

UNIVERSIDADE CÂNDIDO MENDES
AVM EDUCACIONAL
PÓS-GRADUAÇÃO *LATO SENSU*

CRENÇAS: PROVENTOS E PREJUÍZOS

Por: Gerson da Silva Cardozo

Orientadoras

Prof.^a. Dr.^a. Mônica Portella

Prof. Msc. Luis Filipe Aboim Tavares

Rio de Janeiro

2021

UNIVERSIDADE CANDIDO MENDES/AVM
PÓS-GRADUAÇÃO *LATO SENSU*

CRENÇAS: PROVENTOS E PREJUÍZOS

Apresentação de Trabalho de conclusão de curso à AVM Educacional como requisito parcial para obtenção do grau de especialista em Psicologia Positiva Aplicada à saúde, educação e negócios.

Por: Gerson da Silva Cardozo

Rio de Janeiro

2021

GERSON DA SILVA CARDOZO

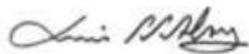
CRENÇAS: PROVENTOS E PREJUÍZOS

Trabalho de conclusão de curso apresentado como parte dos requisitos para a obtenção do título de Especialista em Psicologia Positiva Aplicada à saúde, educação e negócios da AVM Educacional.

DATA DE APROVAÇÃO:

ORIENTADORES: Prof.^a. Dr.^a. Mônica Portella e
Prof. Msc. Luis Filipe Aboim Tavares

CONCEITO: Exelente



Assinatura do Orientador

Rio de Janeiro

2021

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pois reconheço que sem Ele não sou e nem posso nada. E não poderia deixar de mencionar minha gratidão à minha esposa que além de estar sempre ao meu lado, me incentivou nessa pós-graduação, e a meu orientador, professor Luis Felipe que além de excelente professor, uma pessoa sempre pronta a ajudar.

CRENÇAS: PROVENTOS E PREJUÍZOS.

Gerson Cardozo¹.

RESUMO

Esse artigo tem como objetivo apresentar a importância do conhecimento sobre crenças, o quanto elas impactam nossas vidas, e sendo elas positivas ou negativas, como elas podem resultar de modo funcional ou disfuncional. Veremos também como sua mudança e/ou atualização pode resultar em qualidade de vida em bem-estar subjetivo, a felicidade. Ressaltamos a importância do autoconhecimento, pois o mesmo resulta em possibilidades de atuação na mudança dessas crenças e a busca por se conhecer melhor faz com que o indivíduo tenha uma regulação favorável das suas emoções. Nesse processo de autoconhecimento o indivíduo pode deparar-se com comportamentos mal adaptativos, por isso torna-se relevante o investimento nesse processo e a busca por entender um pouco da sua história de vida, para que possamos discernir que nossas virtudes e defeitos são frutos de ambientes, experiências, genética e estilo parental (maneira como fomos criados pelos nossos pais), que vieram a tornar-se, pensamentos, crenças e comportamentos.

Para tanto, foi utilizado como método de coleta de dados a pesquisa bibliográfica, conteúdo citado no referencial teórico, como também estudo de casos. Além de analisar em como as crenças podem definir o futuro de uma pessoa, foram verificadas maneiras aplicáveis da psicologia positiva objetivando ajudar na mudança ou atualização das crenças. Estas são formadas desde a infância e se fortalecem ao longo da vida e acabam sendo cristalizadas como verdades absolutas e imutáveis. Por isso, para alcançar mudanças reais e duradouras, essas crenças devem ser modificadas e/ou atualizadas.

Com algumas ferramentas apresentadas, tais quais, a análise temática de crenças, o registro de evidências e a metáfora terapêutica, com o intuito de modificar as crenças disfuncionais e reforçar as crenças funcionais, espera-se que o resultado, com a aplicação adequada das mesmas, por qualquer profissional em seus clientes ou pacientes, seja a potencialização individual, gerando assim, mais resiliência, bom humor, otimismo e bem-estar subjetivo.

A partir das hipóteses descritivas supostas é possível considerar que a relevância dos resultados não será apenas individual, mas social, pois proporcionará ao indivíduo e seus familiares, bem-estar e qualidade de vida.

Palavras-chave: Crenças; Resiliência; Bem-estar.

¹ Graduado em Teologia pela Fatum

1. INTRODUÇÃO

O leitor já deve ter se deparado com pessoas que se achavam totalmente incapazes de executar determinadas tarefas que, para você e diversas outras pessoas, seriam algo extremamente possível de realizar. Nos anos de acompanhamento a pessoas, que temos vivenciado como pastor evangélico de uma denominação evangélica, já presenciamos diversas experiências com pessoas que manifestam crenças disfuncionais e mal adaptativas que paralisam totalmente seus potenciais como indivíduos em suas realidades sociais, como profissionais, em suas possíveis atuações e até mesmo como praticantes de sua espiritualidade.

Uma crença tem o poder de ditar o rumo da vida de uma pessoa, além de travar ou destravar suas ações. Um esquema mental disfuncional pode fazer um indivíduo repleto de potencialidades e oportunidades, ter uma vida muito aquém de suas possibilidades, e esses resultados alimentam esse esquema desadaptativo, reforçando essas crenças negativas e impossibilitando esse sujeito de sair desse círculo destrutivo.

O objetivo desse artigo é possibilitar a discriminação de crenças funcionais e disfuncionais, bem como analisar essas reações manifestas pelos comportamentos, como em alguns casos que eu acompanhei, onde o sujeito afirmava: “sou uma pessoa ruim”, e por causa dessa crença disfuncional ele emitia comportamentos de auto-rejeição, resultando em isolamento e ansiedade; e um outro caso, o de uma criança com apenas cinco anos pedindo oração para deixar de ser burro, pois seu pai sempre dizia que ela era burra, resultando num comportamento de apatia social, isolamento e sentimento de tristeza.

Iremos apresentar também os benefícios na aplicação da psicologia positiva no processo de mudança e/ou atualização dessas crenças. Veremos como ferramentas da terapia cognitiva juntamente com objetos da psicologia positiva são eficazes na mudança das crenças.

