



Centro de Estudos em Terapia  
Cognitivo-Comportamental

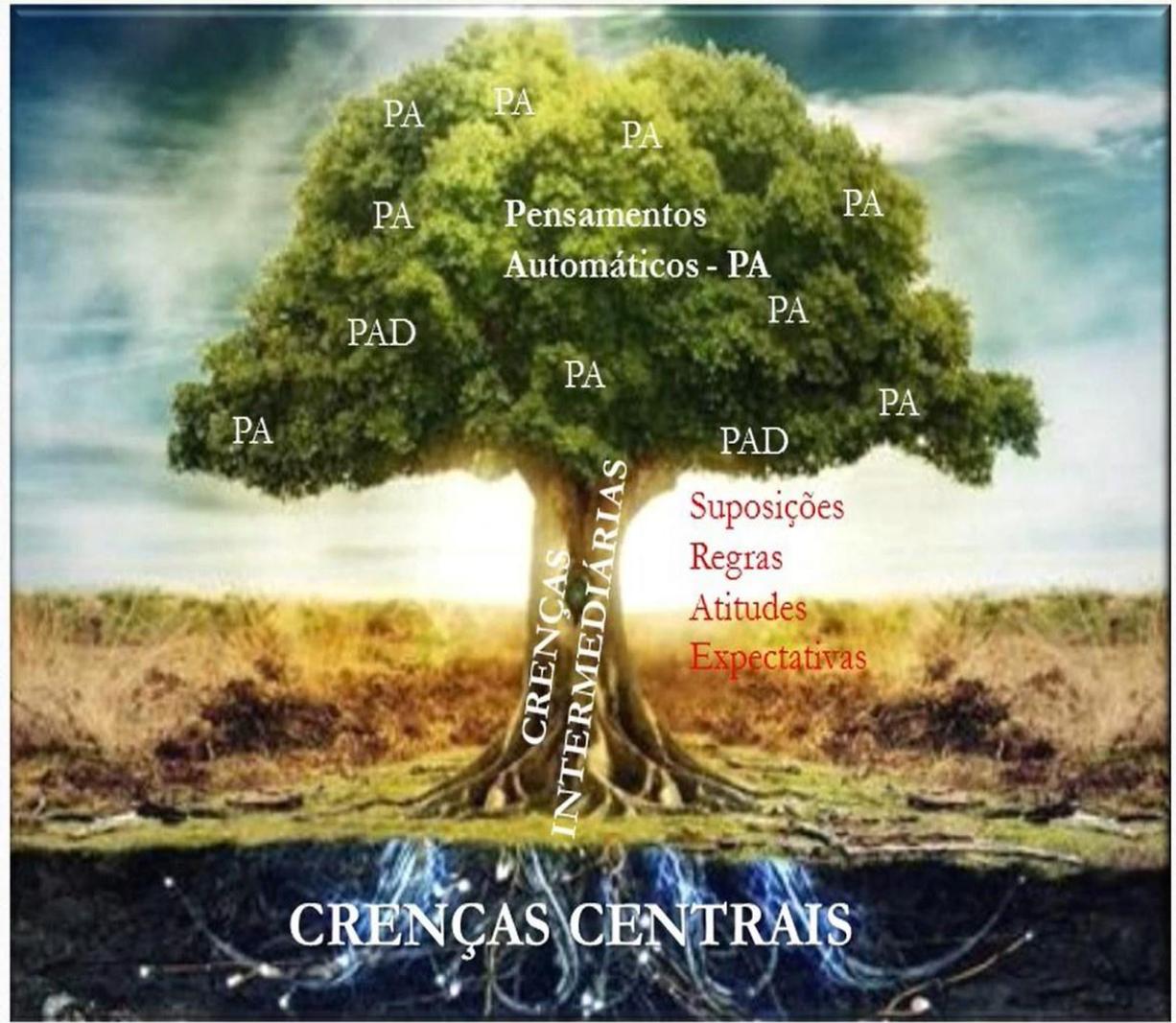
# Esquemas, Crenças Centrais e Intermediárias

