

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 deslizos 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 embaraçosa 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.

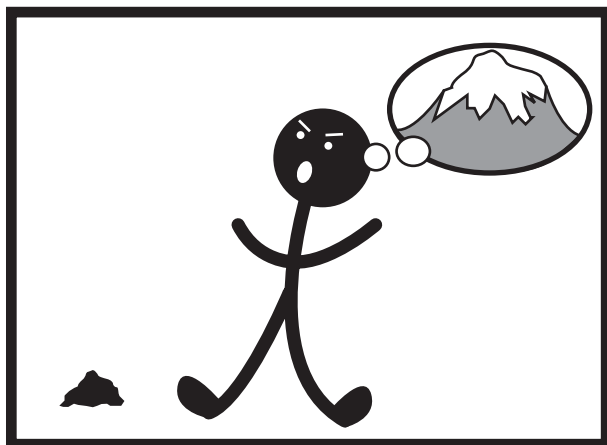


Figura 2-1:
Catastrofização

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 muito 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.

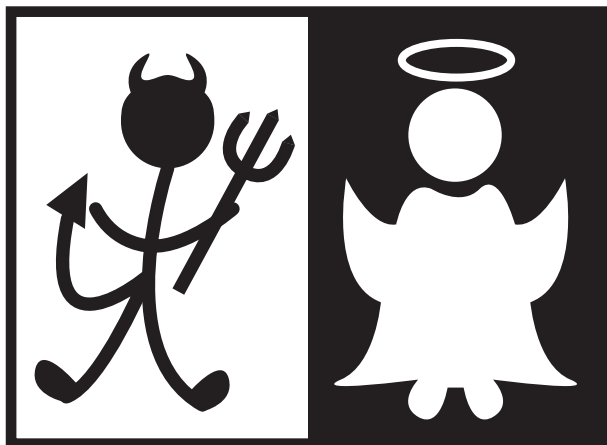


Figura 2-2:
Pensando
ou tudo ou
nada

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:

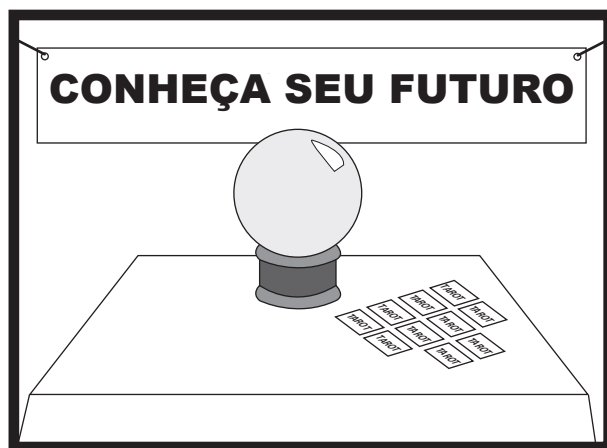


Figura 2-3:
Adivinhação.

- ✓ 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:

1. **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.
2. **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 certa de que algo de errado está prestes a acontecer?
3. **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.

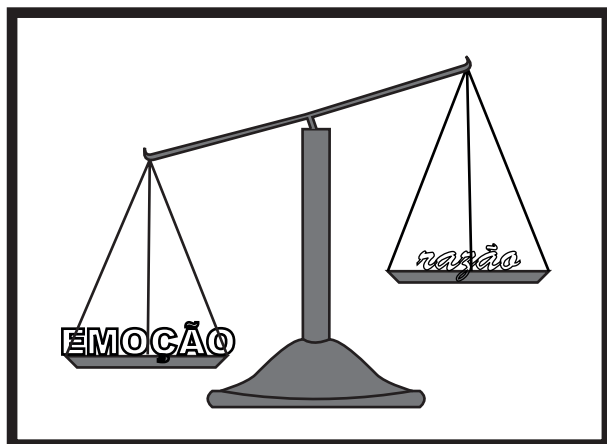


Figura 2-5:
Raciocínio
emocional.