Uma ferramenta que pode auxiliar nesse processo é o modelo de mudança cognitiva através da análise temática das crenças, onde o sujeito poderá identificar suas crenças disfuncionais através do monólogo interno apresentado e por seguinte confrontar esse discurso encontrando uma resposta mais adaptativa. Outra ferramenta apresentada é o registro de evidências, que propicia diante de crenças

funcionais a possibilidade de reforçamento dessas crenças, o que proporciona ao indivíduo o desfrutar de emoções positivas face à suas realizações e conquistas.

Finalmente, propõe-se um significativo objeto de transformação, objeto esse que é interno ao sujeito e acessível a todos, e que com mudanças e novas interpretações, geram emoções positivas, possibilitando um novo significado e importante a ser alcançado, tal como: bem-estar subjetivo, relações afetivas mais consistentes e conexões profissionais mais saudáveis.

O resultado possível são pessoas menos reativas que conseguem contextualizar melhor as situações, bem como ter suas respostas fisiológicas funcionando de modo adequado.

1.0. O FUNCIONAMENTO DAS CRENÇAS

As crenças de um sujeito estão inseridas dentro de um repertório chamado de modelo cognitivo. O modelo cognitivo refere-se à hipótese de que as emoções, os comportamentos e a fisiologia de uma pessoa são diretamente influenciados pelas percepções iniciais que ela dá aos eventos, norteados por sua crença e pensamentos automáticos. *“Não é a situação em si que determina o que a pessoa sente, mas como ela interpreta uma situação.”* (Beck, 1964; Ellis, 1962).

A maneira como os indivíduos se sentem e se expressam emocionalmente estão diretamente associadas à interpretação a respeito de si e da situação. A situação em si não determina a sua resposta emocional. Mas sim, como ela interpreta segundo sua percepção desta situação (BECK e BECK, 2007).

Em meio ao evento da pandemia mundial do Corona vírus (2020) que possuía alto nível de transmissibilidade do covid-19, grande parte da população ficou em casa estudando e/ou trabalhando. Imaginemos, pois uma situação: Cinco universitários assistem à mesma aula. Cada um terá respostas emocionais e comportamentais bem diferentes à mesma situação, embasado no que está se passando em suas mentes enquanto assistem à aula e vivenciam, teoricamente, a mesma experiência.

Um primeiro aluno pensa: “Excelente! Este conteúdo me ajudará a ser um bom profissional”. Ele se sente entusiasmado e permanece no curso.

O segundo aluno pensa: “O conteúdo é muito simples. Não há aplicação prática”. Ele se sente desapontado e não presta mais atenção.

O terceiro: “O curso não é o que eu esperava. Acho que estou jogando dinheiro fora”. Desgostoso, desiste do curso.

O quarto pensa: “Que assunto importante! E se eu não conseguir aprender e nunca for bom nisso?” Ele se sente ansioso e preocupado. Fica disperso na aula, preso a este pensamento, crendo que é quase impossível de conseguir ir até o fim do curso.

O quinto aluno pensa: “É difícil demais! Jamais conseguirei entender e ser um profissional da área. Sou muito burro.” Este desiste do curso e de tentar qualquer outra coisa.

Podemos concluir, com base na simulação acima, que a interpretação que cada um dá, o pensamento e a percepção que se tem a respeito da situação, determina como cada um se sente emocionalmente e o comportamento que irá produzir posteriormente estará embasado nesse sentimento produzido. (BECK e BECK, 2007).

Uma crença, seja positiva ou negativa, tem o poder de mudar o rumo da vida de uma pessoa, além de travar ou destravar ações. Às vezes, coisas simples, que muitos fariam com facilidade, alguém que traz em si uma crença limitadora forte, não consegue executar, interferindo diretamente no comportamento e conseqüentemente no resultado final.

A partir dessas informações preliminares vemos a necessidade da mudança cognitiva e comportamental para que as crenças possam ser atualizadas e/ou mudadas/transformadas. E uma vez isso ocorrendo, em vez da pessoa estar condicionada a pensar apenas da forma que ela mesma determinou em si como sendo a única forma certa de interpretar ou resolver situações adversas, sem conseguir enxergar novas possibilidades que, às vezes, podem estar bem perto, teremos alguém aberto a vislumbrar novas possibilidades, havendo assim a probabilidade de surgimento ou aumento da felicidade. (RODRIGUES, 2015)

1.1. AS CRENÇAS E A TERAPIA COGNITIVA

Todos nós como sujeitos arraigados em construções subjetivas de nossas personalidades, aceitamos os esquemas mentais disfuncionais incondicionalmente como sendo verdades absolutas, que permanecendo dentro de nós através de nossas distorções cognitivas (pensamentos disfuncionais), revelam crenças e sentimentos

sobre nós mesmos, sobre os outros e em relação ao meio ambiente. Essas crenças são desenvolvidas na infância e fortalecidas ao longo da vida por episódios recorrentes.

A terapia cognitiva traz diversos conceitos que auxiliam na investigação e no tratamento dessas manifestações cognitivas. E esses conhecimentos auxiliam tanto no ambiente acadêmico científico, como no cotidiano de nossas vidas a entender melhor o funcionamento e a origem de muitos de nossos comportamentos.

Numa discriminação teórica bem simplista, podemos dizer que um pensamento gera um sentimento e que este produz uma ação comportamental. Ou seja, cada um se comportará de acordo com o que estiver sentindo e segundo sua interpretação de mundo. Por exemplo, uma criança que é desprezada pelos pais, sem vínculo ou expressão de afeto e que ainda os ouve falar que é um problema em suas vidas, certamente terá a seguinte crença nuclear: “sou um grande problema”. Quando ela vier a crescer, essa crença de desamor, desamparo e desvalor, poderá gerar pensamentos automáticos, tais como: “não sou especial para ninguém” ou “não mereço ser amada”. Como consequência desenvolverá sentimentos de angústia, tristeza, bem como receio de ser trocado por alguém. Seus relacionamentos serão marcados por desconfiança, preocupação e medo. Seus comportamentos serão de evitação, distanciamento afetivo e ausência de vínculos, e isso reforçará a crença “eu sou um grande problema”.

Para ilustrar a questão da crença, quero relatar uns dos casos que acompanho.