**Esquemas**  
**Crenças**  
**Distorções Cognitivas**  
**Pensamentos Automáticos**

**Esta aula é uma produção coletiva dos docentes do Centro de Estudos em Terapia  
Cognitivo-comportamental**

**Coordenadora: Psicóloga Ms. Eliana Melcher Martins**

# Árvore do Modelo Cognitivo



# Árvore do Modelo Cognitivo

## Raciocínio Clínico



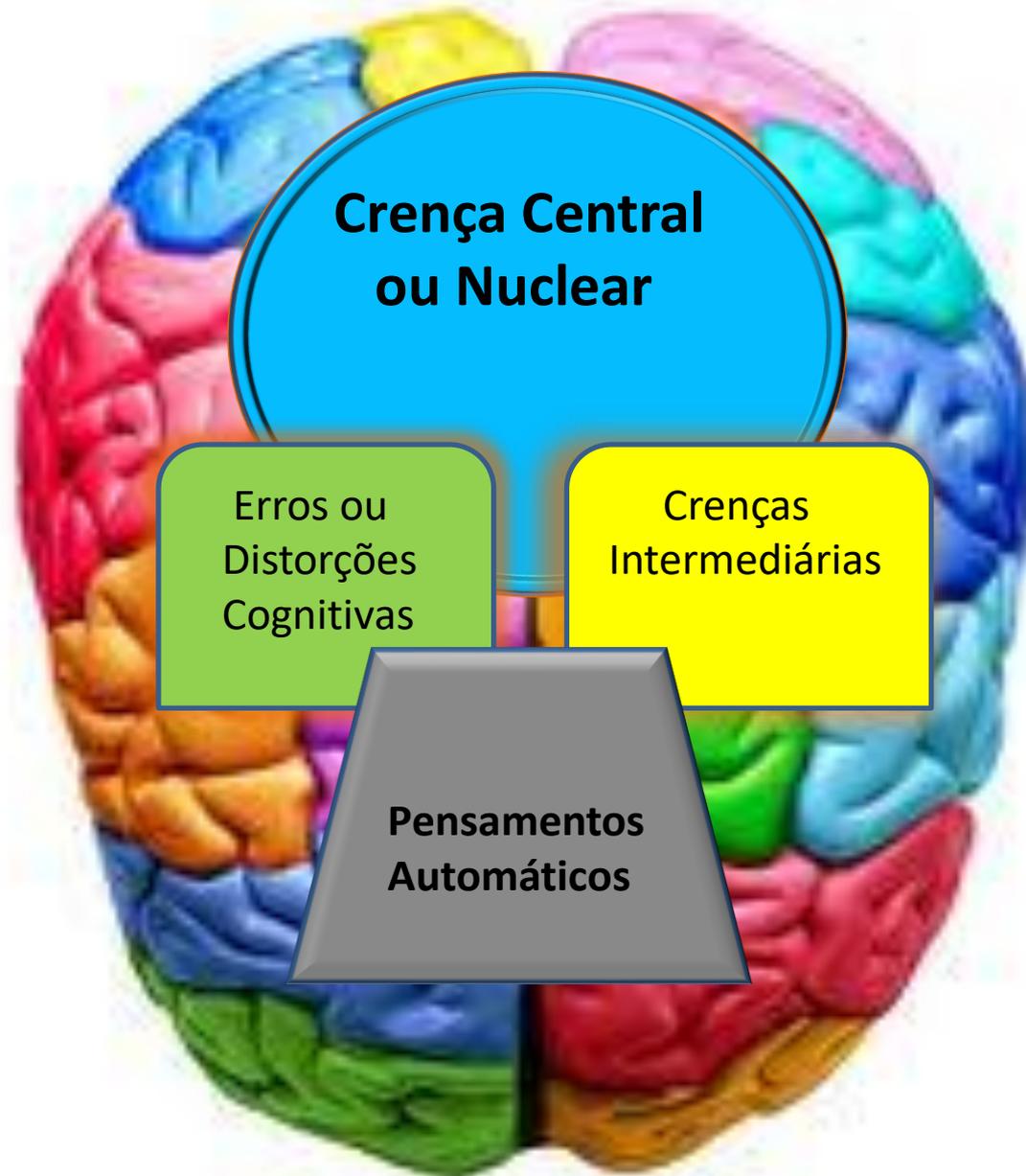
# ESQUEMA

- **A maioria dos pesquisadores do desenvolvimento cognitivo usa uma dessas quatro abordagens para definir esquema:**
- **Behaviorista**
- **Psicométrica**
- **Processamento de Informação**
- **Piagetiana**

# ***FORMAÇÃO DE UM ESQUEMA***



# Esquema ou Estrutura Cognitiva



# CONCEITO DE ESQUEMAS

- Tem sua história relativamente ligada aos teóricos Piaget e Bartlett, primeiros a definir e descrever um esquema como:

