

Reestruturando seus pensamentos

O poder de acreditar

Um famoso cantor relata a seguinte história: depois de terminar uma performance sob uma grande ovação, ele se dirigiu para seu camarim. Muitas pessoas para lá se dirigiram para lhe oferecer congratulações e felicitações porém, uma pessoa disse achar que uma das canções deveria ter sido interpretada de forma diferente. “Instantaneamente”; como relata a cantora: - “Eu senti que toda a performance fora um desastre. Eu deveria ter feito tudo diferente. As pessoas que me felicitavam ou que me aplaudiam o faziam apenas por gentileza”.

O que significa isto?

Claramente, o que as pessoas pensam e sentem, está largamente baseado nas crenças, atitudes e pressupostos. Estas crenças causam problemas quando são tidas como absolutas em todas as situações ou quando baseadas em percepções erradas.

“Não se é importunado pelas coisas, mas pela opinião que tem sobre as elas”.

Epítetos

Sob circunstâncias exageradas, rígida aderência a crenças causam angústia. Estas crenças e expectativas negativas futuramente podem vir a ser autogerados e ampliados distorcendo nossa percepção e o entendimento de situações presentes ou antecipando futuros eventos.

Albert Ellis desenvolveu um modelo para desafiar estas crenças e substituí-las por avaliações mais realistas. **Chamada Modelo Emocional Racional**, a premissa básica deste modelo é que todo sofrimento emocional senão parte dele é devido à forma irracional que construímos o mundo. Ellis refere-se a todas as crenças exageradas, pressupostos enganosos, e atitudes negativas como idéias irracionais. Ele tem como hipótese que idéias irracionais levam a pensamentos automáticos auto destrutivos, os quais por sua vez, distorcem comportamentos, limitam possibilidades e restringem nossa habilidade de enfrentar situações.

Como exemplo, listo aqui pressupostos e crenças que Ellis diz causarem problema:

- Você deve ter aprovação ou amor (todo o tempo ou a maior parte dele) de todas as pessoas que você acha significante.
- Você tem que ser perfeitamente competente, adequado e realizador o tempo todo.
- Quando você fica frustrado, ou foi tratado de forma não amistosa ou foi rejeitado, você tem que ver as coisas como feias, terríveis, horríveis, e catastróficos.
- Pressões externas o fazem sentir-se miserável e você não tem habilidade ou controle para mudar seus sentimentos.
- Se alguma coisa lhe parece perigosa ou atemorizante você precisa ficar preocupado com isto e fazer-se ansioso por isto.
- Por causa de algo que já influenciou fortemente sua vida no passado, você fica a deixar que esta influência determine seus sentimentos e comportamentos hoje.
- As pessoas e as coisas deveriam ser melhores do que são. Pessoas deveriam se comportar diferentemente.
- Se você não pode achar soluções ótimas para problemas da vida, você deve achar sua vida chata e horrível.
- É horrível cometer erros.
- Coisas ruins definitivamente acontecem, e quando isto ocorrer será horrível.

Estas crenças não são necessariamente irracionais, **o problema é o grau, tudo ou nada**, ao qual estão relacionadas. A procura de amor e aprovação é perfeitamente apropriada, mas quem pode esperar amor de todo mundo ao mesmo tempo?

Pensamentos irracionais

Uma vez que você reconheceu que pensamentos irracionais existem, o próximo passo é entender o papel que eles fazem em precipitar respostas automáticas. É melhor explorar de onde estas crenças vêm e então você poderá começar a aprender a controlar estas crenças e a diminuir a quantia de estresse que elas causam.

Pessoas que adquirem liberdade de suas crenças irracionais ainda continuam a experimentar emoções negativas apropriadas como tristeza, pesar, desapontamento, aborrecimento. Estas emoções são construtivas e motivam você a remover obstáculos e a fazer ajustamentos últimos que o ajudarão a conseguir seus objetivos.

Toda vez que você encontrar estresse

- Pare.
- Respire profundamente.
- Reflita: Quais são os meus pensamentos automáticos? Quais são as crenças que estão operando aqui? Estou eu sob pressão?

Por que você se sente do jeito que se sente?

Ninguém quer ser pessimista; ninguém quer se sentir deprimido ou desamparado. Estes sentimentos e emoções se desenvolveram durante muitos anos e refletem a influencia da família e de experiências de vida. Elas são tão poderosas que nós tendemos a acreditar que têm controle sobre nossos pensamentos.

