



Terapia

Cognitivo-comportamental

Para **leigos**

Edição de Bolso

Tradução da 2ª Edição

Rhena Branch e Rob Willson



ALTA BOOKS
EDITORA

Rio de Janeiro, 2019

Sumário

Introdução	1
Parte 1: Fundamentos da TCC	9
CAPÍTULO 1: Você Sente da Forma Como Pensa	11
CAPÍTULO 2: Encontrando Distorções em Seu Pensamento	19
CAPÍTULO 3: Combatendo Pensamentos Nocivos	35
CAPÍTULO 4: Experimentos Comportamentais	47
CAPÍTULO 5: Treinando Sua Atenção	53
Parte 2: Definindo os Problemas e Estabelecendo Metas	63
CAPÍTULO 6: Explorando as Emoções	65
CAPÍTULO 7: Soluções que Causam Problemas	71
CAPÍTULO 8: Fixando o Foco em Suas Metas	79
Parte 3: Colocando a TCC em Prática	89
CAPÍTULO 9: Enfrentando Medo e Ansiedade	91
CAPÍTULO 10: Abolindo Adições	97
CAPÍTULO 11: Transtornos de Imagem Corporal	107
CAPÍTULO 12: Vencendo a Depressão	121
CAPÍTULO 13: Superando as Obsessões	135
CAPÍTULO 14: Superando a Baixa Autoestima	151
CAPÍTULO 15: Acalmando Sua Raiva	163
Parte 4: Olhando para Trás e Seguindo Adiante	183
CAPÍTULO 16: Olhe Novamente Seu Passado	185
CAPÍTULO 17: Assimilando Novas Crenças	199

CAPÍTULO 18: Buscando uma Vida Mais Saudável e Feliz	209
CAPÍTULO 19: Superando os Obstáculos ao Progresso	225
CAPÍTULO 20: Mantendo Suas Conquistas	233
CAPÍTULO 21: Trabalhando com Profissionais	239

AMOSTRA

1

Fundamentos da TCC

AMOSTRA

NESTA PARTE...

Compreenda as ideias defendidas pela TCC e porque esse tópico é tão comentado entre os profissionais de saúde mental.

Entenda como sua forma de pensar sobre os acontecimentos se relaciona com o que você sente.

Reconheça e lide com seus padrões negativos de pensamento.

Siga dicas sobre como controlar sua atenção.

- » Definindo a TCC
- » Explorando o poder dos significados
- » Compreendendo como seus pensamentos influenciam suas emoções e comportamentos
- » Conhecendo a fórmula ABC

Capítulo **1**

Você Sente da Forma Como Pensa

A terapia cognitivo-comportamental — comumente referida como TCC — enfoca a maneira como as pessoas pensam e agem para ajudá-las a superar seus problemas.

Muitas das práticas eficazes de TCC discutidas aqui deveriam fazer parte do senso comum. Em nossa opinião, a TCC tem princípios muito diretos e claros, e é uma abordagem bastante 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 ser postas em prática. A TCC pode ampliar sua visão e ajudá-lo a fazer coisas saudáveis, que às vezes fazemos de modo natural e inconsciente, de um jeito consciente e confiante regularmente.

Usando Métodos Cientificamente Comprovados

A eficácia da TCC para vários problemas psicológicos tem sido mais pesquisada que qualquer outra abordagem psicoterápica. A reputação da TCC como um tratamento altamente eficaz está crescendo. Diversos estudos revelam que essa terapia é mais eficaz que o uso isolado de medicação para os tratamentos da ansiedade e da depressão. Como resultado dessa pesquisa, métodos de tratamento mais curtos e intensos têm sido desenvolvidos para transtornos específicos, como pânico, ansiedade no convívio social ou preocupação extrema.

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

Pesquisas apontam que as pessoas que usam 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 apenas fazem uso de medicação. Esse resultado positivo é obtido em parte por conta dos *aspectos educativos* da TCC — as pessoas que fazem essa terapia 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 a indicam a seus pacientes no intuito de ajudá-los a superar uma ampla gama de 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.

Entendendo a TCC

A Terapia Cognitivo-comportamental é uma vertente da psicoterapia cujo objetivo é ajudar pessoas a superar seus problemas emocionais.

