a adversidade se destaca. Você se fortalece ao dar atenção à sua habilidade de influenciar a forma com que se sente até mesmo quando você não consegue controlar os eventos.

De forma mais agradável, quando coisas boas acontecem, você também pode avaliar a extensão em que elas são resultado de seus próprios esforços – e receber o crédito devido. Você pode apreciar a boa sorte sem sabotar seus sentimentos positivos com preocupações de que sua sorte tenha acabado.

Pensamento Flexível

Fazer exigências ou exercer o controle – pensar em termos de “tenho de”, “deveria” e “vou” – de si mesmo, do mundo a seu redor e das outras pessoas têm um problema fundamental: esses pensamentos limitam sua flexibilidade em se adaptar à realidade. A capacidade humana de se adaptar criativamente àquilo que acontece é uma das marcas de uma espécie de sucesso. Contudo, os humanos são fálgíveis, e o mundo continua a ser um lugar imperfeito. Insistir que “as coisas deveriam ser deste jeito!” pode deixá-lo irritado, deprimido ou ansioso e muito menos capaz de se focar em como lidar e se adaptar à realidade.



Embora as circunstâncias possam ser *desejáveis*, *preferíveis*, e até mesmo *melhores* se a situação fosse diferente, elas não têm que ser de uma forma particular. Aceitar a realidade e lutar para melhorá-la onde for sábio e possível pode ajudá-lo a economizar sua energia para o pensamento e a ação criativa. Veja o Capítulo 2 para saber mais sobre exigências, e o Capítulo 12 para saber mais sobre o desenvolvimento de atitudes realistas em relação a si mesmo.

Dando Valor à Sua Individualidade

Você pode expressar sua individualidade de muitas formas, como na forma que você se veste, seus gostos musicais, opiniões políticas ou escolha de carreira. Ainda assim, talvez você hesite em expressar sua individualidade abertamente devido ao medo da reação dos outros. As pessoas que desenvolvem a habilidade de avaliar suas idiossincrasias e expressá-las de forma *respeitosa* tendem a ser bem ajustadas e satisfeitas. Aceitar que você é um indivíduo e tem direito de viver sua vida, assim como as outras pessoas têm direito de viver a delas, é uma boa receita para a felicidade.

Como animais sociais, as pessoas gostam de se sentir parte de um grupo ou estrutura social, e tendem a ser mais felizes quando interagem significativamente com outros humanos. Contudo, a habilidade de ir contra a mentalidade do grupo quando há estranheza entre suas visões ou valores pessoais é uma habilidade. Você pode ao mesmo tempo ser socialmente integrado e leal a seus valores ao aceitá-lo como um indivíduo e ao ser um não conformista seletivo.

Aceite que a Vida Pode Ser Injusta

Algumas vezes, a vida é completamente injusta. Algumas vezes, as pessoas o tratam injustamente e nada é feito para restaurar o equilíbrio. Coisas ruins acontecem para as melhores pessoas, e existem pessoas que não parecem ter feito nada em suas vidas para merecer receber um bilhete premiado. Além de ser injusta, a vida é imprevisível e incerta na maior parte do tempo. E na verdade, é assim que a vida é.

O que podemos fazer? Você pode lamentar e choramingar e se tornar extremamente miserável sobre o estado lamentável do mundo. Ou você pode aceitar as coisas e começar a viver. Não importa o quanto você insista que o mundo deveria ser justo e que você deveria ter a certeza de como as coisas irão se desenvolver, isso não acontecerá.

A vida é injusta para praticamente *todo mundo* de tempos em tempos – nesse caso, talvez as coisas não sejam tão desesperadoramente injustas como você pensa. Se você consegue aceitar a dura realidade da injustiça e da incerteza, você se torna mais capaz de se reerguer quando a vida lhe dá uma rasteira. É provável que você seja menos ansioso a respeito de tomar decisões e assumir riscos. Você ainda pode lutar para ser justo consigo; mas, se você aceitar que a injustiça existe, você pode se sentir menos ultrajado e terrorificado quando e se a justiça simplesmente não acontecer.



Compreenda que a Aprovação dos Outros não é Necessária

Receber a aprovação de alguém importante para você é muito bom. Receber algum elogio de um chefe ou amigo pode fazer bem. Se você acha que *precisa* da aprovação de pessoas importantes ou, na verdade, de todos que você conhece, então você provavelmente passa muito tempo sentindo-se infeliz e inseguro sobre si mesmo. Muitas pessoas entram em depressão porque acham que são boas apenas de acordo com a opinião que os outros têm delas. Essas pessoas não conseguem sentir-se bem consigo mesmas a menos que obtenham uma resposta positiva ou sejam reconhecidas pelos outros.



Aceite-se, independente da aprovação pública de outras pessoas em sua vida. Preferir ser adorado, apreciado e aprovado pelos outros – mas não acreditar que você *precisa* da aprovação deles – significa que sua opinião sobre si mesmo pode ser estável e que você pode expor-se à desaprovação. Você pode até se comportar de forma que seja mais provável de gerar aprovação do que desaprovação, mas você também pode se afirmar sem medo. Você pode considerar o elogio e os cumprimentos mais como um bônus do que algo a que você deve se ater e trabalhar duro demais para manter.

Se você mantém a crença de que *precisa* e não *deseja* a aprovação, você poderá pagar emocionalmente por isso em algum momento da vida. Você é suscetível a sentir-se ansioso por receber alguma aprovação – quando você recebê-la, poderá se preocupar em perdê-la. Se você falha em obter a aprovação óbvia ou – o medo de todos os medos – alguém critica você, é provável que você se deixe desanimar e se deprima. Procure o Capítulo 9 para saber mais sobre combater a ansiedade, e o Capítulo 10 sobre como acabar com a depressão.

Você não pode agradar a todos o tempo todo – e se é isso que você tenta fazer, você quase certamente será exageradamente passivo. Se você perceber que a desaprovação não é o fim do mundo, não é intolerável e não é uma indicação de que você não é valoroso, então você pode aproveitar a aprovação quando obtê-la e ainda aceitá-la quando não obtê-la.

Perceba que o Amor é Desejável, não Essencial

Algumas pessoas preferem estar em qualquer relação – até mesmo uma que não seja satisfatória ou seja abusiva – do que não estar em relacionamento algum. Essa necessidade pode se originar a partir de uma crença geral de que essas pessoas não sabem lidar com os sentimentos de solidão ou enfrentar

a vida de forma geral se estão sós. Outras pessoas se consideram valiosas ou amadas apenas quando estão em uma relação.

Os relacionamentos românticos *podem* melhorar seu prazer pela vida, mas eles não são essenciais para que você a aproveite. Manter essa atitude pode ajudá-lo a sentir-se bem consigo mesmo quando não for parte de um casal e pode levá-lo a discernir melhor sobre suas escolhas de parceiros no futuro, desde que você escolha e não seja forçado. Acreditar que sua amabilidade básica é relativamente constante, independentemente de uma pessoa amada amar vocêativamente, pode ajudá-lo a sentir-se seguro dentro de um relacionamento.

Pessoas que *preferem* fortemente ter um parceiro e ainda assim acreditam que podem sobreviver a um rompimento tendem a experimentar um pouco de ciúme. O ciúme pode ser um grande obstáculo para a satisfação em um relacionamento – pessoas ciumentas tendem a acreditar que *devem* manter seu parceiro e acabam concentrando-se nos sinais de infidelidade ou na diminuição do interesse em vez de focarse no prazer da relação. O ciúme azeda muitas relações. Um parceiro ciumento pode acabar alienando as outras pessoas por meio da constante busca de afirmação ou pelo monitoramento, deixando ambos os membros do casal com a sensação de que a confiança mútua não existe entre eles.

Preferir em vez de *exigir* ter uma relação ajuda você a manter sua independência e individualidade. Então, quando você *estiver* em uma relação, você é menos propenso a cair na armadilha de tentar ser o parceiro perfeito – o que significa que você continua a atender a seus interesses pessoais ao mesmo tempo em que é capaz de lidar com compromissos quando for apropriado.

Tolere o Desconforto de Curta Duração

Pessoas saudáveis, fortes e bem-sucedidas frequentemente são capazes de tolerar o desconforto temporário na busca por objetivos de longo prazo. Elas adiam a satisfação quando fazer isso se adequa aos seus interesses de longo prazo. Essas pessoas são aquelas que são capazes de comer de forma saudável, exercitarse regularmente, guardar dinheiro, estudar de forma eficiente, e assim por diante.

Você *pode* experimentar prazer intenso no presente e no futuro, mas com frequência algum grau de dor e esforço é necessário *hoje* para se obter um prazer maior *amanhã*. Isso será verdadeiro para muitas das realizações que você já teve na vida. Aguentar o desconforto temporário também será crucial na *diminuição* dos sentimentos dolorosos de ansiedade e depressão. Veja os Capítulos 9, 10 e 11 para saber mais sobre a superação desses problemas.



Aja Priorizando o Próprio Interesse Razoável

Priorizar o próprio interesse razoável diz respeito a se colocar em primeiro lugar na maior parte do tempo e um, dois ou meia dúzia de outros escolhidos em um segundo lugar bem próximo. Priorizar o próprio interesse tem a ver com preocupar-se com suas próprias necessidades e interesses ao mesmo tempo em que se é cuidadoso com as necessidades de seus entes queridos e com as outras pessoas vivendo no planeta.

Então, por que se colocar em primeiro lugar? Quando você chega em uma determinada idade, você precisa cuidar de si mesmo porque ninguém mais fará isso por você. Se você consegue se manter saudável e satisfeito, você será mais capaz de voltar sua atenção para cuidar daquelas pessoas que você ama em sua vida.

Muitas pessoas cometem o erro de sempre suprimir suas próprias necessidades e acabam cansadas, infelizes ou doentes. As pessoas podem pensar que estão fazendo a coisa certa ao colocar os outros em primeiro lugar o tempo todo, mas na verdade elas acabam ficando com muito pouco para oferecer.

É claro que você irá viver momentos em que colocar as necessidades de alguém antes das suas e realizar sacrifícios pessoais será uma boa escolha. Por exemplo, os pais frequentemente colocam o bem-estar de suas crianças antes do seu. Mas você ainda tem de encontrar espaço para buscar seu bem-estar também.

Se você está começando a se preocupar que “interesse próprio” se traduz para “monstro egoísta”, pare por aí! Para esclarecer: o interesse próprio envolve assumir a responsabilidade por cuidar de si mesmo porque você entende que você é digno de ser cuidado. O interesse próprio significa ser capaz de cuidar dos outros profundamente. Quando você tem interesse por si, você é capaz de satisfazer suas próprias necessidades e manter um cuidadoso interesse no bem-estar das outras pessoas no mundo ao seu redor. Você também pode escolher quando se colocará em *segundo lugar* por um tempo porque a necessidade de alguém é maior que a sua – é aqui que entra a parte do “razoável”.

O egoísmo não é – destacamos, *não!* – a mesma espécie de animal que o interesse próprio. Ao fim, as pessoas egoísticas colocam suas próprias vontades e necessidades em primeiro lugar, *com a exclusão e em detrimento das outras pessoas*. O egoísmo é muito menos sobre assumir a responsabilidade por cuidar de si e muito mais sobre exigir que você obtenha aquilo que quer, quando você quer e que se virem as outras pessoas. Os dois conceitos são muito diferentes – então não se assuste. Veja o Capítulo 16 em busca de algo extra sobre erigir um estilo de vida que promova o cuidado consigo mesmo.

