

DEFEITOS NO PENSAMENTO. E AGORA?

Nosso pensamento ocorre de modo contínuo e automático, continuamos produzindo pensamentos até quando dormimos. São eles que determinam se teremos emoções e comportamentos positivos e funcionais ou negativos e disfuncionais.

1- É importante conhecer os nossos pensamentos?

Sim, pois eles influem, o tempo todo, diretamente na emoção, nas reações físicas, na motivação e no que fazemos.

2- As pessoas estão habituadas a prestarem atenção no que pensam?

Não, mesmo nos chamados países de primeiro mundo ainda são poucas as pessoas que sabem da importância dos pensamentos para o seu bem estar.

3- Quais as conseqüências que existem quando as pessoas não prestam atenção nos seus pensamentos?

Suas emoções, quando negativas podem chegar ao pessimismo fazendo com que uma tristeza vire uma depressão, uma ansiedade vire uma fobia ou um pânico.

Seus comportamentos são confusos e não as ajudam a alcançarem os seus objetivos.

Suas reações físicas podem se agravar e desenvolvendo doenças.

Sua motivação pode diminuir e desenvolver um desânimo.

4- E por não saber que são os pensamentos os causadores de tudo isto como elas reagem?

Elas justificam que a vida não dá certo por serem tristes, ansiosas ou nervosas, ou seja, ficam se debatendo com as suas emoções.

Ou, ainda, justificam que são tristes, ansiosas ou nervosas por causa das situações que acontecem na vida.

5- Quer dizer que se a pessoa quiser ficar bem emocionalmente não basta analisar as suas emoções?

Não. As pessoas precisam saber que as suas emoções estão ali porque, na maioria das vezes, foi ativada por algum pensamento.

Os pensamentos são resultados da avaliação que fazemos sobre os eventos, sobre as coisas, sobre as próprias emoções, sobre os próprios pensamentos, enfim sempre que avaliamos: pensamos.

As pessoas tentam resolver os seus problemas emocionais pelos caminhos mais difíceis e muitas vezes acabam sem solução.

6- E quando mudamos as situações, estamos mudando as nossas emoções?

Não. São os pensamentos que temos sobre as situações que, na maioria das vezes, vão mudar ou manter as nossas emoções.

7- Quer dizer, que a pessoa antes de fazer uma mudança em sua vida deve primeiro analisar os seus pensamentos sobre a situação?

Sim, deve estar consciente dos pensamentos positivos e funcionais ou negativos e disfuncionais que tem sobre a situação que quer deixar e também sobre a situação para a qual quer mudar.

8- Quais as características do pensamento?

As que todos devem saber são:

- Nossos pensamentos são contínuos e automáticos.**
- Eles revelam como percebemos imediatamente tudo que há na vida.**
- Eles podem ser percebidos e analisados por nós.**
- Eles podem ser modificados por nós.**

9- Quando as pessoas prestam atenção nos pensamentos o que elas passam a perceber?

Passam a perceber que eles são apenas uma idéia imediata e superficial sobre as situações.

Passam a perceber como eles, na maioria das vezes, não retratam a realidade.

Passam a compreender porque depois de algum tempo não sentimos a mesma tristeza, ansiedade ou raiva que sentimos no exato momento de uma situação.

Passam a duvidar e a desafiar se os seus pensamentos estão corretos.

10- E quais os ganhos que a pessoa tem?

Não ficam se sentindo mal sem motivo real.

Não tem comportamentos inadequados sem razão.

Não fica desmotivado por algo que não está acontecendo.

Não tem reações físicas de estresse ou que possa desenvolver outras doenças.

Não tem idéias derrotistas sobre si e sobre as pessoas.

Não fica desesperançosa quanto ao futuro.

11- Você disse que os pensamentos podem ter erros, defeitos de avaliação que podem atrapalhar muito a vida das pessoas. Quais são eles.

É isso mesmo, os pensamentos precisam ser consertados para que a nossa vida ande melhor.