**“Estruturas que integram  
e atribuem significados aos eventos”.**

Beck & Freeman (1993)

# ESQUEMAS

Aaron Beck

sugere que os **ESQUEMAS** são  
estruturas cognitivas  
cujo conteúdo específico são as  
**CRENÇAS CENTRAIS.**

# ESQUEMAS - DEFINIÇÕES

- Dá à experiência sua forma e significado, provendo, dessa forma, a estabilidade (estrutura) dos sistemas cognitivo, afetivo e comportamental ao longo do tempo e dos eventos.
- São padrões ordenadores da experiência que ajudam os indivíduos a explicá-la, mediar sua percepção e guiar suas respostas (cognitivas, emocionais e comportamentais).

A “arquitetura” dos esquemas faz o indivíduo ser como é.



# PROCESSAMENTO AUTOMÁTICO DE INFORMAÇÃO

*“Os esquemas, depois de desenvolvidos, servem como modelos para o processamento das experiências ulteriores e acabam desembocando em confirmações automáticas e circulares dos próprios esquemas”*

Marco Callegaro, em O NOVO INCONSCIENTE, Artmed 2011, pag. 243

# VIÉS CONFIRMATÓRIO

- Paciente com autoimagem → *Incapaz de ser amada*
- Processa a experiência de uma rejeição amorosa como evidência da veracidade de suas crenças, reafirmando-as a cada experiência negativa
- Cada vez mais, parecem *certas e reais* suas crenças sobre si mesma.
- **Circuito de retroalimentação** → estabiliza a ideia de ser indigna de amor.

# PROFECIA CATASTRÓFICA

O comportamento é influenciado de modo negativo por esse conjunto de crenças (esquema), fazendo a pessoa agir de modo a confirmar sua *profecia catastrófica* (previsão sem fundamento de que algo catastrófico acontecerá)

Evidência confirmatória dos esquemas



**Viés Confirmatório**

# AUTOPERPETUAÇÃO

- Aquele que se considera indigno de amor agirá de forma acabrunhada e tímida, não olhará nos olhos e falará baixo em uma situação social, conduta que certamente aumenta sua chance de

## **REJEIÇÃO**

- As rejeições que ocorrem, por sua vez, CONFIRMAM os esquemas em um **círculo vicioso**

**AUTOPERPETUADOR (viés confirmatório).**



Centro de Estudos em Terapia  
Cognitivo-Comportamental

# CRENÇAS

(Beliefs)

# DEFINIÇÃO - CRENÇAS

- **FILOSOFIA** → em **EPISTEMOLOGIA** → **CRENÇA** é uma condição psicológica que se define pela **SENSAÇÃO DE VERACIDADE** relativa a uma determinada ideia a despeito de sua procedência ou possibilidade de verificação objetiva.
- **CRENÇA** → pode representar o **ELEMENTO SUBJETIVO DO CONHECIMENTO** → **afeta tudo em nossa vida** → como criamos os filhos, onde decidimos morar, com quais pessoas nos relacionamos, nosso estado de saúde, o trabalho que fazemos, o dinheiro que ganhamos ou temos e nosso equilíbrio mental e emocional.
- **NOSSAS CRENÇAS CONSTROEM O NOSSO MUNDO.**

# DEFINIÇÃO - CRENÇAS

- Mas... → **crenças não são "A VERDADE"** → são apenas uma percepção que foi aceita como verdade.
- Podemos mudá-las!
- Podemos escolher acreditar em ideias que apoiam nossos sonhos e visões do que desejamos.
- **PODEMOS MUDAR AS CRENÇAS NEGATIVAS** e instalar novas e poderosas ideias é essencial para criar uma vida em alinhamento com nossos desejos.