Um rapaz com seus 24 anos de idade que não consegue se relacionar direito com as pessoas, pois se sente inseguro e sem conseguir confiar em quase ninguém. Prefere isolar-se e ter amigos virtuais a se relacionar pessoalmente. Conhecendo um pouco de seu histórico, ele foi abandonado pelos pais quando nasceu, adotado por um casal que não lhe deu tanto afeto, pelo menos o que o rapaz achava ser o necessário, pois o pai adotivo era ausente devido a só pensar em trabalho e sua mãe adotiva lhe tratava de forma grosseira, replicando o que recebera de sua mãe. Bem, as próprias palavras do garoto externam sua crença nuclear: “O ser humano não presta”.

Outro caso que acompanho e que está apresentado nesse artigo o é da moça relatado na metodologia, ao final do artigo. A moça de 33 anos de idade, com um forte componente de rejeição, que afirma nunca ter percebido ou recebido qualquer tipo de afeto por parte de seus pais e irmão. Ela afirma que nada ou quase nada do

que fazia era passível de reconhecimento ou elogio por parte de seus pais. A crença estabelecida nesse caso: “Nada do que faço dá certo”. Pensamento automático que alimenta essa crença: “sou uma inútil”, “não tenho valor”.

Vemos aí casos onde a distorção cognitiva é forte e bastante enraizada. Sabemos que há pessoas boas, bem como coisas boas que realizamos ao longo de nossas vidas, no entanto, para estes casos apresentados, o oposto seria a verdade absoluta. Orientei-lhes que procurassem auxílio psicológico, os levei a confrontar esses pensamentos com fatos reais, haja vista não conseguirem perceber quantas pessoas lhes ajudaram de alguma forma, do quanto existem fatos que desmentem tais crenças, além de lhes dar direção espiritual. Vale ressaltar que hoje ele se encontra muito melhor, inclusive trabalhando com pessoas e desfrutando do bem-estar que o relacionamento interpessoal traz, e ela também está recebendo tratamento psicoterápico e já se encontra com uma autoimagem mais positiva.

Distorções cognitivas são basicamente pensamentos exagerados e maneiras distorcidas de processar uma informação, ou seja, são interpretações enviesadas do que nos acontece, criando diversas consequências negativas. O sujeito considera apenas as suas interpretações e desconsidera todas as nuances possíveis e positivas que perpassam uma situação, mesmo sendo ela supostamente negativa (RODRIGUES, 2015).

Vejamos as principais distorções cognitivas:

- **Polarização (pensamento “tudo ou nada”, dicotômico).**

O indivíduo vê a situação em duas categorias apenas, sem qualquer alternativa, colocando-as em polos distintos. O sujeito que possui essa distorção percebe eventos ou pessoas em termos absolutos. Exemplo: “Um sinal imprevisto no meu corpo significa um perigo iminente” ou “se eu não me sair bem em todos os trabalhos, isso significa que sou um fracasso”. Pessoas perfeccionistas tendem a fazerem uso deste erro de cognição e acabam sentindo-se desvalorizadas quando a expectativa quanto a algo que tenha realizado não é atendida, pelo menos aos seus próprios olhos.

- **Catastrofização.**

O indivíduo pensa que o pior de uma situação sempre acontecerá, sem levar em consideração a possibilidade de outros desfechos. Ele acredita que o que aconteceu ou vai acontecer será terrível e insuportável. Eventos negativos que podem

ocorrer são tratados como catástrofes intoleráveis, em vez de serem vistos como perspectiva. Pessoas que possuem essa distorção normalmente apresentam altos níveis de ansiedade, irritabilidade e intolerância.

Exemplo: “Meu marido não chegou na hora de costume em casa. Está me traindo”!

- **Minimização ou maximização.**

Indivíduos com essa distorção tendem a minimizar acontecimentos e resultados positivos e a maximizar eventos e resultados negativos. Uma característica comportamental forte são as demonstrações apáticas em suas comemorações e um forte senso de desconfiança e insatisfação.

Exemplo: Venceu o jogo. “Sim, mas não podíamos ter levado aquele gol”.

- **Excesso de pensamento positivo.**

A pessoa se convence de que tem talentos suficientes para superar qualquer obstáculo, haja vista ter vencido uma ou outra situação adversa. Indivíduos com essa distorção tendem a desenvolver atitudes que podem ser consideradas como sendo uma “positividade tóxica”, fazendo-os desconsiderar aspectos relevantes e que não necessariamente são positivos. Vale ressaltar que ter sucesso em uma ou outra área da vida não significa êxito em tudo o que pretende fazer. É preciso estar atento, pois todos nós podemos ter pessoas que reforçam esse pensamento positivo em excesso, como pai e mãe, amigos e até contatos comerciais que têm algo a ganhar.

- **Leitura mental.**

Essa distorção cognitiva é considerada uma das mais prevalentes, pois trata-se de uma suposta habilidade especial e que alinhada a um olhar crítico e um repertório de coincidências, o sujeito supõe ter a capacidade de presumir, sem evidências, que sabe o que os outros estão pensando, desconsiderando outras hipóteses possíveis. Exemplo: Viu duas pessoas conversando. “Eu tenho certeza que estão falando mal de mim”.

- **Supergeneralização.**

Essa distorção cognitiva é caracterizada pela capacidade de um indivíduo perceber um evento específico como sendo um padrão universal. A interpretação dada é que uma característica específica em uma situação deve ser avaliada como se acontecesse em todas as situações. As interpretações se estendem para as situações diversas, independente do contexto ter sido modificado. Exemplo: “Aqui neste bairro ninguém gosta de mim. Assim como era no outro”.

- **Personalização.**

Na distorção cognitiva da personalização o indivíduo tende a assumir a culpa ou a responsabilidade por acontecimentos negativos, ainda que não estejam sob seu controle, falhando em ver que outras pessoas e outros fatores também estão envolvidos nos acontecimentos. Exemplo: “Se algo der errado em meu casamento, a culpa é toda minha”.

- **Vitimização.**

O indivíduo tende a considerar-se injustiçado ou não entendido. A fonte dos sentimentos negativos é algo ou alguém, havendo recusa ou dificuldade de se responsabilizar pelos seus comportamentos. Um sujeito com essa distorção normalmente desenvolve padrões comportamentais de isolamento e distanciamento social. Além disso, não reconhece a sua participação no problema e continua repetindo o erro. Exemplo: “Ninguém me compreende”.

- **Ditadura do “deverias”.**

Essa distorção cognitiva possui como característica a interpretação de eventos em termos de como as coisas deveriam ser, em vez de simplesmente considerar como as coisas são. Demandas feitas a si mesmo, aos outros e ao mundo para evitar as consequências do não cumprimento destas. (RODRIGUES, 2015).