- » **Cognitivo** significa processos mentais, como o pensamento. A palavra “cognitivo” refere-se a tudo o que se passa em sua mente, como sonhos, lembranças, imagens, pensamentos e atenção.
- » **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 etc. Comportamental diz respeito tanto à ação quanto à falta dela. Por exemplo, quando você se cala ao invés de

dizer o que pensa, isso também é um comportamento, mesmo que esteja tentando *não* fazer algo.

- » **Terapia** é a palavra usada para descrever uma abordagem sistemática para combater um problema, doença ou condição irregular.

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

Avançando dos problemas para as metas

Um das principais características da TCC é que ela fornece as ferramentas necessárias para você desenvolver uma abordagem *centrada em suas dificuldades*. O objetivo da TCC é ajudar a se livrar de determinados problemas emocionais e comportamentais, e avançar em direção às suas metas, como você gostaria de se sentir e se comportar. Desse modo, a TCC é uma abordagem direcionada, sistemática e eficiente na solução de problemas emocionais.

Fazendo a Conexão entre Pensamento e Sentimento

Como muitas pessoas, talvez você presuma que, se algo lhe acontece, esse evento *faz* você se sentir de determinada maneira. Por exemplo, se sua parceira o trata sem consideração, talvez você conclua que ela o *deixa* com raiva. Mais tarde, talvez deduza que o comportamento dela, ao lhe tratar sem consideração, *faz* com que você se comporte de uma forma particular, como ficar de mau humor ou se recusar a falar com ela por horas. (Provavelmente, até dias; as pessoas podem permanecer de mau humor por muito tempo!) Ilustramos essa relação causal comum (mas incorreta) com a fórmula a seguir. Nesta equação,

o “A” significa um acontecimento real ou atual — como uma rejeição ou a perda do emprego. Refere-se a um evento de *ativação*, que pode ter ou não acontecido. Pode ser uma previsão do futuro, como “vou ser demitido”, ou uma memória de uma rejeição passada, como “Hilary vai me deixar, assim como Judith fez dez anos atrás!” O “C” significa *consequência*, que se refere à maneira como você se sente e se comporta em resposta ao evento de ativação.

A (evento atual ou de ativação) = C (consequências emocionais e comportamentais)

A TCC encoraja-o a entender que seus pensamentos e suas *crenças* estão entre o evento ocorrido e seus sentimentos ou ações posteriores. 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. Em vez disso, sua parceira se comporta sem consideração, e você atribui um significado ao comportamento dela como “Ela faz isso só para me irritar e ela não deveria fazer isso!” e, assim, você acaba ficando furioso e mal-humorado. Na fórmula a seguir, o “B” significa as crenças e os significados que você atribui ao evento.

A (evento atual ou de ativação) + B (crenças e significados sobre o evento) = C (consequências emocionais e comportamentais)

Essa é a fórmula ou equação que a TCC usa para compreender seus problemas emocionais.

Enfatizando os significados que você atribui aos eventos

O *significado* que você atribui a qualquer tipo de acontecimento influencia as respostas emocionais que tem àquele episódio. Eventos positivos normalmente levam a sentimentos de felicidade e empolgação, enquanto que eventos negativos levam a sentimentos como tristeza e ansiedade.

No entanto, os significados que você atribui a certos tipos de eventos negativos podem não ser totalmente precisos, reais ou úteis. Às vezes, sua forma de pensar o leva a atribuir significados extremos a eventos, fazendo com que você se sinta perturbado.

Por exemplo, se uma namorada em potencial lhe rejeita após o primeiro encontro (evento), você pode pensar “Isso comprova que não sou desejável e atraente” (significado) e se sentir deprimido (emoção).

A TCC envolve identificação de pensamentos, crenças e significados que são ativados quando você está se sentindo emocionalmente perturbado. Se você atribui significados menos radicais, mais úteis e mais precisos a eventos negativos, provavelmente vivenciará respostas emocionais e comportamentais menos perturbadores.

Assim, ao ser rejeitado depois do primeiro encontro (evento), você pode pensar “Acho que a pessoa não gostou muito de mim; ora — ela não é a pessoa certa para mim” (significado) e se sentir desapontado (emoção).



DICA

Você pode se ajudar a descobrir se os significados que vem atribuindo a eventos negativos específicos estão lhe causando perturbação; para isso, responda às seguintes perguntas:

- » O significado que estou atribuindo a este evento é injustificadamente extremo? Estou pegando um evento bastante simples e tirando conclusões bastante drásticas sobre mim (ou outras pessoas e/ou o futuro)?
- » Estou tirando conclusões generalizadas para este evento singular? Estou decidindo que este único evento me define totalmente? Ou que esta situação específica indica o curso de meu futuro inteiro?
- » O significado que estou atribuindo a este evento está excessivamente contra mim? Esse significado me leva a sentir melhor ou pior com relação à mim mesmo? Ele está me impulsionando para uma ação orientada a um objetivo ou me levando a desistir e sentir derrotada?