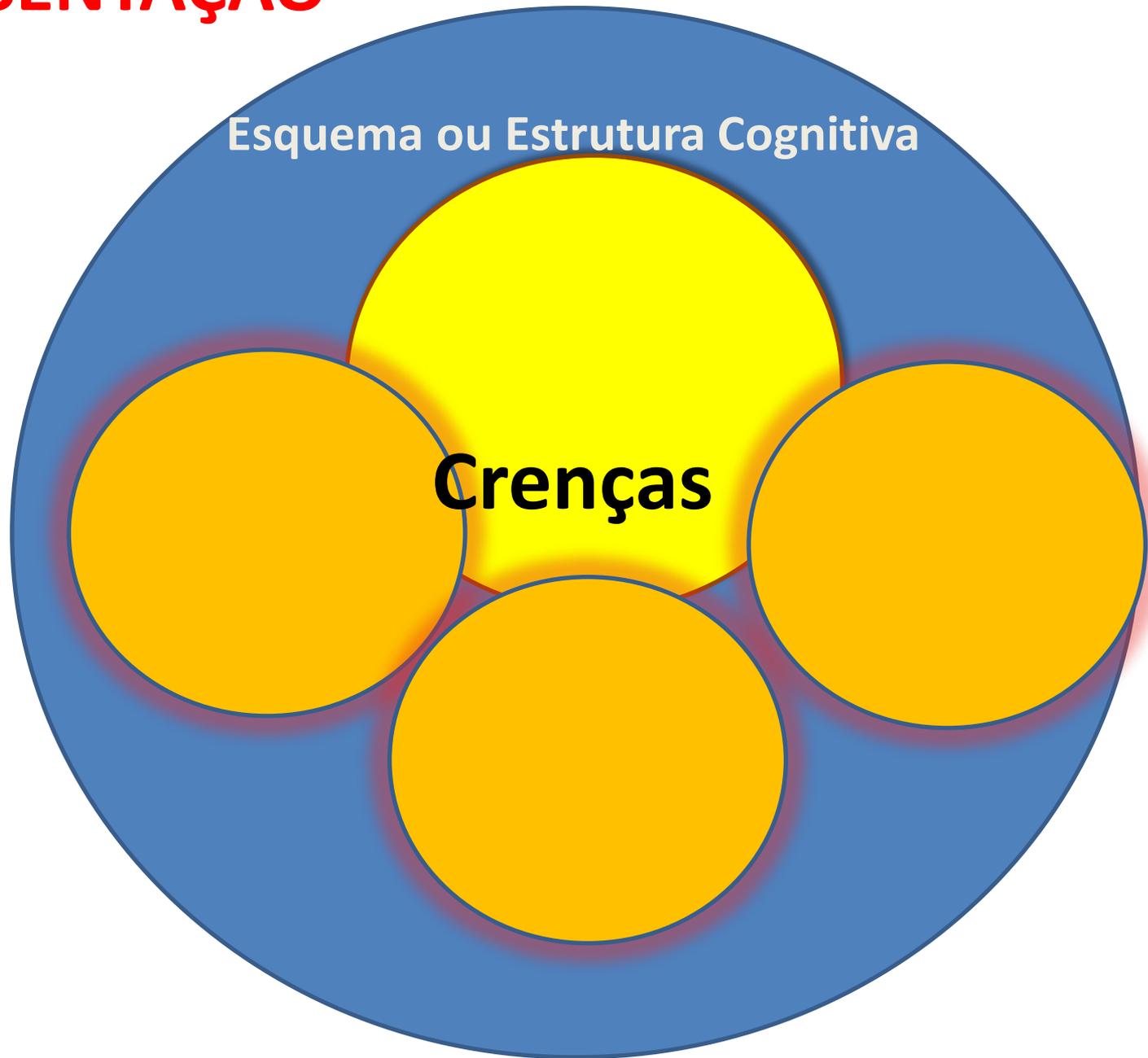
Centro de Estudos em Terapia  
Cognitivo-Comportamental

# CRENÇAS CENTRAIS, BÁSICAS OU NUCLEARES

- Core Beliefs



# REPRESENTAÇÃO



# **CRENÇAS CENTRAIS** (Beck, 1970)

- São o nível mais fundamental de pensamento.
- São globais, rígidas e supergeneralizadas.
- Fazem parte da personalidade dos indivíduos
- Ideias e conceitos fundamentais sobre o “self”, os outros e o mundo
- São Incondicionais
- Formadas desde a infância e se fortalecem com o tempo
- As pessoas frequentemente não as articulam, sequer para si mesmas.
- Consideradas como verdades absolutas.

# CRENÇAS CENTRAIS (Beck, 1970)

- Formação de nosso caráter
- fatores psicossociais,
- fatores aprendidos que influem na personalidade.
- Boa parte do caráter é formado ao longo da experiência e do processo de socialização.
- **As CRENÇAS CENTRAIS inseridas dentro dos ESQUEMAS**, que orientam o comportamento
- manifestam os traços de personalidade do indivíduo
- regem o processamento da informação e do comportamento.

