

ESTILOS DE PENSAMENTO DISFUNCIONAIS

Baseado em: Wood, J. C. (2010). *The Cognitive Behavioral Therapy Workbook for Personality Disorders*. Oakland: New Harbinger.

Agora que você identificou alguns de seus pensamentos automáticos e percebeu alguns padrões de pensamentos similares e repetitivos, vamos olhar para como esses pensamentos automáticos podem contribuir para os seus problemas. O psiquiatra Aaron Beck, o fundador da terapia cognitiva, identificou alguns estilos de pensamento prejudiciais quando ele estudou pessoas que estavam lutando contra a depressão. Desde então, outros estilos de pensamento têm sido identificados e estão associados a transtornos de ansiedade e de personalidade. Esses estilos de pensamento prejudiciais geram muitos pensamentos automáticos perturbadores que mantêm seu transtorno de personalidade e tornam sua vida mais difícil.

Em muitos aspectos esses estilos de pensamentos são como “armadilhas da mente”, pois você continuamente é pego por elas. Periodicamente, nós todos caímos nessas armadilhas, apesar do fato de que o pensamento pode não ser 100% acurado. Contudo, pessoas com transtornos de personalidade caem muitas vezes nessas armadilhas porque isso acaba se tornando um hábito para elas.

As onze armadilhas da mente

Abaixo está uma lista contendo onze estilos de pensamento disfuncionais (armadilhas) em que as pessoas com transtorno de personalidade caem. Faça o seu melhor para identificar os que você usa. E apesar dos exemplos especificados para cada armadilha, você pode estar lutando com qualquer um desses estilos de pensamento, independente de com qual transtorno de personalidade você esteja lutando. O que é importante é que você aprenda a reconhecer quando você cai em uma dessas armadilhas, para que você aprenda como sair delas.

- **Filtro mental:** você chega às suas conclusões depois de focar nos detalhes negativos de uma situação e deixar de fora de seu filtro mental todos os detalhes positivos. Como resultado, você não vê a situação por inteiro ou você escolhe ignorar alguns aspectos. Por exemplo, uma pessoa com transtorno de personalidade paranoide pode pensar “Todos estão contra mim”, apesar do fato de colegas ou membros da família frequentemente oferecerem apoio.
- **Chegar a conclusões precipitadas:** você chega a conclusões negativas apesar de não ter nenhuma evidência para comprová-las ou mesmo tendo evidências que contradizem essas conclusões. Por exemplo, um homem com transtorno de personalidade esquizotípica pode pensar “Meu síndico vai me despejar do meu apartamento”, apesar do fato do homem sempre pagar seu aluguel em dia e de o síndico nunca ter sugerido algo do tipo.
- **Supergeneralização:** você mantém o foco nos resultados negativos de uma ou mais situações limitadas e usa esses resultados para criar regras e conclusões amplas e gerais sobre vários aspectos de sua vida. Pessoas que supergeneralizam usam termos amplos e absolutos, como: todos, tudo, sempre, nunca, nenhum, todo mundo e ninguém. Por exemplo, uma mulher com transtorno de personalidade esQUIVA pode pensar “Minha melhor amiga não me ligou essa noite porque eu devo tê-la ofendido de alguma forma; agora eu provavelmente vou ofender todos os membros da minha família também, e então todos vão me odiar”, apesar do fato de que a amiga apenas se esqueceu de ligar.
- **Maximização e minimização:** quando pensando sobre você mesmo, em outros ou em uma situação específica você maximiza as características negativas ou minimiza as características positivas. Por exemplo, uma pessoa com transtorno de personalidade narcisista pode pensar “Meus colegas de

Faça deste material um meio de divulgação do seu trabalho. Associe-se ao maior portal de Terapia Cognitiva do Brasil (www.tccparatodos.com), baixe este instrumento em formato Word e personalize esse rodapé com seus dados e informações de contato!

trabalho são completos idiotas que não fazem nada certo”, apesar do fato dos colegas serem funcionários habilidosos e bem-sucedidos.

