

WWW.

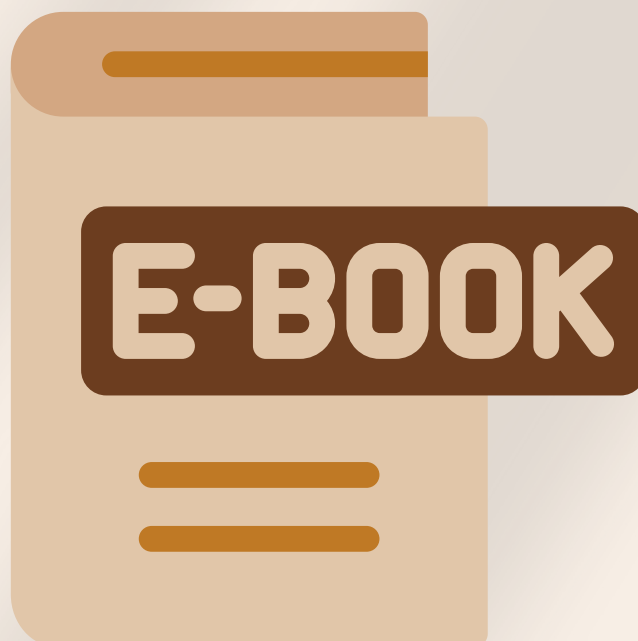
**claudiadavidmoledo**

.com.br



# TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

## MODELO COGNITIVO



Claudia David Moledo  
PSICÓLOGA CLÍNICA

# O que é a terapia cognitivo-comportamental?

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é baseada na ideia de que seus pensamentos, sentimentos e comportamentos estão constantemente interagindo e se influenciando mutuamente. A forma como você interpreta ou pensa sobre uma situação específica determina seus sentimentos em relação a ela, o que, por sua vez, determina sua reação.

Desde a infância, começamos a formar ideias sobre quem somos, como vemos os outros e o mundo ao nosso redor. Algumas dessas ideias são tão fundamentais e profundas que nem sempre conseguimos expressá-las claramente, nem mesmo para nós mesmos. Essas ideias duradouras são chamadas de crenças centrais ou nucleares. (Beck, 2022, p. 29).

