

Terapia
Cognitivo-Comportamental

PARA
LEIGOS®

Terapia
Cognitivo-Comportamental
PARA
LEIGOS®

por Rob Wilson e Rhena Branch



ALTA BOOKS
E D I T O R A
Rio de Janeiro, 2012

Sobre o Autor

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

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

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

Dedicado

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

Agradecimentos

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

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

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

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

Sumário Resumido

Introdução	1
Parte I: Introdução aos Fundamentos da TCC	7
Capítulo 1: Você Sente da Forma Como Pensa	9
Capítulo 2: Encontrando as Distorções do Seu Pensamento	19
Capítulo 3: Combata os Pensamentos Distorcidos	39
Capítulo 4: Comporte-se como Um Cientista: Crie e Conduza Seus Experimentos Comportamentais	49
Capítulo 5: Preste Atenção! Mude o Foco e Direcione a Sua Consciência	61
Parte II: Faça um Plano de Ação: Defina os Problemas e Estabeleça Metas	71
Capítulo 6: Explore as Emoções	73
Capítulo 7: Identifique as Soluções que Causam Seus Problemas	95
Capítulo 8: Fixe o Alvo em Suas Metas	107
Parte III: Coloque a TCC em Prática	117
Capítulo 9: Encare a Ansiedade e Enfrente o Medo	119
Capítulo 10: Vencendo a Depressão	129
Capítulo 11: Supere as Obsessões	143
Capítulo 12: Supere a Baixa Auto estima Aceitando a si Mesmo	159
Capítulo 13: Acalmando a Sua Raiva	175
Parte IV: Olhando Para Trás e Seguindo Adiante	189
Capítulo 14: Olhe Novamente Seu Passado	191
Capítulo 15: Passe as Novas Crenças da Cabeça para o Coração	209
Capítulo 16: Em Busca de uma Vida Mais Saudável e Feliz	223
Capítulo 17: Supere os Obstáculos ao Progresso	233
Capítulo 18: Jardinagem Psicológica: Mantenha o que Ganhou com Sua TCC	243
Capítulo 19: Trabalhando com Profissionais	253
Parte V: A Parte dos Dez	265
Capítulo 20: Dez Atitudes Saudáveis para Viver	267
Capítulo 21: Dez Animadores de Astral que não Funcionam	275
Capítulo 22: Dez Formas de Relaxar	281
Capítulo 23: Dez Livros para Ter em Sua Biblioteca	289

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

Sumário

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

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

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

Capítulo 10: Vencendo a Depressão129

Entenda a Natureza da Depressão	130
Veja o que Alimenta a Depressão.....	131
Indo e Vindo Dentro da Sua Cabeça: Pensamento Ruminante.....	132
Preste atenção em você mesmo	133
Dê um basta nas ruminções antes de sair prejudicado	134
Transforme-se em um Antidepressivo	135
Enfrente a inatividade	135
Trabalhe o aqui e o agora: solucione seus problemas.....	136
Cuide de você mesmo e do seu ambiente	138
Tenha uma Boa Noite de Sono.....	138
Tenha expectativas de sono realistas.....	139
Deixe sua cama aconchegante.....	140
Administre Bem os Pensamentos Suicidas	141

Capítulo 11: Supere as Obsessões.....143

Identifique e Entenda os Problemas Obsessivos.....	144
Entenda o Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC)	145
Reconheça a ansiedade em relação à saúde.....	146
Entenda o Transtorno Dismórfico Corporal (TDC).....	147
Identifique os Comportamentos Improdutos.....	149
Adquira Atitudes Contra as Obsessões.....	149
Tolere a dúvida e a incerteza	150
Confie no seu julgamento.....	150
Trate os seus pensamentos como nada mais do que pensamentos	151
Seja flexível e não insista tanto	151
Use critérios externos e práticos.....	152
Normalize as sensações físicas e as imperfeições	153
Enfrente Seus Problemas: Reduza (E Pare) os Rituais	153
Resista! Resista! Resista!.....	154
Adie e modifique os rituais	154
Seja Realista Sobre a sua Responsabilidade.....	155
Divida a sua parcela de responsabilidade.....	155
Retenha a sua atenção.....	157

