



Exercícios de Terapia Cognitivo- -comportamental

Para
leigos

Tradução da 2ª Edição

Rhena Branch
Rob Willson



ALTA BOOKS
E D I T O R A
Rio de Janeiro, 2018

Sumário

INTRODUÇÃO.....	1
Sobre Este Livro.....	1
Uma Nota Séria sobre o Humor.....	2
Como Usar Este Livro.....	2
O que Não Ler.....	3
Penso que.....	3
Como Este Livro Está Organizado.....	3
Parte 1: Detalhando os Princípios Primários.....	3
Parte 2: Descobrimo Problemas e Dando Metas a Si Mesmo..	4
Parte 3: Colocando a TCC em Prática.....	4
Parte 4: Avançando para o Futuro.....	4
Parte 5: A Parte dos Dez.....	5
Exemplos de Caso Usados Neste Livro.....	5
Ícones Usados Neste Livro.....	5
De Lá para Cá, Daqui para Lá.....	6
PARTE 1: DETALHANDO OS PRINCÍPIOS PRIMÁRIOS... .	7
CAPÍTULO 1: Explorando o Básico da TCC.....	9
Entendendo os Fundamentos da TCC.....	10
Cegando-o com a ciência da TCC.....	10
Ligando pensamento e sentimento.....	11
Atribuindo significado a eventos.....	12
Vendo como a TCC Pode Funcionar para Você.....	14
Classificando seus problemas.....	15
Analisando seus comportamentos.....	17
Conectando Emoção, Pensamento e Comportamento.....	19
Imaginando Seus Problemas como um Simples A-B-C.....	21
CAPÍTULO 2: Reconhecendo os Padrões de Pensamentos Problemáticos.....	23
Entendendo as Distorções Cognitivas Mais Comuns.....	24
Listando Seus Favoritos.....	33
Sabendo Onde e Quando Seus Pensamentos Abrem Caminho para Problemas.....	34
CAPÍTULO 3: Lidando com o Pensamento Tóxico.....	39
Notando Seu Pensamento Negativo.....	39
Sendo Cético sobre Seus Pensamentos Automáticos Negativos... .	42
Trabalhando com Formulários A-B-C.....	45
Preenchendo o Formulário I.....	46
Terminando com o Formulário A-B-C II.....	48
Testando Pensamentos Alternativos.....	50
Ajudando a Si Mesmo com o Dever de Casa.....	51

CAPÍTULO 4: Fazendo Experimentos	53
Vendo as Coisas como um Cientista	53
Executando experimentos excelentes.....	54
Testando as previsões	54
Descobririndo qual teoria funciona melhor	56
Conduzindo uma pesquisa de autoajuda	57
Agindo como um observador	59
Anotando Seus Resultados	60
CAPÍTULO 5: Onde Você Está com a Cabeça? Controlando Sua Concentração	61
Focando Sua Atenção.....	62
Treinando-se em Concentração em Tarefas	66
Encontrando Seu Foco	70
Tornando Sua Mente Mais Atenta	71
Vivendo no presente.....	72
Suspendendo o julgamento.....	72
Saindo do trem de pensamentos.....	72
Identificando quando ignorar a si mesmo	73
Conscientemente mundano	74

PARTE 2: DESCOBRINDO PROBLEMAS E ESTABELECENDO METAS..... 75

CAPÍTULO 6: Ficando Emotivo	77
Expandindo Seu Vocabulário Emocional.....	78
Entendendo a Anatomia das Emoções	81
Descobririndo se Seus Sentimentos São Saudáveis ou Não	83
Tomando notas do seu pensamento.....	84
Ficando ciente de seu comportamento.....	86
Descobririndo no que você foca	89
Evitando ser enganado por sentimentos físicos	92
Mapeando Suas Emoções Problemáticas.....	94
Identificando temas e gatilhos	95
Fazendo a declaração de um problema	96
CAPÍTULO 7: Focando Táticas Problemáticas	99
Identificando Estratégias Autodestrutivas	99
Exigindo controle e insistindo na certeza	101
A soma da evitação e o colocar-se para baixo	103
Preocupando-se demais.....	109
Quando se Sentir Melhor Evita que Você Melhore.....	110
Pare de automedicar seu humor	111
Pedindo reafirmação e buscando segurança.....	113
Colocando Pétalas na Sua Flor Viciosa	114
Arrancando sua flor viciosa pela raiz	116
Decompondo esta flor até que ela morra.....	118

