



# Terapia

## Cognitivo-comportamental

Para **leigos**

Tradução da 2ª Edição

**Rhena Branch**  
**Rob Willson**



ALTA BOOKS  
EDITORA  
Rio de Janeiro, 2018

# Sumário

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>1</b>
Sobre Este Livro.....	1
Convenções Utilizadas Neste Livro .....	2
Só de Passagem.....	2
Penso que.....	3
Como Este Livro Está Organizado .....	3
Parte 1: Introduzindo os Fundamentos da TCC .....	3
Parte 2: Mapeando a Rota: Definindo os Problemas e Estabelecendo Metas .....	4
Parte 3: Colocando a TCC em Prática .....	4
Parte 4: Olhando Para Trás e Seguindo Adiante .....	4
Parte 5: A Parte dos Dez .....	4
Apêndices.....	5
Ícones Usados Neste Livro .....	5
Além Deste Livro .....	6
De Lá para Cá, Daqui para Lá .....	6
<b>PARTE 1: INTRODUZINDO OS FUNDAMENTOS DA TCC</b> .....	<b>7</b>
<b>CAPÍTULO 1: Você Sente da Forma Como Pensa</b> .....	<b>9</b>
Usando Métodos Cientificamente Comprovados .....	10
Entendendo a TCC .....	11
Combinando ciência, filosofia e comportamento .....	12
Avançando de problemas para as metas .....	12
Fazendo a Conexão Entre Pensamento e Sentimento.....	13
Enfatizando os significados que você atribui aos eventos .....	14
Agindo .....	16
Aprendendo o ABC .....	17
Características da TCC .....	18
<b>CAPÍTULO 2: Encontrando Distorções em Seu Pensamento</b> .....	<b>21</b>
Catastrofização: Não Faça Tempestade em um Copo D'água .....	22
Tudo ou Nada: Encontre um Meio-Termo Para Esse Pensamento.....	24
Adivinhando o Futuro: Fique Longe da Bola de Cristal.....	25
Leitura Mental: Acredite nos Seus Palpites com Moderação .....	27
Raciocínio Emocional: Lembre-se que Sentimentos Não São Fatos .....	28
Hipergeneralização: Evitando o Erro de Aceitar uma Parte Como o Todo.....	30
O Hábito de Rotular: Desista do Jogo da Avaliação.....	31

	Cobranças Demais: Pense de Forma Mais Flexível . . . . .	32
	Filtro Mental: Mantenha Sua Mente Aberta . . . . .	34
	Desqualificando o Positivo: Separando o Joio do Trigo . . . . .	35
	Baixa Tolerância à Frustração: Percebendo que Você Pode Suportar o “Insuportável” . . . . .	37
	Personalizando: Não Se Coloque Como Centro do Universo . . . . .	38
<b>CAPÍTULO 3:</b>	<b>Combatendo Pensamentos Nocivos . . . . .</b>	<b>41</b>
	Capturando os PANS. . . . .	42
	Fazendo a conexão entre pensamento e sentimento . . . . .	42
	Sendo mais objetivo com seus pensamentos . . . . .	42
	Primeiro Passo do Formulário ABC I . . . . .	43
	Crie Alternativas Construtivas: Preenchendo o Formulário ABC II . . . . .	47
<b>CAPÍTULO 4:</b>	<b>Sendo um Cientista: Criando e Conduzindo Experimentos Comportamentais. . . . .</b>	<b>51</b>
	Vendo Por Si Mesmo: Razões para Fazer Experimentos Comportamentais. . . . .	52
	Testando as Previsões . . . . .	53
	Procurando Evidências para Ver Qual Teoria Melhor se Enquadra aos Fatos. . . . .	55
	Conduzindo Pesquisas . . . . .	58
	Fazendo Observações . . . . .	60
	Garantindo o Sucesso dos Experimentos Comportamentais. . . . .	60
	Registrando Seus Experimentos. . . . .	61
<b>CAPÍTULO 5:</b>	<b>Mudando o Foco e Treinando a Sua Atenção. . . . .</b>	<b>65</b>
	Treinamento em Tarefa de Concentração . . . . .	66
	Escolhendo se concentrar. . . . .	67
	Sintonizando nas tarefas e no mundo ao seu redor . . . . .	69
	Preenchendo a planilha de registros de tarefas de concentração. . . . .	71
	Tornando-se Mais Atento. . . . .	72
	Estando presente no momento. . . . .	72
	Ignorando seus pensamentos . . . . .	72
	Aprendendo quando não deve ouvir a si mesmo. . . . .	73
	Adotando tarefas diárias conscientes. . . . .	74
	Tolerando imagens perturbadoras e ideias desagradáveis . . . . .	74
	<b>PARTE 2: MAPEANDO A ROTA: DEFININDO OS PROBLEMAS E ESTABELECENDO METAS. . . . .</b>	<b>79</b>
<b>CAPÍTULO 6:</b>	<b>Explorando as Emoções . . . . .</b>	<b>81</b>
	Identificando Seus Sentimentos. . . . .	82
	Pensando em o que Sentir . . . . .	84
	Entendendo a Anatomia das Emoções . . . . .	84