Persiga Interesses e Aja de Forma Consistente com Seus Valores

Toneladas de evidências indicam que as pessoas são mais felizes e saudáveis se perseguem interesses e hobbies. Você deixou sua vida ser dominada pelo trabalho ou pelas tarefas caseiras, e você passa suas noites sentado em frente à tevê como forma de recarregar as forças? Se sua resposta a essa questão é “sim!”, então você está em uma companhia perfeitamente boa, mas não idealmente saudável.

Uma das artes em maximizar sua felicidade é buscar objetivos pessoalmente significativos, como aprofundar sua educação, participar de esportes e exercitarse, desenvolver alguma habilidade, melhorar suas relações, ou agir de forma que contribua para o tipo de mundo em que você gostaria de viver fazendo algum trabalho voluntário, por exemplo. Tente estruturar sua vida de forma a assegurar que tenha algum tempo para perseguir seus objetivos significativos pessoais. Verifique se as coisas que fez refletem aquilo que você acredita ser importante.

Até onde podemos saber, a vida não é um ensaio de teatro. Você realmente olhará para trás e se arrependerá de deixar a TV um pouco de lado por ter saído e gasto um pouco de tempo em um hobby, em um exercício ou para apreciar uma noite fora com seus amigos, ou em participar de algum trabalho de caridade?

Tolere a Incerteza

Pessoas saudáveis e produtivas tendem a estar preparadas para tolerar um grau de risco e incerteza. Exigir certezas e garantias em um mundo incerto é uma receita garantida para a preocupação e a inatividade. A segurança vem com um custo – recompensas menores, menos excitação e menos experiências novas.

O fato de que você não sabe o que o futuro guarda é a base para os *riscos calculados* e as *experimentações*, não para a fuga, a busca por afirmação ou precauções com segurança. Você pode tomar decisões bem pensadas e assumir riscos calculados, mas se você aceitar que 100% é algo excepcionalmente raro, você pode reduzir a ansiedade e preocupação exageradas.

Capítulo 21

Dez Animadores de Astral que não Funcionam

Neste Capítulo

- ▶ Identificação das técnicas que são ineficazes para sua autoestima
 - ▶ Substituição por estratégias mais saudáveis
-

Você pode estar tentando lidar com sua baixa autoestima de forma incapaz, particularmente a longo prazo. Este capítulo destaca dez técnicas que não aumentam sua autoestima de forma eficaz.

“Por que prestar atenção sempre no que estou fazendo errado?”, você deve estar se perguntando. Bem, utilizar a estratégia que descrevemos neste capítulo para estimular sua autoestima é como tentar cavar sua saída de um buraco. Seu primeiro passo é perceber que está apenas aumentando o buraco – então largue logo essa pá! Apenas quando você para de cavar é que você pode começar a procurar outras formas de sair do buraco. Por sorte, incluímos vários incentivos à auto estima neste livro para ajudá-lo a encontrar sua saída.

Os seguintes dez pontos descrevem estratégias ineficazes para aumentar sua autoestima. Explicamos porque elas não funcionam e sugerimos formas mais construtivas para aumentar sua sensação de valor próprio.

Colocar os Outros para Baixo

Se você mede sua autoestima ao se comparar com outras pessoas e tende a se considerar inferior, você pode tentar elevar seu valor colocando outras pessoas para baixo, seja em sua mente, falando mal delas para os outros ou as criticando diretamente.

Ao aumentar sua percepção dos outros como inferiores, você pode conseguir se convencer, temporariamente, de que é menos inferior. Mas você não mudará o problema subjacente – sua atitude em relação a si mesmo. Rebaixar os outros é cansativo não apenas para você, mas também para as outras pessoas – e fazer isso não incita reações calorosas dos outros.

Em vez disso, tente respeitar sua singularidade – e a dos outros. A raça humana é uma espécie, não uma competição. Concentre-se em seguir seus próprios valores e perseguir seus próprios objetivos. Preste mais atenção em sua própria força, e não na fraqueza dos outros.

Se você se sente inferior, reavaliar suas atitudes em relação a você mesmo é mais efetivo do que tentar empurrar para baixo a auto estima de um terceiro.



Pensar que Você é Especial

Tentar substituir a sensação de inutilidade com um sentimento de que você é “especial” é outra técnica ineficaz comum que você pode adotar para derrotar a baixa auto estima. Preste atenção naquelas vezes em que você disse para si mesmo: “Se eu não sou diferente, não sou nada”, ou “Ser comum ou normal é como não existir”.

O problema aqui é que, no que tange à percepção do universo, você não é especial. Ninguém é. Você pode ser único, assim como todo mundo. Na verdade, você pode muito bem tentar tanto evitar o “horror” da mediocridade a ponto de acabar levando uma vida infeliz e incompleta. Essa tendência em muito se deve a uma forma extrema de *pensamento tudo ou nada* (o qual explicamos no Capítulo 2) e à ideia equivocada de que você precisa corrigir sua baixa auto estima com excesso de compensação.

Em vez de tentar afirmar que você é especial, concentre sua atenção em uma direção mais construtiva. Ponha em cheque a ideia de que você precisa ser “especial” para se sentir bem a respeito de si. Aceite-se como um indivíduo normal, ordinário e valoroso, assim como todos os outros.

Tentar Fazer com que Todos Sejam Iguais a Você

Substituir seu desgosto consigo mesmo pela tentativa de ganhar a aprovação de outras pessoas é a receita para a ansiedade. Você pode acabar se sentindo ansioso por não atingir seu objetivo de ser apreciado por alguém ou algum grupo. Se você não atinge sua meta e ganha a aprovação, você está propenso a ficar ansioso em relação à perda de seu valor.

A verdadeira armadilha é a de que sua “necessidade” imaginada de aprovação pode não lhe ajudar a passar a impressão atraente e de segurança que você gostaria tanto de passar. Pensar que você precisa ser apreciado para poder se sentir bem consigo mesmo pode levá-lo a uma situação de desespero. Permitir que as pessoas passem por cima de você em sua tentativa de ganhar seu apreço tem um impacto muito negativo em sua autoestima por motivos bem óbvios.



Em vez de tentar receber aprovação, lute por respeito. Se você se respeita, você passa uma impressão de estar confortável em seu lugar. Pessoas com verdadeiro respeito próprio são frequentemente mais respeitadas pelos outros. Você não tem de ser um escravo deste princípio, mas buscar respeito pode ajudá-lo a se afirmar mais rapidamente.

Colocar-se Acima das Críticas

Colocarse acima das críticas é uma tática clássica se você acreditar que ser criticado revela que você é inadequado, inútil ou um fracasso. O perfeccionismo, cobrindo suas falhas, e a defensividade são o resultado inevitável. Você tenta ser perfeito para que as outras pessoas não o critiquem. Contudo, você acaba sendo duro demais consigo mesmo por seus desfeitos e erros. Você pode até mesmo acreditar que está entrando em forma ao fazer autocritica, rebaixando inconscientemente ainda mais sua autoestima.

Em vez disso, tente aceitar sua falibilidade sem se condenar. Erros e falhas são aspectos inevitáveis de ser humano, não importa o quanto você tente mudar as coisas. Não se envergonhe por seus defeitos – todo mundo tem falhas também. Você pensa que as pessoas realmente perdem o respeito por você quando elas descobrem que você é apenas humano? Provavelmente não. A probabilidade é que elas se sintam aliviadas e mais capazes de relaxar em sua companhia. O respeito delas por você pode até crescer, pois elas podem aceitá-lo, com as falhas e tudo mais.

Revele uma imperfeição e verifique as respostas que obterá. Tente aceitar não estar defensivo em face da crítica. Se alguém critica você, tente pedir-lhe por mais informações. A maioria das pessoas entende que aceitar a falibilidade humana é uma estratégia muito mais produtiva do que tentar ser perfeito.



Escolher a perfeição como objetivo é se colocar em posição de propensão a falhar, pois *ninguém* é capaz de ser perfeito. Quanto mais você falha na tentativa de atingir seu objetivo irreal, mais você se coloca para baixo. Não fique tentado a se esforçar ainda mais para ser perfeito. Em vez disso, se esforce para aceitar sua imperfeição.

Evitar Falhas, Desaprovação, Rejeição e Outros Bichos

Você pode perceber que evita situações, lugares ou pessoas que disparam sua tendência de se colocar para baixo. Essa prática é uma forma de tapar o sol com a peneira. Sua atitude em relação a si mesmo continua a ser um problema. Ao evitar o fracasso potencial, você não muda sua atitude: você simplesmente adia o desencadeamento de sua insegurança por um tempo.



Uma solução mais duradoura e elegante para superar a baixa autoestima é a de descobrir, examinar e mudar qualquer atitude não sadia que você possa ter desenvolvido em relação a si. Então, você pode deliberadamente procurar as coisas que tem evitado, enquanto pratica sua nova atitude de autoafirmação (veja o Capítulo 12 para mais informações).

Evitar Suas Emoções

Você pode tentar bloquear certas emoções porque as considera um sinal de fraqueza. Embora você possa tentar se persuadir de que é forte, pois pode controlar suas emoções, seus relacionamentos e sua saúde psicológica provavelmente irão sofrer.

Ter uma ampla gama de emoções é parte daquilo que o torna humano. Tentar, evitar essas emoções é difícil – e não é saudável. Você pode acabar se sentindo isolado, frio e distante em suas relações, o que pode lhe furtar de experiências muito mais ricas e satisfatórias. Comece a aceitar seus sentimentos e a reconhecer que essa aceitação demonstra coragem, e não fraqueza.



Algumas vezes, experimentar fortes emoções negativas é uma resposta natural às adversidades, uma parte do processo de cura e um sinal de força ao encarar as dificuldades.

Tentativa de se Sentir Mais Importante ao Controlar os Outros

Se você tentar controlar os outros, a presunção é a de que você necessita provar sua importância ao exercer influência sobre os outros. O problema é que, sem essa prova, você (aos seus olhos) é insignificante.

Talvez você ofereça constantemente conselhos sem ser consultado ou tente converter os outros para uma causa que você acolheu para provar que é uma pessoa de influência? Infelizmente, sua falta de respeito pelo pensamento e pelo comportamentos dos outros pode, na verdade, surtir o efeito contrário nessas pessoas.

Tentar influenciar ou afetar as pessoas, na realidade, demonstra que você não tem controle. Você também reforça uma imagem pessoal negativa ao agir como se tivesse que provar algo para ser valoroso ou significativo.



Imagine como você interagiria com as pessoas se você não tivesse a necessidade de provar seu poder ou influência. Você pode usar esse exercício de pensamento como um guia para um comportamento mais sadio.

Defesa Excessiva de Seu Valor Próprio

Nós não queremos que você seja um capacho, mas a alternativa mais saudável a ser passivo é ficar calmo face aos menores deslizes. Defender constantemente seu valor pode levá-lo à agressão verbal ou física. Além disso, se você está seguro em relação ao seu valor, você realmente precisa protegê-lo tão cuidadosamente? Insistir que os outros devem mostrar respeito a você o tempo todo leva a uma raiva não sadia. Sua repulsa a ser desrespeitado pode simplesmente levá-lo a criticar as pessoas pelo menor dos ataques à sua frágil autoestima.



Respeite-se independentemente das pessoas o tratarem com respeito ou não. O respeito próprio garante a você a habilidade de se afirmar de forma adequada quando *vale a pena* fazer isso.

Achar-se Superior

Você pode ter características superiores, iguais ou inferiores se comparado com outras pessoas, mas a ideia de que você é inferior ou superior a alguma pessoa é uma supergeneralização. Ninguém é superior ou inferior a alguém de forma alguma. Todos temos forças e fraquezas diferentes.