- » Identificando as principais armadilhas do pensamento
- » Corrigindo seu pensamento
- » Conhecendo as principais distorções que você comete nos pensamentos

Capítulo 2

Encontrando Distorções em Seu Pensamento

Provavelmente você não passa muito tempo refletindo sobre os prós e contras de sua maneira de pensar. Muitas pessoas não fazem isso — mas, francamente, a maioria deveria!

Uma das mensagens principais da TCC é a de que os pensamentos, as atitudes e as crenças que você guarda têm um enorme efeito em sua forma de interpretar o mundo que o cerca e na maneira como se sente. Desse modo, se você está se sentindo muito mal, são maiores as chances de estar pensando de forma negativa — ou, ao menos, de modo prejudicial. Claro que você provavelmente não tem a *intenção* de pensar nocivamente e, sem dúvida, não tem noção de que está agindo assim.

Pensamentos disfuncionais são deslizamentos da mente que todo mundo tem de vez em quando. Assim como um vírus compromete o fluxo de informações no seu computador, os pensamentos distorcidos impedem que você faça uma avaliação exata de suas experiências. Os pensamentos disfuncionais o impelem a tomar caminhos menos adequados, tirar conclusões precipitadas e supor o pior. Os pensamentos disfuncionais atrapalham ou provocam distorções nos fatos. No entanto, você tem a capacidade de parar e reavaliar a maneira como tem pensado, e se realinhar.

Errar é definitivamente humano. Ou, como disse o psicoterapeuta norte-americano Albert Ellis: “Se os marcianos descobrissem a maneira de pensar dos seres humanos, morreriam de rir.” Ao entender as distorções de pensamento que descrevemos neste capítulo, você poderá identificar seus pensamentos nocivos e os corrigir mais rapidamente.

Não Faça Tempestade em 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 desse episódio.

Considere os seguintes exemplos de catastrofização:

- » Você está em uma festa e acidentalmente tromba com um arranjo de flores. Depois de sair do meio da folhagem, corre para casa e conclui que todo mundo que estava presente na festa testemunhou seu pequeno ato de desatenção e riu à sua custa.
- » Você está esperando sua filha adolescente voltar para casa depois de uma ida ao cinema com amigos. O relógio marca 22h, e você não ouve o tilintar tranquilizador da chave dela na porta. Às 22h05, começa a imaginar que ela aceitou a carona de um amigo que dirige perigosamente. Às 22h10, você está convencida de que sua filha sofreu um acidente de carro e que está sendo atendida por paramédicos no local do acidente. Às 22h15, 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 de explicar suas razões, você desliga o telefone e decide que esse é o jeito dele de dizer que o relacionamento de vocês está acabado. Além disso, agora você o imagina ligando para os amigos para contar a eles que foi um erro namorar você. Você decide que nunca mais encontrará outra pessoa e que morrerá velha e sozinha.

A catastrofização leva a pessoa a confundir uma gafe 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 se flagrar imaginando o pior cenário possível, 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 em público.
- » **Considere explicações menos aterrorizantes.** Que outras razões podem existir para justificar o atraso de sua filha? Chegar um pouco atrasada não faz parte do mundo adolescente? Talvez o filme tenha sido longo demais ou ela tenha perdido a noção do tempo batendo papo. Não se deixe absorver por emoções tão extremas, pois acabará assustando sua filha, que já está na porta pedindo desculpa por ter perdido o ônibus.
- » **Avalie as evidências.** Você tem informações suficientes para concluir que seu parceiro quer deixá-la? Ele já deu alguma razão para que você pense isso? Procure alguma evidência que contradiga sua suposição catastrófica. Por exemplo, vocês tiveram mais momentos felizes do que o contrário?

- » **Mantenha o foco naquilo que você pode fazer para lidar com a situação e nas pessoas e recursos que a podem auxiliar.**

Participar de mais reuniões sociais pode fazer com que você esqueça sua gafe. Você pode revigorar seu relacionamento — ou iniciar um novo. Mesmo um machucado causado por um acidente pode ser curado com tratamento médico.