- **Personalização:** essa é a tendência de relacionar tudo o que está acontecendo ao seu redor a você mesmo, especialmente eventos negativos pelos quais você se culpa, mesmo que a culpa não seja sua. Por exemplo, um homem lutando com o transtorno de personalidade histriônica pode pensar “Aqueles pessoas sentadas à minha frente estão rindo; eu devo ter feito algo constrangedor”, apesar do fato dessas pessoas nem estarem prestando atenção nele.
- **Pensamento “tudo ou nada”:** você vê apenas duas categorias para pessoas ou situações; são completamente boas ou completamente ruins, perfeitas ou defeituosas, um sucesso total ou um fracasso absoluto. Você negligencia outras possibilidades. Por exemplo, uma mulher lutando com o transtorno de personalidade *borderline* pode pensar “Meus amigos são os melhores e nunca fazem nada de errado” ou “Meus amigos são os piores e sempre me tratam mal”, apesar do fato de que ninguém é perfeito e de que todos nós cometemos erros, algumas vezes.
- **Catastrofização:** você pensa que seu futuro não terá esperança e que será repleto de catástrofes, sem considerar outros resultados possíveis. Por exemplo, uma pessoa lutando contra o transtorno de personalidade dependente pode pensar “Eu nunca consigo fazer nada certo sozinha e, por causa disso, eu provavelmente vou morrer sozinha, sem esperança e sem um lar, morando nas ruas”, apesar do fato dessa pessoa ser bem-sucedida ao fazer algumas coisas sozinha e de ter vários amigos que a apoiam.
- **Leitura mental:** você imagina saber o que as outras pessoas estão pensando ou sentindo. Por exemplo, alguém com transtorno de personalidade antissocial pode pensar “Meu chefe não parece feliz hoje; aposto que ele está pensando sobre o erro que eu cometi semana passada no meu relatório”, apesar do fato do chefe poder estar infeliz devido a uma pessoa ou evento completamente não relacionado a ele.
- **Ditar as leis (“deveria” e “tem que”):** você tem uma ideia particular e fixa sobre como as coisas “deveriam ser” e você fica triste ou com raiva quando suas expectativas não são atingidas. Por exemplo, uma pessoa lutando com o transtorno de personalidade obsessivo-compulsiva pode pensar “Eu deveria me esforçar mais, porque eu nunca deveria cometer erros; se eu cometer um erro, isso significa que eu sou um fracassado”, apesar do fato de que todas as pessoas cometem erros ocasionalmente e de que nada é sempre perfeito.
- **Pensamento emocional:** você acredita que os seus sentimentos são julgamentos acurados sobre quem você é ou sobre a situação em que você se encontra. Por exemplo, uma mulher com transtorno de personalidade esquizoide pode pensar “Eu me sinto solitária, o que significa que eu provavelmente não sou uma boa pessoa”, apesar do fato dessa pessoa não se sentir sozinha o tempo todo e de ela ter alguns amigos.
- **Rotulação:** você atribui um rótulo ou julgamento negativo a você mesmo, a outros ou às suas experiências, sem olhar para todos os fatos. Por exemplo, um homem com transtorno de personalidade sem especificação pode pensar “Sou um idiota” ou “Meu trabalho é um saco”, apesar do fato dessas declarações não serem 100% verdadeiras o tempo inteiro.

DESAFIANDO SEU ESTILO DE PENSAMENTO DISFUNCIONAL

Agora que você está familiarizado com algumas das armadilhas mentais mais comuns, você pode estar pensando “E daí?”. E você está certo. Apenas notar o modo como você pensa não ajuda se você não fizer algo para mudá-lo. Dependendo do tipo de armadilhas mentais em que você cai, você pode tentar

Faça deste material um meio de divulgação do seu trabalho. Associe-se ao maior portal de Terapia Cognitiva do Brasil (www.tccparatodos.com), baixe este instrumento em formato Word e personalize esse rodapé com seus dados e informações de contato!

usar algumas das sugestões abaixo para lhe ajudar a sair delas.