CAPÍTULO 8: Direcionando-se a Metas	119
Dando uma Chance às Metas Usando SPORT	120
Sentindo-se diferente	120
Agindo de maneira diferente	121
Estruturando suas declarações de metas	122
Sendo totalmente SPORT	123
Criando Mais Motivação	126
Escrevendo razões para a mudança	126
Executando uma análise de custo-benefício	127
Acompanhando Seu Progresso	129

PARTE 3: COLOCANDO A TCC EM PRÁTICA..... 131

CAPÍTULO 9: Repreendendo a Ansiedade	133
Filosofias que Afastam o Medo	134
Surfando nas sensações corporais	135
Sendo realista sobre a probabilidade de eventos ruins	139
Colocando os eventos ruins em perspectiva	141
Expondo a Si Mesmo	143
Desafiando-se para um duelo	143
Preparando seu plano de exposição	146
Mantendo bons registros	147
Descobrimo Seus Comportamentos de Segurança	148
Maneiras de Fugir da Preocupação Exaustiva	150

CAPÍTULO 10: Atacando Comportamentos e Atitudes Aditivas	153
Definindo a Dependência	154
Reconhecendo Precusores dos Comportamentos Aditivos	156
Visando Gatilhos	158
Adquirindo Atividades Alternativas	162
Estabelecendo uma data para se divorciar de sua DE	164
Entendendo Por que Parar com Sua DE Vale a Pena	165
Reduzindo o Risco de Recaídas	167

CAPÍTULO 11: Tornando-se o Melhor Amigo do Seu Corpo	171
Lidando com a Imagem Corporal Negativa	172
Descobrimo como você se sente sobre sua aparência	173
Ponderações e Práticas para Lidar com a Imagem Corporal Negativa	175
Adotando Atitudes Mais Precisas de Imagem Corporal	176
Promovendo Práticas Positivas de Imagem Corporal	178
Dando uma Olhada no Pacote Completo	179
Aproveitando uma visão holística	180
Mostrando um pouco de valorização	184
Dando um pouco de gratidão para seu corpo	184
Implementando Melhorias Saudáveis em Casa	186

CAPÍTULO 12: Dando um Golpe na Depressão	189
Decidindo se Você Está Deprimido	190
Avaliando Sua Evitação	190
Estimando com a Ruminação	193
Atacando Ativamente Sua Depressão	194
CAPÍTULO 13: Superando Obsessões e Eliminando Compulsões	197
Observando o Comportamento Obsessivo	198
Verificando o TOC	198
Descobririndo o transtorno dismórfico corporal (TDC)	199
Destacando a hipocondria	200
Verificando comportamentos compulsivos	201
Avaliando e Agindo contra Atitudes Obsessivas	202
Colocando a Teoria A contra a Teoria B	202
Avaliando realisticamente a responsabilidade	204
Seguindo na direção certa	206
Controlando os Rituais	208
Verificando e mudando seu critério de término	209
Registrando e resistindo a rituais	210
CAPÍTULO 14: Aumentando a Baixa Autoestima	213
Adquirindo Autoaceitação	214
Percebendo as razões para não odiar a si mesmo	215
Deixando para trás os rótulos repulsivos	216
Agindo sobre a Aceitação	221
Somando as Evidências	221
Sentindo-se bem sobre a falibilidade humana	223
Sendo muito específico	224
Usando a técnica do melhor amigo	225
Aceitando e Melhorando a Si Mesmo ao Mesmo Tempo	226
Selecionando áreas específicas de autoaperfeiçoamento	226
Aceitando a responsabilidade pessoal	227
Reverendo Regularmente as Razões para a Autoaceitação	229
CAPÍTULO 15: Conservando Relacionamentos	231
Superando a Fúria	231
Reconhecendo a raiva saudável	232
Vendo aspectos da raiva não saudável	233
Calculando o Custo de Perder Sua Calma	234
Aumentando Seu Pavio	236
Aceitando a Afirmação Eficaz	237
Colocando-se em Pé de Igualdade com Seus Colegas	239