De fato, o caso é ao contrario. Os pensamentos negativos que o estressam esporadicamente são na realidade a causa destas experiências emocionais dolorosas. Você interpreta os eventos da vida através de um continuo fluxo de pensamentos, que é o seu "diálogo interno". Seus sentimentos sobre estes eventos vêm de seus pensamentos, sua interpretação, ao invés, vem dos eventos por si mesmos.

Se a sua consciência e visão do mundo são balanceadas e realistas, suas emoções serão balanceadas e apropriadas à situação. Se sua percepção é distorcida por idéias irracionais você se sentirá acossado pela situação; sentir-se acossado pode levar a um certo número de emoções, notavelmente depressão ou raiva, que freqüentemente tornam as coisas mais difíceis ao se lidar com a situação. O problema, portanto, é sua percepção dos acontecimentos.

Distorções cognitivas

Um outro modelo construtivo para reestruturar seu pensamento é o modelo baseado no trabalho do Dr. David Burns. Ele encontrou através de anos de pesquisa e experiência que existem em geral dez categorias de "distorções cognitivas" (formas ilógicas de se pensar) que levam a estados emocionais negativos. Quando as pessoas podem identificar suas distorções cognitivas, podem desafiá-las através da reestruturação cognitiva e outras técnicas.

A seguir será apresentado a descrição de Burns de suas oito formas de pensamentos e sentimentos e de suas dez formas de distorções cognitivas. **Procure em seu diário apontar as formas mais comuns de pensamento ou sentimento que lhe ocorreram durante o dia, bem como as percebidas distorções cognitivas. Estabeleça estratégias para evitá-las ou combatê-las.**

Seus pensamentos e seus sentimentos

1. **Tristeza e depressão**- Pensamentos de perda: uma rejeição romântica, a morte de uma pessoa amada, o não alcance de objetivo pessoal.
2. **Culpa e vergonha**- Você acredita que magoou uma pessoa ou que falhou em manter seu próprio código moral. A culpa resulta de auto condenação enquanto que vergonha é o medo de perder a postura quando outros descobrirem o que você fez.
3. **Raiva, ressentimento, irritação**- Você sente quando alguém está te tratando de forma indevida ou aproveitando de você.
4. **Frustração**- A vida não é como você esperava. Você insiste que as coisas deveriam ser diferentes. Pode ser minha própria performance,(Eu não deveria ter cometido este erro), o que outra pessoa fez (Ele deveria ter sido pontual),ou um acontecimento (Porque o tráfego é sempre lento quando estou apressado?)
5. **Ansiedade, nervosismo, temor, medo, pânico**- Você pensa que está em perigo por que você acha que alguma coisa ruim está para acontecer. "Já pensou se o avião cai? "O que aconteceria se desse um branco na minha mente justo quando teria que falar defronte a todas essas pessoas?" "E se essa dor no peito for um ataque cardíaco?"
6. **Inferioridade ou inadequação**- Você se compara aos outros e conclui que você não é tão bom como eles porque não é talentoso, atrativo, vencedor, charmoso, inteligente..."Ela é realmente demais! Ela é bonita e charmosa. Todos os homens a desejam. Eu sou apenas um qualquer. Não há nada especial em mim"
7. **Solidão**- Você está sempre a se dizer que se sente infeliz porque está só e não está a receber amor e atenção dos outros.
8. **Desesperança ou desencorajamento**- Você sente-se convencido de que seus problemas se perpetuarão para sempre e nunca melhorarão. "Eu nunca sairei desta depressão" ou "Eu nunca perderei peso e me mantereire nele" ou "Eu nunca encontrarei um bom emprego" ou "Eu serei só para sempre".

As 10 formas de pensamento distorcido

1. **Pensamento tudo ou nada** - Você vê as coisas em categorias 8 ou 80. Se a situação por pouco não é perfeita você a vê como falha total. Esta é a forma de pensar do perfeccionista. Faz com que você tema qualquer erro ou falha porque você então se verá como um completo perdedor se sentirá inadequado e desvalorizado. Quando uma jovem em dieta come uma colher cheia de sorvete, ela se dirá: - "Eu quebrei totalmente minha dieta". Este pensamento a deixa tão aborrecida que ela come todo o pacote de sorvete.
2. **Generalização** - Você vê um único episódio negativo, como uma rejeição amorosa ou um passo em falso na carreira profissional, como um padrão, usando palavras como sempre ou nunca quando você pensa no caso. Um vendedor deprimido fica terrivelmente aborrecido quando um pombo deixa excretas no parabrisa do seu carro. Ele diz a si mesmo, "É a minha sina! Pássaros sempre excretam no meu carro". A dor da rejeição é gerada quase que inteira na generalização.
3. **Filtro mental** - Você se prende a um detalhe negativo e acredita nele exclusivamente, sua visão da realidade fica negra, como uma gota de tinta preta que cai numa água límpida. Exemplo: Você recebe um monte de comentários positivos a respeito de uma apresentação feita por você a um grupo de trabalhos, apenas uma pessoa o critica. Você toma a esta crítica como única verdade e ignora todo o retorno positivo.

