



# Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – n° 6

## Pensamentos automáticos

Um dos importantes conceitos que aprendi neste semestre em meu curso de Psicologia foi o dos “pensamentos automáticos”, desenvolvidos por Aaron Beck na década de 1960, na disciplina Psicologia Cognitiva. O modelo cognitivo é:



O pensamento automático é a forma pela qual interpretamos cada situação, sendo a base para as posteriores emoções, sentimentos e comportamentos. Ao longo de cada dia temos muitos pensamentos automáticos, tanto positivos como negativos.

Vou dar um exemplo real meu: tento uma ligação para o celular de uma pessoa querida, que está ausente já há um bom tempo. A pessoa não atende. Tento novamente mais uma ou duas vezes, sem resposta. O pensamento automático meu foi de que alguma coisa ruim aconteceu: um acidente, sequestro, o carro quebrou, um assalto ou outros eventos negativos. Fico com medo, ansioso e preocupado. Se eu questiono este pensamento automático, verei que a probabilidade de realmente acontecer algo ruim é muito pequena, sendo muito mais provável que a bateria do celular acabou, que o som está desativado ou que a pessoa está em um lugar onde não pode atender a ligação. Quando eu questiono os pensamentos automáticos, neste caso, a minha ansiedade diminui e fico muito mais calmo e sereno. Alguns exemplos de pensamentos automáticos são: *eu não sou capaz de fazer isto, eu nunca vou entender este assunto, não consigo fazer nada direito, estou sem saída, não sou bom o suficiente etc.* Identificar e reformular pensamentos automáticos é um exercício diário, que leva a uma sensação de muito maior bem-estar.

Os pensamentos automáticos são originados das crenças, e em um processo de terapia acontece a reformulação destas crenças. Pensamentos automáticos são um fragmento da abordagem muito mais ampla da TCC – Terapia Cognitivo Comportamental. Mas, cada um pode fazer uma lista de seus pensamentos automáticos, e ao reformulá-los, viver muito melhor. Uma dica é perguntar-se *O que se passa em minha cabeça quando vem este pensamento?* Quando identificamos nossos pensamentos automáticos, sozinhos ou com a ajuda de um profissional, poderemos usufruir de uma sensação de grande bem-estar emocional.



**Gustavo G. Boog** é coach, mentor, escritor e consultor na Boog Consultoria. É Engenheiro, Mestre em Administração de Empresas, acadêmico do 8° semestre de Psicologia e especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico (Constelações). Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa possa se realizar, sejam jovens, adultos ou idosos.



+ 55 (11) 99137-7691



[gustavo@boog.com.br](mailto:gustavo@boog.com.br)