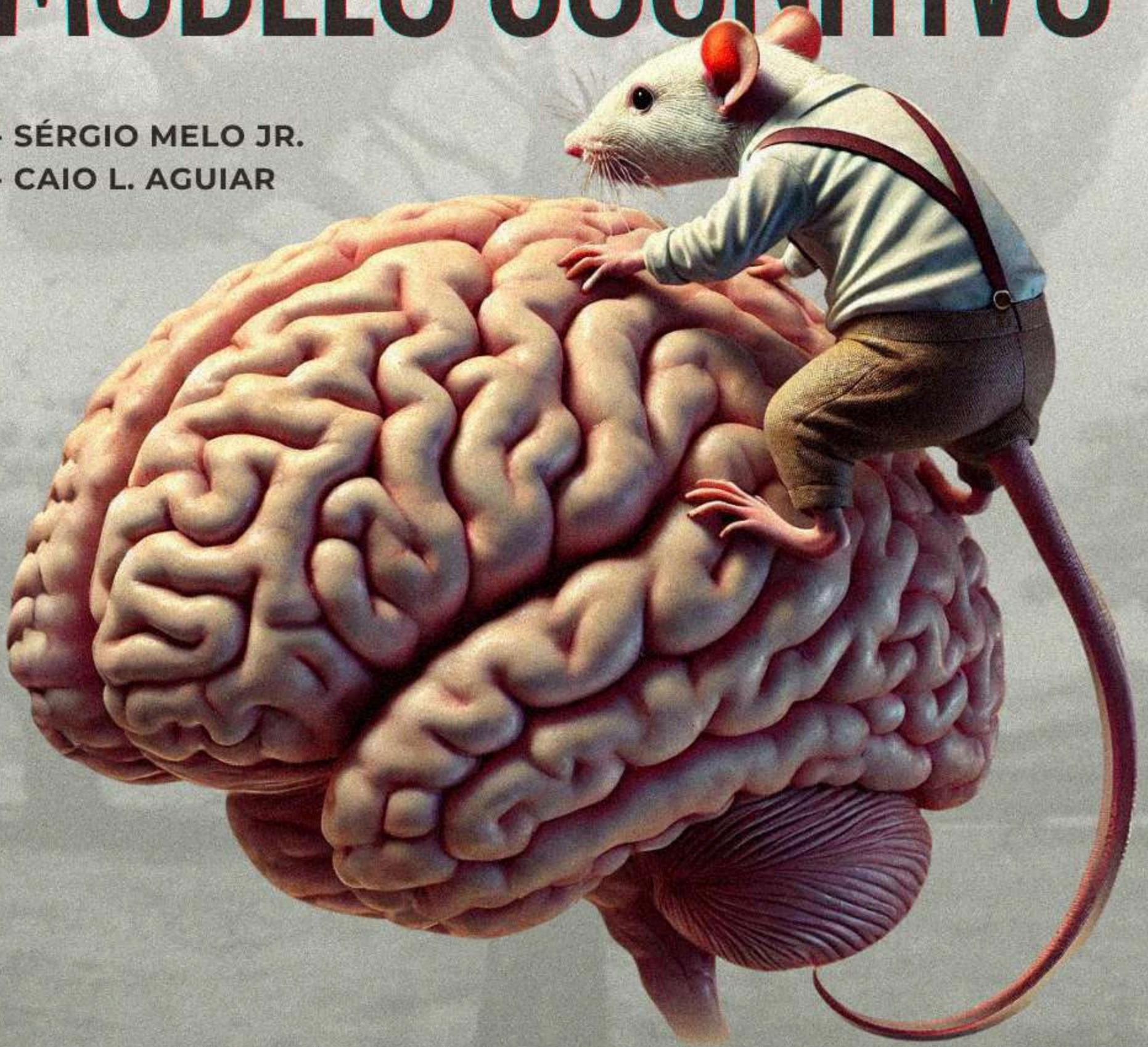


EPISTEME

ENTENDENDO O MODELO COGNITIVO

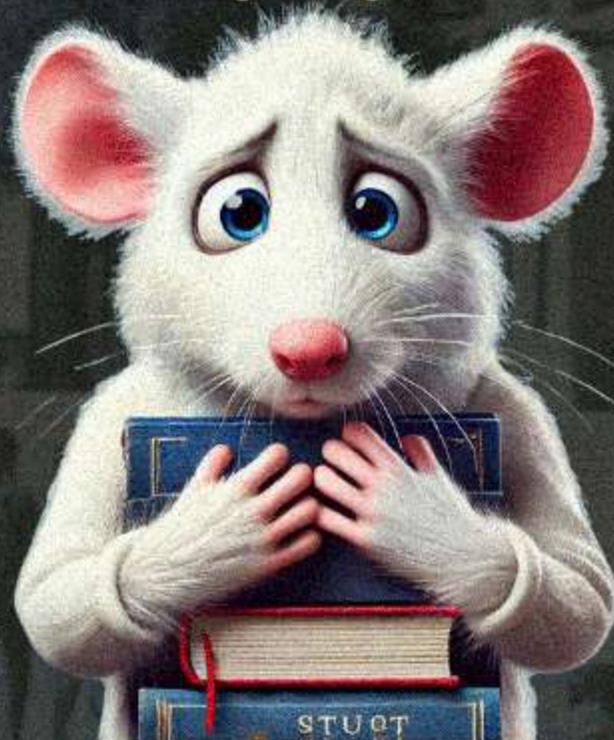
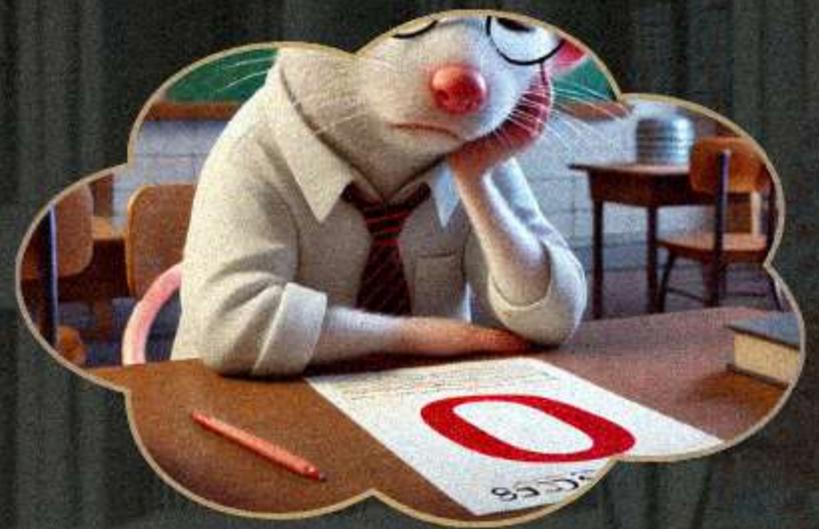
- SÉRGIO MELO JR.
- CAIO L. AGUIAR



EPISTEME

Leonard está se preparando para apresentar um trabalho na faculdade.

Por mais que tenha estudado (*mais do que o suficiente*), ele não poderia estar mais **nervoso, pensando em tudo o que poderia dar errado durante a apresentação.**



@episteme.lab

EPISTEME

Por outro lado, o colega de Leonard, que também irá apresentar, parece estar tranquilo.



Até que tô preparado para a apresentação! E, mesmo que algo dê errado, não será o fim do mundo.

Em vez de ficar pensando em todos os piores cenários possíveis, o colega de Leonard está com um pensamento mais **realista e **equilibrado**.**

@episteme.lab

EPISTEME

Notou que a situação é exatamente a mesma, mas as reações são totalmente diferentes?

O Modelo Cognitivo pressupõe que não são as situações, em si, que determinarão as reações das pessoas, mas sim a **interpretação** que as pessoas fazem dessas situações.



EVENTO
(Situação)

Apresentação Iminente



PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS
(Interpretação)

“Vai dar tudo errado!”



REAÇÃO

- * Ansiedade (90%)
- * Coração acelerado
- * Roer as unhas

EPISTEME

→ **Pensamentos automáticos** são pensamentos rápidos e avaliativos sobre as situações.

“Vai dar tudo errado!”
“Eu não sou bom o suficiente!”
“As pessoas estão me julgando!”

Geralmente, sequer os percebemos.
É mais comum notarmos as reações atreladas a eles.

POR EXEMPLO:

Ansiedade

Reação
Emocional

Roer unhas

Reação
Comportamental

Taquicardia

Reação
Fisiológica

**MAS DE ONDE SURGEM OS
PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS?**

EPISTEME