4. **Descontando o positivo** - Você rejeita experiências positivas insistindo que elas não contam. Se você fez um bom trabalho, você se diz que não estava bom o suficiente ou que qualquer um poderia tê-lo feito. Descontando o positivo tira a alegria da vida e faz você se sentir inadequado e não recompensado. Este é o preço que você paga por não perceber as boas coisas da vida.

5. **Saltando a conclusões** - Você interpreta as coisas negativamente quando não há fatos que suportem sua conclusão. Lendo a mente: Sem checar você conclui que alguém está reagindo negativamente a você. Lendo a sorte: Você prevê que as coisas irão mal. Antes de um teste você se diz: "Eu realmente vou me ferrar. O que será se eu fracassar?" Se você está deprimido você se diz "Eu nunca vou melhorar."

6. **Magnificando** - Você exagera a importância de seus problemas e faltas, ou você minimiza a importância de suas qualidades desejáveis. Também chamado o jogo do binóculo. Por exemplo: se seu ônibus está atrasado e você tem um encontro importante você se diz "- Não posso aturar isto" . Isto é uma exageração porque você pode. Paralelamente você diminui suas qualidades pessoais ou capacidades até se tornarem triviais.

7. **Raciocinando com o emocional** - Você assume que suas emoções negativas necessariamente refletem o jeito que as coisas são. "Eu me sinto aterrorizado em viajar de avião, deve ser perigoso voar. "Ou "Eu me sinto culpado. Devo ser uma pessoa podre." "Eu me sinto irritado. Isto prova que tenho sido maltratado." ou "Eu me sinto inferior. Isto significa que sou uma categoria inferior de pessoa" ou "Eu me sinto desamparado. Eu devo ser realmente desamparado"

8. **Deveria...** - "Você diz a si mesmo que as coisas deveriam ser do jeito que você desejava ou queria que fossem. Depois de tocar uma difícil música ao piano, um virtuoso pianista comenta - "Eu não deveria ter cometido tantos erros". Isto o fez sentir-se tão desgostoso que o fez deixar de praticar piano por vários dias. "É preciso", "Eu tenho que", podem ser também danosos. Afirmções "deveria" direcionadas contra si mesmo levam a frustração e culpa. Afirmções "deveria" dirigidas contra outras pessoas ou o mundo em geral levam a raiva e frustração: "Ele não deveria ser tão cabeçudo e argumentativo". Muitas pessoas tentam se motivar com eu deveria ou não deveria, como se fossem delinquentes que devessem ser punidos antes mesmo de terem feito qualquer coisa: "Eu não deveria ter comido aquele doce". Isto em geral não funciona porque todos estes deveria ou deveres fazem você se sentir revoltado e incita-o a fazer o oposto. É um "Eu deveria viver assim, mas..." difícil jeito de encarar a vida.

9. **Rotulando** - Rotular é a forma extrema de 8 ou 80. Ao invés de você se dizer "Eu cometi um erro", você se rotula negativamente "Eu sou um perdedor". Você pode se rotular também de "um tolo", "um caipira", "um simplório". Rotular é irracional, pois você não representa o que você faz. Seres humanos existem, mas tolos, perdedores, simplórios e caipiras, não. Estes rótulos são simplesmente abstrações que levam à raiva, ansiedade, frustração e baixo amor próprio. Você também pode rotular aos outros. Quando alguém faz alguma coisa que te atinge de forma desagradável, você pode se dizer: "Ele é um F.D.P." Então você pode pensar que a causa disto tem a ver com o caráter dessa pessoa e não com o pensamento ou comportamento dela. Você a vê como sendo totalmente má. Isto faz com que você se sinta hostil e inseguro quanto a melhorar as coisas e deixando pouco espaço para uma comunicação construtiva.