Os principais defeitos, já comprovados e que existem no mundo todo são:

Defeito 1: Pensamento sempre/nunca:

Este defeito aparece quando você pensa que alguma coisa que já aconteceu vai **SEMPRE** se repetir, ou que você **NUNCA** vai conseguir o que quer.

Defeito 2: - Pensamento do negativismo:

Este defeito aparece quando seus pensamentos refletem apenas o lado ruim de uma situação e ignoram qualquer parte boa.

Defeito 3:- Pensamento de prever o futuro:

Este defeito aparece quando você prevê o pior resultado possível de uma situação. Ele provoca um colapso em suas iniciativas, fazendo-o desistir antes de tentar.

Defeito 4: - Pensamento de leitura das mentes:

Este defeito está agindo sempre que você acha que sabe o que as pessoas estão pensando, mesmo que elas não lhe tenham dito nada.

Defeito 5 – Pensamento das sensações:

Este defeito em geral já aconteceu em alguma situação desagradável no passado. Agora, situações semelhantes vão provocar pensamentos negativos: “eu tenho a sensação de que isso não vai dar certo”.

Defeito 6: - Pensamento das ordens:

Este defeito aparece com as palavras eu deveria, eu preciso, eu poderia, eu tenho que.

Defeito 7: - Pensamento de rotulação:

Este defeito aparece quando você coloca um rótulo em você mesmo ou em outra pessoa.

Defeito 8: - Pensamento de personalização: Esse faz você levar tudo pro lado pessoal. Exemplo: quando alguém passa por você de cara amarrada e não te cumprimenta, você crê que a pessoa certamente está com raiva de você.

Defeito 9: - Pensamento de culpar os outros:

É o pior de todos os defeitos do pensamento! Ao culpar automaticamente os outros pelos problemas da sua vida, este defeito no pensamento o torna impotente para responsabilizar-se pelo seu próprio destino. Incapaz de mudar qualquer coisa.

12- E o que se está fazendo para que as pessoas saibam desses defeitos do pensamento?

Cada vez mais os profissionais da Terapia Cognitiva estão dando palestras e escrevendo na mídia sobre o assunto,etc.

"Uma situação não determina como nos sentimos, mas sim o modo com a construímos". Aaron Beck .

Saiba mais com Arnaldo Vicente - arnaldo@ctcbauru.com.br

Visite nosso site www.ctcbauru.com.br e nossos blogs:
www.terapiacognitivaoficinadepans.blogspot.com e
<http://supervisorarnaldovicente.blogspot.com/>.

Artigo prático

10 DICAS PARA MUDAR O SEU MODO DE PENSAR E EQUILIBRAR AS SUAS EMOÇÕES:

Dica 01 - Você pode mudar uma situação negativa. Comece examinando os pensamentos que você tem sobre ela.

"Não é uma situação que determina como nos sentiremos, mas sim a maneira como a construímos". Aaron T. Beck, criador da TC.

"Mude como você se sente, mudando o modo como você pensa". Dennis Greenberger e Christine A. Padesky, Terapeutas Cognitivos.

Pensamentos são cognições.

Dica 02 - Equilibre suas emoções cuidando de suas cognições.

Cognições ocorrem quando formamos idéias sobre as situações no dia-a-dia. Essas idéias ocorrem na forma de pensamentos, imagens mentais e sensações. Uma vez ocorridas colaboram para o surgimento de reações emocionais, físicas e comportamentais.

Dica 03 - Identifique suas cognições.

Você identifica suas cognições ao identificar os seus PANs. PANs são pensamentos sobre determinadas situações que surgem em nossa "cabeça" quando menos esperamos, são involuntários, rápidos, automáticos e geralmente recebem muito crédito de nossa parte, tanto que influem no nosso bem estar emocional, deixando nosso humor quase ou totalmente negativo, físico e comportamental. Por isso são conhecidos como PANs, ou seja, pensamentos automáticos negativos.

