



Rituaali
– *clínica & spa* –

Distorsões Cognitivas:

Quando a mente tenta nos sabotar

Dr. Claudio Araya Moraga





Rituaali
- *clinica & spa* -



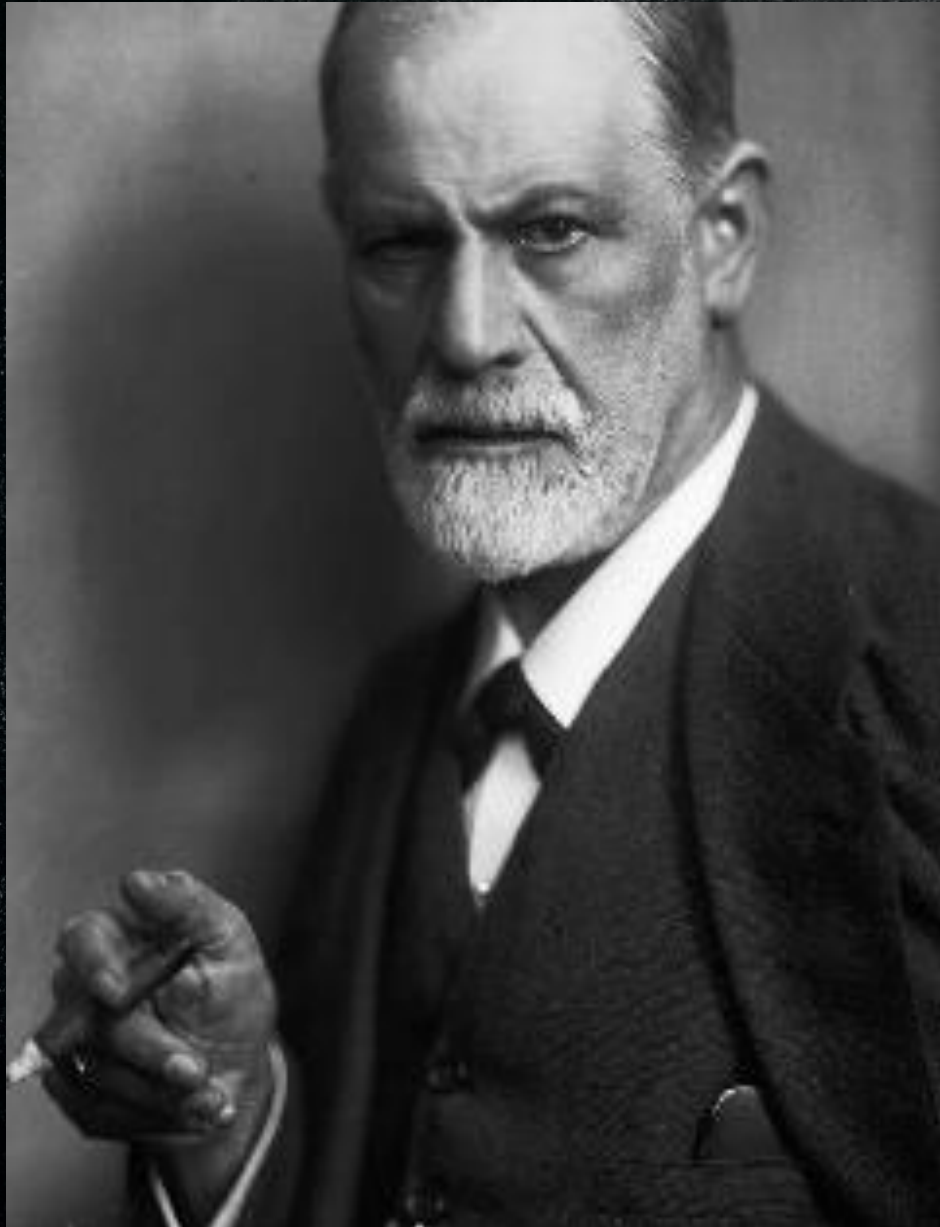


Somos o que pensamos.
Tudo o que somos surge
com nossos
pensamentos. Com
nossos pensamentos,
fazemos o nosso mundo.