Algumas pessoas só conseguem se sentir bem consigo mesmas quando estão convencidas de que são as “melhores”. Muitas pessoas com essa tendência tentam demonstrar sua superioridade ao demonstrar sua capacidade física ou psicológica. Por exemplo, você pode se sentir tentado a impressionar as pessoas com sua inteligência, intelecto ou outro talento. Infelizmente, essas soluções são apenas temporárias para seus sentimentos de inferioridade, os quais devem ser seu verdadeiro objetivo de mudança. Na pior das hipóteses, suas tentativas de superioridade servem apenas para alienar as outras pessoas e ocultar suas verdadeiras capacidades.



Embora a noção do seu “verdadeiro eu” seja simples demais, tente deixar de lado a superioridade. Seja tão autêntico quanto puder e perceba como as pessoas respondem a isso.

Culpar a Natureza ou a Educação Recebida em Casa por Seus Problemas

Culpar o passado, a genética, os hormônios, a química do cérebro ou outras pessoas pelos seus problemas não tem a vantagem de aliviar temporariamente qualquer noção de que você seja estúpido, patético ou sem valor. Esse sistema de condenação deriva da ideia equivocada de que, se você assumir um determinado grau de responsabilidade pelos seus problemas emocionais, isso significará que você é o culpado por esses problemas. Proteger sua auto estima ao culpar algo ou alguém pode ser um tiro que saia pela culatra, o que torna a mudança verdadeira algo muito mais difícil, pois você atribui os seus problemas a fatores fora de seu controle.

Metade das pessoas no mundo ocidental experimenta algum tipo de problema significativo durante o curso de suas vidas. Então, ter um problema simplesmente significa que você é humano.



Use sua compreensão do próprio passado e seu “conteúdo” para desenvolver uma perspectiva e simpática em relação às suas dificuldades. Assuma alguma responsabilidade pessoal por não conseguir lidar com seus problemas. Reconhecer a forma com que você possa estar contribuindo para piorar seus problemas lhe dá o poder de operar mudanças para melhor.



Ideias desagradáveis sobre como se sentir bem com você mesmo podem se originar de mensagens da infância. Professores ou pais podem ter dito a você para “ser o melhor”, “nunca admitir que está errado”, “nossa família é melhor que as outras famílias”, “o fracasso não é uma opção” ou “homens não choram”. Tais mensagens podem ter sido dirigidas a você na forma de palavras de sabedoria, mas como adulto você pode reavaliar sua verdade e utilidade. Você pode decidir abandoná-las em favor de uma autoaceitação e assimilação de novas crenças.

Capítulo 22

Dez Formas de Relaxar

Neste Capítulo

- A descoberta dos benefícios de não levar as coisas a sério demais
- Rindo de si mesmo
- Aproveitando mais a vida
- Abandonando a cautela

Algumas vezes você pode tornar a vida mais difícil do que o necessário ao manter uma visão exageradamente séria ao seu próprio respeito. Este capítulo lista dez formas para relaxar um pouco e experimentar um pouco mais de alegria. Percorra a lista e escolha os itens que mais se aplicam a você.

Aceite Que Você Pode – e Irá – Cometer Erros

Sou apenas humano

Sou feito de carne e osso

Sou apenas humano

Nascido para errar

- The Human League

Se você se levar a sério demais, você provavelmente considerará seus erros inaceitáveis. Você também poderá acreditar que as outras pessoas poderão lhe rejeitar, baseando-se em seus defeitos. Além do mais, você provavelmente se julgará severamente quando cometer um ato falho ou tomar uma péssima decisão.

Todo mundo comete erros e se dá mal de tempos em tempos. Se você tentar esconder ou ignorar suas falhas, você pode se negar a oportunidade de aprender com eles. Ao reconhecer seus erros, e aceitar que você pode cometê-los, você tem a chance de fazer as coisas de forma diferente na próxima vez. Para começar, você também irá ficar mais confortável ao errar, e passará menos tempo se preocupando se você faz as coisas “direito” ou não. Muitas pessoas respeitam alguém que admite e assume a responsabilidade pelos próprios defeitos.

Tente Algo Novo

Talvez você esteja relutante para tentar um novo esporte, mudar seu destino habitual de férias ou aprende ruma nova língua ou habilidade. Talvez você esteja até mesmo relutante em tentar uma rota nova para o trabalho com medo de se perder e parecer bobo. O medo de parecer bobo acaba com a disposição de muitos. Se você consegue lidar com parecer um maluco de vez em quando, você achará muito mais fácil descobrir coisas novas e adquirir novas habilidades. Até mesmo fazer pequenas coisas, como experimentar comidas diferentes ou participar de um curso de meditação de um dia (ou um curso sobre qualquer coisa que interesse a você), pode ampliar seus horizontes.



Fazer algo tolo não significa que você é um tolo. É praticamente impossível que você aprenda uma nova língua ou a tocar piano sem cometer muitas gafes gramaticais ou tocar notas erradas. Ao se dar a oportunidade de tentar coisas novas, você poderá se divertir muito no processo, até mesmo se você não se tornar um poliglota ou um pianista da Orquestra Filarmônica Real.

Preso na Vergonha

Levarse a sério demais pode fazer com que você experimente frustrações desnecessárias. Por exemplo, se você precisa parecer que está no absoluto controle e contido o tempo todo, você é um grande candidato a sofrer momentos de vergonha.

Sentimentos de vergonha e humilhação são frequentemente relacionados à percepção de que suas fraquezas, erros e falhas foram expostos. Por exemplo, se você cair enquanto sobe no trem, você poderá sentir emoções intensamente desagradáveis, mais do que se sentir apenas embaraçado. Seus sentimentos de vergonha em relação a alguém que vê você tropeçar provavelmente irão durar mais tempo do que o simples embaraço, e possivelmente causarão a você muito mais agonia do que qualquer dano físico que você possa ter sofrido.

Como um de seus objetivos, você pode decidir superar sua propensão de sentir vergonha. Tente se expor deliberadamente ao olhar alheio utilizando a seguinte técnica de quatro passos:

- 1. Chame a atenção.** Vista uma fantasia ridícula, faça barulhos de animais, cante sozinho, vista sua cueca do lado de fora da roupa normal, faça uma pergunta realmente idiota ou faça qualquer outra coisa tola que você possa pensar. Seja o que for, faça *de propósito* e em um lugar *público*. Um excelente local para realizar esses exercícios é no transporte público.
- 2. Permaneça nessa situação o tempo suficiente para que seu sentimento de vergonha e desconforto geral desapareçam sozinhos.** Não se esconda no canto, fuja do local público ou remova seu chapéu de palhaço, por exemplo. Continue naquela situação até que perceba que sua sensação de desconforto está começando a diminuir (algumas vezes isso pode levar 10 minutos, em outras pode levar uma hora). O que importa é manter o exercício qualquer que seja o tempo que leva para que você se sinta *menos* embaraçado, envergonhado ou ansioso.
- 3. Mantenha uma atitude de autoafirmação durante toda a experiência.** Isso significa que você deve agir como se realmente acreditasse que estar sendo considerado estranho ou esquisito não é o fim do mundo. (Este simplesmente não é o caso, ou o mundo teria acabado há muito tempo.) Convença-se de que você pode tolerar as sensações desconfortáveis, as quais você associa à possível valorização negativa dos outros. (Você pode: sensações de vergonha e embaraço não matam.)
- 4. Repita variações do exercício frequentemente e sem muito tempo entre eles.** Fazer o exercício apenas uma vez não é suficiente. A repetição é a chave para perder sua sensibilidade ao olhar dos outros, de forma que você não se sinta envergonhado como resultado. Você pode fazer o exercício acima todos os dias da semana, o que é uma grande forma de se sentir menos aflito.



Ria de Si Mesmo

Muitas pessoas alegam que rir é o melhor remédio. Este ditado pode muito bem carregar um pequeno fundo de verdade. Encontrar uma visão engraçada em uma situação que seja desagradável pode ajudar a remover o tormento. Algumas vezes, você pode evitar o pavor de seus erros e falhas ao considerá-los divertidos.

Se você é capaz de se considerar uma pessoa valorosa e reconhecer sua imperfeição humana, você não irá cair na armadilha de se levar tão a sério a ponto de ser incapaz de rir. Pense nas pessoas que você conhece que não podem aceitar uma piada: são pessoas que provavelmente consideram a si mesmas e tudo que fazem excessivamente a sério. Ser sério demais é um pouco trágico: qualquer coisa que aconteça ou qualquer coisa que você faça que seja, em sua mente, menos aceitável tem um profundo impacto em sua opinião geral sobre você. Você pode colher muito mais satisfação na vida e em suas relações pessoais se você consegue rir de si mesmo.

Não se Ofenda Tão Facilmente

Se você pensa que todos devem lhe respeitar e que você só é bom de acordo com o que os outros pensam de você, então você ficará ofendido se alguém deixar de lhe apreciar. Você provavelmente está destinado a se ofender a maior parte do tempo, a menos que viva sozinho em uma bolha com ar-condicionado. No mundo real, algumas vezes as pessoas são rudes umas com as outras e falham em se comportar de maneira gentil e respeitosa.

Não estamos sugerindo que você assuma uma posição de vítima passiva quando outros o tratam de forma inaceitável. Você pode se respeitar e ter limites claros sobre que tipo de pessoa com quem você escolhe se associar e sobre que tipo de comportamento você está preparado para tolerar.

Entretanto, você não precisa ser impermeável ao mau comportamento das outras pessoas, mas não tem de se ofender exageradamente. Você pode facilitar sua vida ao distinguir quando se incomodar ou não. Por exemplo, se um amigo zombar de uma bobagem recente que você cometeu, isso é mesmo tão terrível? Ou se alguém esbarra em você na rua sem pedir perdão, não considere isso um ataque ao seu valor pessoal e respeitabilidade – você pode achar isso rude e irritante, mas você realmente precisar encarar isso como uma grande ofensa?



Sentir-se ofendido está relacionado com ficar irritado. A raiva é cansativa e desagradável. A probabilidade é a de que, se você mantiver uma visão muito séria de si mesmo, irá experimentar raiva com mais frequência do que realmente precisa (veja o Capítulo 13).

Faça Bom Uso da Crítica

A crítica construtiva é um elemento vital do aprendizado. É claro, nem toda crítica que você recebe pode ser proferida de uma forma adequada ou construtiva. Mesmo assim, se você consegue evitar uma resposta negativa pelo tempo suficiente para julgar sua validade, você pode tirar vantagem disso. Com frequência, outras pessoas podem ver mais claramente aquilo que você está fazendo de “errado” – os outros podem estar beneficiados por um ponto de vista objetivo.

Se você acha que *deve fazer tudo* certinho ou perfeito, e que qualquer indicação de que está falhando em uma tarefa é uma evidência de sua inadequação, então você pode ficar muito perturbado pela crítica. Em vez de utilizar as reações para aprimorar sua abordagem em uma tarefa específica, você tende a utilizá-las como uma forma de ataque ao seu senso de valor. Você pode se tornar defensivo no primeiro nariz torcido ou comentário que não seja positivo sobre sua performance.



Em vez de reagir aos comentários críticos com extrema sensibilidade, você pode desenvolver mais tolerância em relação a esses comentários, de forma que você os considere úteis. Tente as técnicas a seguir:

- ✓ Livre-se de sua postura defensiva. Escute abertamente aquilo que as pessoas dizem sobre você (veja o Capítulo 16).
- ✓ Entenda que você não *precisa* estar certo o tempo todo. Você tem a opção de se comportar de forma menos perfeita de vez em quando. Aceitar que você pode estar errado às vezes significa que poderá considerar a crítica mais fácil de aceitar.
- ✓ Leve um tempo para pesar a validade dos comentários feitos e então utilize qualquer informação legítima oferecida para ajudá-lo em seu desenvolvimento.

