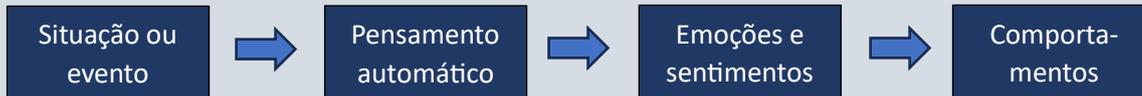


# Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – n° 41

## No que você acredita?

Nossas crenças definem nossos pensamentos, que por sua vez geram sentimentos e comportamentos. Esse modelo, definido por Aaron Beck, psiquiatra americano, que estruturou na década de 60 a Psicologia Cognitiva, abordagem que lida diretamente com mudanças comportamentais. Pensamentos repetitivos são denominados de pensamentos automáticos.



Uma criança, ao ouvir muitas vezes de seus pais, “*vá em frente, você é capaz*”, desenvolverá uma crença básica positiva sobre sua competência. Por outro lado, se ouvir frequentemente “*você nunca consegue fazer nada direito*” desenvolverá uma crença negativa de que é incompetente. As crenças são de três tipos básicos: desamparo, desamor e desvalor, e a partir delas se definem regras operacionais, como por exemplo evitar situações em que possa ser avaliado e geram pensamentos automáticos do tipo “*eu nunca faço nada direito*”, gerando tristeza e comportamentos de evitar situações em que deva realizar algo.

Nós acreditamos em nossas crenças, sejam elas verdadeiras ou falsas. Ninguém é totalmente competente em todas as competências humanas. Em algumas a pessoa pode ser incompetente, mas em outras é competente. A pessoa pode ter dificuldades com matemática, mas pode ser competente em música, em falar em público ou em artes. Se a pessoa crê que é incompetente, acaba ampliando essa percepção, prejudicando muitas áreas de sua vida em que poderia ser bem-sucedida.

Uma das formas de identificar crenças, é, primeiramente identificar os pensamentos automáticos e perguntar-se “*de onde vem esse pensamento?*”. Parece fácil, mas muitas vezes estamos tão acostumados com uma crença negativa que fica difícil de achá-la. O positivo dessa abordagem é que as crenças podem ser reformuladas, com o apoio da psicologia cognitiva. Geralmente em poucas sessões de psicoterapia os resultados aparecem rapidamente. Então, voltando ao título “no que você acredita?”, é preciso aprender a separar crenças positivas e verdadeiras, daquelas que fomos adotando e que são negativas e disfuncionais. Esse é um processo que resulta em muito bem-estar e boa saúde mental.



**Gustavo G. Boog** é mentor, coach, escritor e consultor na Boog Consultoria. É Engenheiro, Mestre em Administração de Empresas e cursa o 5° ano de Psicologia. É especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico. Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada organização e de cada pessoa se realize, sejam jovens, adultos ou idosos.



+55 11 99137-7691



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

*Se puder, compartilhe o Mind News, para apoiar o bem-estar emocional das pessoas.*