

12

Identificação de pensamentos automáticos

Revisando, o modelo cognitivo sugere que a interpretação de uma situação (em vez da situação em si) – expressa em pensamentos automáticos ou imagens – influencia nossa emoção, comportamento e resposta fisiológica. É importante ajudar os clientes a responderem a seus pensamentos inúteis ou imprecisos.

Determinados acontecimentos são quase universalmente perturbadores, como, por exemplo, uma agressão pessoal ou rejeição. No entanto, pessoas com transtornos psicológicos exibem um pensamento enviesado. Elas costumam ver as situações como muito mais negativas do que de fato são. Elas podem interpretar mal situações neutras ou mesmo positivas. Ao examinar criticamente e responder a seus pensamentos, elas em geral se sentem melhor. Queremos abordar sobretudo os pensamentos automáticos que criam obstáculos à realização dos objetivos.

O restante deste capítulo trata dos pensamentos automáticos negativos e das respostas a estas perguntas:

Quais são as características dos pensamentos automáticos?

Como você pode explicar pensamentos automáticos para os clientes?

Como você obtém e especifica pensamentos automáticos?

Como é um modelo cognitivo estendido?

Quais são as diferentes formas dos pensamentos automáticos? O que você pode fazer quando os clientes têm dificuldades para identificar seus pensamentos automáticos?

Como você ensina os clientes a identificarem seus pensamentos automáticos de forma independente?

CARACTERÍSTICAS DOS PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS

Os pensamentos automáticos são um fluxo de pensamentos que coexiste com um fluxo de pensamentos mais manifestos (Beck, 1964). Esses pensamentos não são característicos apenas de indivíduos em sofrimento psicológico; são uma experiência comum a todos nós. Na maior parte do tempo, quase não temos conhecimento desses pensamentos, embora com apenas um pouco de treinamento possamos facilmente trazê-los à consciência. Quando tomamos consciência de nossos pensamentos, podemos automaticamente fazer uma verificação da realidade para ver se não estamos sofrendo de disfunção psicológica. Este tipo de teste automático da realidade e resposta aos pensamentos negativos é uma experiência comum. Pessoas que estão em sofrimento em geral não se engajam nesse tipo de exame crítico. A terapia cognitivo-comportamental (TCC) ensina ao cliente ferramentas para avaliar seus pensamentos de forma estruturada e consciente, sobretudo quando ele está abalado ou engajado em comportamento inútil.

Abe, por exemplo, tem que ficar em casa para consertar um vazamento embaixo da pia, então não pode assistir ao jogo de futebol do seu neto. Ele pensa: “Ethan vai ficar muito desapontado”. Seu pensamento então fica mais extremo: “Eu *sempre* o decepiono”. Ele aceita esses pensamentos como verdadeiros e se sente muito triste. No entanto, depois de aprender as ferramentas da TCC, ele é capaz de usar sua emoção negativa como uma pista para identificar, avaliar e responder de modo adaptativo a seus pensamentos. Em outra situação, Abe foi capaz de responder a um pensamento automático semelhante desta maneira: “Um momento, os pais dela vão estar lá [no recital de dança]. Ela pode ficar um pouco desapontada por eu não estar presente. E não é verdade que eu sempre a decepiono. Já fui a muitas das suas apresentações”.

Você procura identificar pensamentos automáticos que são disfuncionais – isto é, aqueles que

- distorcem a realidade;
- estão associados a uma reação emocional e/ou fisiológica inútil;
- originam um comportamento inútil; e/ou
- interferem no sentimento de bem-estar do cliente e na habilidade de dar os passos para atingir seus objetivos.

Conforme discutimos em capítulos anteriores, é vital estar alerta a pistas verbais e não verbais do cliente para que você possa identificar as cognições mais importantes (ou “quentes”) – ou seja, pensamentos automáticos e imagens relevantes que surgem na própria sessão de terapia. Essas cognições podem ser sobre o assunto em discussão (“Não é justo que eu tenha tanta coisa para fazer”), mas podem ser sobre o cliente (“Não consigo fazer nada direito”), o terapeuta (“Você não me entende”) ou o processo da terapia (“Não gosto de dar *feedback*”). E elas podem minar a motivação, o senso de adequação ou valor ou a concentração do cliente. Por fim, os pensamentos automáticos podem interferir na relação terapêutica. Identificar pensamentos automáticos na hora dá ao cliente a oportunidade de testar e responder aos seus pensamentos imediatamente, o que facilita o trabalho no restante da sessão.

Os pensamentos automáticos disfuncionais são quase sempre negativos, a menos que

- o cliente seja maníaco ou hipomaníaco (“É uma ótima ideia ver como meu carro pode andar rápido”);
- o cliente tenha traços narcisistas (“Sou superior a todos”); e/ou
- o cliente esteja se dando permissão para se engajar em comportamento mal-adaptativo (“Tudo bem beber demais porque todos os meus amigos estão fazendo a mesma coisa”).