PARTE 4: AVANÇANDO PARA O FUTURO..... 243

CAPÍTULO 16: Examinando e Mudando Crenças de Longa Data	245
Descobririndo Suas Crenças Centrais	246
Separando os três tipos de crenças centrais	246
Trazendo os relacionamentos passados à luz do presente. . .	249
Entendendo a interação de suas crenças centrais	251
Desenterrando Suas Crenças Centrais	253
Conhecendo a flecha descendente	253
Anotando temas.	256
Criando uma Formulação	257
Criando Crenças Centrais Construtivas.	258
Atribuindo Novos Significados a Velhos Eventos.	260
CAPÍTULO 17: Consolidando Convicções em Novas Crenças Centrais	263
Destacando Crenças que Você Quer Fortalecer	264
Preparando um Portfólio de Argumentos Persuasivos	265
Se Não Tiver Sucesso, Tente Novamente	268
Agindo de acordo.	268
Desenterrando e derrotando dúvidas.	270
Praticando o que você prega.	273
Considerando no que você quer que seu filho acredite	274
Alimentando Boas Crenças Novas	275
CAPÍTULO 18: Mergulhando no Desenvolvimento Pessoal	277
Sendo Realista sobre Recaídas.	278
É melhor prevenir	279
Remediando	281
Voltando a Seus Valores Pessoais e Hobbies.	282
Agindo consistentemente	283
Restabelecendo práticas pessoalmente significativas	283
Observado Seu Estilo de Vida	284
Audaciosamente Indo Aonde Você Nunca Esteve Antes	286
CAPÍTULO 19: Rompendo Barreiras para a Recuperação	287
Exorcizando Emoções que o Prendem	288
Desistindo da culpa.	289
Recusando-se a jogar o jogo da vergonha	291
Paralisando o orgulho problemático	293
Deixando que os Outros Ajudem a Carregar o Fardo	295
Persistindo com a Prática	297
CAPÍTULO 20: Colocando em Prática os Princípios da Vida Positiva	301
Aceitando Sua Parte da Responsabilidade	302
Descobririndo que a Flexibilidade Alimenta a Diversão	304

Entendendo que a Incerteza e a Falta de Controle São Inevitáveis	306
Deixando a Vida Ser Injusta	308
Arriscando e Cometendo Erros	310
Escolhendo a Autoaceitação, em vez da Aprovação Alheia	311
PARTE 5: A PARTE DOS DEZ	315
CAPÍTULO 21: Dez Dicas para Trabalhar com Profissionais	317
Escolhendo a Terapia Certa para Você	318
Sabendo Quem É Quem no Mundo da Psicologia	319
Fazendo as Perguntas Certas	320
Procurando por um Terapeuta nos Melhores Lugares	320
Examinando Seu Terapeuta TCC (ou Outro)	321
Permanecendo de Mente Aberta sobre a Medicação	321
Trabalhando nas Coisas entre as Sessões	322
Discutindo Problemas durante as Sessões	322
Preparando-se Antes das Sessões	323
Dando Metas a Si Mesmo	323
CAPÍTULO 22: Dez Dicas para Ter uma Boa Noite de Sono	325
Esgote-se com Exercícios	325
Estabeleça um Cronograma	326
Não Fique Se Revirando na Cama	327
Monitore Seu Consumo de Cafeína e Estimulantes	327
A Cama em uma Rotina de Dormir	328
Deixe Sua Área de Dormir Aconchegante	328
Aplique Alguns Óleos	329
Coloque um Pouco de Luz no Assunto	329
Estabeleça Expectativas Sensatas sobre Dormir	330
Deixe Suas Preocupações Fora do Quarto	331
CAPÍTULO 23: Dez Razões para Nunca Desistir	333
Contratempos Não São Incomuns	333
A Recuperação Requer Prática, Paciência e Persistência	335
Pequenas Realizações Se Somam	335
Você Tem Valor no Mundo	336
Ninguém É Perfeito	336
Você Pode Se Sentir Diferente Amanhã	336
Você Sempre Pode Tentar Outras Opções	337
Falar com os Outros Normalmente Ajuda	338
Você Não Está Sozinho	338
A Mudança É um Processo Contínuo	339
ÍNDICE	341