Comparando Emoções Saudáveis e Nocivas . . . . .	85
Identificando a diferença na forma de pensar . . . . .	94
Identificando as diferenças de comportamento e as formas como você quer se comportar . . . . .	96
Identificando a diferença do que você coloca em foco . . . . .	97
Identificando Semelhanças em Suas Sensações Físicas . . . . .	98
Identificando os Sentimentos sobre os Sentimentos . . . . .	99
Definindo Seus Problemas Emocionais . . . . .	100
Fazendo um relato . . . . .	100
Avaliando seu problema emocional . . . . .	102
<b>CAPÍTULO 7: Identificando Soluções que Causam Problemas a Você . . . . .</b>	<b>103</b>
Quando Sentir-se Bem Pode Piorar Seus Problemas . . . . .	104
Vencendo a Depressão sem Perder a Motivação . . . . .	105
Abrindo Mão do Controle . . . . .	106
Sentindo-se Seguro em um Mundo Incerto . . . . .	107
Superando os Efeitos Colaterais da Busca Excessiva Por Segurança . . . . .	110
Trilhando Seu Caminho para Longe da Preocupação . . . . .	111
Impedindo a Perpetuação dos Seus Problemas . . . . .	112
Ajudando a Si Mesmo: Coloque as Pétalas na Sua Flor do Mal . . . . .	113
<b>CAPÍTULO 8: Fixando Seu Foco em Suas Metas . . . . .</b>	<b>117</b>
Adotando as Iniciais SPORT para Atingir Suas Metas . . . . .	118
Pensando no Quanto Você Quer Ser Diferente . . . . .	119
Estabelecendo metas relacionadas aos seus problemas atuais . . . . .	119
Fazendo uma declaração . . . . .	120
Maximizando Sua Motivação . . . . .	120
Identificando a inspiração para a mudança . . . . .	120
Concentrando-se nos benefícios da mudança . . . . .	121
Completando uma análise de custo/benefício . . . . .	121
Registrando seu progresso . . . . .	123
<b>PARTE 3: COLOCANDO A TCC EM PRÁTICA . . . . .</b>	<b>127</b>
<b>CAPÍTULO 9: Encarando a Ansiedade e Enfrentando o Medo . . . . .</b>	<b>129</b>
Assumindo Atitudes contra a Ansiedade . . . . .	130
Pense de forma realista sobre a probabilidade de eventos ruins . . . . .	130
Evitando o pensamento radical . . . . .	130
O medo gera medo . . . . .	130
Atacando a Ansiedade . . . . .	132
Vencendo sem lutar . . . . .	132
Derrotando o medo . . . . .	132
Confrontando seus medos repetidamente . . . . .	133