Os pensamentos automáticos em geral são muito breves, e o cliente costuma ter mais consciência da *emoção* que ele sente como resultado dos seus pensamentos do que dos pensamentos propriamente. Sentado na sessão, por exemplo, o cliente pode estar consciente de se sentir ansioso, triste, irritado ou envergonhado, mas pode não ter consciência dos seus pensamentos automáticos até que você os evoque. As emoções que o cliente sente estão logicamente associadas ao *conteúdo* dos seus pensamentos automáticos. Por exemplo, Abe pensa: “Isso tudo está uma grande bagunça. Eu sou muito preguiçoso” – e se sente triste. Em outro momento, ele pensa: “Eu deveria visitar minha mãe com mais frequência” – e se sente culpado. Quando tem o pensamento: “E se eu ficar sem dinheiro?”, ele se sente ansioso.

Algumas vezes, o cliente tem mais consciência do seu *comportamento* inútil do que dos pensamentos automáticos que precedem sua ação. Abe, por exemplo, reconhece que tem evitado entrar em contato com seus amigos e realizar tarefas em seu apartamento. Esse comportamento está logicamente associado ao conteúdo de seus pensamentos automáticos. Quando lhe pergunto o que estava passando pela sua mente na primeira situação, ele responde: “Eles podem me criticar pelo fato de eu não estar trabalhando”. Na segunda situação, ele pensou: “Eu simplesmente vou estragar qualquer coisa que eu tentar fazer”.

O cliente também pode estar mais consciente da sua *resposta fisiológica* do que de seus pensamentos. Maria, por exemplo, notou sensações de tensão, mais do que seus pensamentos automáticos, quando estava ansiosa.

A maioria dos pensamentos automáticos está associada a situações externas (p. ex., falar com um amigo) ou a um fluxo de pensamentos (p. ex., pensar em um acontecimento futuro ou passado). Mas uma ampla gama de estímulos externos e internos pode dar origem a pensamentos automáticos. O cliente pode ter pensamentos sobre alguma parte do modelo cognitivo:

- Suas cognições (pensamentos, imagens, crenças, devaneios, sonhos, lembranças ou *flashbacks*);
- Sua emoção;
- Seu comportamento; ou
- Suas experiências fisiológicas ou mentais (p. ex., ideias estranhas ou uma sensação de que seus pensamentos estão acelerados).

Qualquer um desses estímulos pode originar um pensamento automático (ou séries de pensamentos automáticos), seguido por uma reação emocional, comportamental e/ou fisiológica. Estes são alguns exemplos de Abe:

- Quando Abe pensou: “Eu gostaria de nunca mais ter que falar com minha ex-mulher”, ele teve um pensamento automático sobre este pensamento: “Eu não deveria pensar coisas como essa”.
- Quando Abe pensou: “Estou muito cansado. Não quero ir ao jogo de futebol de Max”, ele então pensou: “Sou um avô ruim por não querer ir”.
- Quando Abe teve pensamentos automáticos na forma de lembranças sobre seu casamento, ele pensou: “Eu gostaria de não me lembrar sempre das piores partes da nossa vida juntos”.
- Quando Abe se deu conta do quanto estava sem esperança e se sentindo triste, ele pensou: “Vou me sentir assim para sempre”.
- Quando Abe evitou sair para realizar alguns afazeres, ele pensou: “Como sou preguiçoso!”.
- Quando Abe ficou ansioso por estar atrasado, seu coração começou a acelerar e ele pensou: “O que há de errado comigo?”.

Na TCC tradicional, temos tendência a focar em situações problemáticas da semana anterior, determinando em que ponto o cliente estava *mais* angustiado e quais eram seus pensamentos automáticos. Em uma orientação para a recuperação, tendemos a focar mais nos pensamentos que o cliente prevê que, na semana

seguinte, irão criar um obstáculo aos passos para atingir seu objetivo.

O cliente pode ter pensamentos automáticos estressantes ou inúteis

- *antes* de uma situação, como previsão do que pode acontecer (“E se ele ficar chateado comigo?”);
- *durante* uma situação (“Ela está pensando no quanto eu estou fazendo isso mal”); e/ou
- *depois* de uma situação, refletindo sobre o que aconteceu (“Eu nunca deveria ter ligado para ele”).

EXPLICANDO OS PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS AO CLIENTE

É aconselhável explicar os pensamentos automáticos usando exemplos do próprio cliente. No contexto da discussão de um problema específico com um cliente, você irá identificar os pensamentos automáticos associados e então fornecer psicoeducação.

JUDITH: [passando para o primeiro tópico da pauta] Maria, devemos falar sobre seu objetivo de se relacionar melhor com sua irmã?

MARIA: Sim.

JUDITH: O que você quer fazer esta semana?

MARIA: (*Suspira.*) Na verdade, deveria perguntar se ela quer sair para almoçar.

JUDITH: Como você está se sentindo?

MARIA: Não sei. Triste, deprimida.

JUDITH: O que está passando pela sua mente?

MARIA: Ela tem tanta sorte. Jamais vou conseguir ter uma vida como a dela.