Lembre-se: um dos sintomas que definem os transtornos de personalidade é o estilo de pensamento rígido e inflexível. Então se você quer melhorar sua vida e parar de sofrer, você precisa tentar pensar de um modo diferente. Você precisa se dar um “voto de confiança” e usar algumas das respostas alternativas listadas abaixo, mesmo que não reconheça um efeito imediato. E aprender só essa habilidade não será o suficiente para mudar toda a sua vida, mas quando essa habilidade for usada em conjunto com outras habilidades de enfrentamento, a mudança será possível.

Desenvolvendo respostas alternativas aos pensamentos disfuncionais

Se você já consegue reconhecer o estilo de pensamento disfuncional que você usa, localize o estilo abaixo e aprenda como desafiá-lo. Contudo, se você ainda não consegue identificar o estilo de pensamento que frequentemente usa, tenha paciência. Nesse momento, apenas revise a lista e se familiarize com os estilos de pensamento disfuncionais e as respostas alternativas. Então, no próximo exercício você irá usar essa lista para explorar novas ideias.

- **Filtrar versus expandir seu foco:** quando você usa o filtro mental, você olha apenas para os detalhes negativos de uma situação e você deixa de fora de seu filtro todos os detalhes positivos. Ao invés disso, tente expandir o seu foco. Pergunte a si mesmo “O que eu estou deixando de fora?” ou “O que eu não estou olhando?”. Se você está mantendo o foco apenas no que está dando errado, pergunte a si mesmo “O que está dando certo?” ou “O que está acontecendo e que eu estou de acordo?”. Você está se focando no problema em vez de manter o foco em uma possível solução? Qual poderia ser essa solução? Por exemplo, se você estiver pensando “Todos estão contra mim”, como uma alternativa, procure por evidências de pessoas que estão tentando lhe ajudar ou de sua segurança agora. Talvez existam algumas evidências de que as pessoas estejam tentando te ajudar e você esteja escolhendo ignorá-las.
- **Chegar a conclusões precipitadas versus ater-se aos fatos:** quando você se apressa em tirar conclusões, você faz suposições negativas apesar de não ter nenhuma evidência a favor, ou até mesmo quando tem evidências contrárias às suas suposições. Em vez disso, tente manter o foco nos fatos da situação. Faça a si mesmo duas perguntas: “Quais os fatos que eu tenho de que minha conclusão é verdadeira?” e “Quais os fatos que eu tenho de que minha conclusão não é verdadeira?”. Então, compare os fatos para ver se sua suposição está correta. Por exemplo, se você estiver pensando “Meu síndico vai me despejar do meu apartamento”, como uma alternativa, olhe para os fatos. Se você paga seu aluguel em dia e tem um contrato válido, seu síndico provavelmente não pode te despejar, mesmo que ele quisesse fazê-lo. Dê o seu melhor para continuar mantendo o foco nos fatos, em vez de se deixar levar por sua imaginação.
- **Supergeneralização versus ser específico:** quando você supergeneraliza, você mantém o foco nos resultados negativos de uma ou mais situações limitadas e usa esses resultados para criar regras ou conclusões amplas e gerais sobre muitos aspectos de sua vida. Em vez disso, seja específico sobre o que realmente está acontecendo. Pergunte a si mesmo “Essa situação é mesmo tão ruim como estou pensando? Essa situação vai mesmo afetar negativamente alguma outra área da minha vida?” Por exemplo, se você estiver pensando pensar “Minha melhor amiga não me ligou essa noite porque eu devo tê-la ofendido de alguma forma; agora eu provavelmente vou ofender todos os membros da minha família também, e então todos vão me odiar”, como uma alternativa, seja específico sobre o que aconteceu. Existem muitas razões possíveis que poderiam explicar a situação e um único evento ruim não significa que toda a sua vida esteja arruinada. Também dê o seu melhor para evitar usar termos amplos e absolutos como “tudo”, “todos”, “todo mundo”, “sempre” e assim por diante. Em vez disso, seja específico. Mesmo que você tenha ofendido

alguém, isso não significa que as pessoas vão odiá-lo.