Capítulo 12: Supere a Baixa Autoestima Aceitando a si Mesmo159

Identifique as Questões da Autoestima.....	159
Desenvolva a Autoestima	160
Entenda que você tem valor porque é humano.....	161
Avalie que você é complexo demais para ser medido ou avaliado totalmente ...	161
Não rotule.....	162
Reconheça a sua natureza mutável.....	163
Aceite a sua natureza imperfeita	165
Valorize o ser único que você é.....	165
Use a autoaceitação para auxiliar no seu aprimoramento.....	166

Entenda que aceitação não significa desistência.....	168
Esteja Aberto a Mudanças.....	168
Acione a Autoaceitação	170
Crie o seu caminho para a autoaceitação.....	170
Siga o exemplo do seu melhor amigo.....	171
Lide com dúvidas e reservas	172
Selecione a Jornada da Autoajuda Rumo à AutoAceitação	173

Capítulo 13: Acalmando a Sua Raiva.....175

Perceba a Diferença Entre Raiva Saudável e Raiva Prejudicial	175
A característica-chave da raiva prejudicial	176
Marcas registradas da raiva saudável	177
Reunindo Atitudes Para Estruturar a Sua Raiva Saudável	178
Aproxime-se das outras pessoas.....	179
Forme preferências flexíveis.....	180
Aceite as outras pessoas como seres humanos imperfeitos.....	181
Aceite quem você é.....	181
Desenvolva alta tolerância à frustração	182
Pese os prós e os contras do seu temperamento	183
Expresse a Sua Indignação de uma Forma Saudável	184
Seja assertivo	184
Aprenda a lidar com a crítica.....	185
Use a técnica do desarme	186
Como Lidar com as Dificuldades Quando Estiver Superando a Raiva.....	187

Parte IV: Olhando Para Trás e Seguindo Adiante..... 189

Capítulo 14: Olhe Novamente Seu Passado191

Explore a Forma com que Seu Passado Pode Influenciar Seu Presente.....	191
Identifique Suas Crenças Centrais.....	192
Os três campos de crenças centrais	194
Perceba como suas crenças centrais interagem	195
Detecte Suas Crenças Centrais	195
Siga a seta descendente.....	195
Reúna evidências de seus sonhos e pesadelos.....	196
Procure temas	197
Preencha as lacunas.....	197
Compreenda o Impacto das Crenças Centrais	198
Descubra quando você está agindo de acordo com crenças e regras antigas.....	198
Compreenda que as crenças centrais negativas o tornam preconceituoso	199
Desenvolva uma Fórmula com Suas Crenças.....	200
Limite o Dano: Esteja Consciente das Crenças Centrais.....	203
Desenvolva Alternativas para Suas Crenças Centrais.....	204
Revisite a história	205
Comece da estaca zero.....	207

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

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

Capítulo 16: Em busca de uma Vida Mais Saudável e Feliz.....223

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

Capítulo 17: Supere os Obstáculos ao Progresso233

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

Capítulo 18: Jardinagem Psicológica: Mantenha o que Ganhou Com Sua TCC.....243

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

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

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

Introdução

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

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

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

Sobre Este Livro

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

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

2

Terapia Cognitivo-Comportamental Para Leigos

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

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

Convenções Usadas Neste Livro

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

Só de Passagem

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

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

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

Penso Que...

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

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

Como Este Livro Está Organizado

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

Parte I: Introdução aos Fundamentos da TCC

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

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

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

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

Parte III: Coloque a TCC em Prática

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

Parte IV: Olhe para Trás e Siga em Frente

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

Parte V: A Parte dos Dez

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

Apêndices

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

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

Ícones Neste Livro

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



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



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



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



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



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



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

De Lá pra Cá, Daqui pra Lá

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

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

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

Parte I

Introdução aos Fundamentos da TCC

A 5ª Onda

Por Rich Tennant



“Vamos tentar identificar alguns dos fatores que geram estresse na sua vida. Você mencionou um grande lobo que constantemente aparece e tenta mandar sua casa pelos ares...”

Nesta Parte. . .

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

Capítulo 1

Você Sente da Forma Como Pensa

Neste Capítulo

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

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

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

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

Uso de Métodos Cientificamente Comprovados

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

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

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

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

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

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

Falaremos dos vários transtornos citados na lista acima de forma mais profunda ao longo do livro, mas é muito difícil nos aprofundarmos em todos eles. Felizmente, as habilidades e técnicas da TCC apresentadas neste livro podem ser aplicadas na maior parte dos problemas psicológicos; então, tente usá-las mesmo que seu problema não seja especificamente abordado.