	Mantendo sua exposição desafiadora, mas não insuportável. ....	133
	Livrando-se dos comportamentos de segurança. ....	135
	Registrando a sua batalha contra o medo. ....	135
	Neutralizando os Tipos Comuns de Ansiedade. ....	135
	Atacando a ansiedade social. ....	136
	Travando uma guerra contra a preocupação. ....	136
	Aniquilando o pânico. ....	136
	Atacando a agorafobia. ....	137
	Lidando com o Transtorno de Estresse Pós-Traumático. ....	137
	Combatendo o medo de altura. ....	139
<b>CAPÍTULO 10:</b>	<b>Abolindo Adições. ....</b>	<b>141</b>
	Identificando Seu Problema. ....	141
	Familiarizando-se com as Muitas Faces das Adições. ....	143
	Aceitando a Si Mesmo e a Sua Adição. ....	145
	Obtendo Apoio Adequado. ....	146
	Decidindo pela Abstenção. ....	146
	Calculando os custos. ....	147
	Sendo honesto sobre os benefícios. ....	149
	Transformando Intenção em Ação. ....	150
	Marcando uma data. ....	151
	Atravessando os períodos de forte desejo. ....	151
	Aumentando o tempo entre a fissura e a ação. ....	152
	Lidando com a privação. ....	152
	Estipulando obstáculos positivos. ....	153
	Não deixando nada ao acaso. ....	154
	Criando condições construtivas para uma recuperação contínua. ....	155
	Limpando a casa. ....	155
	Fazendo socialização de apoio. ....	156
	Planejando para Evitar uma Recaída. ....	156
<b>CAPÍTULO 11:</b>	<b>Vencendo os Transtornos da Imagem Corporal. ....</b>	<b>159</b>
	Fazendo as Pazes com o Espelho. ....	160
	Eu tenho um problema sério de imagem corporal?. ....	161
	Eu tenho um transtorno alimentar?. ....	162
	Analisando casos hipotéticos. ....	163
	Assistindo a Propagandas e Mensagens da Mídia com Desconfiança. ....	165
	Reconhecendo problemas com a sua imagem corporal. ....	166
	Aceitando a si mesmo. ....	169
	Vendo a si mesmo como uma pessoa inteira. ....	169
	Homenageando Seu Corpo pelos Serviços Prestados. ....	171
	Desfrutando as sensações. ....	172
	Fazendo suas tarefas diárias. ....	173
	Avaliando seu veículo pela experiência. ....	173

Escolhendo Mudar pelos Motivos Certos . . . . .	175
Enfatizando a saúde . . . . .	177
Maximizando a satisfação . . . . .	178
Ressaltando o seu melhor . . . . .	178
Sendo ousado . . . . .	179
<b>CAPÍTULO 12: Vencendo a Depressão . . . . .</b>	<b>181</b>
Entendendo a Natureza da Depressão . . . . .	182
Analisando o que Alimenta a Depressão . . . . .	183
Indo e Vindo Dentro da Sua Cabeça: Pensamento Ruminante . . .	184
Prestando atenção em si mesmo . . . . .	185
Capturando as ruminações antes que elas capturem você . . .	186
Transformando-se em Antidepressivo . . . . .	187
Enfrentando a inatividade . . . . .	188
Lidando com o aqui e o agora: Solucionando seus problemas . . . . .	189
Cuidando de si mesmo e do seu ambiente . . . . .	190
Tenha uma Boa Noite de Sono . . . . .	191
Estabeleça expectativas de sono realistas . . . . .	192
Deixe seu quarto aconchegante . . . . .	192
Agindo contra a Depressão . . . . .	193
Praticando a aceitação . . . . .	193
Tendo compaixão . . . . .	194
Obtendo uma nova perspectiva . . . . .	196
Lidando com Pensamentos Suicidas . . . . .	196
<b>CAPÍTULO 13: Superando as Obsessões . . . . .</b>	<b>199</b>
Identificando e Entendendo os Problemas Obsessivos . . . . .	200
Entendendo o Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) . . . . .	201
Reconhecendo a ansiedade em relação à saúde . . . . .	202
Entendendo o Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) . . . . .	203
Identificando os Comportamentos Improdutivos . . . . .	205
Adotando Atitudes Antiobsessivas . . . . .	206
Tolere a dúvida e a incerteza . . . . .	206
Confie em seu julgamento . . . . .	206
Trate os seus pensamentos como nada mais do que pensamentos . . . . .	207
Seja flexível e não insista tanto . . . . .	207
Use critérios externos e práticos . . . . .	208
Permita que sua mente e seu corpo ajam naturalmente . . . . .	209
Normalize as sensações físicas e as imperfeições . . . . .	209
Enfrente Seus Problemas: Reduzindo (E Parando) os Rituais . . . . .	210
Resista! Resista! Resista! . . . . .	210
Adiando e modificando os rituais . . . . .	211
Sendo Realista sobre a Sua Responsabilidade . . . . .	212
Dividindo sua parcela de responsabilidade . . . . .	212
Treinando sua atenção . . . . .	214