10. **Personalizar e acusar** - Personalização ocorre quando você guarda para si mesmo inteira responsabilidade para um evento que não está inteiramente sobre seu controle. Quando uma mulher toma conhecimento que sua filha está tendo dificuldades na escola, ela diz a si mesma: "Isto mostra quão ruim mãe eu sou", ao invés de tentar enumerar as causas do problema para que possa então ser de ajuda para a filha. Personalização leva a culpa, vergonha, sentimentos de inadequação. Algumas pessoas fazem o oposto. Elas culpam os outros ou as circunstâncias pelos seus problemas, e apenas olham pelo que os outros contribuem pelo problema:

"A razão pela qual meu casamento não vai bem é por que meu parceiro é irracional". Acusar geralmente não funciona muito bem por que os

outros perceberão estarem servindo de bode expiatório e responderão acusarão de volta. É como o jogo das batatas quentes ninguém quer segurar.

"A maior revolução de nosso tempo é a capacidade que os seres humanos têm de mudarem internamente sua forma de pensar e de transformarem o aspecto externo de suas vidas."

William James.

Vencendo suas Distorções Cognitivas

Quando você quer se libertar dessas crenças, você tem que se lembrar do processo longo de condicionamento que o levou a criá-las. Você tem que lembrar que estresse é uma situação percebida como um perigo. Esta percepção é com frequência o resultado de pensamentos automáticos que surgem de crenças irracionais e distorções cognitivas. O passo seguinte depois do reconhecimento da contribuição dessas crenças irracionais e distorções cognitivas é desafiá-los e vencê-los daí para frente.

Pare e experimente isto

Reveja o **inventário de crenças** que você fez como lição de casa. Considere cada crença e liste as suas duas ou três mais importantes. Pergunte a você mesmo as seguintes questões:

- **São estas crenças baseadas em verdades objetivas?**
- **São elas úteis a você de qualquer maneira?**
- **Elas criam uma situação "eu contra mundo"?**
- **Elas ajudam você a conseguir seus objetivos?**
- **Elas te fazem se sentir bem ou ... um miserável?**

Uma planilha de Distorção Cognitiva(*) vai ser útil ao ajudá-lo a identificar e combater essas crenças, atitudes, e pressupostos que lhe causam problemas. Registrar situações estressantes dessa forma pode lhe parecer algo simplista, mas tem sido provado que é uma técnica efetiva. Finalmente, você vai descobrir que encontrar soluções para situações estressantes é muito mais fácil do que você pode imaginar.

O ciclo da mente

Uma outra maneira de se pensar sobre crenças irracionais e distorções cognitivas é observar como a mente tenta funcionar de forma cíclica. (veja o diagrama que segue)

Tensão surge quando você não pode agir em direção a um objetivo desejado, ou quando você não pode desviar-se de coisas que você não quer. Todos vivemos com desejos e medos. A mente se torna condicionada por sentimentos crônicos de ansiedades e descontentamento.

Nós estamos vivendo a lidar com uma distorção cognitiva básica: a felicidade vem de atingirmos todos nossos objetivos e resolvermos todos os nossos problemas. Neste caso, nós mantemos uma crença irracional de que nunca estaremos felizes ou em paz até que tenhamos conseguido tudo que queremos, ou estejamos livres de tudo que não queremos. Isto faz da felicidade e da paz de espírito uma coisa impossível de se obter.

Ciclo da mente

Pensamentos

Desejos

Impressões

Aversões

Atrações

Ações

Experiências

O que tem sido chamado de "mente desejosa" condiciona-nos a responder automaticamente a situações. Eliciando a resposta ao relaxamento através de meditação estaremos aptos a identificar desejos e distorções, e a distanciarmo-nos desta tendência. Ao se reconhecer a influência da "mente desejosa" e usando de meditação e de exercícios de conscientização e focalização do pensamento; nós podemos mudar este condicionamento, nos permitindo ter uma nova visão do mundo e uma visão mais positiva e de maior potencial para a paz e contentamento.

Tente isto. Na sua próxima meditação, observe sua "mente desejosa". Quando você percebê-la deixe ir seus desejos e medos. Observe seus desejos à medida que eles passam por sua mente. Ponha-os em uma garrafa em sua cabeça e mande-os para o mar. Retorne para um lugar onde você pode se desfrutar, ao invés de viver descontente.

Otimistas e pessimistas

Nos últimos anos pesquisas tem sugerido o que muitos suspeitavam por longo tempo: a maneira como explicamos os fatos para nós mesmos como sucessos ou fracassos têm um efeito significativo na nossa habilidade de suportar o estresse. Otimistas tendem a responder a desapontamentos formulando um plano ou pedindo ajuda de outros; pessimistas tendem a pensar que eventos ruins resultam de falhas pessoais que não podem ser mudadas e, portanto não tentam mudá-las.

Um estudo conduzido pelos Drs. Seligman, Valliant e Peterson têm observado a vida e saúde de 99 graduados, homens, da Harvard University desde 1945 ate o presente. Um dos achados mais interessantes é o que os homens que eram otimistas no colégio são mais sadios quando mais velhos do que aqueles que eram pessimistas.