Buda



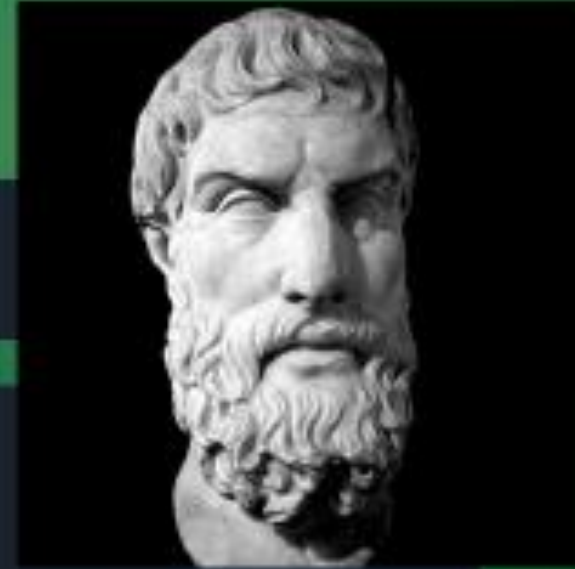
PENSADOR




O pensamento
é o ensaio da
ação.

Sigmund Freud

Epicteto (55 - 135 d. C.)



“As pessoas não se alteram pelos acontecimentos, mas sim pelo que pensam sobre tais acontecimentos”