<b>CAPÍTULO 14:</b>	<b>Superando a Baixa Autoestima e Aceitando a Si Mesmo.....</b>	<b>217</b>
	Identificando Problemas de Autoestima.....	218
	Desenvolvendo a Autoestima.....	218
	Entenda que você tem valor porque é humano.....	219
	Aprece o fato de ser complexo demais para ser medido ou classificado totalmente.....	220
	Reconheça a sua natureza mutável.....	222
	Aceite sua natureza imperfeita.....	223
	Valorize o ser único que você é.....	224
	Use a autoaceitação para auxiliar no seu aprimoramento.....	225
	Entenda que aceitação não significa desistência.....	227
	Estando Aberto a Mudanças.....	228
	Acionando a Autoaceitação.....	229
	Crie o seu caminho para a autoaceitação.....	229
	Siga o exemplo do seu melhor amigo.....	231
	Lide com dúvidas e reservas.....	232
	Escolha a Jornada da Autoajuda Rumo à Autoaceitação.....	232
<b>CAPÍTULO 15:</b>	<b>Acalmando a Sua Raiva.....</b>	<b>235</b>
	Percebendo a Diferença entre a Raiva Saudável e a Raiva Prejudicial.....	236
	As principais características da raiva prejudicial.....	236
	Características da raiva saudável.....	238
	Reunindo Atitudes para Estruturar a Sua Raiva Saudável.....	238
	Aproximando-se das outras pessoas.....	239
	Criando preferências flexíveis.....	240
	Aceitando as outras pessoas como seres humanos imperfeitos.....	241
	Aceitando quem você é.....	242
	Desenvolvendo alta tolerância à frustração.....	242
	Pesando os prós e os contras do seu temperamento.....	244
	Expressando a Sua Indignação de uma Forma Saudável.....	244
	Sendo assertivo.....	244
	Lidando com a crítica.....	246
	Usando a técnica do desarme.....	247
	Agindo com Assertividade no Ambiente de Trabalho.....	247
	Mostrando seu ponto de vista de modo positivo.....	249
	Mantendo o profissionalismo.....	251
	Lidando com as Dificuldades ao Superar a Raiva.....	251
	<b>PARTE 4: OLHANDO PARA TRÁS E SEGUINDO ADIANTE.....</b>	<b>255</b>
<b>CAPÍTULO 16:</b>	<b>Olhe Novamente Seu Passado.....</b>	<b>257</b>
	Explorando Como Seu Passado Pode Influenciar Seu Presente.....	258
	Identificando Suas Crenças Centrais.....	259