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

O tipo de distorção cognitiva chamada de polarização ou pensamento dicotômico, também conhecido como *tudo ou nada* ou *branco ou preto*, é um pensamento radical que ocasiona emoções e comportamentos extremos. As pessoas podem amá-lo ou odiá-lo, certo? Algo pode ser perfeito ou um desastre. Você só pode ser inocente ou totalmente culpado? Parece lógico? Esperamos que não!



DICA

Considere um mísero termômetro como sendo seu guia para superar a tendência de pensar em tudo ou nada. O termômetro faz a leitura de graus de temperatura, e não apenas “quente” e “frio”. Pense como um termômetro — em graus, não em extremos. Você pode usar os seguintes indicadores para o auxiliar a mudar sua maneira de pensar:

- » **Seja realista.** É impossível passar pela vida sem cometer erros. Um doce não arruinará seu regime. Lembre-se de sua meta, perdoe a si mesmo pelo pequeno deslize e retome seu plano.
- » **Desenvolva um pensamento “tanto-quanto”.** Uma alternativa para o pensamento tudo ou nada é ter a capacidade de ser razoável. Você precisa permitir mentalmente que duas possibilidades que parecem opostas existam ao mesmo tempo. Você pode ser bem-sucedido em 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* se esforçar para mudar o que achar necessário.



LEMBRE-SE

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

Fique Longe da Bola de Cristal

Com frequência, nossos clientes contam que um evento que os deixava ansiosos ocorreu muito melhor do que imaginavam. As previsões são o problema aqui. Você provavelmente não possui uma percepção extrassensorial que lhe permita ver o futuro. Provavelmente, não pode ver o futuro nem mesmo com a ajuda de uma bola de cristal. E, ainda assim, você tenta prever o que acontecerá. Infelizmente, as previsões que faz podem ser negativas:

- » Você tem estado um pouco deprimido ultimamente e não se diverte mais como antes. Alguém do seu trabalho o convida para ir a uma festa, mas você decide que, se for, não se divertirá. A comida será 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 vende seu café todas as manhãs a caminho do escritório, e gostaria de sair com ele. Você prevê que, se o convidasse para sair, se sentiria tão ansiosa que acabaria dizendo alguma bobagem. De qualquer modo, é provável que ele recuse — alguém interessante como ele já deve estar comprometido.

- » Você sempre pensou que voar de asa delta seria divertido, mas acaba ficando ansioso demais. Se experimentar o esporte, tem certeza de que não terá coragem na última hora e acabará perdendo tempo e dinheiro.



DICA

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, coloque sua tábua ouija à venda, abandone as cartas de tarô e tente as seguintes estratégias:

- » **Teste suas previsões.** Você nunca pode realmente saber o quanto uma festa é divertida até que vá a uma — e a comida pode ser maravilhosa. Talvez o cara da cafeteria tenha namorada, mas você não saberá se não perguntar.
- » **Esteja preparado para aceitar riscos.** Não vale a pena perder um pouco de dinheiro para experimentar um esporte pelo qual sempre esteve interessado? Você não pode aguentar a sensação de ficar nervoso ao tentar conhecer alguém de quem realmente gosta? Há um ditado que diz: “Um navio está a salvo no porto, mas não foi para 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 as futuras.** Só porque na última festa à qual você foi tudo deu errado, a pessoa que você convidou para sair acabou lhe deixando na mão e aquela aventura de mergulhador resultou em um caso grave de dor nas costas, isso não significa que você nunca mais terá sorte na vida.

Leitura Mental: 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.

Você nunca pode saber ao certo o que outra pessoa está pensando, então precisa ser sábio o bastante para ignorar as suposições infundadas. Pare e analise as evidências que existem no momento. Controle 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 suas suposições podem estar erradas.** 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 suficiente ou evidência concreta para concluir que seu chefe pensa que seu trabalho está abaixo do padrão desejado? Parece lógico crer que “tirar uns dias de folga” significa “você está sendo demitido”?
- » **Informe-se (se for apropriado).** Pergunte a seu vizinho se os uivos do seu cão atrapalharam o sono dele e pense em algumas maneiras de fazer com que seu cão fique quieto na próxima lua cheia.