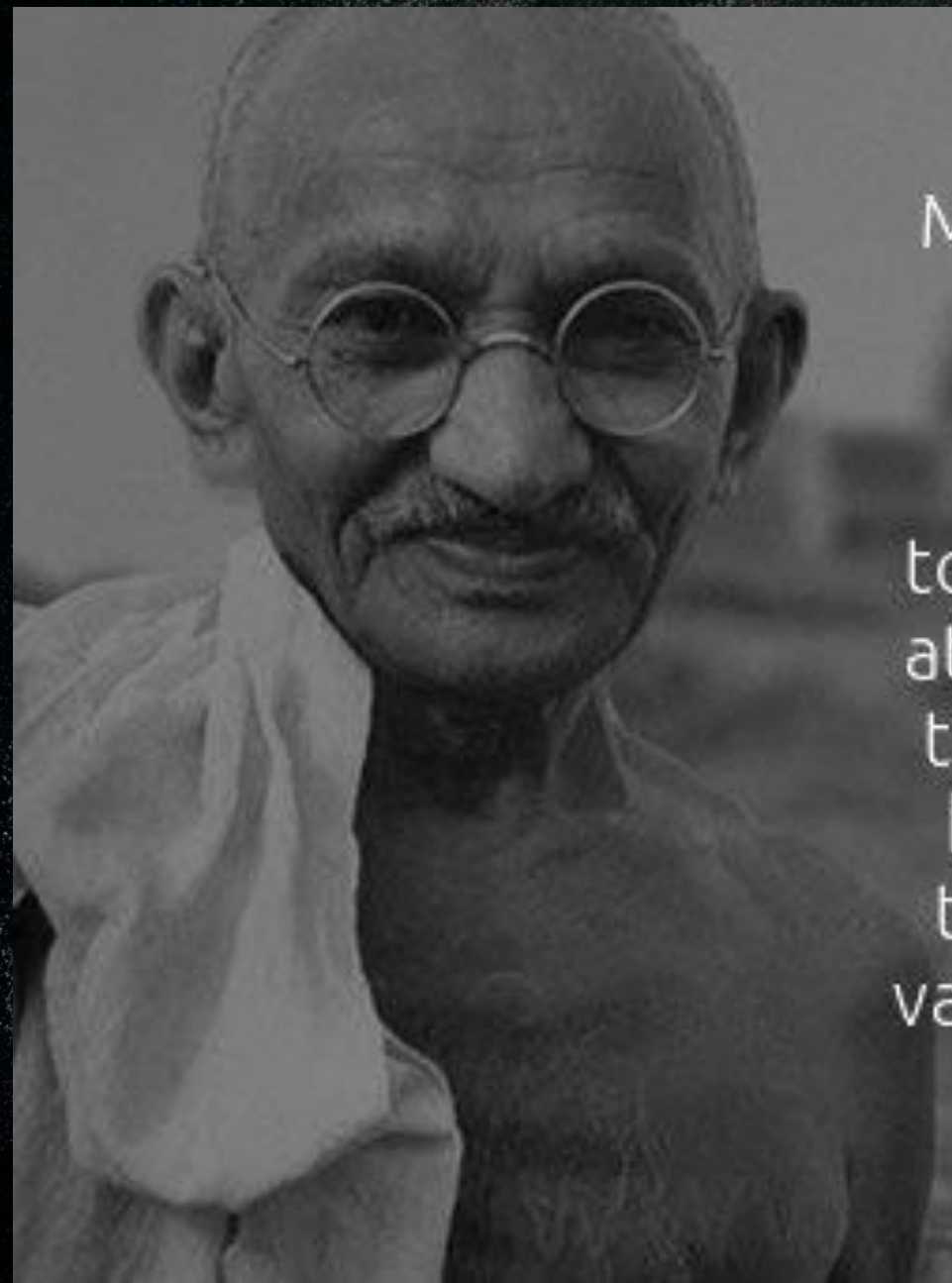


O pensamento positivo
pode vir naturalmente para
alguns, mas também pode
ser aprendido e cultivado,
mude seus pensamentos e
você mudará seu mundo.

Norman Vincent Peale



PENSADOR



Mantenha seus pensamentos positivos,
porque seus pensamentos tornam-se
suas palavras. Mantenha suas palavras
positivas, porque suas palavras
tornam-se suas atitudes. Mantenha suas
atitudes positivas, porque suas atitudes
tornam-se seus hábitos. Mantenha seus
hábitos positivos, porque seus hábitos
tornam-se seus valores. Mantenha seus
valores positivos, porque seus valores...
Tornam-se seu destino.

Mahatma Gandhi

***"Porque como você
pensa em seu coração,
assim você é."***

Provérbios 23:7



O Modelo ABC

A – A ativação do evento: Alguma coisa acontece no ambiente ao seu redor.

B – Crenças: Você mantém uma crença sobre o evento ou situação.

C – Consequência: Você tem uma resposta emocional e comportamental a sua crença.

MINHA VIDA É TÃO DIFÍCIL...
AS PESSOAS ME EXCLUEM
ME IGNORAM...



BOM DIA TEREZA!
COMO VAI?



OH! VEM ALGUÉM
AÍ!



MINHA VIDA É TÃO
DIFÍCIL...



Ryotiras.com

O que são distorções cognitivas



O que são distorções cognitivas

As distorções cognitivas são maneiras que nossa mente nos convence a acreditar em algo que **não é verdade**. Estes **pensamentos imprecisos** são normalmente utilizados para reforçar pensamentos ou emoções negativas — elas nos parecem dizer coisas racionais e lógicas, mas realmente só servem para cultivar sentimentos ruins a respeito de nós mesmos e dos outros.



Todos nós temos algumas distorções cognitivas em alguma medida, mas em sua forma extrema, podem afetar negativamente a maneira como interagimos com os outros, como amamos a nós mesmos e como vivemos nossas experiências.



Distorções cognitivas podem acontecer **de forma instintiva, inconsciente e aparentemente fora do nosso controle**, principalmente se estivermos ansiosos ou deprimidos. **E essas distorções acabam por piorar nosso nível de ansiedade e depressão.** Por isso, reconhecer e lidar com eles é muito importante para nossa estabilidade emocional, para a qualidade dos nossos relacionamentos, e para nosso nível de resiliência.





PERSONALIZAÇÃO

A pessoa se sente **100% responsável pelos acontecimentos**, inclusive aqueles em que não participou de maneira alguma. Por exemplo, o filho da Ana fez uma prova e não passou. Ana pensa logo ter fracassado na educação de seu filho, acha que cometeu algum erro, porque se tivesse feito tudo certo, seu filho teria sido aprovado.



ATRIBUIÇÃO DE CULPA

Se na personalização a pessoa tende a se culpar por tudo o que acontece ao seu redor, na atribuição de culpa ocorre justamente o contrário. Nesse caso, a tendência é procurar por culpados externos e considerar as próprias falhas como responsabilidade dos outros. De modo claro, quem sustenta esse tipo de pensamento se sente vítima das circunstâncias e, portanto, não se orienta para mudança. Exemplos: “Estou me sentindo mal por culpa dele”; “Meus pais causaram todos os meus problemas”; “As coisas dão errado para mim, porque tem muita gente torcendo contra”



FILTRO NEGATIVO

Consiste em transformar aspectos negativos e inadequados como sendo centro de nossa atenção, e ignorar o resto da informação. O negativo é filtrado, enquanto o positivo é esquecido.