JUDITH: Não é de admirar que você esteja se sentindo triste. [fornecendo psicoeducação] Você acabou de identificar o que chamamos de *pensamento automático*: Jamais vou conseguir ter uma vida como a dela. Todos nós temos esses tipos de pensamentos. Eles parecem simplesmente surgir em nossas mentes, mesmo quando estamos tentando pensar em outra coisa. É por isso que os chamamos de *automáticos*. (*pausa*) Na maior parte do tempo, eles são muito rápidos e temos muito mais consciência da emoção – neste caso, você se sente triste – do que dos nossos pensamentos. (*pausa*) Quando as pessoas estão deprimidas como você está, ocorre que com frequência os

pensamentos não são verdadeiros, ou não completamente verdadeiros. Mas reagimos *como se* fossem verdadeiros.

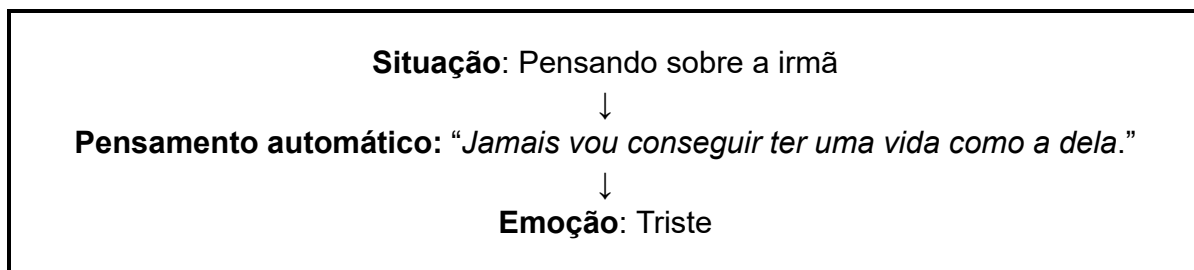
MARIA: Oh.

JUDITH: [verificando sua compreensão] Você pode me falar sobre pensamentos automáticos em suas próprias palavras?

MARIA: Acho que o que você está dizendo é que eu tenho esses pensamentos rápidos, e como estou deprimida eles podem não ser verdadeiros.

JUDITH: Exatamente.

Na parte seguinte da sessão, tomo nota do modelo cognitivo para esse pensamento automático.



JUDITH: Vamos registrar isso no papel. Quando teve o pensamento: “Jamais vou conseguir ter uma vida como a dela”, você se sentiu triste. Percebe como o que você estava pensando influenciou como se sentiu?

MARIA: Aham.

JUDITH: Vou lhe ensinar a identificar seus pensamentos automáticos quando você perceber que seu humor está mudando ou quando estiver fazendo alguma coisa que não seja útil. Esse é o primeiro passo. Vamos continuar praticando-o até que seja fácil. E você também aprenderá como *avaliar* seus pensamentos e mudar seu modo de pensar se ele não for completamente correto.

IDENTIFICANDO PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS

A habilidade de identificar pensamentos automáticos é análoga à aprendizagem de qualquer outra habilidade. Alguns clientes (e terapeutas) entendem isso muito facilmente e rápido. Outros precisam de muito mais orientação e prática. As perguntas básicas que você faz ao cliente são:

“O que [está/estava/estará] passando pela sua mente?”

“O que você [está/estava/estará] pensando?”

Você vai fazer uma dessas perguntas

- quando o cliente descrever uma situação, emoção, comportamento ou reação fisiológica problemática que ele teve (frequentemente na semana anterior) ou espera ter (em geral na semana seguinte); e/ou
- quando o cliente experimentar uma mudança negativa no afeto ou exibir um comportamento inútil dentro da própria sessão de terapia.

Identificando Pensamentos Automáticos Adicionais

Continue questionando o cliente, mesmo depois que ele relatar um pensamento automático inicial, para descobrir se ele teve outros pensamentos importantes.

JUDITH: [resumindo] Então quando acordou ontem pela manhã de ressaca, você pensou: “Eu não devia ter bebido tanto na noite passada”. O que mais passou pela sua mente?

MARIA: Não acredito que fiz isso de novo.

JUDITH: E então?

MARIA: Fiquei pensando: “De que adianta tentar? Nada vai mudar mesmo”.

Quando o cliente expressa um pensamento automático e uma emoção, também é importante ver se ele experimentou emoções adicionais. Em caso afirmativo, ele sem dúvida teve outro pensamento ou fluxo de pensamentos.

JUDITH: [resumindo] Então você se sentiu triste quando pensou: “Já gastei a maior parte das minhas economias”. Você sentiu alguma outra emoção?

ABE: Acho que me senti ansioso.