# **Crenças Centrais ou Crenças Básicas ou Crenças Nucleares → Disfuncionais**

- **Predispõem a transtornos emocionais**
- **Impedem a realização de metas**
- **Associadas a emoções fortes**
- **Tornam-se ativas em situações relacionadas às vulnerabilidades específicas do indivíduo**
- **Idiossincráticas (cada pessoa tem o seu conjunto)**



# Crenças Centrais ou Crenças Básicas ou Crenças Nucleares → Disfuncionais

- Muitas são culturalmente reforçadas:

*“sofrer é virtuoso”*

*“só podia ser mulher”*

*“professor tem que saber tudo”*

*“psicólogo não tem problema”*

*“é esforçada e não inteligente”*

*“não se pode elogiar, senão se fracassa”*



# Crenças Centrais ou Crenças Básicas ou Crenças Nucleares → Disfuncionais



- Constituem-se um nível de pensamento mais profundo → **ativam-se durante os TRANSTORNOS EMOCIONAIS**
- O processo de informação torna-se tendencioso, extraindo da realidade os aspectos que confirmam a crença disfuncional → **viés confirmatório.**
- Passado o problema emocional ela volta a ser latente.
- Nos traços e **TRANSTORNOS DE PERSONALIDADE** os indivíduos tem suas crenças disfuncionais ativadas na maior parte do tempo.

# **Crenças Centrais ou Crenças Básicas ou Crenças Nucleares → Disfuncionais**

- **Crenças sobre si mesmo**
- **Crenças sobre os outros**
- **Crenças sobre o mundo**



# CRENÇAS CENTRAIS SOBRE SI MESMO

- **DESAMPARO:** impotente, frágil, vulnerável, carente, desamparado, necessitado
- **DESAMOR:** indesejável, incapaz de ser gostado, de ser amado, sem atrativos, imperfeito, rejeitado, abandonado, sozinho
- **DESVALOR:** incapaz, incompetente, inadequado, ineficiente, falho, defeituoso, enganador, fracassado, sem valor

Judith Beck (1995)

# CRENÇAS CENTRAIS SOBRE OS OUTROS

- Os pacientes **percebem os outros** de maneira rígida, supergeneralizada e dicotômica.
- Crenças disfuncionais ou negativas sobre os outros levam os pacientes a terem percepções muito negativas.
- **As pessoas são vistas como desprezíveis, frias, prejudiciais, ameaçadoras e manipuladoras.**
- As pessoas são más, desleais, traiçoeiras, só querem se aproveitar, tirar vantagens, etc.

# CRENÇAS DISFUNCIONAIS SOBRE OS OUTROS

- Às vezes, os pacientes podem ter uma visão positiva, mas irreal (**disfuncional**), como se as pessoas fossem superiores, muito eficientes, amáveis e úteis (**diferente da visão que eles tem de si próprios**)

Judith Beck, Terapia Cognitiva para Desafios Clínicos, 2007, Artmed, pg 37.

# CRENÇAS DISFUNCIONAIS SOBRE O MUNDO

- Pacientes **percebem o mundo** de maneira rígida, supergeneralizada e dicotômica.
- Criam crenças negativas sobre este mundo.
- Os pacientes acreditam que não conseguem o que querem em razão dos obstáculos encontrados no mundo.
- **“O mundo é injusto, hostil, imprevisível, incontrollável, ameaçador, perigoso, etc.”**

# IMPORTANTÍSSIMO

**Conceituar** corretamente a categoria, ou categorias, das **CRENÇAS CENTRAIS** dos pacientes é **essencial para conduzir eficientemente a terapia.**

Judith Beck, em “Terapia Cognitiva para Desafios Clínicos, pag. 36, Artmed, 2007



Centro de Estudos em Terapia  
Cognitivo-Comportamental

# CRENÇAS INTERMEDIÁRIAS OU SUBJACENTES

## PRESSUPOSTOS CONDICIONAIS



# CRENÇAS INTERMEDIÁRIAS

(Judith Beck, 1995)

**Pressupostos Subjacentes ou Pressupostos Condicionais ou Crenças Subjacentes ou Crenças Intermediárias**

- As crenças centrais influenciam o desenvolvimento das crenças intermediárias.
- São construções cognitivas disfuncionais.
- São regras, padrões, normas, premissas e atitudes que adotamos e que guiam a nossa conduta.