Introdução

Seja bem-vindo ao *Exercícios de Terapia Cognitivo-comportamental Para Leigos*. A Terapia Cognitivo-comportamental, ou TCC, é uma forma de psicoterapia cientificamente eficaz contra a depressão, ansiedade e muitos outros tipos de problemas.

Com frequência as pessoas aceitam uma doença física ou acidente que prejudique seu funcionamento diário, mas falham em aceitar que estão mentalmente doentes. Cada ser humano, independente da cultura, crença, classe, experiência, raça ou qualquer outra característica distintiva, é suscetível de experimentar alguma forma de distúrbio emocional ou mental durante o curso de sua vida. A boa notícia é que é totalmente normal ficar psicologicamente perturbado e é absolutamente possível se recuperar. A TCC pode realmente ajudar.

Nós escrevemos este livro para trazer para você os tipos de exercícios de TCC que usamos em nosso trabalho com clientes com problemas. Sabemos que a TCC funciona porque a vimos funcionar! E queremos que ela funcione para você também. Qualquer que seja seu problema, esperamos que você ache este livro útil e informativo.

Sobre Este Livro

Este livro apresenta um arsenal de habilidades e ferramentas para ajudá-lo a vencer uma série de problemas psicológicos. Nós tentamos lhe dar informações teóricas o suficiente para permitir que você faça os exercícios contidos em cada capítulo. Todas as fichas de trabalho e tarefas neste livro de exercícios são indicativas dos tipos de trabalho que fazemos com nossos clientes em sessões de TCC individuais.

Você pode usar este livro de exercícios sozinho, para ajudá-lo a basicamente tornar-se seu próprio terapeuta de TCC. Alternativamente, você pode usá-lo junto a um tratamento de TCC com um profissional qualificado. Infelizmente não podemos tratar todo tipo de dificuldade psicológica em profundidade neste livro, ou ele viraria uma enciclopédia, de tão grande! Então tentamos focar os distúrbios mais comuns para os quais a TCC se mostrou eficaz na resolução. Você pode usar este livro como um ponto de partida para entender melhor seus problemas particulares e como lutar contra eles. Se você acha que precisa de alguma opinião profissional, então não hesite em conseguir!

Sim, é um livro de exercícios, e isso significa que ele envolve — você adivinhou — trabalho. Mas se você realmente colocar energia no trabalho e na prática regular, conseguirá os benefícios. Vale a pena, para você, suar e lutar para se sentir e funcionar melhor? Se sim, arregace as mangas, faça alguns alongamentos iniciais, coloque suas faixas antitranspirantes e se atire no processo!

Uma Nota Séria sobre o Humor

Embarcar em um caminho de autoajuda pode ser assustador. Aprender um monte de técnicas novas designadas para ajudá-lo a superar seus problemas psicológicos é um trabalho duro, sem dúvidas. Em uma tentativa de aliviar a tensão, nós injetamos um pouco de humor e irreverência em nossa escrita. Por favor, entenda que, apesar disso, levamos muito a sério os distúrbios psicológicos e sabemos que se sentir mal não é engraçado. Esperamos que nosso estilo de escrita torne este livro divertido e acessível. A risada pode, de fato, ser um bom remédio. Mas, acima de tudo, nosso objetivo com este livro é dar a você alguns conselhos seriamente úteis e oportunidades de prática para ajudá-lo a melhorar e ficar bem.