## SUAS PRIMEIRAS EXPERIÊNCIAS NA INFÂNCIA



## O DESENVOLVIMENTO DE SUAS CRENÇAS SOBRE:

- Você mesmo
- Do mundo (outros)
- Seu futuro



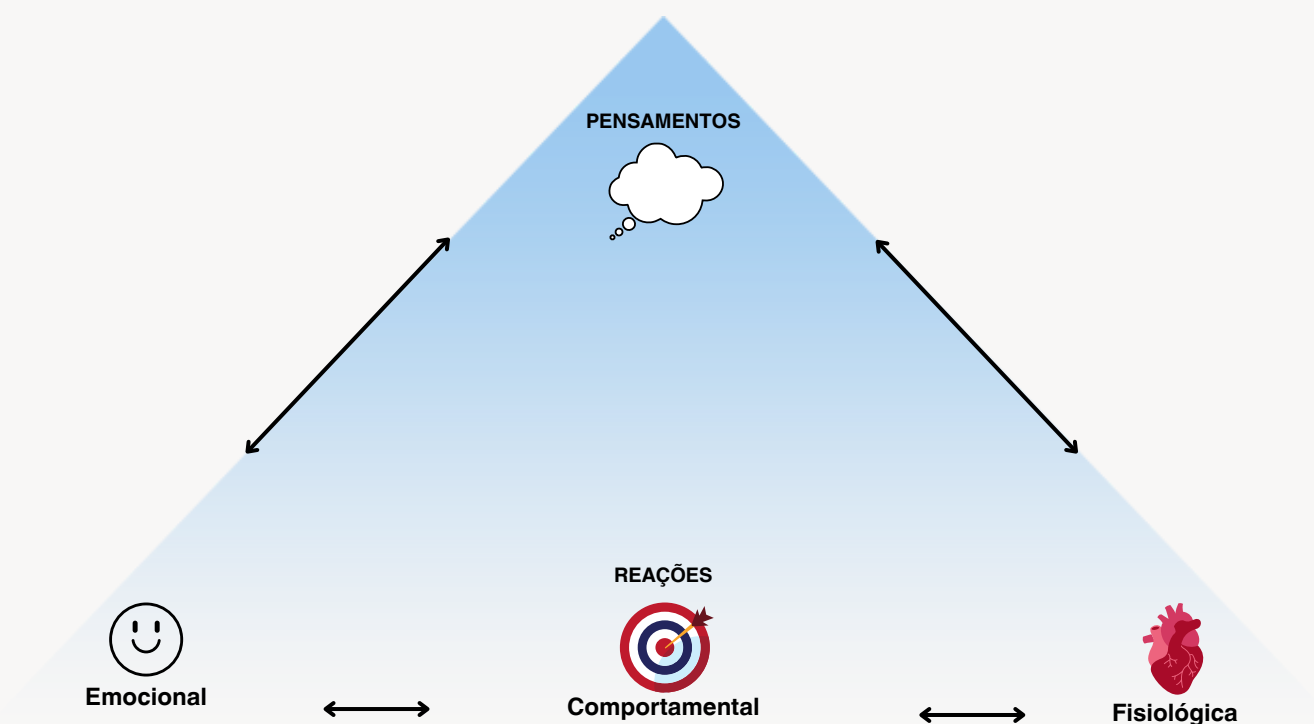
## INFLUENCIAM SUAS INTERPRETAÇÕES DAS SITUAÇÕES NO MOMENTO PRESENTE



# PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS

## e as reações

A maneira como nos sentimos e agimos está ligada à maneira como interpretamos e pensamos sobre uma situação. A situação em si não determina diretamente nossos sentimentos ou ações. Nossos pensamentos, humor, comportamento, reações físicas e o ambiente ou as situações de vida influenciam mutuamente uns aos outros.



### EXEMPLO:

Imagine-se caminhando à noite, ouvindo passos atrás de você. Se o pensamento imediato for "esses caras vão me atacar", a emoção associada pode ser o medo, desencadeando uma reação fisiológica, como o aumento da frequência cardíaca, e levando a ações defensivas, como tentar correr. Entretanto, ao mudar esse pensamento como "São duas pessoas do mesmo congresso que eu frequentei", os sentimentos podem mudar para relaxamento ou até curiosidade.



# TRÊS NÍVEIS DE PENSAMENTOS na terapia cognitivo-comportamental

Na terapia cognitivo-comportamental (TCC), a compreensão das cognições, sejam elas adaptativas ou mal-adaptativas, é essencial para promover uma mudança positiva e duradoura. Essas cognições operam em três níveis distintos, cada um desempenhando um papel em nossa percepção e resposta às situações.

## PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS

No nível mais superficial, encontramos os pensamentos automáticos. Esses são pensamentos específicos que surgem automaticamente em resposta a uma situação. São como palavras e imagens que passam rapidamente pela mente. Por exemplo, ao enfrentar um desafio, pensamentos automáticos negativos podem surgir, influenciando imediatamente nossa emoção e comportamento.

## CRENÇAS INTERMEDIÁRIAS

Entre os pensamentos automáticos e as crenças nucleares, existem as crenças intermediárias. Estas incluem pressupostos subjacentes, atitudes e regras que moldam nossa interpretação das situações. Essas crenças desempenham um papel fundamental na formação dos pensamentos automáticos. Por exemplo, se acreditarmos firmemente na ideia de que "preciso ser perfeito", isso influenciará diretamente nossos pensamentos automáticos quando enfrentamos desafios.

## CRENÇAS NUCLEARES

No nível mais profundo estão as crenças nucleares, fundamentais para nossa visão de nós mesmos, das outras pessoas, do seu mundo e sobre o futuro. Essas crenças, muitas vezes enraizadas desde a infância, moldam nossa identidade e influenciam fortemente como percebemos e respondemos às experiências.