1.2. APLICABILIDADES RELACIONADAS ÀS CRENÇAS

Judite Beck no livro Teoria Cognitivo-Comportamental. Teoria e prática, 2ª edição, fala sobre a conceituação cognitiva através do modelo cognitivo, as crenças, e os pensamentos automáticos, esmiuçando o tema de modo aplicável tanto para profissionais da área de saúde mental como para os estudiosos desses temas e que são atuantes em outras áreas das ciências sociais (BECK, 2013).

Veremos nos casos a seguir de crença disfuncional, uma forma aplicável de confrontar o pensamento automático e como mudá-lo:

- Quando eu pensar que “*Nunca conseguirei concluir a tarefa que iniciei*”. Devo lembrar que:
 - Em vez de dividir a atenção com outras coisas, preciso estar focado somente no que devo fazer agora.
 - Ninguém é perfeito, nem eu preciso fazer tudo com perfeição.

- Caso tenha necessidade, posso pedir ajuda. De forma alguma será um sinal de fraqueza, e sim, de humildade e coragem.
- Quando pensar “*Eu prefiro ficar na cama a me levantar*”. Devo dizer:
 - Sinto-me bem melhor quando faço e resolvo algumas coisas. Quando não produzo nada, me sinto péssimo.
- Quando sentir receio de pedir ajuda ao professor. Devo lembrar:
 - Isso não é um problema, pois ele está aqui para isso. E o pior que pode ocorrer será se deparar com a impaciência dele ou sua falta de tempo para me atender.
 - Caso ele proceda assim, certamente o problema não é comigo. Pode ser que esteja irritado com alguma coisa que lhe aconteceu.
 - Ainda que ele não me ajude. A deficiência será dele como professor, não minha. Ele é quem não estará fazendo seu trabalho direito. Posso pedir ajuda a outra pessoa qualificada.

Respostas racionais aos pensamentos automáticos disfuncionais ajudam a mudar as crenças. Em termos cognitivos, quando pensamentos disfuncionais são sujeitos à reflexão objetiva, as emoções, o comportamento e a reação fisiológica do sujeito geralmente se modificam. (BECK, 2013).

Os pensamentos automáticos possuem direta relação com os comportamentos emitidos, sendo estes embasados por um forte componente emocional e com suas específicas manifestações fisiológicas. Questionar esses pensamentos permitem uma resposta fisiológica menos impactante e uma diminuição gradativa desses sintomas manifestos.

Alguns questionamentos aos pensamentos automáticos podem ser:

- ✓ Existem evidências?
- ✓ Essa ideia estaria apoiada em quais evidências?
- ✓ Há evidências que destroem essa ideia?
- ✓ Existe alguma explicação alternativa?
- ✓ Caso seja verdade, o que de pior poderia acontecer? Eu teria forças para superar?
- ✓ O que de melhor poderia acontecer?

- ✓ Qual o resultado mais próximo da realidade?
- ✓ Qual é o efeito da minha crença no pensamento automático?
- ✓ E se eu mudar meu pensamento, qual seria o efeito?
- ✓ O que eu deveria fazer em relação a isso?
- ✓ O que eu falaria a alguém que pudesse estar na mesma situação?

1.3. AS CRENÇAS E A PNL

Robert Dilts, relata como pôde ajudar sua mãe a vencer um câncer de mama, levando-a a modificar crenças limitadoras, usando técnicas de PNL (técnicas e ferramentas usadas para assumir o controle de sua mente, aumentar inteligência emocional e desenvolver percepções e comportamentos necessários para atingir seu potencial). (Robert Dilts T.H., 1993).

O modelo de mudança de crenças apresentados pela ferramenta da PNL é resumido na premissa de que o objetivo será atingido partindo do estado atual do sujeito e chegando ao seu estado desejado.

Uma pessoa pode ter talentos e habilidades maravilhosas. No entanto, se suas crenças estiverem abaladas ou forem fundamentadas em circunstâncias adversas em que a pessoa não soube dar um significado, podem tornar-se infrutíferos. Inclusive há casos de quem oriente outros a fazerem determinadas coisas, no entanto ela não consegue executar, haja vista, acreditar ferrenhamente que não consegue. É o caso de uma professora que ensinava seus alunos, com técnicas da PNL, a soletrar as palavras com exatidão, entretanto, ela não conseguia fazê-lo, haja vista acreditar que não tinha essa capacidade, embora apresentasse diante de outros educadores indícios claros de que era capaz. Suas crenças a faziam depreciar sua capacidade.

- **Modelo de mudança com a PNL.**

Quando se deseja atualizar/mudar a crença de uma pessoa, se faz necessário identificar o estado atual dela, a fim de objetivar com clareza o estado desejado. A partir do momento em que a pessoa consegue visualizar este objetivo, o cérebro irá organizar seu comportamento inconsciente para poder atingir o objetivo. Ou seja, ocorrerá automaticamente dentro de si uma autocorreção que a manterá no caminho em direção ao objetivo desejado.

Para que alguém consiga ver o estado desejado, é importante atuar com as emoções positivas, pois dando um significado importante para o estado a ser alcançado, tal qual, seu bem-estar, pessoas felizes com sua conquista, família desfrutando desse novo tempo, a saúde sendo impactada positivamente e o que irá poder fazer a partir de então, certamente a pessoa sentir-se-á motivada a esforçar-se para atingir o alvo. Automaticamente o cérebro buscará alternativas, ações corretivas e preventivas, estará mais atento a oportunidades. Desse modo identificar, o estado desejado é fundamental para a implementação do processo de mudança.

Pesquisas apontam que pessoas que escrevem suas metas e objetivos, conseguem lograr muito mais êxito do que aquelas que não os traçam. Materializar esses objetivos propiciam uma busca de ferramentas eficazes para o alcance efetivo destes. (Robert Dilts T. H., 1993).

Após identificar o estado desejado, faz-se necessário reunir informações sobre o estado atual em que a pessoa se encontra, a fim de que se possa definir as habilidades e recursos necessários para ajudar a alcançar o estado desejado. Entre o estado atual e o estado desejado, certamente irão surgir as interferências. Estes podem ser um pensamento negativo ou uma crença limitante. É importante identificar esses bloqueios para que se possa atuar juntamente a eles em prol de suas mudanças.