Como Usar Este Livro

Como a maioria dos livros *Para Leigos*, você não precisa ler este livro na ordem, do início ao fim. Você pode mergulhar e sair dele, indo aos capítulos que parecem mais relevantes para você. Fizemos esforços para fazer várias referências cruzadas para que você seja guiado para outros capítulos que complementam ou explicam conceitos ou exercícios mais completamente. A tabela a seguir mostra onde encontrar informações sobre assuntos específicos com os quais a TCC pode ajudá-lo, e você também pode usar o Sumário no início do livro e o Índice no final para localizar as informações que quiser.

CARACTERÍSTICAS DE TCC E CAPÍTULOS RELEVANTES

Característica TCC	Número(s) do(s) Capítulo(s)
Ajuda-o a desenvolver crenças e atitudes flexíveis e de autoaperfeiçoamento para si mesmo, para com os outros e para com o mundo a seu redor	16
É direcionado a objetivos	8
Oferece habilidades e estratégias para superar problemas comuns, como ansiedade, comportamento aditivo, depressão e mais	9, 10, 11, 12, 13
Aborda seu passado com uma visão para entender como ele pode estar afetando suas crenças e comportamentos presentes	16, 17
Mantém o foco em como seus problemas estão sendo perpetuados, em vez de buscar por uma única razão ou causa raiz	2, 7
Encoraja-o a tentar coisas sozinho e praticar novas maneiras de pensar e agir	4, 5
Destaca a prevenção de recaídas e o desenvolvimento pessoal	18, 19, 20

Por favor, use este livro para escrever, tomar notas e trabalhar! Foi para isso que ele foi escrito. Você tem nossa permissão expressa para estragá-lo o quanto quiser. Afinal de contas, é seu livro, e você é quem será beneficiado ao usá-lo.

O que Não Ler

Não leia nada que não quiser ler. Este livro é para você. Leia tudo o que achar que será mais útil. Talvez você já tenha cansado deste capítulo de introdução. Justo, siga em frente. Gostaríamos que você lesse tudo (para sermos sinceros), mas isso porque escrevemos o livro e achamos que cada capítulo tem algo valioso para oferecer. Mas, ei, você decide, e certamente não precisa concordar conosco (ou com nosso ego...).

Tudo neste livro que for relevante para você e que o ajude com seus problemas individuais é o que você deverá ler. Foque nisso. Se te deixar entediado, confuso ou não parecer se aplicar a você, pule.

Penso que...

Nós supomos que, se você comprou este livro, então está interessado em usar técnicas de TCC em si mesmo. Achamos que você ouviu falar da TCC antes ou que ela foi recomendada a você por um amigo ou profissional. Também achamos que você tem um ou dois problemas psicológicos dos quais gostaria de se livrar.

Mas mesmo se nossas suposições estiverem completamente erradas (ou, de fato, forem bobas), este livro pode ser de seu interesse. Você pode ter um amigo ou familiar com quem está preocupado e quer aprender mais sobre o tratamento de TCC. Você pode se sentir bem, mas ainda tem interesse em TCC e como ela pode ser capaz de lhe dar mais prazer na vida. Então supomos, ridiculamente ou não, que você terá algum uso para este livro, qualquer que seja a razão para comprá-lo.

Como Este Livro Está Organizado

O Exercícios de Terapia Cognitivo-comportamental Para Leigos tem cinco partes.

Parte 1: Detalhando os Princípios Primários

Esta parte do livro lhe dá os fundamentos para entender seus problemas em relação à estrutura da TCC. O Capítulo 1 lhe dá uma ideia do que se trata a TCC

e como ela é aplicada a problemas comuns. No Capítulo 2 nós lhe mostramos como reconhecer seus padrões de pensamentos problemáticos. O Capítulo 3 é todo sobre como lidar com o pensamento tóxico com sucesso e descobrir maneiras alternativas melhores de pensar no futuro. No Capítulo 4 nós lhe mostramos como agir como um cientista a fim de melhorar sua saúde emocional e mental. Ficamos um pouco *new age* no Capítulo 5 ao introduzir a atenção plena (*mindfulness*) e outras técnicas para direcionar seu foco de atenção.