Os três campos de crenças centrais . . . . .	260
Percebendo como suas crenças centrais interagem . . . . .	261
Detectando Suas Crenças Centrais . . . . .	262
Seguindo a seta descendente. . . . .	262
Reunindo evidências de seus sonhos e pesadelos. . . . .	263
Procurando temas . . . . .	263
Preenchendo as lacunas . . . . .	264
Compreendendo o Impacto das Crenças Centrais. . . . .	264
Descobrimo quando você está agindo de acordo com crenças e regras antigas. . . . .	265
Compreendendo que as crenças centrais negativas o tornam preconceituoso. . . . .	265
Desenvolvendo um Modelo com Suas Crenças. . . . .	267
Limitando o Dano: Esteja Consciente das Crenças Centrais. . . . .	270
Desenvolvendo Alternativas para Suas Crenças Centrais . . . . .	271
Revisitando a história . . . . .	271
Começando da estaca zero. . . . .	273
<b>CAPÍTULO 17: Transferindo as Novas Crenças da Cabeça para o Coração . . . . .</b>	<b>275</b>
Definindo as Crenças que Deseja Fortalecer . . . . .	276
Agindo Como Se Você Já Acreditasse . . . . .	277
Construindo uma Lista de Argumentos . . . . .	278
Criando argumentos contra uma crença negativa . . . . .	279
Criando argumentos a favor de sua crença saudável alternativa . . . . .	280
Compreendendo que a Prática Leva à Imperfeição . . . . .	282
Lidando com suas dúvidas e reservas . . . . .	282
Indo e vindo com a técnica ziguezague . . . . .	283
Colocando suas novas crenças à prova . . . . .	285
Alimentando Suas Novas Crenças . . . . .	287
<b>CAPÍTULO 18: Em Busca de uma Vida Mais Saudável e Feliz. . . . .</b>	<b>289</b>
Planejando para Prevenir Recaídas . . . . .	290
Preenchendo as Lacunas. . . . .	290
Escolhendo as atividades que demandam concentração. . . . .	290
Combinando suas atividades . . . . .	291
Colocando o cuidado pessoal em prática. . . . .	291
Reformando Seu Estilo de Vida. . . . .	292
Movimentando-se. . . . .	293
Conversando . . . . .	295
Ficando íntimo. . . . .	297
Alinhando-se com Seus Valores . . . . .	299
Refletindo seus valores em suas ações. . . . .	301
Mantendo o foco no que é mais importante. . . . .	304
Reorganizando prioridades. . . . .	304



**CAPÍTULO 19: Superando os Obstáculos ao Progresso . . . . . 305**

Lidando com as Emoções que Dificultam o Caminho da Mudança . . . . . 306

    Vergonha mutante . . . . . 306

    Livrando-se da culpa . . . . . 307

    Abandonando o orgulho . . . . . 308

    Buscando apoio. . . . . 308

    Experimentando um pouco de ternura . . . . . 309

Adotando Princípios Positivos que Promovam o Progresso . . . . . 310

    Compreendendo que simples não significa fácil. . . . . 310

    Sendo otimista em relação a melhorar. . . . . 310

    Focando seus objetivos . . . . . 311

    Perseverando e repetindo. . . . . 311

Lidando com Pensamentos que Interferem em Suas Tarefas . . . . 312

**CAPÍTULO 20: Jardinagem Psicológica: Mantendo o que Conquistou com a TCC . . . . . 315**

Separando Suas Ervas Daninhas de Suas Flores. . . . . 316

Lidando com as Ervas Daninhas. . . . . 317

    Arrancando as ervas daninhas pela raiz. . . . . 317

    Descobrimo onde as ervas daninhas podem aparecer . . . . . 318

    Lidando com as ervas daninhas recorrentes. . . . . 320

Cuidando de Suas Flores . . . . . 321

    Plantando novas variedades. . . . . 322

    Sendo um jardineiro dedicado. . . . . 324

**CAPÍTULO 21: Trabalhando com Profissionais . . . . . 325**

Procurando Ajuda Profissional . . . . . 326

    Pensando sobre a terapia certa para você. . . . . 327

    Conhecendo os especialistas . . . . . 329

Buscando o Terapeuta em TCC Certo para Você . . . . . 330

    Fazendo as perguntas certas para si mesmo . . . . . 330

    Conversando com os especialistas . . . . . 333

Extraindo o Máximo da TCC . . . . . 334

    Discutindo assuntos durante as sessões . . . . . 334

    Sendo ativo entre as sessões . . . . . 337

**PARTE 5: A PARTE DOS DEZ . . . . . 339**

**CAPÍTULO 22: Dez Atitudes Saudáveis para Viver . . . . . 341**

Assumindo Responsabilidade Emocional: Você Sente da Forma que Pensa . . . . . 342