# CRENÇAS INTERMEDIÁRIAS

(Judith Beck, 1995)

## REGRAS (eu devo...)

“Tenho que ser perfeito em tudo o que faço”

“Não devo me mostrar como sou, pois verão que sou incompetente”

## ATITUDES (é preciso que todos sejam competentes...)

“É horrível ser incompetente”

“É terrível desperdiçar seu potencial”

## SUPOSIÇÕES (se eu...)

“Se eu me mantiver nesta posição eu ficarei bem. Mas, se eu tentar mudar eu não conseguirei ficar bem.”

“Se eu cometo erros é porque sou má”

“Se eu fizer o que os outros esperam,  
então irão gostar de mim.”

## EXPECTATIVAS – (espero atingir....conseguir)





# CRENÇAS INTERMEDIÁRIAS

- As crenças intermediárias pressupõem que, desde que determinadas **REGRAS, NORMAS e ATITUDES** sejam cumpridas → *“se eu fizer o que os outros esperam, então irão gostar de mim”* → então não haverá problemas e o indivíduo se mantém relativamente estável e produtivo.

(Fennel, 1997)

# CRENÇAS INTERMEDIÁRIAS

- Se, por alguma circunstância, os pressupostos → por exemplo: *“devo sempre sacrificar-me pelo bem-estar dos outros”* → não estão sendo cumpridos, o indivíduo torna-se vulnerável ao transtorno emocional quando as crenças centrais negativas → *“sou um fracassado, incapaz de ser amado”* → são ativadas.

# CRENÇAS INTERMEDIÁRIAS

- São mais maleáveis do que as crenças centrais.
- Embora o indivíduo construa e mantenha os pressupostos e as regras como tentativa de lidar com a **CRENÇA CENTRAL DISFUNCIONAL**, ele as acaba confirmando e reforçando.
- Determinam → **“ESTILOS DE ENFRENTAMENTO”**

*ou*

**“ESTRATÉGIAS COMPENSATÓRIAS”**



# ESTILOS DE ENFRENTAMENTO

- Comportamentos que a pessoa usa na tentativa de lidar com as crenças (esquemas).
- Tem correlação direta com as **REGRAS** e os **PRESSUPOSTOS DISFUNCIONAIS** que acabam por reforçar ainda mais as crenças.
- Os pressupostos condicionais modelam a relação entre as estratégias comportamentais e as crenças nucleares.

# ESTILOS DE ENFRENTAMENTO

- **Manutenção da crença**
- **Evitação da crença**
- **Compensação da crença**

# MANUTENÇÃO DA CRENÇA

- Refere-se a como o pensar e agir acabam perpetuando as crenças nucleares. A literatura chama de capitular, render-se a ela.
- Por exemplo, uma pessoa que pensa e **se “sente” inferior aos outros** sempre se coloca, literalmente ou na imaginação, atrás dos outros, porque tem a crença: **“Eu não mereço nada melhor”**.

# EVITAÇÃO DA CRENÇA

- Refere-se às estratégias **COGNITIVAS, EMOCIONAIS e COMPORTAMENTAIS** usadas para **evitar** o acionamento das crenças nucleares e dos sentimentos dolorosos associados a elas.
- Exemplo de uma pessoa tímida que deprime e se isola, evitando dessa forma enfrentar sua crença de desamparo ou desamor.

# COMPENSAÇÃO DA CRENÇA

- Parecem contradizer as crenças nucleares.
- Por ex. o indivíduo com crença de desamor, engaja-se em uma frenética vida social e amorosa (sem, no entanto, aprofundar nenhuma das relações), tudo para compensar sua crença de não ser desejado.

→ tentativas parcialmente bem-sucedidas de desafio e superação → envolvem uma falha em reconhecer a vulnerabilidade subjacente, a pessoa fica despreparada quando a compensação falha e a crença é acionada.

# EXEMPLO: Indivíduo com Ansiedade Social

**CRENÇA CENTRAL** → Sou incapaz de ser amado

**ATITUDE** → É perigoso interagir com as pessoas, pois elas não vão gostar de mim.

**REGRA** → Para não ter problemas, não devo interagir com as pessoas

**SUPOSIÇÃO** → Se eu interagir com as pessoas elas não vão me aceitar como sou. Devo me afastar, caso contrário me machucarão.

**PENSAMENTO AUTOMÁTICO** →  
Não vou ter assunto pra conversar na festa.





Centro de Estudos em Terapia  
Cognitivo-Comportamental



**OBRIGADO PELA ATENÇÃO**