Na medida em que colecionamos experiências de vida, construímos algumas ideias fixas sobre nós mesmos, sobre os outros e sobre o futuro, que chamamos de **Crenças Nucleares**.

e x p e r i ê n c i a s



“Eu não sou bom o suficiente”
(CRENÇA NUCLEAR)

Por exemplo, no caso do Leonard, as suas experiências de vida fizeram com que ele acreditasse que **não é bom o suficiente**.

EPISTEME

Leonard, então, aprendeu que, **se ele evitasse situações desafiadoras, então não teria formas de ser insuficiente. Logo, tudo ficaria bem.**

(CRENÇA INTERMEDIÁRIA)



O problema é que ele não conseguirá fugir de situações desafiadoras para sempre!

(Se ele não apresentar o trabalho, será reprovado)

Então, ao ser inevitavelmente desafiado, ele será invadido por uma série de **pensamentos automáticos**, como:

“Vai dar tudo errado!”
“Eu não sou bom o suficiente!”
“As pessoas estão me julgando!”

EPISTEME

Mas, como Leonard poderia modificar essas **cognições** (crenças e pensamentos)?

FINGINDO QUE ELAS
NÃO EXISTEM?

OU

ENCARANDO-AS
DE FRENTE?

As cognições de Leonard podem ser totalmente falsas, parcialmente falsas, ou simplesmente inúteis.

Ao identificar essas cognições-alvo, Leonard tem a capacidade de contestá-las, criando um sistema cognitivo mais equilibrado, realista e funcional.

(INTERVENÇÃO COGNITIVA)

Ele também precisa parar de agir em favor dessas cognições, construindo novas camadas de experiência que permitam o desenvolvimento desse novo sistema cognitivo.

(INTERVENÇÃO COMPORTAMENTAL)

EPISTEME

Fazer isso sozinho pode ser extremamente complicado, e até, de certa forma, perigoso.

Portanto, o ideal é que Leonard procure um psicoterapeuta com expertise em Terapia Cognitivo-Comportamental, para que possa ser guiado assertivamente nessa nova jornada.



@episteme.lab