Vale ressaltar que todos nós temos capacidades e recursos internos para trilhar o caminho entre o estado atual e o estado desejado. Temos um repertório que na psicologia é chamado de tendência atualizante, um termo chave da teoria de Carl Rogers (SCHULTZ E SCHULTZ, 2018).

O indivíduo deve ser orientado de forma que comece a acreditar que é possível chegar onde se deseja, pois quando acreditamos em algo, nos comportamos de maneira funcional a essa crença. O oposto também é fato, como por exemplo, fica muito mais difícil conseguir a superação de uma pessoa que traz em si a desesperança, do que levar à essa superação um indivíduo que acredita que poderá ficar livre do seu estado disfuncional e que lhe traz algum tipo de sofrimento, haja vista apresentar a crença chamada de expectativa do objetivo alcançado. Ou seja, acredita-se que o objetivo de superação poderá ser alcançado.

Robert Dilts (1993) destaca em seu livro uma mulher que entrevistou cem sobreviventes do câncer com o intuito de descobrir o que elas tinham em comum. Todos estes haviam recebido um diagnóstico terminal de câncer, no entanto, após

dez ou doze anos, estavam desfrutando de uma saúde plena. Concluiu-se que o que houve em comum entre elas não foi um padrão de tratamento, pois os mais diversos tipos foram utilizados, tais como, quimioterapia, radioterapia, programas nutricionais, cirurgias, cura espiritual e outros. Mas, todas acreditavam que o tratamento iria dar bons resultados. O fundamental não foi o tratamento, e sim, a crença.

Interessante destacar que há quem nunca consiga vencer certos problemas devido a parecer se beneficiar de sua situação, na psicologia isso é chamado de ganhos secundários. Ela acredita que uma vez livre de tal problema, nunca mais terá atenção daqueles que lhe cercam. Exemplo: Uma pessoa está doente e por causa deste estado, tem atenção de todos em sua casa e de alguns outros de fora. O fato de ter uma crença de desamor, desvalor e desamparo dentro de si, a faz não reagir à doença, devido a acreditar que, uma vez curada, não terá o mesmo carinho e atenção das pessoas (Roberto Dilts T.H., 1993).

Em resumo, podemos criar mudanças significativas baseadas nessa ferramenta e com isso alcançar objetivos de modo satisfatório. São elas: identificando o estado atual; identificando o estado desejado; identificando os recursos adequados (estados internos, fisiologia, informações ou habilidades) necessários para passar de um estado para outro; eliminando quaisquer interferências por meio desses recursos.

É bom que se tenha a consciência de que algo dentro de nós, sempre dirá não às mudanças e que vale a pena se permitir enxergar outros caminhos e possibilidades. (Robert Dilts T. H., 1993).

1.4. AS CRENÇAS E O BEM-ESTAR SUBJETIVO

As crenças podem interferir diretamente na construção da felicidade (LYUBOMIRSKY, 2008). Uma pessoa pode ter sonhos e projetos lindos, no entanto, se houver dentro de si condicionamentos que a aprisionam, dificilmente terá êxito. Os condicionamentos ou crenças são as “verdades absolutas” que o indivíduo cria dentro de si, e precisam ser desconstruídas.

A maneira que o sujeito elegeu como sendo a maneira certa de interpretar cada situação formatou as suas crenças, ainda que de forma inconsciente e involuntária, e acabou criando hábitos que na sua grande maioria são destrutivos. Falas de pessoas significativas normalmente geram crenças e se internalizam em nós, muitas vezes de forma disfuncional, como sendo um princípio de primeira menção, que poderia ser

caracterizado como um forte componente de credibilidade a fala desse interlocutor de prestígio em nossas vidas.

Como mencionado na introdução, um menino de cinco anos de idade que veio ao meu encontro pedir oração para deixar de ser burro, pois sempre ouvia de seu pai que ele era burro. Seu pai, uma figura de relevância, produziu uma menção forte que o fez acreditar naquilo. Essa é uma das maneiras de uma crença disfuncional crescer e se estabelecer dentro do ser humano.

A boa notícia é que a crença é algo aprendido, logo, pode ser desconstruído. Às vezes, sem perceber ficamos querendo manter essa crença, pois em algum momento da vida nos apoiamos nela. A maior parte das crenças a respeito da felicidade são mitos. Por exemplo: “dinheiro traz felicidade”.

- **Mitos da felicidade:**

- I. Mito: A felicidade é algo que deve ser encontrada, está em algum lugar além do nosso alcance.
- ✓ Desconstruindo o mito: Precisamos ser responsáveis por nossas vidas e agir buscando ativamente a felicidade no caminho, e não em um lugar ilusório. Através de ações intencionais e esforço podemos aumentar nossos níveis de bem-estar e felicidade. E para confirmar essa afirmação, vale ressaltar a pesquisa sobre as causas da felicidade (Lyubomirsky, S; Sheldon, K.M. e Schkade, D., 2005).

Fórmula da Felicidade (Sonja Lyubomirsky, Ken Sheldon e David Schkade):

- ✓ Genética: A felicidade é 50% geneticamente determinada.
- ✓ Condições: Diferenças nas circunstâncias de vida parecem influenciar pouco no nível de felicidade (10%). Riqueza, beleza, fama, estado civil, nível socioeconômico, idade e saúde perfeita tem influência limitada e apenas no curto prazo.
- ✓ Atividades: Ações cotidianas intencionais (40%) constituem a chave para mudar nosso nível de felicidade. Mudando os pensamentos (cognição) e o que fazemos (comportamentos) podemos obter maior bem-estar psicológico. Tornar-se mais feliz, de forma duradoura, requer mudanças que exigem esforço e compromisso diário. O prazer passa, a felicidade é duradoura. As atividades cotidianas intencionais farão com que a pessoa seja mais feliz. De

sorte que as consequências serão notórias proporcionando aumento de energia, criatividade e sistema imunológico; promoverá melhores relacionamentos; potencializará sua produtividade no trabalho e até poderá prolongar a vida. A Psicologia Positiva deixa claro que alargar o lado saudável, sem desmerecer o enfermo, contribui efetivamente na mudança de crenças. (Lyubomirsky, S. 2008).