É importante notar que esses níveis de crenças não operam isoladamente. As crenças nucleares exercem uma influência poderosa sobre as crenças intermediárias, que, por sua vez, moldam os pensamentos automáticos. Portanto, ao explorar e desafiar crenças mal-adaptativas nos níveis mais profundos, podemos promover mudanças significativas em nossos padrões de pensamento automático, levando a uma resposta mais saudável e adaptativa às situações do dia a dia.

Outro aspecto a considerar é que nem todas as nossas crenças são disfuncionais e negativas. Possuímos também crenças adaptativas, também conhecidas como positivas. Reconhecê-las e fortalecê-las também é fundamental, pois isso impulsionará mudanças significativas e mais rápidas, permitindo que você comece a se sentir melhor e a agir de maneira mais adaptativa.

# TRÊS NÍVEIS DE PENSAMENTOS na terapia cognitivo-comportamental

## PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS

A superfície da cognição

## CRENÇAS INTERMEDIÁRIAS

Conectando pensamentos  
automáticos e crenças nucleares

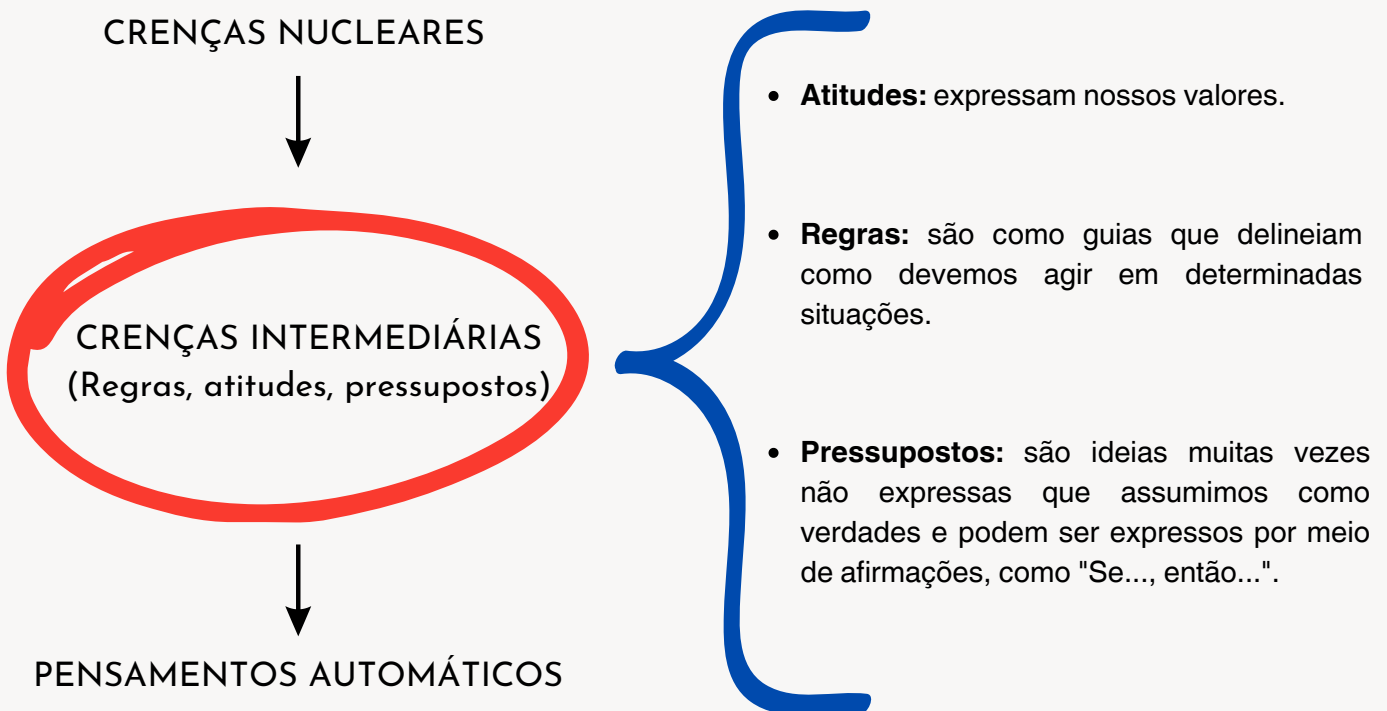
## CRENÇAS NUCLEARES

O nível mais profundo da cognição

# CRENÇAS INTERMEDIÁRIAS

## Regras, atitudes e pressupostos

As crenças intermediárias situam-se entre as crenças nucleares (crenças fundamentais sobre nós mesmos, o mundo e os outros) e os pensamentos automáticos (pensamentos específicos que surgem em situações particulares). Elas consistem em atitudes, regras e pressupostos que moldam a maneira como vemos uma situação, influenciando nossos pensamentos, sentimentos e ações.