Parte 2: Descobrimdo Problemas e Dando Metas a Si Mesmo

Os capítulos nesta parte são dedicados a ajudá-lo a definir seus problemas em termos específicos e escolher metas específicas em relação a suas dificuldades identificadas.

O Capítulo 6 explica a visão da TCC sobre as emoções negativas saudáveis e não saudáveis e lhe dá a chance de lidar com suas próprias respostas emocionais. O Capítulo 7 lhe mostra como algumas das maneiras pelas quais você tenta lidar com seus problemas podem, em si, ser problemáticas. No Capítulo 8, realmente focamos lidar com metas adequadas.

Parte 3: Colocando a TCC em Prática

Os capítulos nesta parte são todos sobre colocar a TCC em prática em problemas específicos, como ansiedade, depressão e baixa autoestima. O Capítulo 9 lida com problemas de ansiedade; o Capítulo 10 observa exercícios para superar comportamentos aditivos; e no Capítulo 11 lidamos com problemas comuns de imagem corporal. O Capítulo 12 trata de dicas para dar um golpe na depressão; e o Transtorno Obsessivo-compulsivo é abordado no Capítulo 13. No Capítulo 14 nós observamos maneiras de aumentar sua autoestima. O Capítulo 15 é todo sobre melhorar relacionamentos interpessoais.

Parte 4: Avançando para o Futuro

Nesta parte, o Capítulo 16 ajuda você a observar crenças e maneiras de pensar antigas que podem afetá-lo no presente. Nós incluímos várias planilhas para ajudá-lo a desafiar crenças velhas e inúteis sobre si mesmo, sobre os outros e sobre o mundo em geral. O Capítulo 17 lida com técnicas para tornar suas novas crenças mais permanentes. No Capítulo 18 você tem a chance de focar a melhoria do seu desenvolvimento pessoal. Recaídas são uma possibilidade real, e no Capítulo 19 damos a você uma chance de planejar e diagnosticar possíveis ressurgimentos de problemas. O Capítulo 20 é sobre ajudá-lo a viver de maneira positiva mesmo depois de derrotar seus problemas iniciais.

Parte 5: A Parte dos Dez

Esta parte contém as dez principais dicas úteis para trabalhar com profissionais, dormir melhor e renovar sua motivação para melhorar. Às vezes os leitores podem querer começar na parte dos dez e depois ir para os outros capítulos e partes do livro!

Exemplos de Caso Usados Neste Livro

Todas as personagens usadas em exemplos de casos ao longo do livro são inteiramente fictícias. Entretanto, os tipos de problemas em que as usamos para tipificar são muito comuns e baseados em nossa experiência clínica com clientes reais ao longo dos anos. Esperamos que você seja prontamente capaz de se identificar com aspectos das experiências dessas personagens inventadas e os relacione com suas próprias dificuldades.

Ícones Usados Neste Livro

Nós usamos ícones ao longo deste livro de exercícios para chamar sua atenção para diferentes tipos de informação e guiá-lo claramente pelo conteúdo.



EXEMPLO

Este ícone sinaliza um exemplo de caso e uma amostra de planilha completa.



PRATIQUE

Você verá este ícone perto de planilhas em branco. Ele indica sua chance de trabalhar no livro.



DICA

Alerta você para informações adicionais úteis que podem ajudá-lo a entender melhor um conceito ou a completar um exercício.



LEMBRE-SE

Este ícone é usado para enfatizar informações que valem a pena ser lembradas ao longo do seu trabalho de autoajuda com a TCC.



CUIDADO

Este ícone é um alarme! Ele denota possíveis armadilhas, erros comuns ou perigos em potencial.

