

APRESENTANDO O MODELO COGNITIVO AO PACIENTE

1

Apresentando o conceito de distorções cognitivas a um paciente

Pensamentos automáticos são distorções cognitivas ou erros consistentes no pensamento dos pacientes. A seguinte transcrição demonstra como o terapeuta pode usar a lista de distorções cognitivas para ensinar ao paciente como identificá-las por meio de uma prática diária.

- T: Paulo, eu acho que ficou mais claro para você como nossos pensamentos influenciam nossas emoções e nossos comportamentos, correto? Esses pensamentos automáticos negativos às vezes são chamados de distorções cognitivas. Eu gostaria de lhe apresentar essa lista de distorções cognitivas. Também gostaria que você lesse algumas delas. Na primeira coluna aparecem os nomes das distorções; na segunda, suas definições; e na terceira estão os exemplos. Você também tem espaço para anotar exemplos pessoais, mas usaremos isso como tarefa de casa. Falaremos sobre isso posteriormente. [O paciente lê duas ou três distorções cognitivas na folha de distorções cognitivas (Tabela 1.1)] Você consegue identificar alguma distorção que se encaixa na situação que discutimos alguns minutos atrás?
- P: Sim: pensamento dicotômico. Assim como nesta definição, tendo a ver as situações como "uma coisa ou outra", colocando-as em apenas duas categorias extremas e não em um contínuo. Meu exemplo pessoal é "João corrigiu um parágrafo no meu texto; portanto, ele está ruim." Isso é o mesmo que o exemplo "Eu cometi um erro; sou, portanto, um fracasso".
- T: Você está dizendo que vê as situações em dois extremos?
- P: Sim, estou.
- T: Estes quinze erros de pensamento diferentes presentes nesta lista são chamados de distorções cognitivas. Todo mundo as comete, e eu gostaria que você se familiarizasse com elas, a partir desta semana. Gostaria que você prestasse muita atenção em si mesmo para ver se encontra alguma destas distorções cognitivas durante a semana, quando se sentir desconfortável ou aflito. Caso identifique alguma delas, por favor, registre-a na quarta coluna, onde está escrito "Meus exemplos".
- P: Claro, posso fazer isso.

Tabela 1.1 Lista de distorções cognitivas do CD-Quest

Por favor, leia as definições e exemplos de distorções cognitivas abaixo, para aprender a identificar seus próprios exemplos. Registre esses exemplos na quarta coluna, "Meus exemplos"

<i>Distorção cognitiva</i>	<i>Definição</i>	<i>Exemplos</i>	<i>Meus exemplos</i>
1. Pensamento dicotômico (também denominado pensamento do tipo tudo ou nada, preto e branco ou polarizado.	Vejo a situação, a pessoa ou o acontecimento apenas em termos de "uma coisa ou outra", colocando-as em apenas duas categorias extremas em vez de em um <i>continuum</i> .	"Eu cometi um erro, logo meu rendimento foi um fracasso." "Comi mais do que pretendia; portanto estraguei completamente minha dieta."	_____ _____ _____
2. Previsão do futuro (também denominada catastrofização)	Antecipo o futuro em termos negativos e acredito que o que acontecerá será tão horrível que eu não vou suportar.	"Vou fracassar e isso será insuportável." "Vou ficar tão perturbado que não conseguirei me concentrar na prova."	_____ _____ _____
3. Desqualificação dos aspectos positivos	Desqualifico e desvalorizo as experiências e acontecimentos positivos insistindo que eles não são importantes.	"Fui aprovado no exame, mas foi apenas sorte." "Entrar para a universidade não é grande coisa, qualquer um consegue."	_____ _____ _____
4. Raciocínio emocional	Acredito que minhas emoções refletem o que as coisas realmente são e deixo que elas guiem minhas atitudes e julgamentos.	"Eu acho que ela me ama, portanto, deve ser verdade." "Tenho pavor de aviões; logo, voar deve ser perigoso." "Meus sentimentos dizem que não devo acreditar nele."	_____ _____ _____
5. Rotulação	Coloco um rótulo fixo, global e geralmente negativo em mim ou nos outros.	"Sou um fracassado." "Ele é uma pessoa podre." "Ela é uma completa imbecil."	_____ _____ _____