FELICIDADE= GENÉTICA + CONDIÇÕES + ATIVIDADES

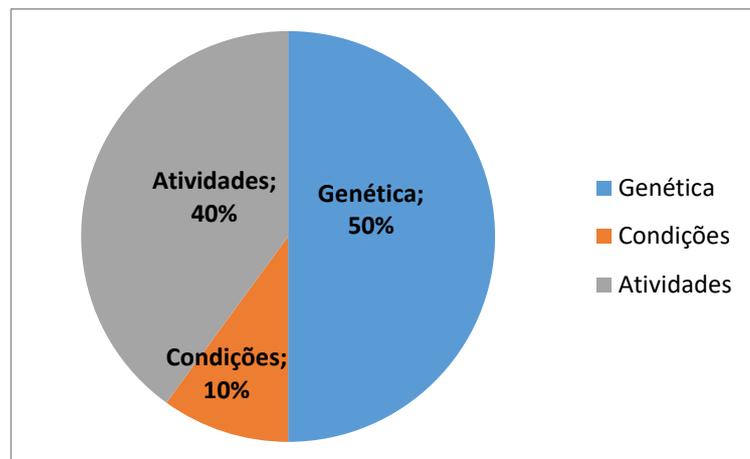


Figura 1: Constituição da Felicidade

II. Mito: A felicidade consiste em mudar as circunstâncias.

- ✓ Desconstruindo o mito: Pouco adianta tentar mudar as circunstâncias da vida visando ser mais feliz. Isso não funciona devido à adaptação hedonista. A adaptação hedônica consiste na capacidade de se acostumar rapidamente a mudanças. A boa notícia é que temos uma grande capacidade de nos recuperarmos após algo ruim (acidente, doença, desemprego, divórcio e etc.), a isso a psicologia chama de resiliência. A má notícia é que nos adaptamos facilmente as coisas boas, que aumentam a felicidade, apenas inicialmente, o que demandará de novas experiências para se produzir mais bem-estar subjetivo.

III. Mito: Você tem ou não tem. Qualquer esforço para tentar ser feliz é vão, pois ela é 100% geneticamente determinada.

- ✓ Desconstruindo o mito: Há resultados de pesquisas na área de neurociências que apontam que podemos superar nossa programação genética. Na psicologia

isso é chamado de epigenética, que é a capacidade que temos num determinado contexto ambiental, de sobrepujar a nossa genética.

- **Aumentando a Felicidade e Bem-estar.**

Quem desejar aumentar a felicidade e bem-estar precisa ter ciência de que todas as estratégias para aumentar o bem-estar e melhorar a saúde tem algo em comum: a Meta.

A felicidade reside no que se faz e no que se pensa, associados às metas que estabelece a cada dia. Ou seja, não há felicidade sem ação.

- **As 12 Atividades Intencionais para Aumentar a Felicidade:**

- 1- Expressar a gratidão.
- 2- Cultivar o otimismo.
- 3- Evitar cismar e fazer comparações sociais.
- 4- Praticar gestos de cortesia.
- 5- Cultivar relacionamentos.
- 6- Desenvolver estratégias de superação.
- 7- Aprender a perdoar.
- 8- Praticar mais atividades que realmente o motivem.
- 9- Desfrutar das alegrias da vida.
- 10- Comprometer-se com seus objetivos.
- 11- Praticar a religião e a espiritualidade.
- 12- Cuidar do corpo.

1.5. AS CRENÇAS E A ESPIRITUALIDADE

Engana-se quem crê que a Bíblia Sagrada seja um livro simplesmente religioso. Claro que nele há orientações e princípios que apontam o caminho que fará com que o ser humano se aproxime de Deus. No entanto, ela traz exemplos e orientações práticas que, uma vez aplicadas, levarão qualquer pessoa, independente de religião, a uma qualidade de vida invejável, além de evitar que a pessoa seja envergonhada e torne-se vítima de fracassos diversos.

O assunto em questão já era abordado pelo sábio Salomão (aproximadamente 966 a 926 a.C.) no tocante ao cuidado que se deve ter quanto ao tipo de crença que

se alimenta dentro de si. Em um de seus provérbios deixou claro que a pessoa é ou será o que ela acredita ser: *“Como imagina em sua alma, assim ele é.”* Provérbios 23:7. Chega a ser impressionante o fato de que há casos que ainda que alguém diga a uma pessoa que ela é capaz, tem condições de realizar algo, talento e habilidade para tal realização ou conquista de um objetivo, todo o apontamento será em vão. Pois a crença da pessoa é mais forte do que qualquer palavra. Esta crença enraizada precisa ser mudada ou atualizada.

Já tivemos a oportunidade de acompanhar casos onde a pessoa estava convencida de que “uma vez pobre, pobre para sempre”; “já que sou feio ou gordo, nunca irei casar”; “por causa da minha cor, nunca terei oportunidade”; eu poderia discorrer muitos outros exemplos.

Outrora, ajudávamos as pessoas apenas com a fé. Hoje estudando a psicologia positiva e conhecendo algumas ferramentas, a união da fé com as técnicas da PSI+ aceleram o processo de mudança de crença, proporcionando ao indivíduo bem-estar e qualidade de vida mais rapidamente. Trago neste artigo um exemplo histórico, no mínimo interessante e intrigante:

A história bíblica (2 SAMUEL 9) fala de um homem chamado Mefibosete. Este tinha sangue real nas veias, era filho de Jônatas e neto do rei Saul (ambos faleceram quando Mefibosete era criança), o primeiro rei da história de Israel. Viveu uma vida miserável e deprimente devido a um acidente que fez com que perdesse o movimento das pernas. No entanto sua miséria ia além de sua condição financeira e física (aleijado), estava em sua crença central e sua autoimagem. Leia as palavras que ele usou quando esteve diante do rei Davi (rei de Israel em lugar de Saul): *“então Mefibosete lhe fez reverência, e disse: Que é teu servo, para teres olhado para um cão morto tal como eu?”* (BÍBLIA SAGRADA. 2 Samuel 9:8).

Como alguém que se considera um cão morto poderia tornar-se vencedor e ter uma vida vitoriosa?