De Lá para Cá, Daqui para Lá

Este livro de exercícios foi feito para ser uma abordagem prática ao uso da TCC. Ele contém vários exercícios e tarefas para fazê-lo se mover pela estrada da recuperação. Como é um livro de exercícios, nós não entramos muito profundamente em conceitos e princípios teóricos da TCC. É um livro que mantém o foco mais na ação. Para mais contexto sobre a teoria de TCC, recomendamos que adquira o livro *Terapia Cognitivo-comportamental Para Leigos*. Ele também tem uma seção que sugere outros livros úteis baseados em TCC para adicionar a sua biblioteca. *Boosting Self-Esteem For Dummies* (também escrito por nós) tem várias dicas e técnicas úteis de TCC destinadas a ajudá-lo a aprender a gostar mais completamente de você mesmo. Também recomendamos adquirir o *CBT Journal For Dummies* (nós fizemos este também), que é um assistente valioso a todos os outros livros baseados em TCC da *Para Leigos*. Você também pode querer adquirir o *Personal Development For Dummies All-in-One*, editado por Gillian Burn (Wiley), que tem uma seção de TCC, bem como seções baseadas em outros livros úteis de autoajuda da *Para Leigos*.

1

**Detalhando
os Princípios
Primários**

NESTA PARTE...

Você obterá os fundamentos para entender seus problemas em relação à estrutura da TCC. Nós lhe mostramos do que se trata a TCC e como ela se aplica a problemas comuns. Mostramos como reconhecer seus padrões problemáticos de pensamento, como lidar com o pensamento tóxico com sucesso e como encontrar maneiras alternativas e melhores de pensar no futuro.

Você também poderá agir como um cientista a fim de melhorar sua saúde emocional e mental, antes de ficarmos um pouco *new age* ao introduzir a atenção plena e outras técnicas para direcionar seu foco de atenção.

NESTE CAPÍTULO

- » Vendo a ciência e o sentido da TCC
- » Fazendo a TCC funcionar para você
- » Entendendo seus eventos pessoais
- » Colocando problemas no Formulário A-B-C

Capítulo 1

Explorando o Básico da TCC

Normalmente as pessoas respondem a eventos de vida negativos, difíceis ou completamente ruins com emoções negativas, como tristeza ou raiva (para citar duas). É normal e natural se sentir chateado quando coisas ruins acontecem. O grau de sofrimento que se experimenta depende parcialmente da severidade do evento ruim. Mas a palavra-chave aqui é “parcialmente”. Com frequência, os significados que você dá para esses eventos podem piorar ainda mais a situação. Seu jeito de pensar sobre aspectos de sua vida atual ou de experiências passadas pode fazer com que você passe de um sofrimento normal e saudável para um distúrbio psicológico mais problemático. Sentimentos de depressão, ansiedade, raiva ou culpa, por exemplo, são dolorosos e podem levar a dificuldades maiores em sua vida.

Felizmente, a situação não é só desgraça e tristeza! Você pode aprender a reconhecer como seus pensamentos, crenças e atitudes têm impacto em seus sentimentos. Uma vez que entender este princípio, pode, então, trabalhar para mudar seu pensamento e comportamento e aprender a lidar e melhorar as situações ruins.

Neste capítulo introduzimos as principais teorias que você precisa saber sobre Terapia Cognitivo-comportamental — ou TCC.

Entendendo os Fundamentos da TCC

Como o nome sugere, TCC é uma forma de psicoterapia que foca a *cognição* — seus pensamentos — e o *comportamento* — suas ações. Uma maneira de resumir a TCC é dizer: “Você se sente do jeito que pensa.” Mas a TCC também olha de perto o comportamento, já que a maneira como você age é frequentemente determinada por como você se sente. Além disso, a maneira como age pode ter uma influência positiva ou negativa sobre seus sentimentos. Sem necessariamente perceber, você pode agir de maneiras que estejam, na verdade, alimentando seus sentimentos ruins.

A interação entre pensamentos, sentimentos e comportamentos está no centro da TCC. Portanto, a TCC analisa sobre seu modo de pensar e agir para ajudá-lo a superar suas dificuldades comportamentais e emocionais.

Cegando-o com a ciência da TCC

Profissionais de TCC não estão interessados só em ajudar pessoas a *sentir-se* melhor em curto prazo, mas também em usar estratégias cientificamente comprovadas para ajudar pessoas a *melhorar* e ficar bem em longo prazo. A TCC tem sido testada e desenvolvida através de muitos estudos científicos. Com pesquisas contínuas, é provável que mais seja aprendido sobre as técnicas que funcionam melhor para tipos específicos de problemas. Em razão da base científica da TCC, ela o convida a utilizar uma abordagem mais científica para entender e resolver seus problemas.

