



Centro de Estudos em Terapia
Cognitivo-Comportamental

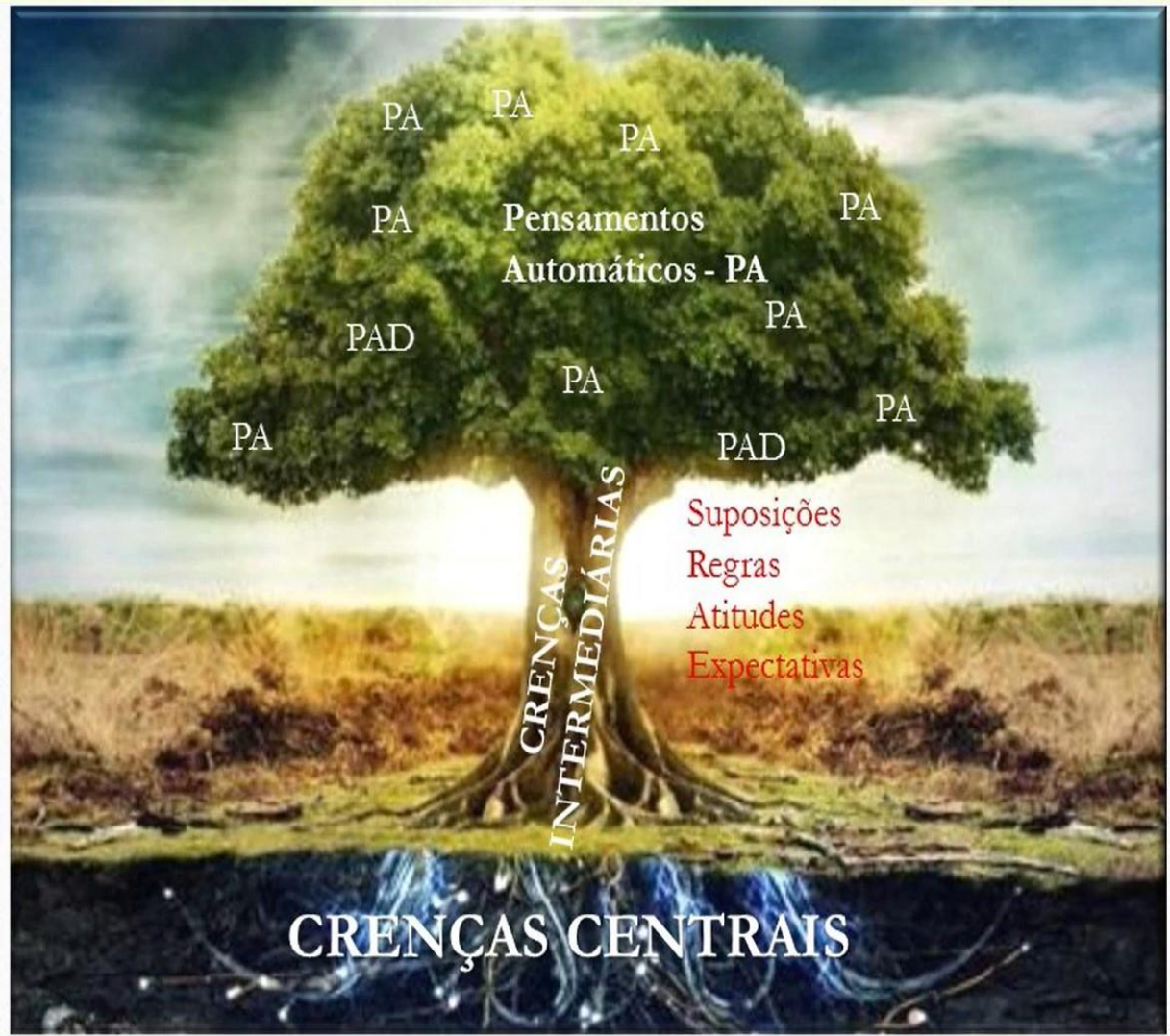
Esquemas, Crenças Centrais e Intermediárias