APRESENTANDO O MODELO COGNITIVO AO PACIENTE

1

6. Ampliação/minimização	Avalio a mim mesmo, aos outros e às situações ampliando os aspectos negativos e/ou minimizando os aspectos positivos.	"Consegui um 8 na prova. Isso demonstra o quanto meu desempenho foi ruim." "Consegui um 10. Isto significa que o teste foi muito fácil."	_____
7. Abstração seletiva (também denominada filtro mental e visão em túnel)	Presto atenção em um ou em poucos detalhes e não consigo ver o quadro inteiro.	"Miguel apontou um erro em meu trabalho. Então, posso ser despedido." (Não considerando o retorno positivo de Miguel.) "Não consigo esquecer que aquela informação que dei durante minha apresentação estava errada." (Deixando de considerar o sucesso da apresentação e os aplausos das pessoas.)	_____
8. Leitura mental	Acredito que conheço os pensamentos e intenções dos outros (ou que eles conhecem meus pensamentos e intenções) sem ter evidências suficientes.	"Ele está pensando que eu falhei." "Ela pensou que eu não conhecia o projeto." "Ele sabe que eu não gosto de ser tocada deste jeito."	_____
9. Supergeneralização	Tomo casos negativos isolados e os generalizo, tornando-os um padrão interminável com o uso repetido de palavras como "sempre", "nunca", "jamais", "todo", "inteiro", etc.	"Estava chovendo esta manhã, o que significa que choverá todo o fim de semana." "Que azar! Perdi o avião; logo, isso vai estragar minhas férias inteiras." "Minha dor de cabeça nunca vai passar."	_____
10. Personalização	Assumo que os comportamentos dos outros e que eventos externos dizem respeito (ou são direcionados) a mim, sem considerar outras explicações plausíveis.	"Me senti mal porque a moça do caixa não me agradeceu." (Sem considerar que ela não agradeceu a ninguém.) "Meu marido me deixou porque eu fui uma má esposa." (Sem considerar que ela foi sua quarta esposa.)	_____
11. Afirmações do tipo "deveria" (também "devia", "devo", "tenho de")	Digo a mim mesmo que os acontecimentos, os comportamentos das pessoas e as minhas próprias atitudes "deveriam" ser da forma que espero que sejam e não como realmente são.	"Eu deveria ter sido uma mãe melhor". "Ele deveria ter se casado com Ana em vez de Maria." "Eu não devia ter cometido tantos erros."	_____
12. Conclusões precipitadas	Tiro conclusões (negativas ou positivas) a partir de nenhuma ou de poucas evidências confirmatórias.	"Logo que o vi, soube que ele faria um trabalho deplorável." "Ele olhou para mim de um modo que logo concluí que ele foi o responsável pelo acidente."	_____
13. Culpar (a outros ou a si mesmo)	Considero os outros como fontes de meus sentimentos e experiências, deixando de considerar minha própria responsabilidade; ou, inversamente, responsabilizo-me pelos comportamentos e atitudes de outros.	"Meus pais são os únicos culpados por minha infelicidade." "É minha culpa que meu filho tenha se casado com uma pessoa tão egoísta e descuidada."	_____
14. E se?	Fico me fazendo perguntas do tipo "e se acontecer alguma coisa?"	"E se eu bater o carro?" "E se eu tiver um ataque cardíaco?" "E se meu marido me deixar?"	_____
15. Comparações injustas	Comparo-me com outras pessoas que parecem se sair melhor do que eu e me coloco em posição de desvantagem.	"Meu pai prefere meu irmão mais velho a mim porque ele é mais inteligente do que eu." "Não consigo suportar o fato de ela ter mais sucesso do que eu."	_____