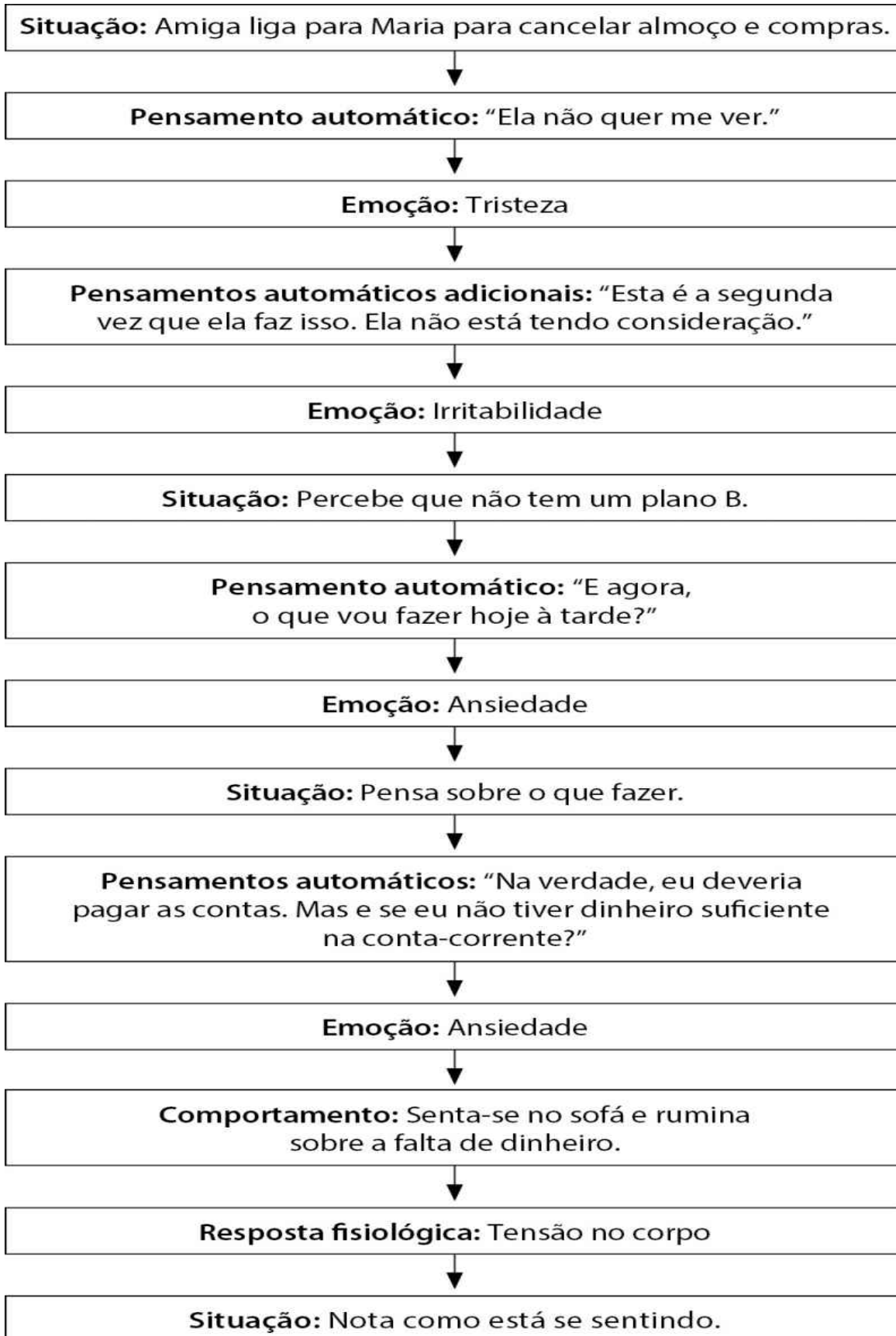
JUDITH: O que estava passando pela sua mente que o fez se sentir ansioso?

ABE: Eu estava pensando: “O que vai acontecer comigo? E se eu não conseguir pagar o aluguel? Vou acabar na rua?”.

UM MODELO COGNITIVO ESTENDIDO

Os clientes algumas vezes têm uma série de pensamentos automáticos e reações sobre um determinado problema, especialmente se o cliente acaba se comportando de uma forma inútil, como, por exemplo, usando um comportamento impulsivo. É importante registrar os muitos passos, desde o desencadeante inicial até a reação final (o que pode levar segundos até horas). A Figura 12.1 demonstra como Maria experimentou uma situação inicial perturbadora e então acabou bebendo demais.

Depois que você e seu cliente mapearam o cenário estendido, você pode mostrar todos os lugares onde ele pode aprender a intervir *antes* de se engajar no comportamento disfuncional. Isso costuma deixar o cliente com mais esperança quanto à solução do problema.