Entendendo a TCC

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

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

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

Combinando ciência, filosofia e comportamento

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

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

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



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

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

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

Avance dos problemas para as metas

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

Estabeleça um Link Entre o Pensar e o Sentir

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

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

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

Enfatize os significados que você atribui aos episódios

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

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



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

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

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

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

Formas de agir

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

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

Considere as reações de dez pessoas

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A Aprendizagem do ABC

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



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

O “A” é comumente chamado de “gatilho”.

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

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

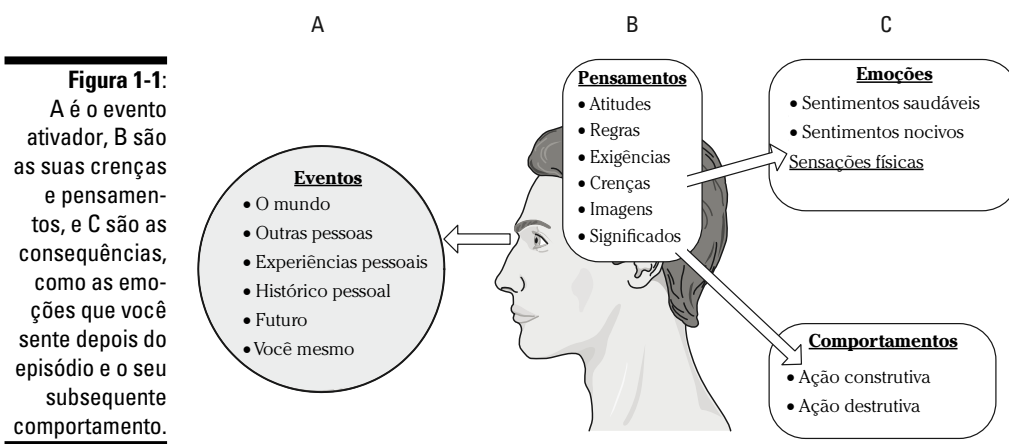


Figura 1-1: A é o evento ativador, B são as suas crenças e pensamentos, e C são as consequências, como as emoções que você sente depois do episódio e o seu subsequente comportamento.

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

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

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

O ABC da depressão pode parecer com o seguinte exemplo:

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

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

Características da TCC

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

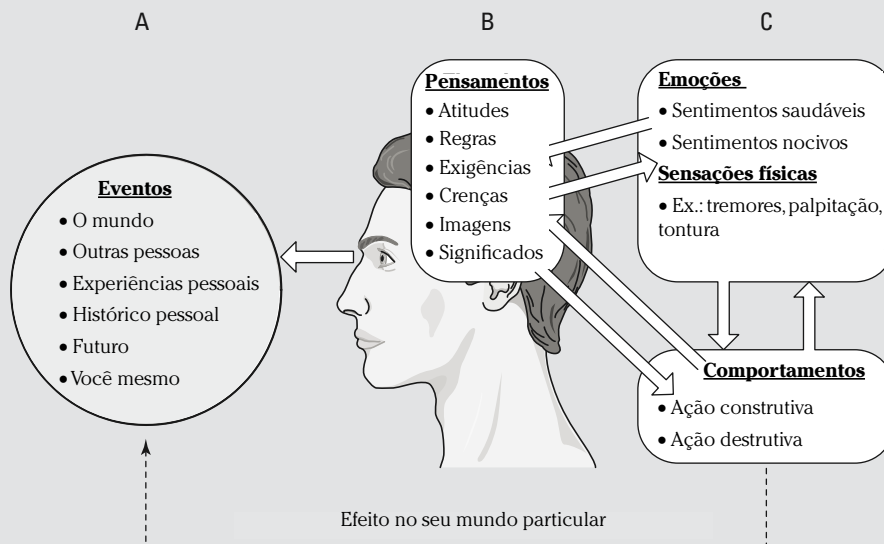
- ✍ Enfatiza os diversos significados que você dá aos episódios e às suas respostas.
- ✍ Foi desenvolvida através de uma extensa avaliação científica.
- ✍ Está mais focada nos problemas que estão sendo *mantidos* do que na mera procura pela raiz de cada um desses problemas.
- ✍ Oferece conselhos e ferramentas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

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

Um pouco mais complicado

Ater-se ao Formulário ABC simples é o bastante para você. Porém, se isso lhe parece muito sim-

plista, você pode fazer uso do formulário mais complexo abaixo:



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

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

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