Acostume-se com Situações Sociais

Quando você assume uma atitude exageradamente séria em relação a si, está propenso a se sentir desconfortável em situações sociais. O medo de que possa dizer algo errado, ofender alguém ou se expor como alguém idiota ou entediante pode levá-lo a se fechar e falar pouco. Você pode descobrir que censura muito do que diz e ensaia tudo em sua cabeça antes de falar. Alternativamente, você pode tentar tanto ser inteligente e divertido. Em ambas as alternativas, você não está relaxando na ocasião para aproveitar a interação. Você provavelmente está muito mais preocupado com a impressão que está causando do que com aquilo que as outras pessoas presentes realmente estão falando.

Se você se enquadrou nisso, as situações sociais para você são mais prováveis de consistirem em algo a ser superado do que algo para aproveitar. Provavelmente, você está assumindo mais do que sua parte na divisão de responsabilidade pelo bom andamento da interação. Lembre-se: você sempre é *parte* de um grupo social, mesmo quando existem apenas dois – a outra pessoa ou as pessoas presentes também têm uma parcela de responsabilidade pelo bom andamento da conversa.

Para ajudá-lo a relaxar e ser mais “você mesmo” em ocasiões sociais, tente essas dicas:

- ✓ **Concentre-se menos em você e mais nas outras pessoas presentes.** Realmente escute a conversa e observe os outros.
- ✓ **Fale espontaneamente.** Resista à necessidade de ensaiar respostas inteligentes em sua cabeça antes de falar. Assuma o risco de tecer comentários durante a conversa.

- ✓ **Abandone seus comportamentos de segurança.** (veja o Capítulo 7 para saber mais sobre comportamentos de segurança). Evite ficar de fora de um grupo ou distrair-se com sua bebida, bolsa ou telefone quando a conversa esfriar. Esses tipos de comportamentos podem fazê-lo desviar a atenção de seus sentimentos ou da inadequação social, mas eles também o impedem de se acostumar com a interação social natural.
- ✓ **Expresse-se até sentir que foi ouvido.** Se você começar a dizer algo e for interrompido, tente novamente um tempo depois, talvez um pouco mais alto.
- ✓ **Reine sobre si.** Se você tende a compensar seu desconforto social falando muito ou se exibindo demais, dê aos outros a chance de preencher os silêncios e os vazios.
- ✓ **Aproveite.** Acima de tudo, lembre-se que as reuniões sociais deveriam ser divertidas. Faça com que aproveitar a companhia e a conversa com outras pessoas seja sua principal razão de socializar.

Encoraje Sua Criatividade a Fluir

Para agir criativamente, seja no trabalho ou em sua vida pessoal, você tem de aceitar a possibilidade de que algumas de suas ideias não sejam consideradas como algo tão extraordinário. Se você recebe uma sugestão de uma campanha publicitária no trabalho ou uma nova maneira de apimentar sua vida sexual, você estará menos inclinado a pôr em prática as suas ideias se você se preocupa demais com elas serem rejeitadas ou murcharem como um balão furado.



A criatividade é autogerada: se você testa suas ideias, elas tendem a originar outras novas. Se você suprimir constantemente suas ideias, você poderá descobrir que sua fluência diminui com o tempo.

Aja de Forma Aventureira

Quebrar a rotina pode ajudá-lo a relaxar. Mudar um padrão regular pode aliviar o tédio e melhorar seu humor de forma geral. Até mesmo a menor das coisas, como escolher uma receita diferente em um livro de culinária ou caminhar até um lugar para onde você normalmente vai de carro, pode fazer uma diferença significativa no seu humor.

Seguir uma rotina para evitar os resultados imprevisíveis sempre é muito fácil. Infelizmente, ficar preso em um hábito significa que você está perdendo experiências novas e excitantes. Obrigue-se a fazer as coisas de forma diferente ou a arriscar-se a fazer um reconhecimento em territórios desconhecidos. Isso pode desafiar as exigências que você tem em obter o controle de tudo o tempo todo. A maioria das pessoas gosta de ter algum grau de certeza sobre o que pode esperar da vida. Contudo, na realidade, a vida é imprevisível e nossa sensação de certeza é mais uma ilusão.

Aceitar suas limitações de encontrar eventos e de estar certo sobre os resultados dos eventos pode ajudá-lo a agir de forma mais aventureira e a viver a vida de forma mais completa. Aumentar sua tolerância às incertezas e ao controle limitado provavelmente irá ajudá-lo a se tornar mais adaptável para quando a vida atirar problemas inesperados em seu caminho. (Veja o Capítulo 9 para saber mais sobre como lidar com a ansiedade.)

Aproveite: É mais Tarde do que Você Imagina

Aproveite a vida, é mais tarde do que você pensa,

Aproveite a vida enquanto você ainda é saudável,

Os anos passam tão rápido quanto o piscar dos olhos,

Aproveite a vida, aprecie-se, é mais tarde do que você pensa

– The Specials

Não há tempo melhor como o agora para relaxar e se aliviar. Se você nunca tem espaço para arranjar tempo para prazeres e novas atividades, você descobrirá que nunca as realizará. Pessoas que mantêm uma atitude responsável, ainda que mais leve, sobre si mesmas e a vida no geral, são frequentemente mais agradáveis de se conviver ao redor. Essas pessoas passam um ar de “aproveitando o momento”. Tirar o máximo do presente pode mantê-lo jovem de coração, mesmo com o passar dos anos.

Capítulo 23

Dez Livros para Ter em Sua Biblioteca

Neste Capítulo

- ▶ Livros de autoajuda e manuais de terapeutas
- ▶ Livros para aprender mais sobre a TCC
- ▶ Livros recomendados para lidar com problemas específicos ao utilizar a TCC

Numerosos manuais profissionais e de autoajuda em TCC estão disponíveis. Tentamos escolher os livros que refletem a diversidade da TCC como um método, e que podem somar às suas habilidades e conhecimentos já adquiridos na forma de lidar com emoções e comportamentos inadequados.

Terapia Cognitiva – Teoria e Prática

Este é um excelente guia passo a passo para o básico em TCC. Escrito por Judith S. Beck (Artmed Editora, 1997), *Terapia Cognitiva – Teoria e Prática* oferece uma visão geral aprofundada da teoria e da aplicação da TCC. O livro é útil para o praticante da TCC e outros profissionais da saúde mental interessados em utilizar a TCC. Também contém conselhos bons e práticos a ponto de ser útil como livro de autoajuda ou ser utilizado em conjunto com um terapeuta.

Terapia Cognitiva dos Transtornos da Personalidade

Terapia Cognitiva dos Transtornos da Personalidade, por Aaron T. Beck (Artmed Editora, 2005), é o fundador do texto original da terapia cognitiva em sua abordagem, baseada em pesquisas, aos problemas emocionais. A contribuição de Beck ao campo da TCC foi fenomenal, de grande importância devido à ênfase dada à valoração científica dos tratamentos da TCC. Este é um livro histórico, e uma boa introdução às bases da terapia cognitiva.

Full Catastrophe Living

Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness, de Jon Kabat-Zinn (Delta), é um guia para a redução de estresse baseado nos princípios da meditação da mente alerta. Ele faz parte de uma nova onda na TCC, que foca mais aquilo que *fazemos* com nossa mente do que o *conteúdo* dos pensamentos que passam por ela. Esse livro ajuda os leitores a identificar os diferentes tipos de estresse em nossas vidas cotidianas e estabelece um programa de exercícios mentais e físicos para ajudar a combater o estresse.

Overcoming... [Superando...]

Os livros Overcoming... [Superando...] (publicados pela Robison Press) são uma excelente série que aborda tipos específicos de problemas. Esses livros são normalmente escritos por especialistas em seus campos e, com frequência, são recomendados por terapeutas profissionais. A série inclui: *Overcoming Childhood Trauma* [Superando Traumas de Infância], de Helen Kennerly; *Overcoming Depression* [Superando a Depressão], de Paul Gilbert; *Overcoming Obsessive Compulsive Disorder* [Superando o Trauma Obsessivo Compulsivo], de David Veale e Rob Wilson; *Overcoming Social Anxiety and Shyness* [Superando a Ansiedade Social e a Timidez], de Gillian Butler; *Overcoming Traumatic Stress* [Superando Stress Traumático], de Claudia Herbert e Ann Wetmore; e *Overcoming Mood Swings* [Superando o Transtorno Afetivo Bipolar], de Jan Scott.

Overcoming Anger [Superando a Raiva]

Windy Dryden, autor do livro *Overcoming Anger* (Sheldon Press) [Superando a raiva], escreveu ou editou mais de 150 livros nas áreas de consultoria e psicoterapia. Em um estilo claro e poderoso, Windy demonstra como criamos nossa raiva com nossas atitudes e crenças. Ele prossegue demonstrando como o pensamento racional ajuda a superar a raiva não sadia e a se comunicar com os outros.

Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy

O *Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy* [Guia da Oxford para Experimentos Comportamentais na Terapia Cognitiva], editado por James Bennett-Levy, Gillian Butler, Melanie Fennell, Ann Hackman, Martina Mueller,

e David Westbrook (Oxford University Press), é como uma essência destilada da TCC. Muitos terapeutas comportamentais cognitivos gostariam que esse livro tivesse sido escrito muitos anos antes! Concentrando-se no elemento “vamos explorar isso” da TCC, o livro cobre uma ampla gama de problemas psicológicos e como testar os pensamentos negativos relacionados a eles.

Reason and Emotion in Psychotherapy [Razão e Emoção na Psicoterapia]

O dr. Albert Ellis, autor de *Reason and Emotion in Psychotherapy: A Comprehensive Method for Treating Human Disturbances, Revised and Updated* (Birch Lane Press) [Um Método Amplo para tratar Distúrbios Revisado e Atualizado], é o verdadeiro pai fundador da terapia comportamental cognitiva. O método de terapia de comportamento racional emotivo descrito nesse grande volume foi a primeira teoria e tratamento comportamental cognitivo totalmente desenvolvido, datando de meados dos anos 1950. Esta versão do prolífico texto de Ellis oferece uma visualização da base filosófica subjacente à abordagem da mente fenomenal de Ellis. Qualquer um que se interesse em saber como a razão e a filosofia podem ser aplicadas para reduzir o sofrimento humano faria bem em ler este livro.

Reinventing Your Life [Reinventando sua vida]

Reinventing Your Life: How to Break Free from Negative Life Patterns [Reinventando sua vida: como se libertar de padrões de vida negativas], de Jeffrey E. Young e Janet S. Klosko (Penguin Putnam Inc, EUA), faz uma introdução a uma variação da TCC chamada “Terapia do Esquema”. Essa terapia concentra-se nos “mapas” que desenvolvemos em relação ao mundo, a nós mesmos e aos outros desde muito cedo em nossas vidas. O livro visa ajudar os leitores a identificar seus padrões inúteis de pensamentos já arraigados e sugerir formas de lidar com eles.

Desejo de Status

Desejo de Status, de Alain De Botton (Editora Rocco), explora o que De Botton descreve como “a ansiedade universal com o que os outros pensam de nós”. O livro examina historicamente de onde vem nossas preocupações com status, demonstrando como as sociedades nos encorajam a relacionar o próprio valor com as nossas conquistas.

A Woman in Your Own Right [Uma mulher por seu Próprio Mérito]

A Woman in Your Own Right, de Anne Dickson (Quartet Books), é um clássico livro de autoajuda sobre se tornar mais positivo. Oferece um guia prático e claro para superar as necessidades de aprovação, comunicação efetiva e lidar construtivamente com a crítica. E sim, homens também podem se beneficiar dele.

Apêndice A

Fontes

.....

Este apêndice lista as organizações no Brasil, no Reino Unido e nos Estados Unidos com as quais você pode entrar em contato para obter mais ajuda, apoio e informação.