Os pesquisadores não estão certos exatamente do porque, mas pela idade de 45 os pessimistas começaram a experienciar mais problemas de saúde que seus colegas otimistas das classes de Harvard. Algumas teorias relacionam o pessimismo a uma maior fragilidade do sistema imunológico. Outros acham que pessimistas são mais chegados a desenvolver hábitos nocivos de saúde como fumar, beber excessivamente, e ter uma vida sedentária.

Pode o seu estilo de encarar a vida mudar? O Dr. Seligman diz que sim. Em um estudo recente de pacientes depressivos ele achou que o modelo cognitivo mudou o estilo de seus clientes de pessimista para otimista.

Uma vez que você tenha reconhecido seu estilo explanatório você pode mudá-lo. Estes estudos estão provando que vale o esforço.

Afirmações

Uma vez que você tenha identificado seus pensamentos automáticos e crenças distorcidas ou irracionais você começa a escolher como você quer responder e reduzir a quantia de estresse que certas situações te causam.

Uma boa maneira de fazê-lo é colocando afirmações em lugar de pensamentos automáticos negativos ou crenças irracionais. O principio atrás das afirmações é:

- Pensamentos afetam percepções.
- **Mude seus pensamentos e você muda suas percepções**

"Nada pode acabar com pensamentos desagradáveis de forma mais efetiva que a concentração em pensamentos agradáveis."

Hans Selye.

Uma afirmação é simplesmente uma afirmação positiva, uma frase curta ou um dizer que faça sentido para você. Pode ser uma frase comum, como "Um dia de cada vez" ou algo dirigido a uma situação específica na sua vida. Ao se criar uma afirmação, você deve manter o seguinte em sua mente:

Criando Afirmações

- Selecione o setor de sua vida que está a lhe causar estresse.
- Decida o que você quer que aconteça ou como você gostaria de se sentir naquela situação
- Faça uma afirmação na primeira pessoa que articule este objetivo. "Eu posso ter um corpo relaxado e uma mente focalizada" ou "Eu posso me sentir seguro em meu trabalho".
- Repita isto para si próprio e perceba como se sente.
- Repita sua afirmação com frequência durante o dia, talvez antes ou depois de eliciar reposta ao relaxamento ou como parte do exercício de respiração.

Um tempo especialmente bom para se usar de afirmações é imediatamente depois de você eliciar uma Resposta ao Relaxamento, neste momento, com sua mente quieta, você estará mais receptivo. Algumas pessoas gostam de escrever afirmações num cartão de papel e deixá-la em lugares de passagem como um espelho ou uma escrivaninha, geladeira. Se a propaganda nos ajuda porque não usar a mesma técnica para melhorar o ambiente interno de nossas mentes.

Alguns exemplos de afirmações:

- "Eu aceito minha pessoa como ela é."
- "Eu estou em paz."
- "Eu estou ficando saudável e forte."
- "Deixe ir à raiva e o rancor."

"A mente é em si mesma seu próprio lugar, cria do paraíso um inferno, do inferno um paraíso. Não importa o que ou onde, será sempre a mesma coisa".

John Milton.

Tarefa

- 1) Pare Tome de uma respiração profunda. Reflita.
- 2) Elicie resposta ao relaxamento diariamente.

- 3) Faça estiramento como o recomendado.
- 4) Observe. Observe seus pensamentos automáticos e emoções durante a meditação.
- 5) Concentre-se durante esta semana em desenvolver a sua noção de "testemunha" ou de "observador".
- 6) Afirmações. Desenvolva duas ou três afirmações e as escreva em um cartão. Mantenha este cartão em uma área da casa por onde passe ou perceba quando você levanta ou vai ao telefone, etc. Diga cada afirmação alto. Tente se olhar no espelho ao dizê-la.
- 7) Cartão diário. Por um dia escreva dois ou três estressores, sinais de alarme, pensamentos automáticos ou crença irracionais que lhe tenham ocorrido.
- 8) Desafie sua distorções cognitivas. Preencha seu cartão de distorções cognitivas que segue:

Situação	Emoção	Pensamento automático
Descreva o evento atual que o leva à emoção indesejável	Especifique a emoção se triste, ansiosa, de raiva.	Descreva o pensamento que acompanha a emoção.

Distorção cognitiva	Resposta Racional	Resultado
Identifique as distorções presentes em cada pensamento automático.	Escreva a resposta racional a cada pensamento automático.	Descreva o resultado.