- **Maximização e minimização versus colocar o pensamento em perspectiva:** quando você maximiza e minimiza, você aumenta os aspectos negativos de uma situação ou minimiza os aspectos positivos. Em vez disso, pense na situação através de uma nova perspectiva. Quando você usa palavras como “nunca”, “sempre”, “para sempre”, “total”, “absoluta”, você corta outras possibilidades. Do mesmo modo, quando você usa palavras negativas fortes para descrever pessoas ou eventos, você está apenas se focando em um único aspecto e você não consegue ver a situação por inteiro. Por exemplo, se você estiver pensando “Meus colegas de trabalho são completos idiotas que não fazem nada certo”, como uma alternativa, pergunte a si mesmo se a sua opinião é 100% precisa. Talvez seus colegas cometam erros, ocasionalmente, mas também é provavelmente verdade que eles sejam pessoas boas, que fazem algumas coisas certas algumas vezes.
- **Personalização versus equilibrar responsabilidades:** quando você usa personalização, você assume a culpa pelas coisas ruins que acontecem, mesmo quando não são sua culpa. Em vez disso, veja quem é realmente o responsável e dê o seu melhor para equilibrar a responsabilidade. Pergunte a si mesmo “Eu sou mesmo 100% responsável por isso? E se não, com quem eu devo dividir a responsabilidade?”. Talvez você seja parcialmente responsável pelo que está acontecendo ao seu redor, mas talvez existam outras pessoas que sejam, pelo menos, parcialmente responsáveis também. Por exemplo, se você estiver pensando “Aqueles pessoas sentadas à minha frente estão rindo; eu devo ter feito algo constrangedor e eles estão provavelmente rindo de mim”. Como uma alternativa, pergunte a si mesmo se você é realmente o responsável pela diversão dessas pessoas. Talvez eles estejam rindo de outra pessoa, talvez um deles tenha acabado de contar uma piada ou talvez haja outro motivo completamente não relacionado a você.
- **Pensamento “tudo ou nada” versus enxergar os pontos intermediários:** quando você usa pensamento “tudo ou nada”, você vê apenas duas categorias para as pessoas e situações: ou são totalmente boas ou totalmente ruins, perfeitas ou defeituosas, um grande sucesso ou um completo fracasso. Em vez disso, olhe para a situação dê um ponto intermediário, entre o tudo e o nada. A maioria das pessoas não é 100% boa ou ruim; todos temos nossas falhas. Do mesmo modo, a maioria dos objetos tem, pelo menos, pequenos defeitos, e a maioria dos eventos é uma combinação de sucesso e fracasso. Não existem termos absolutos no mundo. Por exemplo, se você estiver pensando “Meus amigos são os piores e eles sempre me tratam mal”, como alternativa, tente se lembrar das vezes em que seus amigos lhe trataram bem, ou pelo menos, lhe trataram melhor do que tratam hoje. Novamente, procure por evidências que ponham em dúvida ou contradigam seus julgamentos.
- **Catastrofização versus considerar todas as possibilidades:** quando você catastrofiza, você pensa que o seu futuro parece sem esperança e cheio de desastres, sem considerar outros possíveis resultados. Você está 100% certo de que o pior cenário irá acontecer. Em vez disso, considere a possibilidade de o pior desastre *não* acontecer. Pergunte a si mesmo “Se o pior cenário não acontecer, o que mais pode acontecer?”. Seja justo em sua avaliação. Seja criativo; considere inclusive as possibilidades mais remotas. Por exemplo, se você estiver pensando “Eu nunca consigo fazer nada certo sozinha e, por causa disso, eu provavelmente vou morrer sozinha, sem esperança e sem um lar, morando nas ruas”, como uma alternativa, considere o que mais pode acontecer. Você pode aprender como ajudar a si mesmo usando as habilidades ensinadas nesse livro, você pode obter ajuda de sua família, ou você pode acabar vivendo em um bom lar com uma família amorosa. As chances de algo melhor acontecer são tão prováveis quanto às da catástrofe com que você se preocupava. Então por que não esperar o melhor?
- **Leitura mental versus pedir esclarecimentos:** quando você faz leitura mental, você supõe que uma outra pessoa está pensando algo negativo sobre você, sem considerar outras possibilidades. Leitura