Dica 04 - Identifique os seus PANs sobre uma situação de cada vez.

Quando você perceber, numa determinada situação, que o seu humor está alterado, que suas emoções (tristeza, medo, raiva, etc) estão carregadas, desconfie, faça a pergunta que inicia a caça ao PAN: "O que está passando em minha cabeça agora".
Fácil? Sim é uma pergunta fácil e poderosa, mas nem sempre lembrada no momento em que o PAN está agindo. Não esqueça os PANs surgem com muito crédito, você pode ficar muito inclinado a continuar acreditando nele na hora. Mesmo assim, quando o seu humor voltar ao seu normal, lembre-se daquela situação, lembre-se do exato momento em que o seu humor alterou-se e de novo pergunte-se: "o que foi que passou pela minha cabeça naquele instante?"
De 0 a 100%, quanto acreditei naquele PAN? Que emoção foi tão forte quanto ele a ponto de mudar o meu estado emocional anterior? De 0 a 100% qual foi a intensidade dessa emoção?

Dica 05 - Desafie o seu PAN.

Sim, depois de ter identificado o responsável pela mudança de seu estado emocional é hora de desafiá-lo.

Geralmente o PAN tem origem na avaliação imediata que fazemos sobre uma situação. Essa avaliação leva em conta muitos ou todos os eventos negativos que de alguma forma aquela

situação nos fez lembrar naquele exato momento. Ou seja, os eventos positivos são desconsiderados.

Devemos responder a duas perguntas:

1- Quais são as evidências a favor deste PAN?

2- Quais são as evidências contra este PAN?

Dica 06 - Pergunte-se se O PAN é o único modo de avaliar esta situação?

Ou é apenas uma alternativa entre outros pensamentos que poderíamos ter tido ao avaliarmos aquela situação?

Considere todas as evidências que você encontrou; e pergunte-se se não haveria outra forma de se pensar naquela situação? Pergunte-se que pensamentos outra pessoa poderia ter tido naquela situação? Ou ainda, que conselho você daria à um conhecido que estivesse naquela situação?

Dica 07 - Avalie se o PAN ajuda você a alcançar sua meta.

Lembre-se que quando estamos numa situação muitos podem ser os motivos que nos levaram à ela, não é mesmo? Pois bem identifique estes motivos, eles revelam qual a nossa meta na situação, o que queríamos ou esperávamos naquele momento.

Identificou qual era sua meta naquela situação?

Então pergunte-se: este PAN ajuda ou atrapalha minha meta? Ele é útil para mim? Contribue para o meu bem estar?

Dica 08 - Examine o PAN, ele pode conter erros lógicos.

Mesmo quando um PAN nos parece verdadeiro ele pode conter algum erro lógico e justamente este erro pode contribuir para que nosso humor fique, quase ou totalmente, negativo.

Podemos catastrofizar, ou seja, acreditar que aquela situação será permanentemente negativa quando ela é passageira; podemos hipergeneralizar, acreditando que agora todas as situações são negativas sem perceber que cada situação é diferente da outra; podemos personalizar e acreditar que não poderemos receber nossa própria ajuda e nem a de outras pessoas.

Veja como o seu PAN está construído, as idéias que ele contém.

Como vimos o PAN, pode até ser verdadeiro, mas será que totalmente?

Dica 09 - Reavalie (%) se o PAN é verdadeiro como no início.

Quanto, de 0 a 100%, você ainda acredita no PAN.

E a intensidade de sua emoção de quanto é agora?

Quanto você acreditava no início? Qual era a intensidade de sua emoção?

Dica 10 - Faça o Pan trabalhar para você.

Se o PAN sobreviveu ao desafio, mesmo que com menos crédito, você pode estar realmente diante de um problema, e esta pode ser uma oportunidade de crescimento e amadurecimento verdadeiro. Não perca tempo, crie um plano para que ao resolver problema você alcance uma meta que lhe traga reais benefícios.