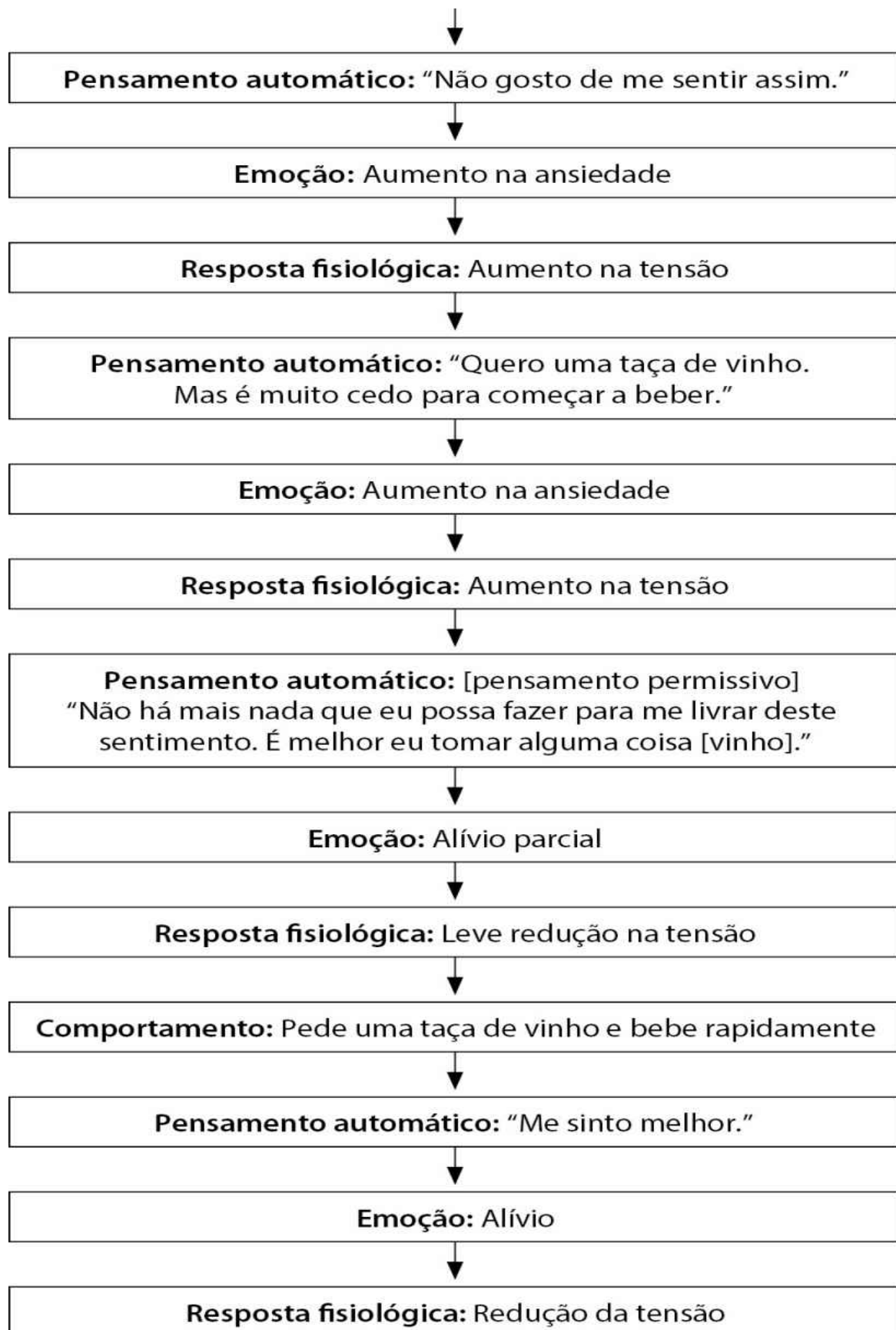


FIGURA 12.1 Exemplo de um modelo cognitivo estendido.

FORMAS DE PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS

Os pensamentos automáticos costumam se apresentar mais na forma verbal. Algumas vezes, no entanto, estão na forma de imagens (Cap. 20). E algumas vezes o cliente não declara seus pensamentos automáticos completamente. Ele pode

- lhe contar suas interpretações das suas experiências;
- incluir seus pensamentos automáticos no discurso;
- expressar frases curtas; e/ou
- relatar pensamentos automáticos como perguntas.

Se este for o caso, você precisa guiar o cliente para mudar suas verbalizações de modo que elas estejam em uma forma que possa ser avaliada.

Diferenciando Pensamentos Automáticos de Interpretações

Quando você pergunta sobre os pensamentos automáticos do cliente, está procurando as palavras ou imagens *reais* que passam pela mente dele. Até que tenham aprendido a reconhecer esses pensamentos, alguns clientes relatam *interpretações* (como Maria faz a seguir), as quais podem ou não ter sido seus pensamentos reais.

JUDITH: Quando você viu a recepcionista, o que passou pela sua mente?

MARIA: Acho que eu estava negando meus sentimentos reais.

JUDITH: No que você estava realmente pensando?

MARIA: Acho que não entendi o que você quer dizer.

Nessa interação, Maria relatou uma *interpretação* do que estava sentindo e pensando. Na sequência, tento novamente, focando e aumentando sua emoção.

JUDITH: Que sentimentos você estava negando?

MARIA: Não sei ao certo.