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



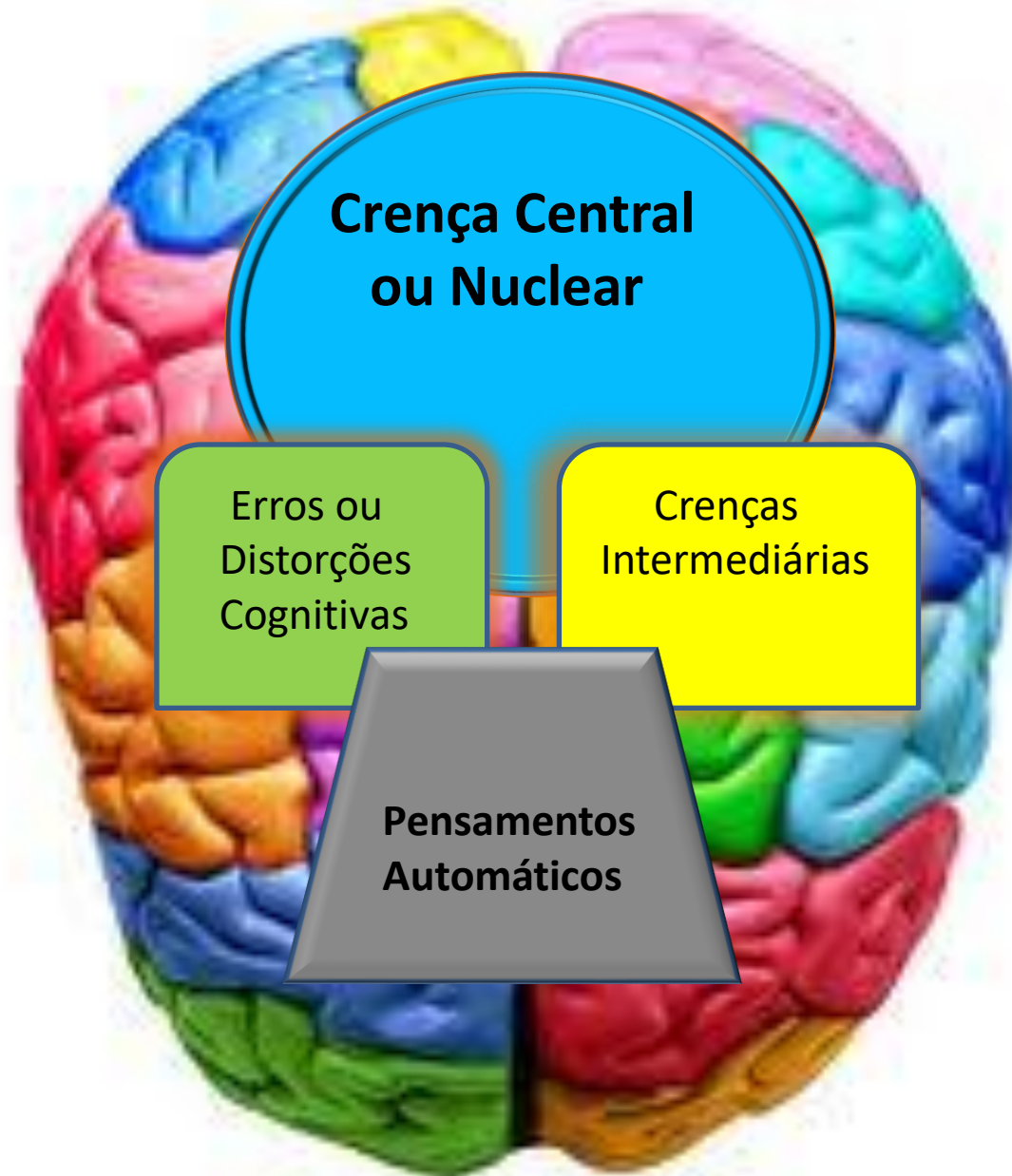
ESQUEMA

- 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