Pensamento Flexível . . . . . 342

Dando Valor à Sua Individualidade . . . . . 343

Aceitando que a Vida Pode Ser Injusta . . . . . 343

Compreendendo que a Aprovação dos Outros Não É Necessária. . . . . 344

	Percebendo que o Amor É Desejável, Não Essencial . . . . .	345
	Tolerando o Desconforto de Curta Duração . . . . .	346
	Ativando o Interesse Próprio. . . . .	346
	Perseguindo Interesses e Agindo de Forma Consistente com Seus Valores . . . . .	347
	Tolerando a Incerteza. . . . .	348
<b>CAPÍTULO 23:</b>	<b>Dez Intensificadores de Autoestima que Não Funcionam . . . . .</b>	<b>349</b>
	Colocar os Outros para Baixo . . . . .	350
	Pensar que Você é Especial. . . . .	350
	Tentar Fazer com que Todos Gostem de Você . . . . .	351
	Colocar-se Acima das Críticas . . . . .	351
	Evitar Falhas, Desaprovação, Rejeição e Outros Bichos. . . . .	352
	Evitar Suas Emoções. . . . .	352
	Tentar se Sentir Mais Importante Controlando os Outros . . . . .	353
	Defesa Excessiva de Seu Valor Próprio. . . . .	353
	Sentir-se Superior . . . . .	353
	Culpar a Natureza ou a Educação Recebida em Casa por Seus Problemas . . . . .	354
<b>CAPÍTULO 24:</b>	<b>Dez Formas de Relaxar . . . . .</b>	<b>355</b>
	Aceite Que Você Pode — e Irá — Cometer Erros . . . . .	356
	Tente Algo Novo . . . . .	356
	Preso na Vergonha . . . . .	357
	Ria de Si Mesmo . . . . .	358
	Não se Ofenda Tão Facilmente. . . . .	359
	Faça Bom Uso da Crítica . . . . .	359
	Acostume-se com Situações Sociais . . . . .	360
	Encoraje Sua Criatividade a Fluir . . . . .	361
	Aja de Forma Aventureira . . . . .	361
	Divirta-se: É mais Tarde do que Você Imagina. . . . .	362
<b>CAPÍTULO 25:</b>	<b>Dez Livros para Ter em Sua Biblioteca . . . . .</b>	<b>363</b>
	Exercícios de Terapia Cognitivo-comportamental Para Leigos. . . . .	364
	Boosting Self-Esteem For Dummies. . . . .	364
	Cognitive Therapy and Emotional Disorders . . . . .	364
	Mindfulness Contra a Depressão — Como Libertar-se da Infelicidade Crônica. . . . .	365
	A Descoberta do Fluxo . . . . .	365
	Overcoming. . . . .	365
	Overcoming Anger . . . . .	366
	Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy . . . . .	366
	Reason and Emotion in Psychotherapy. . . . .	366
	The Cognitive Behaviour Counselling Primer . . . . .	367

<b>APÊNDICE A: Fontes</b> .....	<b>369</b>
Organizações no Brasil .....	369
Organizações no Reino Unido .....	370
Organizações nos Estados Unidos .....	370
Outras Organizações .....	371
<b>APÊNDICE B: Modelos de Formulários</b> .....	<b>373</b>
Formulário “Significado Antigo/Significado Novo” .....	373
Formulário da Análise de Custo/Benefício .....	375
Formulário Tic-Toc .....	377
Formulário Ziguezague .....	378
A Flor do Mal .....	380
Folha de Registro da Prática de Concentração .....	381
Formulário ABC I .....	382
Formulário ABC II .....	382
O Formulário de Custos do Comportamento Aditivo .....	384
O Formulário de Análise “O que meu comportamento aditivo faz por mim?” .....	384
<b>ÍNDICE</b> .....	<b>385</b>

# 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 bem-estar emocional e não o bem-estar físico. Em algum momento da sua vida, alguma coisa vai estar errada com o seu corpo. Então, por que as pessoas presumem que suas mentes e emoções estariam imunes a um indesejável solução, algum tipo de desordem ou mesmo um problema mais sério?