Organizações no Brasil

Ambulatório de Bulimia e Transtornos Alimentares do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (AMBULIUM), Tel.: (11) 3069-6975. Website: <http://www.ambulim.org.br> E-mail: ambulim@hcnet.usp.br

Associação de Terapias Cognitivas do Estado de Santa Catarina (ATC/SC), Email: atcscbr@gmail.com. Website: www.atc-sc.com

Associação de Terapias Cognitivas do Paraná, Rua Almirante Gonçalves, 2740 – Rebouças, Curitiba - PR - CEP: 80250-150 Tel.: (41) 3538-5826. E-mail: contato@atcpr.com.br. Website: www.atcpr.com.br

Associação de Terapias Cognitivas do Estado de Pernambuco, Website: atcpe.org/novo/historico.php

Associação de Terapias Cognitivas do Estado do Rio de Janeiro (ATC/RJ), Rua Jardim Botânico, 674 - sala 108, Jardim Botânico, CEP: 22461-000 Rio de Janeiro – RJ. Tel.: (21) 2540-5238 .Fax: (21) 2527-9972 E-mail: atc-rio@atc-rio.org.br. Website: www.atc-rio.org.br

Centro de Neuropsicologia Aplicada (CNA), Rua Paulo Barreto, 91 – Botafogo, Rio de Janeiro - RJ - 22280-010. Tel.: (21) 2295-3796. Website: <http://www.neuropsicologia.net>. E-mail: centro@neuropsicologia.net

Centro de Psi cologia Aplicada e Formação (CPAF-RJ), Rua Visconde de Pirajá 303, sala 403 e 404, Ipanema , Rio de Janeiro , RJ. Tel.: (21) 3813-4037 / (21) 9667-6905. Website: <http://www.cpafrj.com>

Centro Psicológico de Controle do Stress, Rua Tiradentes 289 - Conj.91, Guanabara,Campinas (matriç),São Paulo – CEP 13023-190, Tel.: (19) 3234-0288Email: cpcs.matriç@estresse.com.br.Vila Nilo Peçanha,50 – grupo 2914CEP 20020-906 – Centro – Rio de Janeiro,RJ,Tel.: (21) 3473-3430 E-mail: lucionovais@estresse.com.br,Website: www.estresse.com.br

Instituto Brasileiro de Hipnose Aplicada (IBHA), Rua Barata Ribeiro,399 Sala 202 ,Copacabana,Rio de Janeiro,RJ.Telofones: (21) 2549-4413 e (21) 3902-9414. Website: www.ibha.com.br. E-mail: ibha@ibha.com.br

Instituto de Terapia Cognitiva (ITC), Av.Fagundes Filho,145 - Ed.Austin, Conjuntos 131 e 132.CEP: 04304-010 - São Paulo,SPTel: (11) 4083-2555.Fax (11) 5581-1519.Website :<http://www.itcbr.com>

Núcleo de Psicoterapia Cognitivo-comportamental (NPCC),E-mail: npcc@npcc.com.br .Website : www.npcc.com.br

Núcleo de Psicoterapia Cognitiva de São Paulo, Rua Para,50 – cj.81/82 – Higienópolis – São Paulo – SP - CEP 01228-200 Fones: (11) 3257-8136 / 3257-8102 / 3257-7340 /Fax: (11) 3257-7934 Email: npscsp@netpoint.com.br . Website www.psicoterapia.com.br

Organizações no Reino Unido

Action on Smoking and Health (ASH), 109 Gloucester Place,London,W1H

Alcoólicos Anônimos (Alcoholics Anonymous), PO Box 1,Stonebow House, Stonebow,York, YO1 2NJ.

Association of Post-Natal Depression, 25 Jerdan Place,Fulham,London,SW6.

British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies

(BABCP), BABCP General Office,The Globe Centre,PO Box 9,Accrington, BB5 0XB. E-mail: babcp@babcp.com.Web site: www.babcp.org.uk/

First Steps to Freedom, 1 Taylor Close,Kenilworth,CV8 2LW.E-mail: info@first-steps.org. Web site: www.first-steps.org/

National Phobics Society, Zion Community Resource Centre,339 Stretford Road, Hulme,Manchester,M15 4ZY. E-mail: nationalphobic@btinternet.com. Web site: <http://www.phobics-society.org.uk/contact.php>

No Panic, 93 Brands Farm Way,Telford,TF3 2JQ.E-mail: ceo@nopanic.org.Uk Web site: www.nopanic.org.uk/

Organizações nos Estados Unidos

Albert Ellis Institute, 45 East 65th Street, New York, NY 10021-6593. Web site:
www.rebt.org

American Foundation for Suicide Prevention, 120 Wall Street, 22nd Floor
New York, NY 10005. Web site: <http://www.afsp.org>

Anorexia Nervosa and Related Eating Disorders, Inc., PO Box 5102, Eugene
OR 97405. Web site: www.anred.com

Anxiety Disorders Association of America, 8730 Georgia Avenue, Suite 600
Silver Spring, MD 20910. Web site: www.adaa.org

Association for the Advancement of Behavior Therapy, 305 Seventh Ave, New
York, NY 10001-6008, USA. Web site: <http://server.psyc.vt.edu/aabt/>

Children and Adults with Attention Deficit Disorders, 499 Northwest
70th Avenue, Suite 308, Plantation, FL 33317. Web site: www.chadd.org

National Anxiety Foundation, 3135 Custer Drive, Lexington, KY 40517-4001. Web
site: <http://lexington-on-line.com/naf.ocd.2.html>

National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders, Box 7
Highland Park, IL 60035. Web site: www.healthtouch.com

National Attention Deficit Disorder Association, PO Box 972, Mentor, OH
Web site: www.add.org

Obsessive Compulsive Anonymous, Inc. (OCA), PO Box 215, New Hyde Park
New York 11040. Web site: <http://members.aol.com/west24th/index.html>

Obsessive Compulsive Foundation, 676 State Street, New Haven, CT 06511.
E-mail: info@ocfoundation.org. Web site: www.ocfounadtion.org/

Trichotillomania Learning Center, 303 Potrero, Suite 51, Santa Cruz, CA Web
site: www.trich.org/

Outras Organizações

The Mood Gym: Developing CBT for treatment of depression.

www.moodgym.anu.edu.au

The Organisation for Bi-Polar Affective Disorders: www.obad.ca

Apêndice B

Formulários

Neste apêndice, você pode fazer cópias destes formulários em branco para preenchê-los usando as instruções oferecidas aqui e nos capítulos específicos. Você também pode acessar o site www.wiley.com/go/cbt para imprimir os formulários.

Formulário “Significado Antigo/ Significado Novo”

O formulário tem três cabeçalhos. Preencha cada um deles da seguinte forma:

- 1. Na primeira coluna, “Evento”, registre o que aconteceu realmente.**
- 2. Embaixo de “Significado Antigo”, na segunda coluna, registre o que você acredita que o evento significava para você.**
Esta é a sua crença central.
- 3. Em “Significado Novo”, na terceira coluna, registre um sentido mais saudável e preciso para o evento.**
Este é o novo significado o qual você pode fortalecer.

Siga para o Capítulo 14 para visualizar um exemplo e para saber mais sobre como rever eventos passados.

<i>Evento</i>	<i>Significado Antigo</i>	<i>Significado Novo</i>

Formulário da Análise de Custo/Benefício

Aplique a Análise do Custo/Benefício (ACB) para examinar os prós e os contras de alguma coisa que possa alavancar o seu comprometimento com a mudança. Você pode usar a ACB para examinar as vantagens e as desvantagens de diversas coisas, como:

- ✓ **Comportamentos:** O quanto está ação é útil para você? Isso traz benefícios a curto ou longo prazo?
- ✓ **Emoções:** O quanto este sentimento é útil? Por exemplo, sentir-se culpado ou enfurecido o ajuda?
- ✓ **Pensamentos, atitudes e crenças:** Pensar desta forma o levará aonde? Como esta crença o ajuda?
- ✓ **Opções para resolver um problema prático:** Como funciona esta solução? Esta é a melhor resposta possível para o problema?

Avalie os prós e os contras:

- ✓ A curto prazo
- ✓ A longo prazo
- ✓ Para você
- ✓ Para as outras pessoas

Tente escrever as afirmações no Formulário da ACB aos pares, particularmente quando você está considerando mudar seu jeito de sentir, agir ou pensar. Quais são as vantagens de sentir ansiedade? E as desvantagens? Escreva as afirmações aos pares para o que você sente, faz ou pensa habitualmente, e para a outra, alternativas saudáveis. Vá para o Capítulo 8 para verificar os exemplos dados.

<i>Custos e benefícios de:</i>	
<i>Custos (desvantagens)</i>	<i>Benefícios (vantagens)</i>

Formulário Tic-Toc

TICs são *Tarefas que sofrem interferência de Cognições*, os pensamentos, atitudes e crenças que interferem na forma com que você progride. Você precisa responder com *TOCs – Tarefas Orientadas por Cognições*, que são alternativas construtivas às TICs. A lista de atitudes inadequadas (armadilhas) na barra abaixo ajuda a extrair algumas ideias sobre tarefas que sofrem interferência de cognições.

Preencha seu formulário seguindo os seguintes passos:

- 1. Identifique a meta ou a tarefa na qual você quer se concentrar.**
- 2. Na coluna da esquerda (TICs), liste seus pensamentos, atitudes e crenças que atrapalham para atingir seu objetivo.**
- 3. Na coluna da direita (TOCs), coloque as respostas para cada um de seus TICs que irão ajudá-lo a atingir seu objetivo ou tarefa.**

Siga para o Capítulo 17 para mais informação sobre o Formulário Tic-Toc.

<i>Meta ou tarefa</i>	
<i>Tarefas que sofrem interferência de Cognições (TICs)</i>	<i>Tarefas Orientadas por Cognições (TOCs)</i>

Formulário Zigue-zague

1. No quadro superior esquerdo do formulário, anote uma crença que você deseja fortalecer.
2. No quadro seguinte abaixo, anote suas dúvidas, reservas ou dificuldades em relação à nova crença.
3. No quadro seguinte, combata seu ataque e volte a defender a nova crença.
4. Repita os passos 2 e 3 até exaurir todos os seus ataques contra a nova crença.
5. Reavalie, de 0% a 100%, o quão forte você endossa sua nova crença, depois de passar por todas as suas dúvidas.