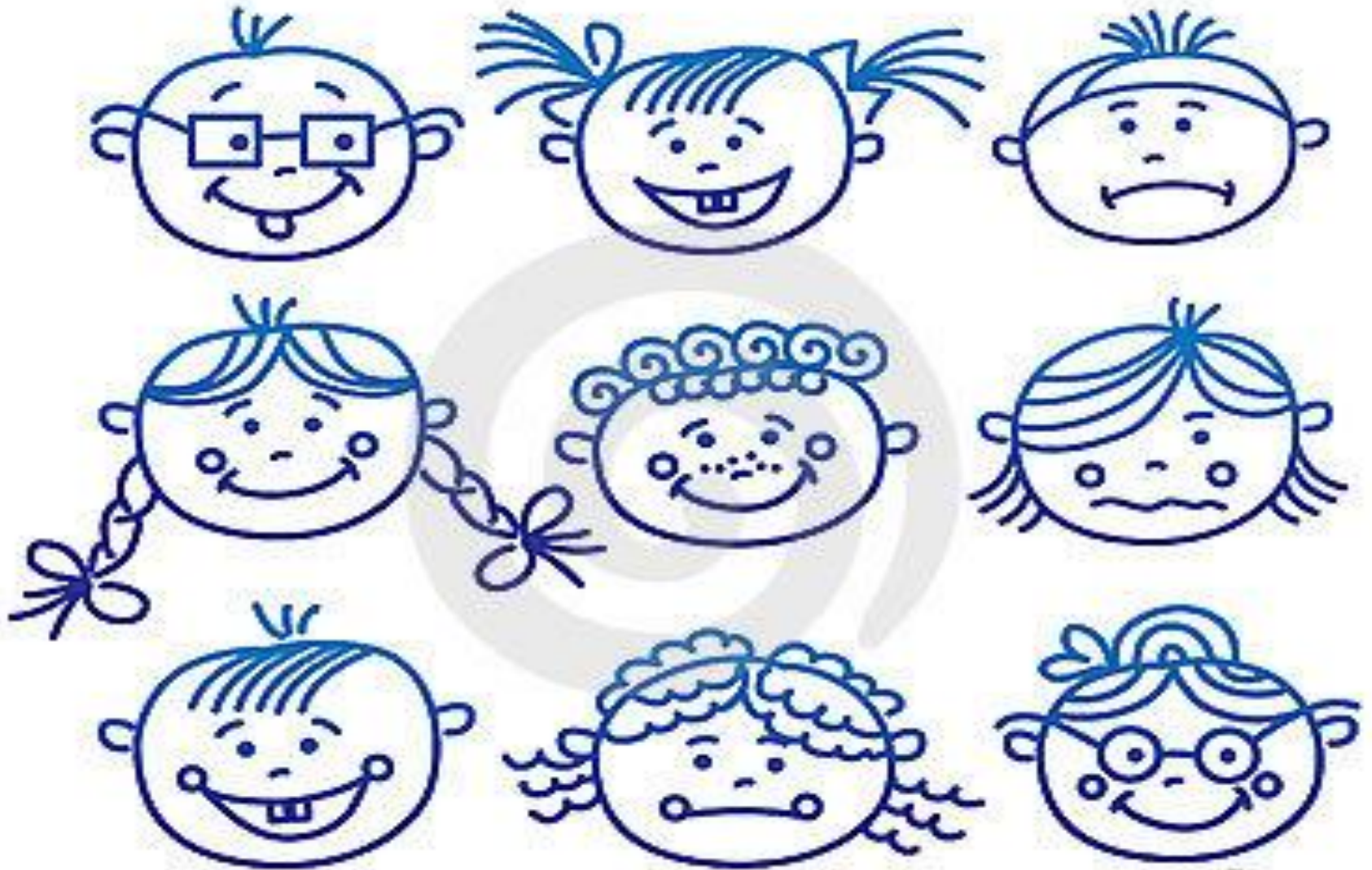
Aaron Beck

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.