COMPARAÇÕES INJUSTAS

Essa distorção cognitiva faz com que a pessoa faça comparações irrealistas entre sua vida e as conquistas alheias — “ele é mais bem-sucedido que eu”, “ela conseguiu fazer aquela viagem, e eu não” — sem avaliar os caminhos que foram trilhados para chegar a tal ponto. Isso causa um **sentimento de inferioridade e insatisfação** com a própria vida.



GENERALIZAÇÃO

Ocorre quando generalizamos de um caso, para todos os casos. **Se uma vez foi verdade, será sempre assim:** “A mim nada nunca corre bem”; “Todos os meus relacionamentos dão errado”; “Ela **SEMPRE** está querendo brigar comigo”; “Eu nunca termino o que começo”; “Eu jamais vou conseguir deixar de fumar”; ou “Nunca vou conseguir ter hábitos saudáveis”



POLARIZAÇÃO

A polarização, também conhecida por pensamento tudo ou nada, é uma distorção cognitiva em que a pessoa vê as situações em apenas duas categorias exclusivas, **interpretando situações ou pessoas em termos absolutos.**

Exemplos: "Deu tudo errado na reunião que aconteceu hoje", "Fiz tudo mal".



RACIOCÍNIO EMOCIONAL

Se refere à suposição de que suas emoções refletem as coisas como elas são. É acreditar que **o que você sente no momento é o correto e verdadeiro**. Se uma pessoa se sente irritada é só porque alguém fez algo para irritá-la. *“Estou me sentindo uma incompetente, logo sou totalmente incompetente!”* ou *“Eu sinto que é assim, conseqüentemente isso tem que ser verdade.”*



IMPERATIVOS

São **crenças rígidas e inflexíveis de como nós ou os demais deveríamos ser**. As exigências concentradas em você mesmo favorecem a autocrítica, enquanto as dirigidas aos demais favorecem a raiva, a ira e a agressividade. Alguns exemplos podem ser: “deveria ter dado mais atenção ao meu marido, assim ele não teria me deixado”, “Não devo cometer erros”, “devo agradar a todos”.



LEITURA DA MENTE

Acreditar que sabe o que os outros pensam e o motivo de se comportarem como se comportam. “O que ele quer é me deixar nervoso!”, “O que ele quer é rir de mim!”, “Eles sentem pena de mim!” ou “Ela só está com você por dinheiro!”, “Ele não está prestando atenção no que estou a dizer, é porque não está interessado.”



ADIVINHAÇÃO DO FUTURO

Consiste em afirmar que determinadas suposições são certas, mesmo que não exista nenhuma evidência para as comprovar, é **esperar que nada dê certo**, sem sequer permitir a possibilidade de que seja razoável ou positiva. *“Tenho certeza de que vou reprovar.”, “Ninguém me vai dar atenção na festa”.*



ROTULAGEM

Utilizar *rótulos pejorativos* para descrever a si mesmo o aos outros, ao invés de descrever seus feitos e qualidades com objetividade e exatidão. Por exemplo: *“Sou um inútil!”* ao invés de *“Cometi um erro, mas nem sempre faço isso.”* *“Ela é uma pessoa má”, “Aquela pessoa não me ajudou, é egoísta”*.