JUDITH: [fornecendo uma emoção oposta à esperada para ativar sua memória] Quando você a viu, sentiu-se feliz? Animada?

MARIA: Com certeza não.

JUDITH: Você consegue lembrar quando entrou no consultório e a viu? Consegue ter essa imagem na sua mente?

MARIA: Aham.

JUDITH: (*falando no tempo presente*) O que você está sentindo?

MARIA: Não sei.

JUDITH: Quando olha para ela, o que está passando pela sua mente?

MARIA: [relatando uma emoção e uma reação fisiológica, em vez de um pensamento automático] Eu me sinto muito ansiosa, meu coração está acelerado e me sinto toda trêmula.

JUDITH: O que você está pensando?

MARIA: E se ela me chamar a atenção de novo por não ter preenchido os formulários? [pensamento automático]

JUDITH: Mais alguma coisa?

MARIA: Acho que eu estava pensando: “Se ela me chamar a atenção, vou ter que ir embora”.

Especificando Pensamentos Automáticos Implícitos no Discurso

Os clientes precisam aprender a especificar as palavras reais que passam pelas suas mentes para avaliá-las efetivamente. A seguir,

apresentamos alguns exemplos de pensamentos implícitos *versus* palavras reais:

Expressões implícitas	Pensamentos automáticos reais
“Acho que eu estava preocupada com o que ela ia me dizer.” “Não sei se ir falar com o chefe não seria uma perda de tempo.” “Não consegui começar a ler.”	“Ela vai me criticar.” “Provavelmente vai ser uma perda de tempo se eu for.” “Não consigo fazer isso.”

Mais uma vez, você gentilmente guia o cliente para identificar as palavras *reais* que passaram pela mente dele.

JUDITH: Então, quando você ruborizou, o que passou pela sua mente?

MARIA: Acho que eu estava me perguntando se ele achou que eu era uma pessoa assim tão estranha.

JUDITH: Você consegue se recordar das palavras exatas que estava pensando?

MARIA: (*confusa*) Acho que não entendi o que você quer dizer.

JUDITH: Você estava pensando: “Acho que eu estava me perguntando se ele achou que eu era uma pessoa assim tão estranha”, ou você estava pensando algo como: “Ele provavelmente acha que eu sou muito estranha”?

MARIA: Ah, entendi; a segunda.

Mudando a Forma dos Pensamentos Telegráficos ou em Forma de Perguntas

Os clientes podem relatar pensamentos que não são completamente especificados. É difícil avaliar pensamentos telegráficos, e você deve estimular o cliente a expressar o

pensamento de forma mais integral, perguntando o *significado* do pensamento. Por exemplo, quando Abe teve o pensamento: “Oh, não!”, o significado para ele era: “Minha ex-mulher vai ficar furiosa com isso”. “Droga!” foi a expressão da ideia de Maria de que “Deixar meu telefone em casa foi uma idiotice”. Esta técnica é ilustrada a seguir.

JUDITH: O que passou pela sua mente quando você ouviu falar da reunião de família?

ABE: “Oh-oh”. Eu só pensei: “Oh-oh”.

JUDITH: Você consegue especificar mais o pensamento? “Oh-oh” significa...

ABE: E se a minha ex-mulher estiver lá? Ela pode ser muito desagradável.

Se o cliente não conseguir especificar seu pensamento, você pode tentar apresentar um pensamento oposto: “‘Oh-oh’ significou ‘Isso é muito bom’?”. Pode ser uma boa ideia apresentar o pensamento oposto em vez do seu palpite sobre o pensamento real, pois o cliente pode concordar com a sua hipótese, mesmo que ela não seja exatamente o que passou pela sua mente.

Os pensamentos automáticos são algumas vezes expressos na forma de perguntas, as quais também não são propícias a uma avaliação. Quando isso acontece, oriente o cliente a expressar seus pensamentos na forma de uma afirmação antes de ajudá-los a avaliá-la.

JUDITH: Então você pensou: “E se eu não conseguir o emprego?”.

ABE: Sim.

JUDITH: O que poderia acontecer se você não conseguir o emprego?

ABE: Provavelmente ninguém vai me contratar.

JUDITH: Podemos dar uma olhada nesse pensamento? De que se você não conseguir esse emprego, provavelmente ninguém irá contratá-lo?

Estes são alguns exemplos de como reexpressar pensamentos automáticos dos clientes que estavam na forma de perguntas, indagando com o que estavam preocupados (ou o que mais temiam que pudesse acontecer) caso se deparassem com uma situação difícil:

Pergunta	Afirmação
“Será que vou conseguir lidar com isso?” “Vou aguentar se ela for embora?” “E se eu não conseguir fazer?” “Como vou resolver isso?” “E se eu não conseguir mudar?” “Por que isso aconteceu comigo?”	“Não vou conseguir lidar com isso.” “Não vou aguentar se ela for embora.” “Vou perder meu emprego se não conseguir fazer.” “Não vou conseguir resolver isso.” “Vou ser infeliz para sempre se não conseguir mudar.” “Isso não deveria ter acontecido comigo.”