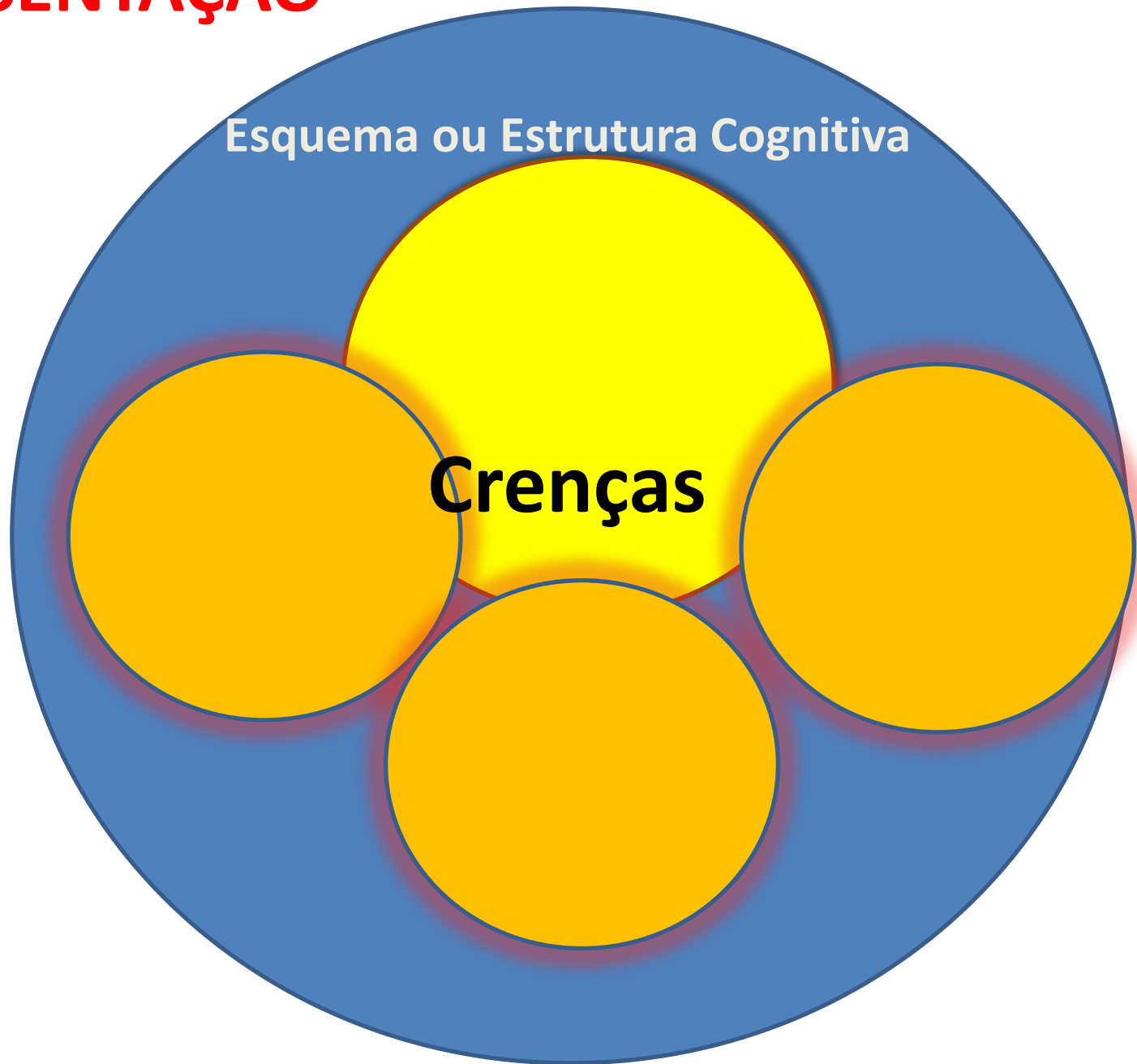
Centro de Estudos em Terapia
Cognitivo-Comportamental

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