Este livro fornece uma introdução bastante abrangente da teoria e da 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 apresentados neste livro podem melhorar a sua vida e ajudá-lo a permanecer saudável, independentemente de você já ter trabalhado ou estar trabalhando com um psiquiatra ou outro profissional da área de saúde mental.

Além do mais, independentemente de você pensar que seus problemas são muito pequenos; que sua vida é um mar de rosas; de estar um pouco deprimido ou de experimentar há anos desconfortáveis sintomas psicológicos, a TCC pode lhe ajudar. Pedimos 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 pessoais estejam lhe causando, este material pode ou não ser o tratamento suficiente para que você consiga se recuperar. O livro poderá incentivá-lo a procurar ajuda profissional (veja no Capítulo 19 mais informações sobre este assunto) para derrotar seus demônios emocionais. Este livro aborda os seguintes tópicos:

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

- » As técnicas para identificar os erros na sua forma de pensar e adotar pensamentos, atitudes, filosofias e crenças mais úteis.
- » Experimentos e estratégias comportamentais que você pode incorporar na sua vida para melhorar seu desempenho no dia a dia.
- » Informações que podem lhe ajudar a entender, classificar e encaminhar alguns problemas humanos bem comuns. Você pode pensar 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 e obsessões são na verdade muito comuns. Você não está sozinho.

Esperamos que toda a sua experiência seja, no mínimo, um pouco divertida ao longo do processo. Então, comece a leitura, acolha positivamente os novos conceitos e tente seguir algumas das ideias propostas neste livro.

## Convenções Utilizadas Neste Livro

Para facilitar sua leitura e chamar sua atenção para palavras-chave ou pontos importantes, usamos certas convenções.

O *itálico* introduz novos termos, destaca diferenças importantes 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 ilustrativos de clientes reais tratados por nós e não são representações diretas de nenhum cliente em particular.

Usamos **negrito** para destacar a parte da ação em listas.

## Só de Passagem

Este livro foi escrito em uma ordem 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 tratem de assuntos sobre os quais você quer saber mais.

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

- » **Box:** Na maioria dos capítulos, incluímos algumas caixas de texto cinza. Elas contêm informações interessantes ou expansões de tópicos mostrados 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 livro, fizemos as seguintes suposições sobre você, querido leitor: você é humano.

- » Sendo humano, você provavelmente está em uma etapa da sua vida na qual vivencia algum tipo de problema emocional que gostaria de superar.
- » Você ouviu falar 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 pense que não precisa da TCC agora, você quer saber mais sobre os princípios apresentados neste livro.
- » Você acha que a sua vida está absolutamente bem agora, mas quer encontrar informações úteis e interessantes que podem melhorar sua vida no futuro.
- » Você quer descobrir se a TCC pode ser útil para alguém próximo.
- » Vocês está estudando TCC e quer usar este livro como manual prático em seu treinamento.

## Como Este Livro Está Organizado

Este livro está dividido em cinco partes e 25 capítulos. O sumário lista os subtítulos oferecendo mais informações sobre cada capítulo; a seguir descrevemos as seções principais deste livro:

### Parte 1: Introduzindo os Fundamentos da TCC

Esta parte dá uma boa ideia sobre em que consiste a TCC e como suas técnicas diferem de outras formas de psicoterapia. “Você pensa como sente” é uma boa maneira de resumir a TCC, e os capítulos nesta parte desenvolvem esta ideia. Explicamos os erros comuns na maneira de pensar, bem como os meios de combater estes pensamentos distorcidos. Você descobrirá o modelo básico da

TCC e como pode fazer mudanças positivas, mesmo quando as circunstâncias ou pessoas em sua vida não pareçam estar dispostas a mudar para melhor.