DIFICULDADES NA IDENTIFICAÇÃO DOS PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS

Algumas vezes, o cliente simplesmente não sabe a resposta para “O que está passando pela sua mente?”. Você pode usar várias técnicas para ajudá-lo quando ele tiver dificuldades (1) para identificar seus pensamentos automáticos de uma situação passada; (2) para prever seus pensamentos automáticos em uma situação futura; ou (3) para identificar pensamentos que surgem na própria sessão. Então experimente uma ou mais das técnicas a seguir:

- Intensifique a resposta do cliente.
- Faça com que o cliente visualize a situação estressante.
- Se a situação envolver outra pessoa, sugira que o cliente a recrie em uma dramatização com você.
- Investigue as imagens.
- Ofereça pensamentos que você acredita que provavelmente são *opostos* aos pensamentos do cliente.
- Pergunte sobre o significado da situação.

Essas técnicas são ilustradas a seguir.

Intensificando Respostas Emocionais e Fisiológicas

Para ajudar os clientes a obterem maior acesso aos seus pensamentos, tente aumentar sua excitação emocional e fisiológica.

JUDITH: Abe, quando chegar a hora de ir tomar o café da manhã com seus amigos no domingo, o que você acha que estará passando pela sua mente?

ABE: Não tenho certeza.

JUDITH: Como acha que estará se sentindo?

ABE: Provavelmente ansioso.

JUDITH: Onde acha que sentirá a ansiedade?

ABE: Aqui (*colocando a mão sobre o abdome*), no estômago.

JUDITH: Você consegue ter a mesma sensação agora?

ABE: (*Concorda com a cabeça.*)

JUDITH: (*falando no tempo presente*) Então você está em casa, está pensando em sair... Está se sentindo ansioso; você pode sentir isso em seu estômago... O que está passando pela sua mente?

ABE: E se eles na verdade não quiserem ir até lá? E se eles na verdade não quiserem me ver?

Visualizando a Situação

Às vezes, pode ser útil quando os clientes descrevem a situação em detalhes e então a visualizam mentalmente.

JUDITH: OK, você estava na casa do seu filho no começo desta semana e começou a se sentir muito abalado?

ABE: Sim.

JUDITH: O que estava passando pela sua mente?

ABE: Não sei. Eu só estava me sentindo muito mal.

JUDITH: Você pode descrever a cena para mim? Que horas eram? O que estava fazendo?

ABE: Eram quase 6 horas. Meu filho ainda não tinha chegado do trabalho. Minha nora estava na cozinha e eu estava sentando sozinho na sala.

JUDITH: Onde estavam seus netos?

ABE: Estavam no andar de cima, no quarto deles.

JUDITH: Bem, você consegue ver a cena como se estivesse acontecendo neste momento? Você está na sala. Está sentado em uma cadeira ou no sofá? Como é a sua postura?

ABE: Estou no sofá, meio atirado.

JUDITH: Seu filho ainda não está em casa. Sua nora está na cozinha – você consegue ouvi-la em seus afazeres? Você sabe que seus netos estão no andar de cima, mas está sentado sozinho, totalmente sozinho, e está pensando...

ABE: [expressando seus pensamentos automáticos] Eu tinha uma vida tão boa. Agora *nada* é bom na minha vida.

Recriando uma Situação Interpessoal por Meio de Dramatização

Nessa recriação, no início os clientes descrevem verbalmente quem disse o quê; depois fazem o próprio papel enquanto você faz o papel da outra pessoa na interação.

JUDITH: Então, você estava se sentindo deprimido enquanto conversava com seu vizinho?

ABE: Sim.

JUDITH: O que estava passando pela sua mente enquanto falava com ele?

ABE: (*Faz uma pausa.*)... Não sei. Eu só estava muito deprimido.

JUDITH: Você pode me contar o que disse a ele e o que ele lhe disse?

ABE: (*Descreve a interação verbal.*)

JUDITH: Podemos tentar uma dramatização? Eu serei seu vizinho e você será você.

ABE: OK.

JUDITH: Enquanto estivermos fazendo a dramatização, veja se consegue descobrir o que está passando pela sua mente.

ABE: (*Concorda, acenando com a cabeça.*)

JUDITH: OK, você começa. O que você diz primeiro?

ABE: Hummm, posso lhe fazer uma pergunta?

JUDITH: Claro.

ABE: Eu preciso muito de um emprego. Você acha que poderia perguntar ao seu chefe se ele está precisando de alguém?

JUDITH: Não sei... Você já tentou no *shopping center*? Uma das lojas pode estar contratando.

ABE: Não sei se quero trabalhar no varejo.

JUDITH: Eu gostaria de poder ajudá-lo, mas... OK, fora do papel agora. Você tinha consciência do que estava passando pela sua mente?

ABE: Sim. Eu estava pensando que ele não quer me ajudar. Ele deve achar que eu iria fazer um trabalho ruim.