Um grande componente da TCC envolve ajudar pessoas a se tornar suas próprias terapeutas por meio do uso contínuo de técnicas específicas. Esse elemento autodirecionado é provavelmente uma das razões pelas quais as pessoas que fizeram TCC tenham recaídas menos frequentes do que aquelas tratadas usando outras abordagens psicoterapêuticas ou medicações sem TCC.

Tudo bem. Então aqui pode ser um bom lugar para esclarecer alguns termos. Como muitas profissões, a psicologia e a psicoterapia usam muitos jargões. Às vezes, neste livro, usamos palavras estranhas, e outras vezes usamos palavras mais cotidianas, mas *de maneira estranha*. As definições a seguir ajudam a tornar sua leitura mais direta:

- » **Cognitivo:** Refere-se a seus pensamentos e qualquer outra coisa que passe pela sua cabeça, incluindo seus sonhos, memórias, imagens e seu foco de atenção.
- » **Comportamento:** Inclui tudo o que você faz e todas as coisas que você escolhe não fazer — como evitar situações ou ficar emburrado, em vez de falar.
- » **Terapia:** Descreve um método de tratar um problema — físico, mental ou emocional. Nós o usamos principalmente para nos referir a *terapias de fala* como a TCC e outros tipos de psicoterapia.

- » **Crença:** Refere-se a seus estilos pessoais de pensamento e sua maneira de entender o mundo e suas experiências. Isso também significa suas regras, códigos e atitudes pessoais para viver.
- » **Consequência:** Descreve o resultado de um evento de qualquer tipo. Neste livro, nos referimos principalmente a consequências comportamentais e emocionais (basicamente o tipo de resultados produzidos por maneiras de agir ou por emoções específicas).
- » **Sofrimento:** Refere-se a emoções humanas negativas normais que, embora desconfortáveis e desagradáveis, não causam problemas a você em longo prazo.
- » **Distúrbio:** Refere-se a emoções negativas mais extremas e intensas que podem causar problemas de longo prazo e interferir significativamente em sua vida.
- » **Experimento:** Não, não estamos falando sobre tubos de ensaio e química. O que queremos dizer são exercícios que você inventa e testa para ver que tipo de efeito eles têm sobre seus sentimentos.
- » **Exposição:** Refere-se à ação de sua parte em se expor a situações temidas ou evitadas a fim de ajudar a si mesmo a se recuperar de seus problemas. Note que não estamos nos referindo ao tipo de exposição que poderia fazê-lo ser preso!
- » **Saudável:** Refere-se aos comportamentos, pensamentos ou emoções adequados e construtivos.
- » **Não saudável:** Refere-se aos comportamentos, pensamentos ou emoções inadequados e destrutivos.

Ligando pensamento e sentimento

Você geralmente pode concluir que, se algo acontece com você, como seu carro quebrar, é o próprio evento que faz com que você se sinta com raiva ou ansioso. Faz sentido, certo? Bem, na verdade não, não completamente. De acordo com a TCC, o que determina a qualidade e intensidade da emoção que você experimenta são seus *pensamentos* sobre o evento.

Então, enquanto eventos contribuem com suas reações emocionais e comportamentais (às vezes significativamente), são suas *crenças*, ou o significado que você dá aos eventos, que o levam a sentir um sofrimento saudável ou um distúrbio não saudável.

Quanto mais negativo o evento, mais sofrimento você provavelmente sente. Então, se você perder seu emprego, for assaltado ou se envolver em um acidente sério, provavelmente sentirá um sofrimento intenso. Sentimentos de sofrimento intenso em resposta a eventos muito negativos ainda são considerados saudáveis, porque são adequados a sua experiência. Mas você pode evitar ficar perturbado mesmo diante de situações de vida muito desafiadoras se monitorar seu pensamento.



LEMBRE-SE