Devemos fechar esta ótica bíblica a respeito da crença, deixando claro que o assunto é tão forte que, para aqueles que creem em Deus, existe uma palavra que ele mesmo disse a seu povo quando este deveria entrar numa batalha contra aqueles que vinham para lhe destruir: *“Se disserdes no teu coração: Estas nações são mais numerosas do que Eu; como poderei desapossá-las?”* Deuteronômio 7:17. Ou seja, o próprio Deus, mesmo sendo todo-poderoso, não poderia ajudar em uma batalha caso

as pessoas ficassem considerando que não poderiam vencer a mesma, por acharem os inimigos mais fortes e poderosos.

A mudança de crença, na ótica divina, sempre foi fundamental para que uma pessoa pudesse lograr êxito em sua jornada. Quando Deus chamou Moisés para que libertasse seu povo da escravidão do Egito, este lhe disse que era melhor chamar outro, pois era pesado no falar (*Êxodo 3:10*). Ele acreditava ser incapaz.

Semelhantemente aconteceu com Gideão quando chamado por Deus para livrar a Israel das mãos dos Midianitas e povos do Oriente disse: “*Senhor, minha família é a mais pobre em Manassés, e eu, o menor de todos.*” (BÍBLIA SAGRADA. Juízes 6:15.)

Em ambos os casos, precisou-se primeiro trabalhar na mudança de crença, tirando o foco de ambos da condição atual deles e fazendo-os considerar o fato de que Deus lhes daria todo o suporte necessário para vencerem os desafios. Só assim, eles aceitaram a missão e tiveram êxito.

Como mencionado, erra quem pensa que a Bíblia aborda assuntos estritamente religiosos. É importante ressaltar que ele é um livro que tem tudo a ver com a Psicologia Positiva, pois em vez de focar nas debilidades e fraquezas, foca na potencialização das forças dos indivíduos, considerando, em vez do que há de errado, o que há de bom em si e nas pessoas.

2. METODOLOGIA

A metodologia apresentada nesse trabalho sugere um programa psico-educacional composto por seções específicas para aplicação do método para um público alvo de pessoas de ambos os sexos, dos 18 aos 60 anos, independente de classe social ou religiosa.

O Programa se aplica a pessoas cujo seu repertório comportamental produz prejuízos significativos em seus relacionamentos interpessoais e profissionais, acarretando em baixa autoestima e, conseqüentemente o reforçamento de suas crenças subjacentes de desamor, desamparo e desvalor.

Pessoas com relacionamentos saudáveis e um quadro de autoconhecimento crescente, não seriam alvo dessa psicoeducação, pois tais indivíduos são capazes de identificar e intervir por si só em suas demandas cognitivas que possam apresentar disfuncionalidades.

Este trabalho foi executado através de pesquisas de caráter exploratório, pois tem como objetivo tornar explícito o problema e aprofundar as ideias sobre o objeto de estudo.

O programa está relatado e detalhado no anexo 7 desse artigo.

2.1. SUJEITOS

Os sujeitos que poderão participar do programa apresentado são adultos de idade entre 18 e 60 anos, independente de gênero sexual, religião ou classe social.

Propõe-se um nível de escolaridade relativo ao ensino médio ou superior concluído ou cursando, e em qualquer contexto de área estudada.

Para o nível profissional não há restrições, por ser um programa que se aplica em qualquer contexto profissional.

Não se deseja a participação de indivíduos com algum nível de deficiência cognitiva, ou algum diagnóstico de patologia mental que interfira na capacidade cognitiva de pensamento e/ou linguagem; Indivíduos que fazem uso de alucinógenos ou fármacos controlados para tratamento de patologias mentais, e que reduzem a capacidade de raciocínio do sujeito, e/ou que atuam dificultando na absorção do conteúdo, impedindo assim um resultado satisfatório.

3. RESULTADO

Espera-se que com a aplicação prática desse programa de psicoeducação com enfoque na atualização e/ou mudança cognitiva das estruturas rígidas de crenças, bem como de pensamentos automáticos e respostas fisiológicas, os indivíduos atingidos possam desenvolver autonomia psíquica na tratativa de suas demandas e possam auxiliar a questões semelhantes em seus pares na sociedade.

4. DISCUSSÃO

Os resultados propostos nesse artigo sugerem uma nova ótica aos indivíduos que através de um processo investigativo de autoconhecimento propiciará um olhar mais atento e reflexivo para suas respostas automáticas a diversos contextos vivenciados, procurando fornecer respostas mais adaptativas e funcionais.

Uma vez identificado seus padrões de crenças, bem como os esquemas disfuncionais que tais crenças podem ter formulado, a intervenção apresentada

baseada na resposta racional e funcional poderá validar um novo caminho de mudanças cognitivas significativas para este.

5. CONCLUSÃO

A pesquisa bibliográfica que fundamentou esse artigo propiciou uma análise reflexiva que pode embasar a conclusão deste e que denotam a importância desse conhecimento diante de situações que perpassam gerações e foram avaliados ao longo de anos como sendo padrões de comportamentos e traços de personalidade somente.

A temática do trabalho propõe uma discussão pertinente sobre os padrões de convivência que os indivíduos têm com suas maneiras de enxergar o mundo. É um campo pouco explorado ainda e permite a continuidade de novas técnicas e abordagens possíveis e infinitas.

O conhecimento é uma janela que se abre para um horizonte infinito de possibilidades e essa jornada pode e deve ser trilhada por pesquisas futuras em busca de novos modos de se ver e viver, propiciando mais satisfação, mais qualidade de vida e, conseqüentemente, mais felicidade.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BECK, J. S. **Terapia Cognitiva- teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

BECK, J. S. **Terapia Cognitivo Comportamental- teoria e prática**. [S.l.]: Artimed, 2013.

LYUBOMIRSKY, S. **A ciência da felicidade**. [S.l.]: Elsevier, 2008.

ROBERT DILTS, T. H. E. S. S. **Crenças caminhos para a saúde e o bem-estar**. São Paulo: Summus, 1993.

RODRIGUES, M. **Educação emocional positiva**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015.

SCHULTZ, D. P. **Teorias da personalidade**. São Paulo: Cengage. 2018.

ALMEIDA, J. **Bíblia Sagrada**. Revista e atualizada no Brasil. Sociedade bíblica do Brasil. São Paulo. 2008.

7. ANEXO I – PROGRAMA PSICOEDUCACIONAL SOBRE CRENÇAS FUNCIONAIS E DISFUNCIONAIS.

- **Primeira sessão:** Psicoeducação emocional positiva.