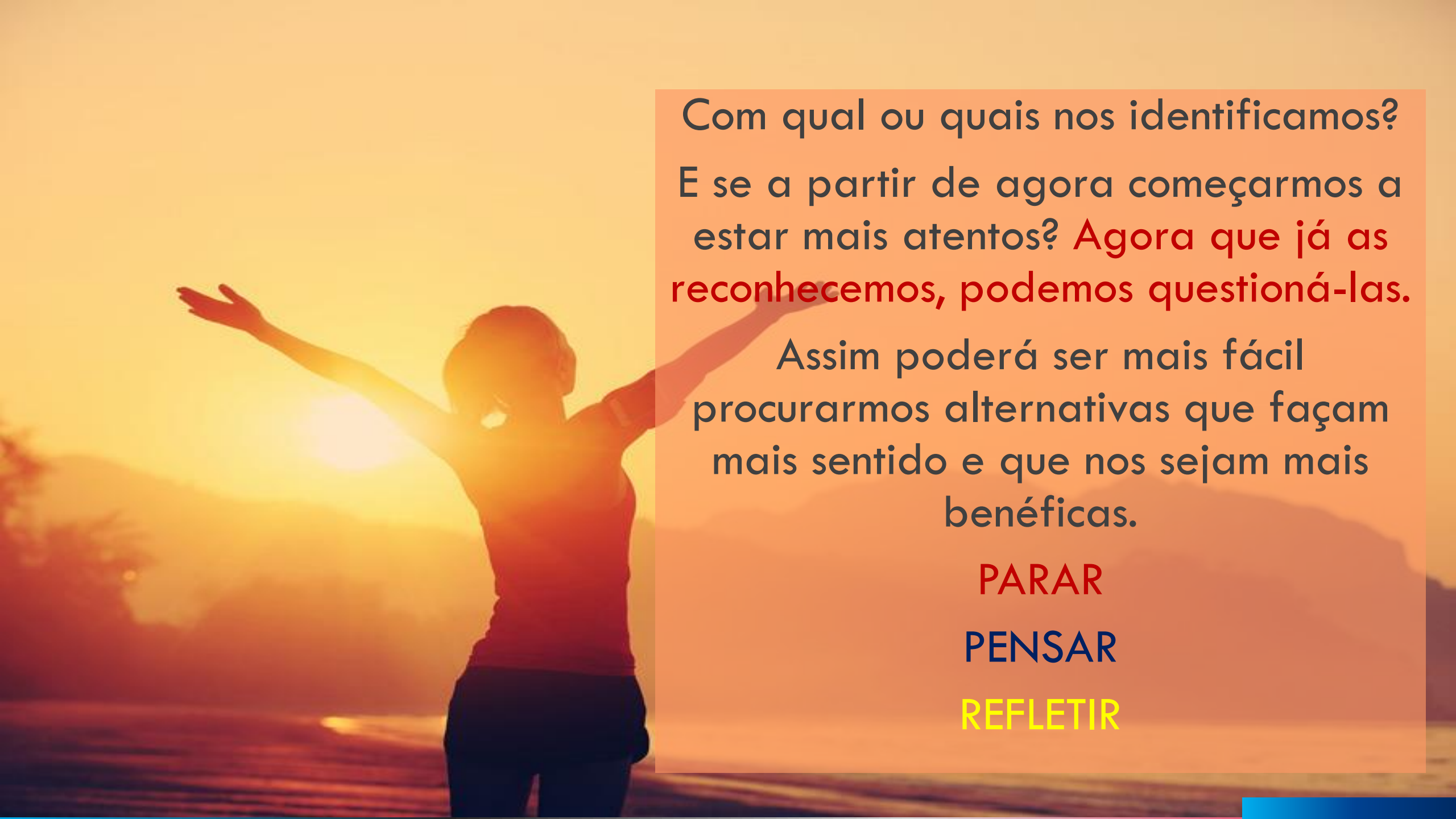
CATASTROFIZAÇÃO

Ocorre quando prevemos o futuro negativamente **sem considerar outros resultados mais prováveis**. Exemplo: “O meu filho ainda não chegou, deve ter acontecido alguma coisa horrível. Vou esperar um pouco, mas não vou conseguir dormir.” Outros exemplos: “O meu namorado não me atende o celular, deve estar com outra”



- **Análise racional**

- **Qual a razão dessa crença?**
- **Existem evidências que a apoiam?**
- **Quais as probabilidades dessa crença acontecer?**

A person is standing on a beach at sunset, with their arms raised in a gesture of openness or joy. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The person is silhouetted against the bright light of the sun. The background shows the ocean and distant hills.

Com qual ou quais nos identificamos?
E se a partir de agora começarmos a
estar mais atentos? **Agora que já as
reconhecemos, podemos questioná-las.**

Assim poderá ser mais fácil
procurarmos alternativas que façam
mais sentido e que nos sejam mais
benéficas.

PARAR

PENSAR

REFLETIR

"...tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas..."

Filipenses 4:7





HUMILDADE AMOR

ACEITAÇÃO ALEGRIA

GENEROSIDADE

PAZ HONESTIDADE

SERENIDADE

FAMILIA

ESCUTAR



LUZ

PACIÊNCIA

AMIZADE

GRATIDÃO



Rituaali
- *clínica & spa* -

Obrigado!