Se preferir, pegue lápis e papel; primeiro defina bem o problema: como está realmente a situação; em seguida, defina sua meta: como você gostaria que a situação ficasse; e por fim, discorra quais são suas sub metas: o que você acredita que pode fazer para alcançar sua meta, com ou sem a ajuda de outras pessoas.

Imprima estas dicas e aonde você for leve-as com você. Ensine as outras pessoas como usá-las. Com certeza nossa vida será melhor hoje, e nosso futuro mais esperançoso!

Saiba mais com Arnaldo Vicente - arnaldo@ctcbauru.com.br

Visite nosso site www.ctcbauru.com.br e nossos blogs:
www.terapiacognitivaoficinadepans.blogspot.com e
<http://supervisorarnaldovicente.blogspot.com/>.

Como os esquemas afetam a relação.

Ninguém olha o mundo com os olhos dos outros

Quanto mais próximos maior pode ser a perda da visão sobre o todo. É preciso distanciar-se de vez em quando para depois retomar.

A relação entre pais e filhos é uma relação íntima, ou seja, de muitas expectativas entre ambos. Os pais torcem para que seus filhos sejam estimáveis, adequados, capazes e fortes e os filhos esperam ser compreendidos pelos pais quando não atenderem totalmente suas expectativas. Quando os filhos correspondem a relação segue tranquila, quando os filhos são compreendidos por não corresponderem a relação continua tranquila.

Pais de filhos pequenos compreendem mais as frustrações, pois imediatamente justificam os resultados dos filhos como específicos, passageiros e não intencionais. Podem pensar: - "Daqui a pouco será exatamente como eu quero". Filhos pequenos também aceitam melhor, embora depois de uma boa birra, quando não são compreendidos, porque são mais otimistas nesta fase. Mas, na medida que as crianças demonstram maior domínio as expectativas dos pais aumentam e tornam-se regras e os fracassos podem ser considerados intencionais, gerais e permanentes, causando grandes danos na relação. Pais agem como se tivessem sido desconsiderados totalmente pelos filhos; e os filhos podem reagir com indignação ou depressão.

É preciso que os pais lembrem-se que as expectativas são sonhos, metas, desejos apenas imagináveis, ou seja, mesmo que importantes elas são apenas hipóteses criadas em sua mente ou em seu coração. Não há problemas em desejar, torcer, querer e até colaborar para que as hipóteses se concretizem, mas não podem tornarem-se exigências ou regras condicionais para os filhos.

Esses conflitos são decorrentes dos PANs sobre os acontecimentos; pais e filhos podem entenderem-se melhor se verificarem e desafiarem os seus PANs, que nesta questão podem ser muitos, exemplo:

-PAN de generalização: o fracasso já ocorreu ou está ocorrendo em todas as situações da vida.

-PAN de catastrofização: o fracasso ocorreu ou pode ter ocorrido, mas nada garante cem por cento que não continuará ocorrendo no futuro.

-PAN de personalização externa: o outro tem 100% responsabilidade pelo erro cometido.

-PAN de Leitura mental ou Inferência arbitrária: o desejo de errar já era conhecido, mesmo que a pessoa jamais tenha falado.

PAN Autoritário ou ele deve: a pessoa tem a obrigação de pensar, sentir e agir como eu penso, sinto e ajo.

As Evidências Contra esses pans na relação entre pais e filhos existem, e são muitas:

"Filhos não sentem como os pais e pais não sentem como os filhos, existem diferenças cognitivas e também na intensidade emocional e biológica, entre outras".

"Ninguém olha o mundo com os olhos do outro".

Bibliografia recomendada: Aprenda a ser otimista de Martin Seligman.

Saiba mais com Arnaldo Vicente - arnaldo@ctcbauru.com.br

Visite nosso site www.ctcbauru.com.br e nossos blogs:
www.terapiacognitivaoficinadepans.blogspot.com e
<http://supervisorarnaldovicente.blogspot.com/>.