Investigando as Imagens

Se você tiver consciência de uma imagem em sua própria mente enquanto o cliente está descrevendo uma situação, utilize-a como um estímulo para que se lembre de pedir-lhe que experimente uma imagem: “Algumas vezes é difícil identificar seus pensamentos automáticos. Deixe-me perguntar: Quando você pensou que poderia ver sua ex-mulher na festa de aniversário do seu filho, teve uma imagem na sua mente de como ela estaria?”.

Sugerindo um Pensamento Oposto

É interessante observar que os clientes algumas vezes têm maior acesso aos seus pensamentos quando você lhes apresenta um pensamento que acredita ser o *oposto* dos seus pensamentos reais.

ABE: Não sei o que provavelmente passará pela minha mente enquanto me arrumo para a entrevista de emprego. Tudo o que sei é que vou estar muito ansioso.

JUDITH: [resumindo] Eu imagino que você não estará pensando no quanto provavelmente a entrevista será ótima.

ABE: Com certeza não! Provavelmente vou estar pensando que vou estragar tudo.

Identificando o Significado da Situação

Quando os clientes têm dificuldade para acessar seus pensamentos, você pode perguntar o que a situação *significou* para eles.

JUDITH: O que significou para você o fato de não ter conseguido o emprego?

ABE: Que não sou bom o suficiente. Provavelmente jamais vou conseguir um emprego.

Seja cuidadoso quanto ao uso excessivo de técnicas quando o cliente tiver dificuldades para imaginar seus pensamentos. Ele pode se sentir interrogado ou achar que fracassou. Minimize a importância de identificar esses pensamentos específicos. “Bem, algumas vezes esses pensamentos são difíceis de captar. Isso não é um grande problema; que tal se passarmos para _____?”

ENSINANDO O CLIENTE A IDENTIFICAR PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS

Conforme descrito no Capítulo 6, você pode começar a ensinar ao cliente a habilidade de identificar pensamentos automáticos mesmo durante a primeira sessão. Aqui, demonstrei o modelo cognitivo, usando exemplos de Maria.

JUDITH: Maria, na próxima semana, quando notar que seu humor está piorando ou que está fazendo alguma coisa que não é útil, você poderia parar e se perguntar: “O que está passando pela minha mente neste momento?”.

MARIA: Sim.

JUDITH: Será que você poderia anotar alguns desses pensamentos no papel ou no seu telefone?

MARIA: OK.

JUDITH: Mas não se preocupe se tiver algum problema em identificar o que está pensando. Esta é uma habilidade, e você vai melhorar nesse aspecto com o tempo.

Em sessões posteriores, você também pode ensinar explicitamente outras técnicas, caso a pergunta básica (“O que está passando pela minha mente agora?”) não seja efetiva. O folheto na Figura 12.2 pode ser útil.

“Se você ainda tiver problemas para identificar o que está passando pela sua mente, este folheto pode ajudar. (*Examina o folheto com o cliente.*) Que tal experimentar algumas dessas perguntas esta semana caso não consiga identificar o que está pensando?”

1. O que está passando pela minha mente? ou O que estou pensando?
2. O que definitivamente NÃO estou pensando? (Identificando um pensamento oposto que pode ajudar a estimulá-lo a reconhecer o pensamento real.)
3. O que a situação *significa* para mim?
4. Estou fazendo uma previsão? Ou lembrando de alguma coisa?

**LEMBRETE: SÓ PORQUE PENSO EM ALGUMA COISA,
ISSO NÃO SIGNIFICA NECESSARIAMENTE QUE ELA SEJA VERDADEIRA.**

FIGURA 12.2 Perguntas para Identificar Pensamentos Automáticos. Copyright © 2018 Worksheet Packet. Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy, Philadelphia, Pennsylvania.

RESUMO

Os pensamentos automáticos coexistem com um fluxo de pensamentos mais manifestos, surgem espontaneamente e não estão baseados em reflexão ou deliberação. As pessoas em geral têm mais consciência da sua emoção ou do comportamento associados. No entanto, com um pouco de treinamento, elas podem tomar conhecimento do que está passando pelas suas mentes. Os pensamentos automáticos estão associados a emoções *específicas*, dependendo do seu conteúdo e significado. Eles são com frequência breves e fugazes e podem ocorrer na forma verbal e/ou imaginária. As pessoas costumam aceitar seus pensamentos automáticos como verdadeiros, sem reflexão ou avaliação. Identificar, avaliar e responder aos pensamentos automáticos (de forma mais adaptativa) geralmente produz uma mudança adaptativa no afeto e/ou comportamento.

O próximo capítulo esclarece a diferença entre pensamentos automáticos e emoções.

PERGUNTAS PARA REFLEXÃO

Quais são algumas formas pelas quais você pode ajudar os clientes a identificarem seus pensamentos automáticos? Como você pode evitar que os clientes sejam autocríticos se tiverem dificuldades?

EXERCÍCIO PRÁTICO

Faça uma dramatização com um cliente que está tendo dificuldades para identificar seus pensamentos automáticos.