## **Parte 2: Mapeando a Rota: Definindo os Problemas e Estabelecendo Metas**

Esta parte ajuda você a definir seus problemas de maneira mais minuciosa, a ver de onde surgem seus problemas e a desenvolver metas sólidas para o seu futuro emocional. Algumas das suas corajosas tentativas de lidar com suas preocupações, medos e ideais sobre si 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 3: Colocando a TCC em Prática**

Ações falam mais do que palavras, e acredite quando dizemos que ações também trazem melhores resultados do que apenas palavras. Corrigir a sua forma de pensar é um esforço importante, mas todos os seus esforços para pensar de modo 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 emocionais úteis para a vida. Se você não acredita, experimente estas ideias por você mesmo! Exploramos também algumas dificuldades humanas comuns, como a ansiedade e transtornos obsessivos, adições e baixa autoestima.

## **Parte 4: Olhando Para Trás e Seguindo Adiante**

“Mas a TCC ignora o meu passado!”, essa é uma reclamação comum entre indivíduos iniciantes na TCC. Por isso estamos aqui para lhe dizer que a TCC não ignora o seu passado. Sim, a TCC se concentra em como a sua forma de pensar e o seu comportamento *atuais* causam suas *atuais* dificuldades. Esta parte ajuda você a reconhecer experiências do seu passado que podem ter influenciado certos tipos de crenças sobre si mesmo, outras pessoas e o mundo que o cerca. Atribuir significados atualizados, úteis e precisos para os eventos passados pode fazer uma diferença incrível na maneira como você vivencia a vida hoje. Por isso, continue lendo!

## **Parte 5: A Parte dos Dez**

Esta seção do livro é divertida e consistente ao mesmo tempo. Olhar aqui primeiro pode ajudá-lo a conectar as outras partes do livro. Ainda oferece dicas

fáceis para ter uma vida mais saudável, estimular sua autoestima de forma correta e aprimorar 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 podem lhe interessar.

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.

## Ícones Usados 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 em uma conversa durante o jantar) ou talvez ignorar completamente.



DICA

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



LEMBRE-SE

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



CUIDADO

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.



ALERTA DE  
JARGÃO

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



PENSE  
SOBRE ISTO

Este símbolo alerta que o assunto tem embasamento filosófico e pode precisar de um pouco mais de reflexão quando você tiver tempo disponível.



EXPERIMENTE

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



## Além Deste Livro

Você pode acessar a Folha de Cola Online, no endereço: [www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br). Procure pelo título do livro/ISBN.

Na página da obra, em nosso site, faça o download completo da Folha de Cola, bem como de erratas e possíveis arquivos de apoio.

## De Lá para Cá, Daqui para Lá

Nós realmente gostaríamos que você lesse o livro inteiro e que depois o recomendasse a todos os seus amigos e pessoas que encontrar na rua. Se esse não for o caso, use este livro como fonte de consulta sobre TCC sempre que julgar necessário.

Passeie pelos tópicos do sumário e opte pelos capítulos que pareçam trazer assuntos úteis para você e suas atuais dificuldades.

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 conseguir tratamento.

# 1

# **Introduzindo os Fundamentos da TCC**

### **NESTA PARTE...**

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

Entenda como a 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.

## NESTE CAPÍTULO

- » 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 diário. 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 serem postas em prática. A TCC pode maximizar o seu senso comum e ajudá-lo a fazer coisas saudáveis, que às vezes fazemos de modo natural e inconsciente, de um jeito consciente e confiante regularmente.

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

# 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 esta terapia é mais eficaz que apenas 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, mais descobertas são feitas sobre quais aspectos do tratamento são mais 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 esta 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.

Falaremos dos diversos transtornos citados na lista anterior de maneira 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 pessoas a superar seus problemas emocionais.

- » **Cognitivo** significa processos mentais, como o pensamento. A palavra “cognitivo” refere-se a tudo o que se passa na 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 você esteja tentando *não* fazer algo.
- » **Terapia** é a palavra usada para descrever uma abordagem sistemática para combater um problema, uma doença ou uma condição irregular.

O conceito central na TCC é que *you feel what you think*. Então, a TCC trabalha de acordo com o princípio de que você pode viver mais feliz e produtivamente 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.