

---

**Categoria : Sobre a Terapia**

**Publicado por [Niveamelo](http://www.niveamelo.com.br) em 07/1/2009**

Por Nivea Melo - [www.niveamelo.com.br](http://www.niveamelo.com.br)



Segundo o modelo cognitivo proposto pela *Terapia Cognitiva*, um tipo de Terapia Cognitivo - Comportamental (TCC), ao longo da vida temos pensamentos tão rápidos que muitas vezes nem percebemos, os chamados "pensamentos automáticos". Estes pensamentos por sua vez influenciam nossos sentimentos, a maneira pela qual nos comportamos e até a biologia do nosso corpo.

Por exemplo, o que você pensou ao entrar neste site? O que estava sentindo? E agora, ao ler estas perguntas, o que está pensando e sentindo?

Geralmente não nos damos conta destes pensamentos automáticos, rápidos, e estes algumas vezes podem não corresponder exatamente à realidade e gerar sentimentos e comportamentos desagradáveis desnecessários.

Vamos imaginar uma situação que poderia acontecer com qualquer um de nós:

**Num prédio grande todos os 4 elevadores param, pifam entre andares, e há apenas uma pessoa dentro de cada um.**

**Elevador 1 - Maria:**

**Pensamentos:** "Essa não! Parou! Vou ficar sem ar! Ninguém vai me escutar! Vou morrer!"

**Sentimentos ao pensar estas coisas:** medo, desespero, angústia.

**Comportamentos ao pensar e sentir isso tudo:** gritar, chorar tentar chamar o porteiro, bater na porta do elevador.

**O que sentiu em seu corpo:** suor, taquicardia, tontura, falta de ar.

**Elevador 2 - Bruno:**

**Pensamentos:** "Que porcaria! Este elevador tinha que parar justo agora! Vou ficar mofando aqui quanto tempo? Gente incompetente! Cadê a manutenção? Por que o idiota do porteiro não avisou que estava com problemas? Raios!"

**Sentimentos ao pensar estas coisas:** raiva, frustração, angústia, nervoso.

**Comportamentos ao pensar e sentir isso tudo:** xingar, gritar, apertar os botões freneticamente, bater e chutar as paredes e a porta do elevador.

**O que sentiu em seu corpo:** tensão, suor, taquicardia, rosto vermelho.

#### **Elevador 3 - Pedro:**

**Pensamentos:** "Essa não! Puxa vida, estas coisas só acontecem comigo... Sou um azarado mesmo... Na certa nem vão saber que eu estou aqui e vou ficar um tempão esperando... Ninguém vai se preocupar comigo... Que vida miserável... Eu não presto. "

**Sentimentos ao pensar estas coisas:** angústia, tristeza, cansaço.

**Comportamentos ao pensar e sentir isso tudo:** apertar o botão para chamar o porteiro, encostar na parede e suspirar.

**O que sentiu em seu corpo:** aperto no peito, lágrimas.

#### **Elevador 4 - Lúcia:**

**Pensamentos:** "Ih, que chato... O elevador parou, vou esperar o porteiro consertar e abrir a porta".

**Sentimentos ao pensar estas coisas:** frustração, esperança, calma, resignação.

**Comportamentos ao pensar e sentir isso tudo:** Apertar o botão para chamar o porteiro. Esperar. Procurar uma revista da bolsa para passar o tempo. Aproveitar para ler e organizar a agenda.

**O que sentiu em seu corpo:** não teve alterações fisiológicas, ficou bem.

A TCC considera que sejam 5 os fatores que atuam em nós:

#### **pensamentos - sentimentos - comportamentos - ambiente - fisiologia**

Estes 5 fatores interagem e influenciam uns aos outros.

Afinal, quem nunca passou ou percebeu uma TPM, onde o humor, comportamento e até os pensamentos da mulher são fortemente influenciados pelo desconforto biológico causado pelos hormônios (ou falta deles). É difícil ter pensamentos bonitos e sentimentos felizes cheia de cólica... Idem ao tentar dormir perto do barulho de uma britadeira em funcionamento...

Agora, mudanças no pensamentos (cognições/interpretações) podem ajudar a resolver/amenizar muita coisa, inclusive desconfortos ambientais e fisiológicos. Um exemplo disso é o tratamento cognitivo-comportamental para dor crônica que pode produzir alívio significativo para pessoas que passam por isso.

A TCC utiliza diversas técnicas, inclusive as técnicas da terapia comportamental, porém tem como foco primário os pensamentos ou interpretações que fazemos do que acontece conosco, com as pessoas e o mundo a nossa volta.

Afinal, como já dizia Epitecto: *Incomodam aos homens não as coisas em si, mas a opinião que têm delas.*

Ao mudar nossos pensamentos e atitudes perante a nós mesmos e à vida, podemos também melhorar nossa qualidade de vida e bem estar.

~\*~

Para referenciar:

Melo, Nívea M.M. (2009). ***O que é Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)***. Nívea Melo - Terapia Cognitivo-Comportamental - Homepage. Revisado em: 04/04/2009. Acessado em: datadoacesso . Disponível em: <http://www.niveamelo.com.br/>