Sentimentos Não São Fatos

Certamente estamos errados sobre isso. Com certeza seus sentimentos são fortes evidências sobre como as coisas são. Na verdade, não! Com frequência, confiar cegamente nos seus sentimentos como guias 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 de traição. Com base nesses sentimentos, conclui que sua companheira está tendo um caso com o colega dela.
- » Sem nenhum motivo especial, você se sente culpado. Por isso, conclui que deve ter feito algo de errado; caso contrário, não estaria se sentindo assim.
- » Você acorda se sentindo ansioso, com um sensação de insegurança. Presume que deve haver algo de muito errado em sua vida e procura em sua mente pela fonte do seu desconforto.

Com frequência, seus sentimentos se devem simplesmente a um pensamento ou memória de que você nem sempre tem consciência. Outras vezes, podem ser sintomas de outros distúrbios, como depressão ou ansiedade. Algumas das emoções que você vivencia acordado são remanescentes de sonhos que você pode ou não lembrar. Como regra de ouro, vale a pena ser um pouco cético sobre a validade de seus sentimentos à primeira vista. Eles podem ser ilusórios.

Hipergeneralização: Evitando o Erro de Aceitar uma Parte Como o Todo

Hipergeneralização é o erro de tirar conclusões generalizadas de um ou mais eventos. Quando você se pega pensando nas palavras “sempre”, “nunca”, “as pessoas são...” ou “o mundo é...”, você está generalizando.

Talvez você consiga reconhecer a generalização nos exemplos a seguir:

- » Você está se sentindo triste. Quando entra no 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 fique muito mais deprimido.
- » Você facilmente se enfurece. Viajando para ir visitar um amigo, acaba se atrasando 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 fica tenso e furioso.
- » Você tem a tendência de se sentir culpado facilmente. Você grita com seu filho porque ele não entende a lição de casa e depois pensa que é um péssimo pai.

As situações raramente são tão definitivas ou extremas para merecer termos como “sempre” e “nunca”. Em vez de generalizar, tente fazer o seguinte:

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

Desista do Jogo da Avaliação

Rotulação é o processo de estigmatizar pessoas e eventos, e acontece em qualquer lugar. Por exemplo, pessoas que têm baixa autoestima rotulam a si mesmas como “inúteis”, “inferiores” ou “inadequadas”.

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

- » Você lê um alarmante artigo no jornal falando sobre o aumento do crime em 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 um trabalho, fica deprimido e rotula a si mesmo como um fracasso.
- » Você fica furioso quando alguém corta sua frente no trânsito. Logo, rotula o outro como perdedor total ou como mau motorista.

Lute para evitar rotular a si mesmo, os outros e o mundo que o cerca. Aceite que eles são complexos e que mudam a todo momento. Reconheça as evidências que não se enquadram nos seus rótulos, para ajudar a enfraquecer sua convicção na classificação geral. Por exemplo:

- » **Permita-se variar os graus de intensidade.** Pense nisso: o mundo não é um lugar perigoso, mas sim um lugar que apresenta muitos aspectos com variados graus de segurança e risco.
- » **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 maneira extrema de generalizar. Do mesmo modo, as outras pessoas são tão únicas e complexas quanto você. Uma má ação não é a mesma coisa que ser uma pessoa má.

Pense de Forma Mais Flexível

Albert Ellis, fundador da terapia racional-emocional comportamental, um dos primeiros terapeutas cognitivo-comportamentais, cita as cobranças como o centro dos problemas emocionais. Pensamentos e crenças que contêm palavras como “devo”, “deveria”, “preciso”, “é necessário” ou “tenho que” são frequentemente imperativos problemáticos, porque são extremos e muito rígidos.

A inflexibilidade das cobranças que impõe a si, ao mundo que o cerca e às outras pessoas, com frequência significa que você não se adapta à realidade tanto quanto poderia.

Manter *expectativas flexíveis* sobre si mesmo, outras pessoas e o mundo em geral é a alternativa mais saudável para regras rígidas e inflexíveis. Em vez de exigir demais de si mesmo, do mundo e dos outros, tente as técnicas a seguir:

- » **Preste atenção nas palavras.** Substitua palavras como “devo”, “preciso” e “deveria” por “prefiro”, “desejo” e “quero”.
- » **Limite o número de aprovações que deseja.** Você consegue ter uma vida satisfatória mesmo que não consiga a aprovação de todos que deseja? Especificamente, você se sentirá mais confiante nas situações sociais se nutrir uma *expectativa realista* de aprovação, em vez de ver a aceitação como uma necessidade sufocante.
- » **Entenda que o mundo não joga conforme 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 deem o mesmo valor que você.