Apresentar a importância sobre conhecer o seu repertório emocional, bem como nomear e verbalizar suas emoções, tanto positivas quanto negativas.

Utilizar recurso de ensino com um quadro branco, para descrever a diferença entre emoções e sentimentos.

Dessa maneira poderá se descobrir conexões profundas com si próprio, abraçando e aceitando as próprias emoções para que elas possam ser manejadas para o desenvolvimento.

- **Segunda sessão:** Autoconhecimento das emoções.

Apresentar todas as emoções tanto positivas quanto negativas. Isso será necessário para a atividade das próximas sessões.

Positivas: esperança, empolgação, admiração, contentamento, amor, alegria, inspiração, gratidão, interesse, tranquilidade, orgulho, seriedade, atenção.

Negativas: tristeza, culpa, crueldade, confusão, irritação, medo, pânico, terror, fúria, raiva, desânimo, nojo, vergonha, cansaço, preguiça e preocupação.

Utilização de material lúdico para visualização das expressões faciais.

- **Terceira sessão:** Conhecendo as crenças.

Ensinar o que são as crenças (verdades absolutas), quais são os aspectos benéficos de se identificá-las (semânticas ou vivenciais; de desamor, desvalor ou desamparo), como modificá-las ou reforçá-las, e a importância desse processo exploratório para sua felicidade. O autoconhecimento se faz necessário, pois, só podemos mudar aquilo que identificamos. Nesse momento do processo de autoconhecimento de suas próprias crenças, é natural a experimentação de emoções, e a informação sobre esse aspecto se faz necessário, para evitar espanto, decepção ou frustração.

- **Quarta sessão:** O surgimento e os desdobramentos das crenças.

Atividade reflexiva, com exemplo de estudo de caso (caso Suzana), para falar sobre o funcionamento e os aspectos das crenças e de como são formadas:

1- Meio ambiente: falar sobre a crença de desvalor formada na infância.

Caso de rejeição da paciente Suzana. Nesse exemplo trata-se de uma pessoa que afirma que nunca percebeu ou recebeu qualquer tipo de afeto por parte de seus pais e irmãos.

- 2- Acontecimentos pequenos ou grandes podem formar crenças: A paciente afirma que nada ou quase nada do que fazia era passível de reconhecimento ou elogio por parte de seus pais. Crença: “Nada do que fiz ou faço dá certo”. Pensamento automático que alimenta essa crença: “sou uma inútil”, “não tenho valor”, “sou um lixo”.
- 3- Conhecimento: Nesse tópico, o autoconhecimento (terapia e estudo), bem como ler e ouvir relatos de pessoas que venceram crenças de desvalor e as atualizaram, haja vista terem vivenciado experiências semelhantes a ela e superaram, fez com que as crenças negativas de desvalor fossem gradualmente sendo modificadas.
- 4- Resultados: Nesse tópico, perceber que as barreiras antes impostas pelas crenças de desvalor foram vencidas, faz com que fortaleçam as crenças positivas como resiliência, autoestima, auto eficácia, otimismo, auto superação e auto aceitação. A paciente já começa a construir crenças positivas sobre si: “Posso fazer outras coisas que não são vistas pelas pessoas, e me sentir bem e aceita”, “não preciso de demonstrações explícitas de que as pessoas me amam.” (Caso verídico).

- **Quinta sessão:** Identificando as crenças.

Ensinar como se identificar as próprias crenças através da ferramenta registro de monólogo interno.

O objetivo é fazer com que o grupo realize durante uma semana essa atividade e através desses registros, identificar a crença, ou as crenças de um ou mais indivíduo que se voluntarie para a explanação da atividade realizada.

Situação	Emoção negativa/positiva	Monólogo interno

- **Sexta sessão:** Analisando as crenças.

Conversar sobre o material trazido para a sessão e fazer a análise temática.

Situação	Emoção	Monólogo interno	Crença
Fui demitido.	Tristeza e raiva.	Não faço nada direito.	Sou incapaz.
Término de relacionamento amoroso	Tristeza e frustração.	Nunca vou ser feliz no amor.	Sou uma pessoa ruim.

- **Sétima sessão:** Atualização/ mudança das crenças.

Iniciar o processo de psicoeducação em como realizar essas mudanças das crenças negativas identificadas através do confronto dos pensamentos. Exemplo: Crença: “Sou incapaz.” Confronto: “O quanto você acredita que é incapaz, de zero a dez?”. “Quais outras evidências você pode descrever que confirmem que você é incapaz?”

Uma técnica que também pode ser utilizada é a criação de uma afirmação positiva para rebater o pensamento negativo. Exemplo: “Não faço nada direito”. Essa afirmação demonstra que a pessoa tem a crença de que nunca acertou em nada na sua vida. Afirmações positivas indicadas para esse exemplo: “Você se formou. Constituiu família. Adquiriu bens.”

- **Oitava sessão:** Importância das crenças positivas.

Ensinar sobre a importância da identificação das crenças positivas, seu fortalecimento e o que isso significa para o amortecimento do estresse e da produção do bem-estar subjetivo, a felicidade. Buscando conscientizar o grupo da importância do fortalecimento das crenças positivas (resiliência, autoestima, auto eficácia, otimismo, auto superação), além de somente reconhecer as crenças negativas e atualizá-las.

- **Nona sessão:** fortalecendo as crenças positivas.

Ensinar sobre como fortalecer as crenças positivas, e a importância disso para a construção da felicidade. A ferramenta utilizada é o registro de evidências.

Crença positiva a ser reforçada	Evidências que reforçam a crença positiva.
Sou capaz.	Eu me formei. Constituí família. Adquiri bens.
Sou amável.	Tenho amigos verdadeiros. Uma família que me quer bem.

- **Décima sessão:** Considerações finais e encerramento.

Finalizar o processo de psicoeducação sobre o que as crenças representam de fato para nós. Ferramenta utilizada: metáfora terapêutica.

Conscientizar o grupo que nossas mentes são uma parte de nós e não o que somos. Do mesmo modo uma crença pode representar algo muito significativo, mas não nos representa por inteiro. Exemplo: “Eu tenho uma mão, mas não sou uma mão por inteiro. Sendo assim, ela pode estar suando ou tremendo, mas mesmo assim posso terminar o que comecei.”