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.

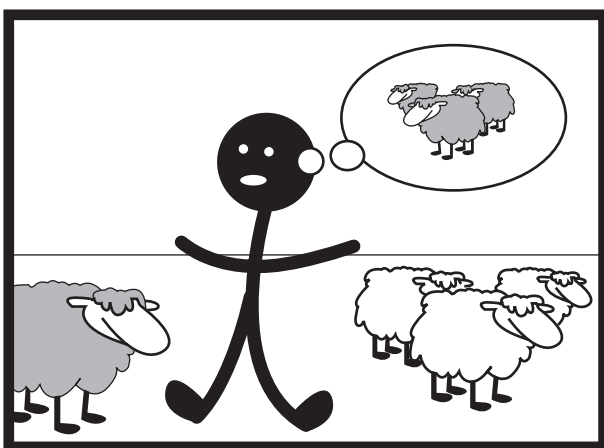


Figura 2-6:
Generalização.

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 paterno 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).

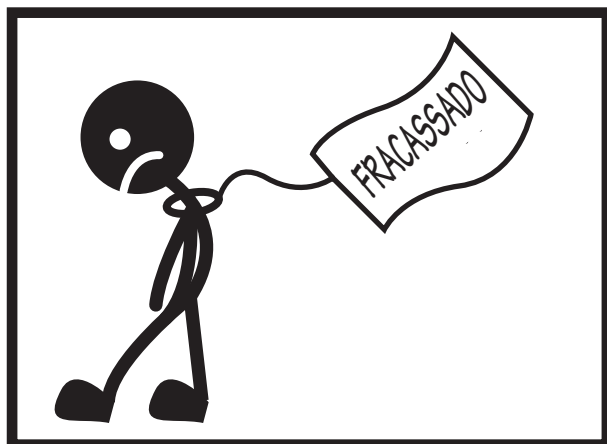


Figura 2-7:
Rotulando.

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 uma 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 confirma 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 prestar 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).

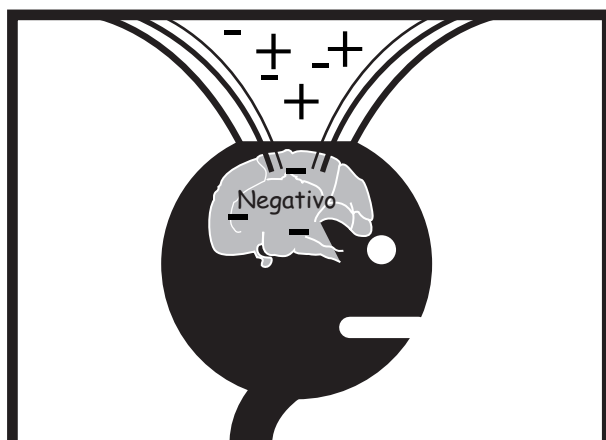


Figura 2-9:
Filtro mental.

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.

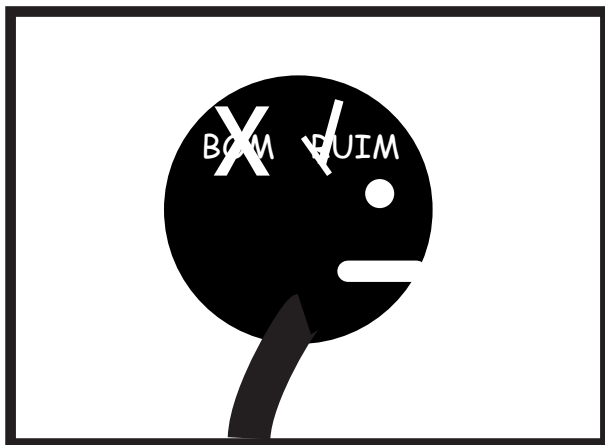


Figura 2-10:
Desqualificação
do positivo.

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.