mental é uma daquelas coisas que todos nós fazemos algumas vezes, que apenas nos faz sentir pior em relação a nós mesmos. Contudo, você não pode realmente saber o que outras pessoas estão pensando, a não ser que eles lhe falem. Então, se você quiser saber, vá em frente e pergunte a pessoa o que ele ou ela está pensando, de forma calma e polida. Por exemplo, se você estiver pensando “Meu chefe não parece feliz hoje; aposto que ele está pensando sobre o erro que eu cometi semana passada no meu relatório”, como uma alternativa, pergunte ao seu chefe o que não está bem. Você poderia dizer “Eu percebi que você parece chateado, posso perguntar o que está o incomodando?”. Se a outra pessoalmente realmente tiver um problema relacionado a você, pedir esclarecimentos dará a você e a outra pessoa a oportunidade de resolver o assunto. Contudo, não se surpreenda se a outra pessoa não estivesse nem pensando sobre você. Lembre-se: suas suposições nem sempre são verdadeiras.

- **Ditar as leis *versus* ser flexível:** quando você cria regras, você tem uma ideia particular e fixa sobre como as coisas deveriam ser, e você se sente triste ou com raiva quando suas expectativas não são atingidas. Em vez disso, seja flexível na maneira como você julga a si e aos outros. E lembre-se: suas regras e valores não são compartilhados por todos, então não os julgue se você não quer de ser julgado por eles. Em vez disso, pergunte a si mesmo “Como posso ser flexível nessa situação para que todos fiquem um pouco mais felizes ou mais satisfeitos? Como eu posso equilibrar isso?”. Por exemplo, se você estiver pensando pensar “Eu deveria me esforçar mais, porque eu nunca deveria cometer erros; se eu cometer um erro, isso significa que eu sou um fracassado”, como alternativa, pergunte a si mesmo se essa é uma afirmação justa e flexível. Todos cometem erros e a única coisa que cometer erros significa é que você é humano, como todos nós.
- **Pensamento emocional *versus* pensamento racional:** quando você usa pensamento emocional, você acredita que seus sentimentos são julgamentos verdadeiros sobre quem você é ou sobre a situação em que você se encontra. Em vez disso, use o pensamento racional e procure as evidências para determinar se o seu julgamento é 100% verdadeiro. Emoções podem ser maravilhosas, mas elas são apenas sinais temporários, elétricos e químicos, dentro de seu corpo. Elas não são permanentes e não são sempre descrições precisas sobre quem você é ou sobre o tipo da situação em que você se encontra. Por exemplo, se você estiver pensando “Eu me sinto solitária, o que significa que eu provavelmente não sou uma boa pessoa”, como uma alternativa, olhe para as evidências. Pergunte a si mesmo “Que coisas boas eu faço de vez em quando? Será possível eu estar me sentindo sozinha e ser uma pessoa boa, ao mesmo tempo?”. É muito provável que sim.
- **Rotulação *versus* permanecer livre de julgamentos:** quando você rotula, você atribui um rótulo ou julgamento negativo a si mesmo, a outros, ou às suas experiências sem olhar para todos os fatos. Em vez disso, dê o seu melhor para não julgar a si, aos outros ou as situações. Cada vez que você usa um termo insultante para descrever a si mesmo, você corta outras possibilidades; se você é “burro”, há muitas coisas que não consegue fazer. Do mesmo modo, quando você rotula os outros ou as situações você, automaticamente, deposita expectativas negativas neles. Em vez disso, permaneça aberto para todas as possibilidades. Por exemplo, se você estiver pensando “Eu sou um idiota”, como uma alternativa, crie uma declaração adaptativa e livre de julgamentos, que o ajude com o seu problema, como “Eu não me sinto bem, mas vou fazer o melhor que eu puder”. Do mesmo modo, se você estivesse pensando “Meu trabalho é um saco” crie uma declaração adaptativa como “Eu não estou feliz com o meu trabalho agora, mas eu já atravessei tempos difíceis no passado”. Declarações livres de julgamento, como essas, tornam possível com que você se engaje em novos comportamentos.