Confira o Capítulo 15 para mais informações sobre o Formulário Zigue-zague

NOVA CRENÇA

Percentagem de convicção na nova crença _____ %

FORMULÁRIO

ZIGUE-ZAGUE

ATAQUE

DEFESA

ATAQUE

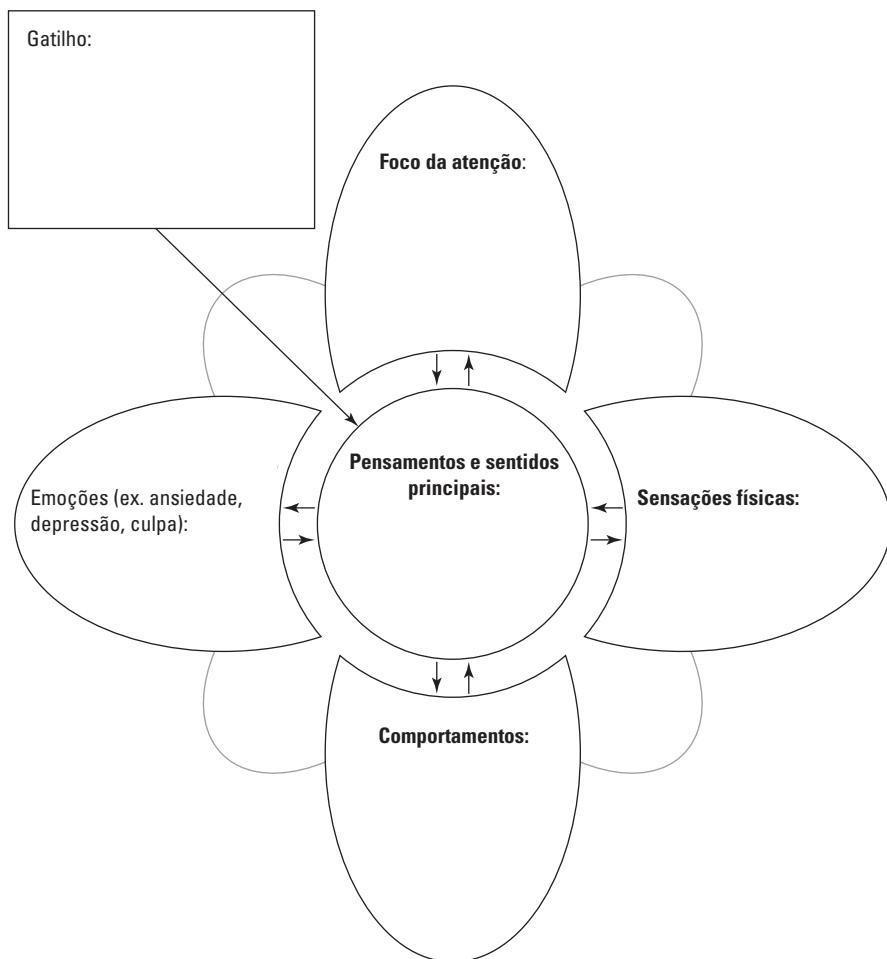
DEFESA

Percentagem de convicção na nova crença: _____ %

A Flor do Mal

1. Na caixa do Gatilho, escreva o que aciona o seu sentimento de ansiedade ou aborrecimento.
2. No círculo central, escreva os pensamentos e significados principais que você relaciona ao gatilho.
3. Nas pétalas da flor, escreva as emoções, comportamentos e sensações que você experimenta quando o seu sentimento desconfortável é acionado. Na pétala situada no topo da flor, escreva em que você tende a focar.

No Capítulo 7 você pode encontrar muito mais informação sobre o exercício com a flor do mal.



Folha de Registro da Prática de Concentração

Situação	Atenção	Exercício	Sentimento	Resultados
Com quem você estava? Onde você estava? O que você estava fazendo?	Grave o foco da sua atenção. Observe em que você está mais focado. 1. Você mesmo % 2. A prática % 3. O ambiente e as outras pessoas % (Total= 100%)	Use a prática de concentração para direcionar sua atenção para fora. Lembre de focalizar sua prática ou seu ambiente. Observe o que você fez.	Grave o que você sentiu.	Grave qualquer coisa que tenha aprendido com este exercício. Observe como a situação ocorreu, as mudanças em seu nível de ansiedade e sua habilidade de completar sua tarefa.

Veja o Capítulo 5 para saber mais sobre o exercício de prática de concentração e para ver o exemplo oferecido.

Formulário ABC I

1. Na caixa “Consequências”, ponto 1, escreva a emoção que você está sentindo.
2. Na caixa “Consequências”, ponto 2, escreva como você agiu.
3. Na caixa “Evento Ativador”, escreva o que ativou os seus sentimentos.
4. Na caixa das “Crenças”, escreva seus pensamentos, e crenças.
5. Na caixa “Erro de Pensamento”, considere quais tipos de erros de pensamento que podem ter ocorrido.

Confira o Capítulo 3 para mais instruções detalhadas sobre como preencher o Formulário ABC I.

Formulário ABC I		
Evento Ativador 3. Escreva o que ativou seus sentimentos:	Crenças 4. Escreva os pensamentos e as crenças que passaram pela sua cabeça:	Erro de pensamento 5. Identifique o erro de pensamento para cada uma das coisas que você pensou.
Consequências 1. Escreva o que está sentindo: 2. Escreva suas ações:		
Data _____		

```

graph TD
    EA[Evento Ativador] --> C[Crenças]
    C --> EP[Erro de pensamento]
    EP --> C
    C --> C2[Consequências]
    C2 --> S[Sentimento]
    C2 --> A[Ações]
  
```

Formulário ABC II

Siga as instruções no final da página e siga para o Capítulo 3 para mais detalhes sobre como preencher o segundo Formulário ABC.

Formulário ABC II			
Evento Ativador (gatilho)	Crenças, pensamentos e atitudes sobre A	Consequências de A + B sobre as suas emoções e comportamento.	Discussão (questione e examine) sobre as crenças e criação de alternativas. As perguntas na parte inferior do formulário servirão para auxiliá-lo.
2. Escreva resumidamente o que ativou as suas emoções (ex. episódio, situação, sensação, lembranças, imagem)	3. Escreva o que passou pela sua cabeça ou o que A significou para você. As crenças podem ser sobre você, os outros, o mundo, o passado ou o futuro.	1. Escreva qual emoção você sentiu e como você agiu após sentir essa emoção. 4. Escreva uma alternativa para cada crença, use argumentos e evidências como apoio.	Efeito dos pensamentos e crenças alternativos (D). 5. Escreva como você deseja sentir e agir e como consequência das suas alternativas em D .
		Emoções. Ex. tristeza, culpa, mágoa, raiva, vergonha, ciúme, inveja; ansiedade. Classifique a intensidade de 0% a 100%. Ansiedade 70%	Emoções Classifique novamente de 0% a 100%. Liste qualquer alternativa de emoção saudável. Ex. tristeza, arrependimento, preocupação. Ansiedade 40%
		Comportamento. Ex. afastamento, isolamento, fuga, uso de álcool e drogas, procura por autoafirmação, adiamento. <i>Pensando milhares de vezes o que direi a todo mundo.</i>	Comportamento ou experimento alternativo. Ex. Enfrentamento da situação, aumento de atividade, <i>Esperar e lidar com as coisas quando elas acontecerem e não tentar antecipar esse processo.</i>

*Discussão (questionar e examinar) e criar pensamentos, atitudes e crenças alternativas: 1. Identifique seus — erros de pensamentos — em **B** (ex. Leitura de mente, catastrofização, rotular, exigir etc.). Escreva cada um deles próximo ao **B** correspondente. 2. Examine se a evidência que você dá suporte ao seu pensamento em **B** é 100% verdadeira. Considere se as opiniões de alguém a quem você respeita estariam de acordo com as suas conclusões. 3. Avalie o valor de cada uma em **B**. Escreva qual forma de olhar para isso que seria mais útil, equilibrada e flexível em **A**. Considere o que você aconselharia um amigo a pensar, qual modelo seria o mais adequado, ou como você deveria olhar para o **A** se você estivesse se sentindo bem. 4. Adicione evidências e argumentos que deem suporte aos seus pensamentos, atitudes e crenças alternativas. Escreva como se você estivesse tentando persuadir alguém com quem você se preocupa.*

Índice Remissivo

• A •

- A Woman in Your Own Right [Uma mulher por seu Próprio Mérito] 292
- Aaron Beck 49
- Abaixo alguns exemplos de baixa tolerância à frustração 35–36
- abandonado 192
- Abandone o orgulho 235–241
- Abandone o orgulho 235–241
- abandono de técnicas de ABC significa ativar episódio ou gatilho 41
- aberto a mudanças 168–174
- aberto a mudanças 168–174
- aborda 21
- abordagem centrada 12
- abordagem centrada 12
- Abordagem centrada na pessoa 255–264
- abordagem centrada nas suas dificuldades. 12–17
- Abra mão do 97
- abra mão do controle 97
- absorver todos os detalhes, exercício de concentração 64–70
- abuso 171
- abuso físico 194–208
- aceitação 168
- aceitação de um elogio 34
- aceitação que usa com seus amigos e família 171–174
- aceitando elogios 33–36
- aceitar os outros 179
- Aceite que a vida pode ser injusta 269–274
- Aceite que a vida pode ser injusta 269
- Aceite quem você é 181–188
- Aceite suas falhas como se elas fossem as do seu melhor amigo 171
- Acrofobia 128
- Action on Smoking and Health (ASH) 293–342
- acumular 145
- Acumular, associadas ao TOC 145–158
- Adie e modifique 154–158
- Adivinhação 23
- Administre 141–142
- afirmações 160
- agir 13
- Agorafobia 101, 128
- Aicmofobia 128
- Aja como se você já acreditasse 211
- Aja de forma consistente com a sua nova crença 211–222
- ajuda profissional
- Albert Ellis 294
- Albert Ellis Institute 294
- Albert Ellis, fundador da Terapia Racional Emotiva 30–36
- álcool ou das drogas 96
- Alcoólicos Anônimos 293–342
- Alguns pensamentos 46–48
- Alimentação 226
- alivie-se, prazer
- Alta Tolerância à Frustração (ATF) 168–174
- altura, medo de
- American Foundation for Suicide Prevention 294–342
- amor é desejável 270–274
- amor é desejável, não essencial 270–274

- análise de custo/benefício 183
Análise de Custo/Benefício (ACB) 111
Análise transacional 255
anatomia 76
ansiedade 65
ansiedade em relação à saúde 146
Ansiedade nociva, Ansiedade
 Saudável 78
ansiedade seja reduzida 127
ansiedade social 126–128
Anxiety Disorders Association
 of America 294–342
Anxiety Disorders Association
 of America 294
aparência 227
aparências físicas 227
apreciar artes 224–232
aprenda a ouvir, exercício 63–70
aprendizagem do ABC 14
aprovação dos outros
 não é necessária 270
aprovação dos outros não
 é necessária 270–274
aproveitando o momento 287
Aproxime-se das outras 179
Aracnofobia 128
Araquibutirofobia 128
aspecto ativo 12
Aspecto científico 11–17
Aspecto filosófico 11–17
assertividade é uma
 habilidade, raiva 184–188
assistência médica 141
assistência médica, pensamentos
 suicidas 141–142
assistência profissional 158
Association for the Advancement of
 Behavior Therapy 294–342
Assumindo a responsabilidade 267–274
ataque violento 192–208
ataques de pânico 54–60
atitude flexível 163
atividades de lazer 226
atividades e passatempos 224
Atividades importantes e de
 concentração 226
atividades que demandam
 concentração 224–232
atividades recreativas 225–232
Aumento dos batimentos
 cardíacos 177–188
autoaceitação 172–174
Autoaceitação incondicional 160–174
autoaceitação. Consulte também baixa
 autoestima
autodepreciação 159
autodepreciação 159–174
autoestima, baixa
Automatofobia 128
Avalie 93–94

● **B** ●

- BABCP – British Association for
 Behavioural and Cognitive
 Psychotherapies 293–342
baixa autoestima 28–36
Baixa tolerância à frustração 34
Baixa Tolerância à
 Frustração (BTF) 168
Barofobia 128
Beck, fundador da terapia
 cognitiva 49–60
Belanofobia 128
benefícios de mudar e os
 custos de continuar 113
Bibliofoobia 128
bipolar 93, 131
Blenofobia 128
boa noite de sono 138
busca excessiva pela segurança 100
buscando suas metas 111