Cada um de nós carrega consigo uma grande quantidade de pressupostos subjacentes. Os sinais de que esses pressupostos podem estar presentes ficam evidentes em situações onde você percebe reações consistentes com um determinado humor ou a adoção do mesmo comportamento, apontando para a existência de um padrão.

Uma maneira de testá-los é por meio de experimentos comportamentais, avaliando se a regra "Se..., então..." prevê com precisão o que ocorre em diferentes contextos.

Exemplo:



As crenças intermediárias podem nos conduzir ao desenvolvimento de padrões comportamentais específicos. Esses padrões frequentemente representam **estratégias de enfrentamento** (conhecidas como estratégias compensatórias). A estratégia adotada no exemplo acima é a **hipercompensação**. Isso pode envolver esforços exagerados, muitas vezes sacrificando as próprias necessidades e limites, na tentativa de garantir aceitação e amor por meio do comportamento de agradar constantemente aos outros. Entenda melhor o significado dessas estratégias comportamentais abaixo.

## O QUE SÃO ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO?

São padrões comportamentais que as pessoas desenvolvem para lidar com suas crenças disfuncionais e evitar a ativação destas crenças nucleares, juntamente com o desconforto emocional associado a ela. Essas estratégias representam tentativas de minimizar o impacto negativo das crenças disfuncionais, embora possam oferecer alívio temporário, muitas vezes contribuem para a manutenção dessas crenças.

Ao longo do tempo, as pessoas desenvolvem diversas estratégias de enfrentamento como maneiras de lidar com suas crenças nucleares. Essas estratégias podem se manifestar de maneiras diferentes em cada pessoa.