• C •

caixa “Ativar Evento 41
 caixa Consequências 40
 caixa das Crenças 42
 caixa Erro de Pensamento 42–48
 caminho para a auto-aceitação 170
 características comportamentais 178
 características de um bom terapeuta 262
 Catastrofização 20
 cenários de sonhos 196–208
 certeza, necessidade de ter 98–106
 certificados 256
 chamá-los com nomes feios 171
 chamar aos outros dessa forma 171
 citações 111–122
 ciúme 54
 Claustrofobia 128
 colocar os outros para baixo 275–280
 Colocar-se acima das 277
 Coloque as coisas em perspectiva 250
 combater o filtro mental 32
 combine suas atividades 225
 Comece da estaca zero 207
 cometer erros, aceitação 281
 cometer erros, aceite 281
 como usar 299
 como você pensa e sente 13
 comportamento 13
 Comportamento autodestrutivo 13–17
 comportamento compreensivo 172
 Comportamento de evitação 13
 Comportamento esquivo e humor depressivo 13
 comportamento mal humorado
 comportamento problemático 13
 comportamento, mas não a você mesmo 171
 comportamento, mas não a você mesmo 171–174
 comportamentos 11

comportamentos benéficos, corretivos e adaptativos 165–174
 Comportamentos de evitação 144
 comportamentos de segurança contraproducentes 101
 comportamentos derrotistas e que comprometem a habilidade de adaptação, como a evitação ou a desistência 165–174
 Comportamentos flexíveis compreensivo 172–174
 Compulsões 144–158
 compulsões frequentemente associadas 145
 compulsões frequentemente associadas à ansiedade 146–158
 compulsões típicas associadas 148
 comunicação 230
 comuns de ansiedade 125
 concentração de tarefa 66
 condições temporárias 159–174
 conduza pesquisas 55
 confiança 150–158
 Confronte repetidamente 123
 Confronte seus medos repetidamente 123–128
 conheça 23
 consciência 37
 Conselho Regional de Psicologia 256
 Consequências 40
 consequências de certo estado emocional 69
 consequências de certo estado emocional 69
 Constrangimento 75
 consumo de cafeína e estimulantes 139–142
 consumo do álcool 169
 contaminação, (TOC) 145–158
 contar 145
 Contar, associadas ao TOC 145–158

contato social 226
contra a preocupação 126
contradizê-las 199
contradizê-las 199–208
contradizem 199–208
contraproducentes 95–106
controlar 278
controlar os outros 278–280
Converse 229–232
corretivos e adaptativos 165
cozinhar, atividades e
 passatempos 224–232
crença 178
crença é distorcida ou
 é inconsistente 212
crença é equilibrada 214
crença é extrema 213
crença é ilógica 213
crença é ilógica 213–222
crença é rígida 213
crença é verdadeira 214
crença equilibrada 214
crença extrema 213
crença flexível 214
crença geral 210
crença ilógica 213
crença lógica 214
crença negativa 212–222
crença saudável 214
crença verdadeira 214
crença, distorcida ou inconsistente 212
crenças 15
crenças alternativas 210
crenças centrais 195
crenças de incerteza 215
crenças, reforçar 15
critérios externos e práticos 152
crítica 185
crítica social, evitação
crítica, faça bom uso da 284
crítica, lidar com a 185
cuidado 225

cuidado pessoal 225
cuidar de animais, atividades que
 demandam concentração 225–342
curto prazo 111–122
custo, assistência profissional 258–264



dados escritos 203–208
daninhas recorrentes 247–251
de altura 102–106
De Botton, Alain Desejo de Status 291
decepções 236
declaração meta 110
Defina de que forma alternativa você
 quer sentir 109
Defina seus problemas 92
definição 128
definido 86
Deixe sua cama aconchegante 140–142
Dennis Greenberger, 95–106
depressão 130
depressão necessita de
 medicamentos 129–142
Derrotando o medo 122–128
desconfirmação 50–60
Descreva seu problema 51–60
Desejo de Status, Botton 291
Desenvolva a capacidade
 de ser razoável 22–36
Desenvolva alta tolerância 182
Desenvolva alta tolerância
 à frustração 182–188
Desenvolver um estilo de
 vida saudável 223–232
Desqualificação do positivo 33
Desqualificação do positivo:
 separe o joio do trigo 33–36
Desqualificar o positivo 33–36
dessensibilização 122
dessensibilização 122–128
Desvie das armadilhas 240

determinação 237
 Devo preferir um profissional masculino ou feminino 258–264
 Dificuldade de concentração 130–142
 dificuldades de superar 187
 diligência 237
 diminuição
 Discussão de assuntos durante 261–264
 discussão sessões 261
 Discutimos 131
 dissonância cognitiva 210
 Divórcio 192
 documentação
 doença fatal 192
 Dryden, Overcoming Anger 290
 dúvida e a incerteza 150
 dúvidas e reservas 172

• E •

efeitos 46
 Emetofobia 128
 emoção saudável e emoção nociva comparações 79
 emoção saudável e emoção nociva comparações 80
 emoção saudável e emoção nociva comparações 81
 emoções 15
 emoções saudáveis 90–94
 Emoções saudáveis e nocivas 78–94
 emoções saudáveis e prejudiciais 75
 emoções, sinônimos 74
 empatia, técnica do desarme 186–188
 encorajamento 237
 endorfina 138–142
 Enfatize os significados 13
 enfatize os significados aos episódios 13
 enfermeiras terapeutas.
 Consulte assistência profissional
 Enfrente Tudo E Supere 122–128
 entrevista de emprego 15–17
 erros 281–287

Escotofobia 128
 esforço 237
 esforço pessoal 225
 especialistas. Consulte assistência profissional
 espiritualize-se 228
 esquivo e humor depressivo 13
 estados de hipomania 93
 estima. Consulte baixa autoestima; autoaceitação
 estratégia contraproducente 95–106
 estratégias 21
 estratégias contraproducentes 97
 estratégias mais eficientes 134
 estratégias para aprimorar suas habilidades 33–36
 estratégias para seu monólogo interior 170
 estratégias para seu monólogo interior 170–174
 estudos científicos 11
 estupro 192–208
 eventos
 eventos ruins, Pense de forma realista 119–128
 eventos ruins, pense de forma realista sobre a probabilidade de 119
 evidências de seus sonhos 196–208
 evitação 13–17
 Evitar 278
 Evitar riscos 100–106
 Evite o pensamento radical 120
 examine os resultados 52
 exatamente, autoaceitação 165–174
 Execute um experimento 52
 execute um experimento 52
 exemplo preenchido 47
 exemplos 20
 exercício da flor do mal 104
 exercício da flor do mal 104–106
 exercício da flor do mal 104–106
 Exercício de comunicação 64
 exercício de concentração 62

Exercício de concentração:
comunicação 64–70
Exercício de concentração: faça um passeio 64–70
Exercício de concentração: prática gradativa 64–70
Exercício para treinar sua concentração 62–70
Exercício, aprenda a ouvir 63
exercícios com caneta e papel 218
exercícios diários de atenção 70
exercícios físicos 134–142
exigências e regras rígidas 176–188
exigências, flexível 30–36
experiência e o treinamento adequados 258
experiências complicadas 192
experiências passadas 191
experimento 54
experimento comportamental 52
experimentos 53
experimentos comportamentais de sucesso 57
experimentos comportamentais, razões para fazer 50–60
experimentos comportamentais 49
explicação mais imparcial 203
exposição desafiadora 123
exposição gradual, ao medo 123–128

• F •

Faça bom uso da 284
faça uma declaração 110
falar em público 13–17
falar, tratamento 49
falecimento de entes queridos 192
Fazer cara feia 177–188
ficha de crença central 203
Filtro mental 31
Fique calmo 250
First Steps to Freedom 293
Fobias 128
focado em seus objetivos 238

Folha para registro 59
folhas de registro
forma positiva 250
fórmula com suas crenças 200–208
formulação de predição 50
Formulário ABC 15
Formulário Significado Antigo/ Significado Novo 297–342
fortes preferências 177–188
fracasso 32
frustração 182–188
Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness 290–292
fundador da terapia cognitiva 49–60

• G •

ganhos a longo prazo 168
gatilho, acionar o episódio 14–17
gatilhos ambientais 246–251
Generalização 27
generalizar 27–36
gerencie seus recursos 226
Gillian Butler; Overcoming Traumatic Stress [Superando Stress Traumático] 290–292
Grau de Convicção (GDC) 210

• H •

habilidades de comunicação 184
habituação 122–128
Hemafobia 128
Hierarquia de ansiedade 124–128
hierarquia de situações geradoras à ansiedade 124–128
hipomania 131
Histórias inspiradoras 110–122
horário 139–142

• I •

ícones 111–122

Identifique 149
 Identifique suas crenças centrais 191
 imagens catastróficas 42
 impacto das 198–208
 inatividade 135
 incondicional 160
 individualidade 269–274
 infância ou na adolescência 192
 infiel 192
 inflexibilidade das exigências 30
 influenciar os outros 100–106
 interesses 273–274
 internalizar 210
 internalizar
 (acreditar intimamente) 210–222
 interpretação imparcial 203–208
 ira 188
 irritação 175
 Isolamento do convívio social 130–142
 Isolamento e inatividade 135–142

• I •

Janet S. Klosko (Penguin Putnam Inc,
 EUA) 291–292
 Jon Kabat-Zinn 290–292

• L •

Leitura de pensamentos 24–36
 ler, atividades que demandam
 concentração 224–232
 lidar com a crítica 185
 lidar com seus problemas 96
 limpar e lavar 145
 Limpar e lavar, associadas ao TOC 145–158
 linguagem auto-abusiva 171
 link entre o pensar e o sentir 12
 Lissofobia 128
 Livre-se da culpa 234
 Locquiofobia 128
 longe da preocupação 102–106
 longo prazo 111
 Lutrafobia 128

• M •

mal-humorado 12
 mal-humorado, comportamento 12
 maneira pela qual você pensa,
 sente e age 12–17
 mantenha sua mente aberta,
 Filtro mental 31
 medicação, antidepressivos 129–142
 medicamentos 129
 meditação, comumente associada 68
 medo 260
 Medo da mudança 240
 Medo de altura 102–106
 medo de contaminação 145
 medo gera medo 120–128
 medo, de viajar para longe 35
 metaemoções 91–94
 metáforas 111–122
 metas curto prazo 168
 método da seta descendente 195
 métodos cientificamente 9–17
 métodos de pensamento racional
 (auto-ajuda) 161–174
 modelo de preconceito 199–208, 199
 Modelos que apresentam

 características 110–122
 momentos íntimos 229
 moral da interpretação equivocada 151
 moral da interpretação
 equivocada 151–158
 motivação 110–122
 motivação 130
 motivação 241
 movimente-se 227
 mudanças positivas 243
 mudar suas metas 115

• N •

não faça tempestade em um copo d'água,
 catastrofização 20–36
 Não rotule 162

National Anxiety Foundation 294–342
 National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders 294–342
 National Attention Deficit Disorder Association 295–342
 National Phobics Society 293–342
 necessidade de 98
 Necrofobia 128
 Negligência 130–142
 Negligência com a alimentação e a aparência 130–142
 negligentes 192–208
 No Panic 293–342
 normalize as sensações físicas 153
 novas habilidades 282

• Ø •

o que os cientistas chamam de hipóteses 11–17
 Objetivos do tratamento 261–264
 objetivos realistas 250
 objetos seguros 51
 observações 57
 Observe 69
 obsessão 144
 Obsessive Compulsive Anonymous, Inc. (OCA) 295–342
 Obsessive Compulsive Foundation 295–342
 obsessões comuns 145
 Obsessões religiosas 145–158
 Obsessões sexuais 145
 OCD Action 294–342
 ódio, raiva 176–188
 óleos e ervas naturais, bons hábitos de sono 140–142
 Ombrofobia 128
 Organização Mundial de Saúde (OMS) 143–158
 Organizações no Reino Unido 293–342
 Organizações nos Estados Unidos 294–342

otimista 238–241
 Overcoming Childhood Trauma [Superando Traumas de Infância], de Helen Kennerly 290–292
 Overcoming Childhood Trauma, Kennerly 290
 Overcoming Depression [Superando a Depressão], de Paul Gilbert 290–292
 Overcoming Depression [Superando o Transtorno Afetivo Bipolar], de Jan Scott. 290–292
 Overcoming Mood Swings, Scott 290
 Overcoming Obsessive Compulsive Disorder [Superando o Trauma Obsessivo Compulsivo], de David Veale e Rob Wilson 290–292
 Overcoming Obsessive Compulsive Disorder, Wilson 290
 Overcoming Social Anxiety and Shyness [Superando a Ansiedade Social e a Timidez], de Gillian Butler 290–292
 Overcoming Social Anxiety and Shyness, Butler 290
 Overcoming Traumatic Stress [Superando Stress Traumático], de Claudia Herbert 290–292
 Overcoming Traumatic Stress, Herbert e Wetmore 290

Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy 290–292
 Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy, Oxford University Press 290

• P •

paciente 250
 PAD 39–48
 pais críticos 192
 paralisação do progresso 233
 Passar por um trauma 192
 passatempos 224–232
 passivo-agressivo 176–188

- passos para melhorar suas habilidades de comunicação 230
- pensamento baseado na exigência 87
- pensamento baseado na preferência 86
- pensamento branco ou preto 21
- pensamento de que nada dá certo 28–36
- pensamento de tudo ou nada 22
- Pensamento Distorcido Automático (PAD) 195–208
- pensamento é mais flexível e baseado na preferência 86
- Pensamento flexível 268
- Pensamento flexível 268–274
- pensamento radical 120–128
- pensamento tudo ou nada 276
- pensamento, válido 50–60
- pensamentos automáticos 193
- pensamentos ciumentos 54
- pensamentos intrusos 46
- pensamentos que interferem em suas tarefas 239
- pensamentos que interferem em suas tarefas 239–241
- pensamentos suicidas 141–142
- pensamentos, sinta da forma como pensa
- Pense o que você vai sentir 75–94
- Perceba que o amor é desejável 270
- Perda do interesse sexual 130–142
- perder a motivação 97
- permita a passagem dos seus pensamentos 68
- Permita a passagem dos seus pensamentos 68
- Perseverança 239
- Perseverança e repetição 239–241
- Persiga interesses 273
- Personalização 35–36
- personalização, erros de pensamento 35–36
- perspectiva otimista 60
- perspectiva otimista no seu experimento 60
- pesquisas, experimentos comportamentais 55
- pessoas que superam seus problemas 96
- pintar, atividades que demandam concentração 225–232
- planejar seu experimento comportamental 51–60
- ponte entre o pensamento e o sentimento 40
- Positivo 108–122
- pouca confiança nas suas memórias 150
- prática leva à imperfeição 215–222
- preconceito 200
- predições 50–60
- predições, testar 50
- preencher as lacunas 197–208
- preferência flexível 210–222
- preferir um profissional masculino ou feminino 258
- preocupação 144–158
- presente no momento 68
- prevenção de resposta 153
- princípio científico conhecido como Navalha de Occam 53–60
- Priorizar o próprio interesse razoável 272–274
- probabilidade de interpretação equivocada 151
- probabilidade de interpretação equivocada 151–158
- problema com pensamento obsessivo 104
- problema da cabeça ao coração 210
- problemas com preocupação
- problemas de ansiedade 125
- problemas emocionais 92
- problemas obsessivos 145
- processo 132
- procrastinação 115
- Procurando ajuda 253
- Procure temas 197–208
- profissional masculino ou feminino 258
- progresso 235
- próprio interesse razoável 272
- Provérbios 111–122

psicólogos e enfermeiras 256
psicoterapia 11
Psiquiatras 256

• Q •

qualificação profissional 256–264
quanto eu posso pagar 258
questões da autoestima 159

• R •

Raciocínio emocional 26
raiva 175
razões para 50
razões para fazer experimentos
comportamentais 50
reação bastante extrema 167
Reaja à ansiedade 126
realizando um bom progresso 238
Reason and Emotion in Psychotherapy:
A Comprehensive Method for Treating
Human Disturbances, Revised and
Updated 291–292

Reason and Emotion in Psychotherapy:
A Comprehensive Method for Treating
Human Disturbances, Revised and
Updated, Ellis 291
recaídas 223–232
recaídas, Planeje para prevenir 223–232
reconhecer 28
reforçar 220
Reforme seu estilo de vida 226
Registre o seu progresso 113–122
registre seus experimentos 58
registro de dados positivos 220
registro de dados positivos 220–222
registro de dados positivos 220–222
registros de concentração 66–70
registros de concentração de tarefas 66
registros de concentração de tarefas 66

Registros de Pensamentos Distorcidos
(RPD) 39–48
regras pessoais 15
Reinventing Your Life: How to Break
Free from Negative Life Patterns
[Reinventando sua vida: como se
libertar de padrões de vida negativas]
291–292

Reinventing Your Life: How to Break Free
from Negative Life Patterns, Young e
Klosko 291
relações sexuais 230
relaxamento 139–142
religiosas 145
remorso 86
repetição 237–241
repetir ações 145
representa seus pensamentos 69
responsabilidade 267–274
responsabilidade da interpretação
151–158

responsabilidade da interpretação
equivocada 151–158
responsabilidade pelos seus
sentimentos 267
resposta emocional 75
respostas emocionais nocivas e
inapropriadas 167

resultados 52–60
Revisite a história 205–208
ria de si mesmo 283
ridículo 219–222
rituais 144
Rituais supersticiosos 99
Rotular 159
ruminação 132
rumo à auto-aceitação 173

• S •

saudável é um aborrecimento ou
irritação produtiva 175–188

saúde 146–158
 Seja ativo entre as 263–264
 seja flexível 151
 sensações físicas 90, 90–94
 sente culpado 85
 sente da forma como pensa 9
 sentimento de culpa 91
 Sentimento de desesperança 130–142
 Ser passivo 240
 SHI – Seres Humanos
 Imperfeitos 181–188
 significado que você atribui a qualquer tipo de episódio influencia as respostas emocionais que você teve naquele episódio 13–17
 significados pessoais 15
 significados pessoais 15–17
 significados que você atribui aos episódios 13
 sinônimo 74
 sintomas 130
 sintomas, depressão 130–142
 sistema de condenação 280
 situações desafiadoras 62
 Situações não ameaçadoras 62
 situações sociais 285–287
 soberana 188
 sobre o mundo 194
 sobre outras pessoas 194
 sobre você 194
 Socerafobia 128
 sociais 285
 social 126–128
 soluções que causam seus problemas 95
 soluções que mantêm o problema 96
 SPORT para acertar suas metas 107–122
 sua raiva é soberana 188
 subclínico 143
 subclínico, problemas obsessivos 143
 supere a ansiedade 127
 suposição alternativa 210
 supressão de pensamento 103–106

• T •

TDC 148
 técnica do ABC 15
 técnica do desarme 186
 técnica ziguezague 216–222
 temidas reações 219
 tendência ao ler 25–36
 tendência de ação 85–94
 tendência pensamentos alheios 24
 tendências de ação 88
 tensão muscular, raiva 177–188
 tente algo novo 282
 teoria alternativa 53
 teorias concorrentes 53
 teorias concorrentes 53–60
 ter sua vida sexual de volta 230
 terapeuta em TCC 257
 terapeuta TCC (Greenberger) 95–106
 terapia certa para você 255
 Terapia Cognitiva dos Transtornos da Personalidade 289
 Terapia Cognitiva dos Transtornos da Personalidade, por Aaron T. Beck 289
 Terapia Interpessoal (TIP) 255
 Terapia psicodinâmica 255
 Terapia Racional Emotiva 30
 Terapia sistêmica 255
 terminologia emotiva 74
 The Mood Gym 295–342
 The Organisation for Bi-Polar Affective Disorders 295–342
 TICs são Tarefas que sofrem interferência de Cognições 301–342
 TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo)
 TOCs – Tarefas Orientadas por Cognições 301–342
 tolerância 150–158
 tolere 150–158
 Tolere a incerteza 273–274
 Tolere o desconforto de curta duração 271

Tolerar o desconforto de curta duração
271–274

tontura é causada pela 51–60

transtorno alimentar, 147

transtorno bipolar 93

transtorno de Estresse 97–106

Transtorno de Estresse Pós-Traumático
(TEPT) 97–106

Transtorno Dismórfico Corporal 147

Transtorno Dismórfico Corporal (TDC).

Transtorno Obsessivo Compulsivo
145–158

Transtorno Obsessivo

Compulsivo (TOC) 46–48

Transtornos 10

transtornos 158

treinamento e experiência,
profissional 258–264

Trichotillomania Learning

Center 295–342

tudo ou nada 21

• U •

udith S. Beck (Artmed Editora, 1997),

Terapia Cognitiva – Teoria e

Prática 289–292

• V •

valor à sua individualidade 269

valor como pessoa

independentemente 161

valor como pessoa

independentemente 161–174

valor é intrínseco 160

valor próprio 279–280

Valorize o ser único que você é 165

Variação no apetite 130–142

Veja o que alimenta a 131

velas 140–142

Vença sem lutar 122–128

vergonha 234–241

Verificação repetida 99–106

viajar 35

vingança 177–188

violento 192–208

violento contra outra pessoa 192–208

violento ou agressivo 145

• W •

Windy Dryden, autor do livro Overcoming

Anger 290–292

Woman in Your Own Right, Dickson 292

www.paraleigos.com.br

Tornando Tudo mais Fácil!

Os livros de referência da série *Para Leigos*® são escritos para aqueles que necessitam aprender mais sobre assuntos complexos ou cansativos, como computadores, ciências exatas, organizar viagens, problemas pessoais e de negócios – e toda a dificuldade que acompanha esses assuntos –, com o objetivo de tornar a leitura e o entendimento algo sempre prazeroso.

A série *Para Leigos*® usa uma abordagem animada de estilo amigável, com cartoons humorísticos e ícones, para dissipar receios e inspirar confiança. Um livro *Para Leigos*® é o guia perfeito de sobrevivência para quem se encontra em situação difícil.

PARA
LEIGOS®

A série de livro para iniciantes que mais vende no mundo



ALTA BOOKS
EDITORIA
www.altabooks.com.br

Aprenda a enfrentar os pensamentos negativos antes que eles se consolidem.

Dicas simples que irão ajudá-lo a se sentir melhor, novamente.

Você, que está tentando combater a ansiedade, a depressão e a dependência, ou simplesmente perder peso, a chave para o sucesso é aprender como pensar diferente. A terapia cognitivo-comportamental é uma prática sensível e eficaz que irá ajudá-lo a dominar seus pensamentos de forma construtiva.

E este livro é a maneira mais fácil e rápida de começar.

Neste livro você encontrará:

- **Explicações de fácil entendimento**
- **Informações práticas e passo a passo**
- **Ícones e outros recursos de identificação e memorização**
- **Folha de cola para destacar com informações simples**
- **Listas dos 10 melhores itens relacionados ao assunto**
- **Um toque de humor e diversão**

Rhena Branch e Rob Willson são terapeutas cognitivo-comportamentais do Hospital Priory, no Reino Unido—referência mundial em tratamentos e cuidados com a saúde mental.



Abra este livro e descubra:

- **Como transformar pensamentos negativos em ações positivas**
- **A forma de recuperar seu senso de perspectiva com relação à vida**
- **Como quebrar a rotina de ansiedade e depressão**
- **As técnicas de TCC aplicadas ao mundo real**
- **Como tratar fobias e problemas alimentares**

Acesse o site
paraleigos.com.br
para conhecer outros livros da série!

FOR
DUMMIES



ALTA BOOKS
EDITORIA
www.altabooks.com.br

ISBN 978-85-7608-508-9



9 788576 085089