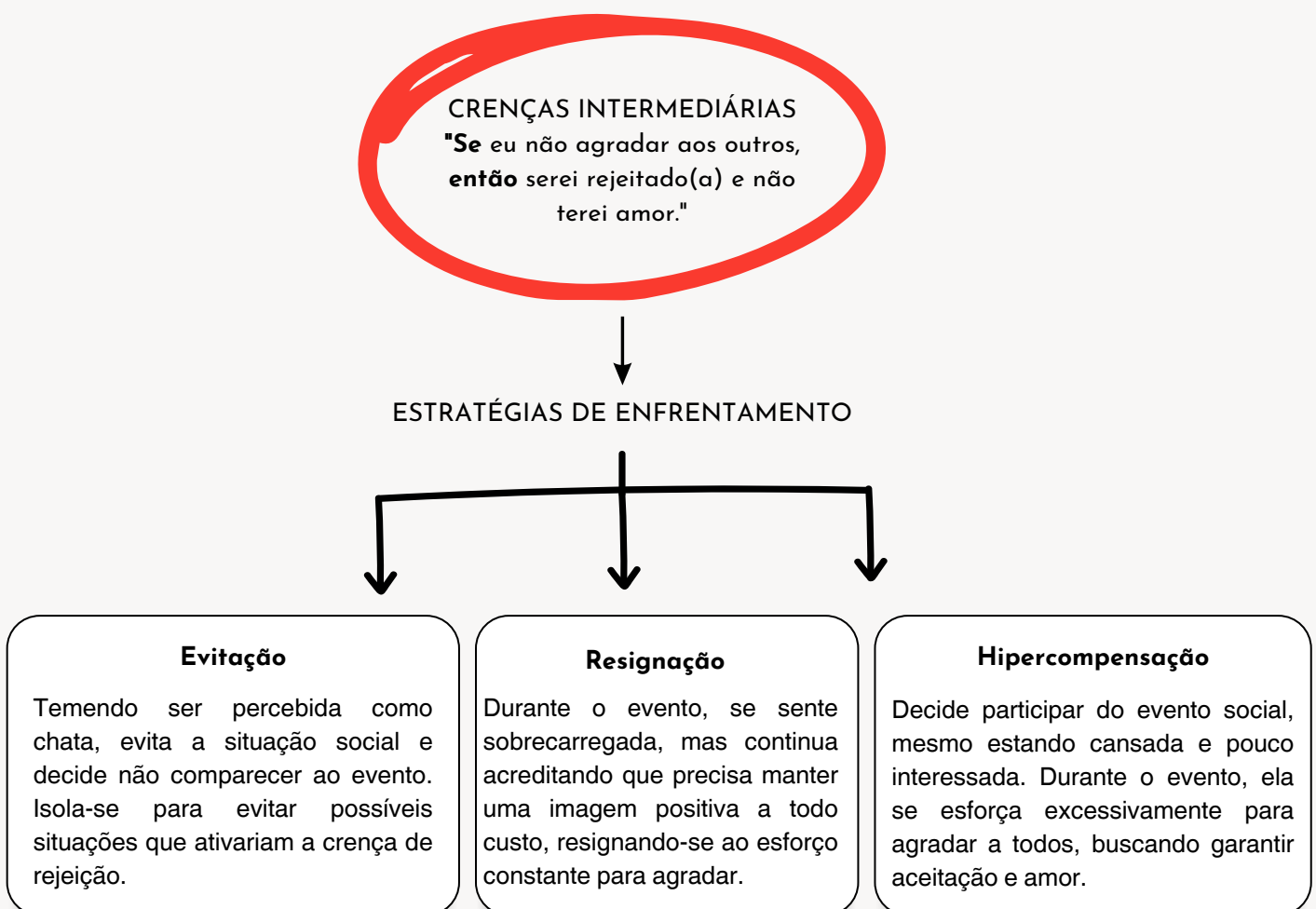
Algumas das formas comuns de estratégias de enfrentamento incluem:

**Hipercompensação:** Realizar esforços excessivos para evitar a ativação de crenças negativas.

**Evitação:** Evitar situações, pensamentos ou emoções que possam ativar crenças nucleares negativas, buscando evitar o desconforto associado.

**Manutenção (Resignação):** Aceitar passivamente crenças disfuncionais, resignando-se ao papel atribuído por essas crenças sem questioná-las ou tentar modificá-las.

Veja um exemplo de cada uma destas estratégias aplicadas ao exemplo anterior:



Essas estratégias de enfrentamento diferentes representam tentativas de evitar a ativação da crença disfuncional ("Eu sou indesejável") e alinhar-se com os valores individuais ("É essencial ser agradável aos outros"), expressos nas crenças intermediárias por meio das atitudes. Apesar de proporcionarem alívio temporário, essas estratégias contribuem para a manutenção dessas crenças, impedindo uma mudança duradoura.



# CRENÇAS NUCLEARES

## Negativas Disfuncionais

Crenças negativas disfuncionais são pensamentos persistentes e rígidos sobre si mesmo, sobre seu mundo, sobre as outras pessoas e sobre o futuro que tendem a ser extremos, irrealistas e prejudiciais.

Essas crenças, muitas vezes, se desenvolvem em resposta a experiências passadas ou ambientes físicos ou interpessoais mais perigosos, moldando a perspectiva de uma pessoa em relação a diversas áreas da vida.

As crenças nucleares negativas sobre si mesmo se manifestam em três categorias: desamparo, desamor e desvalor. É possível que alguém tenha uma, duas ou até mesmo todas as três categorias, e dentro de cada categoria, podem existir várias crenças distintas. Cada uma dessas crenças desempenha um papel significativo na forma como percebemos a nós mesmos e nos relacionamos com o mundo ao nosso redor.

