

5 PENSAMENTOS PARA TRANSFORMAR SUA VIDA

Descubra o que são “armadilhas mentais”



Psicóloga Viviane Mendonça

INTRODUÇÃO

Cada pessoa é uma somatória das suas experiências de vida



INTRODUÇÃO

Você já parou pra pensar que cada pessoa tem uma maneira particular de interpretar o mundo?

Pode ser que alguns de seus pensamentos, crenças, valores e opiniões já te acompanhem há tanto tempo que faça com que você tenha até a impressão de já ter nascido pensando de uma determinada maneira.

Na verdade, a pessoa que somos hoje em dia foi construída ao longo de toda a nossa história de vida, por meio das relações que estabelecemos com cada pessoa da família, as experiências que tivemos durante todo o período escolar, os relacionamentos afetivos, os traumas e sucessos que vivenciamos dentro de cada um desses contextos, etc.

Tudo isso influenciou na nossa maneira de pensar e na formação da nossa identidade, ou seja, aquilo que pensamos ao nosso próprio respeito, a resposta que damos quando alguém nos pergunta: “quem é você?”. Tal questionamento acerca de si mesmo, teria com certeza uma resposta diferente caso você tivesse nascido em outro lugar, em outra cultura, com um modelo familiar diferente, com outra classe social, raça ou religião.

Embora essa constatação pareça óbvia é importante utilizá-la a fim de refletir que ninguém precisa permanecer o mesmo pra sempre. É possível mudar, aprimorar suas qualidades, estar mais consciente dos seus defeitos e encontrar uma maneira muito mais autêntica de viver e de estar em paz com quem se é.

Mas como fazer isso?

O primeiro passo é compreender que todos nós temos, em maior ou menor grau, algumas **“armadilhas mentais”**.

Essas “armadilhas mentais” são pensamentos negativos, imparciais ou distorcidos. São pensamentos que interferem em nossas emoções e atitudes, produzem baixa autoestima e prejudicam nossas relações com outras pessoas.

A seguir veremos alguns exemplos dessas armadilhas mentais. Cada uma delas será acompanhada de exemplos e de pensamentos mais adequados (respostas alternativas). Procure também pensar em seus próprios exemplos.

1 – Cuidado com as conclusões precipitadas

Você chega a conclusões negativas mesmo quando não tem nenhuma evidência que as comprove.

Exemplos:

- Seu companheiro(a) está demorando pra chegar em casa. Você pensa que aconteceu algo de ruim, como um assalto ou um acidente de trânsito.
- Seu chefe está de mau-humor. Você conclui que cometeu algum erro muito grave e, provavelmente, será demitido.
- Alguém esqueceu a data do seu aniversário. Você passa a ter certeza de que aquela pessoa não te valoriza tanto assim (mesmo que ela tenha dado outras demonstrações de afeto nos últimos dias).

Resposta alternativa:

Procure sempre ater-se aos fatos e nem tanto aos seus sentimentos diante de uma situação semelhante aos exemplos acima. Pergunte a si mesmo: “que fatos comprovam que a minha conclusão esteja correta?” e também “que fatos comprovam que esteja errada?”.

Conclusão precipitada é toda aquela em que ainda não há elementos suficientes para ser tomada por alguém e mesmo assim é tomada.

Lembre-se sempre de que emoções e sentimentos não são fatos. Emoções e sentimentos dizem respeito ao significado emocional que você atribui aos fatos.

2 – Cada experiência é única. Evite generalizações.

Você costuma manter o foco em aspectos negativos de uma ou mais situações e passa a criar regras e conclusões de maneira completamente generalizada.

Exemplos:

- Você se apaixona por alguém e não é correspondido(a). Sua conclusão é de que ninguém jamais se apaixonará por você.
- Você precisou falar em público e sentiu-se extremamente ansioso(a) e desconfortável, chegando a gaguejar e ter lapsos de memória. Você conclui que qualquer situação semelhante precisará ser evitada pelo resto da sua vida, uma vez que se considera incapaz de falar em público.

Resposta alternativa:

Esteja atento com as seguintes palavras: “todos”, “tudo”, “sempre”, “nenhum”, “nunca”, “todo mundo” e “ninguém”. Se elas estiverem fazendo parte do seu vocabulário com certa frequência pode ser um indicativo de que você está lidando com as coisas de maneira generalizada, atribuindo rótulos a situações ou pessoas.

Embora certas generalizações nos ajudem a organizar melhor a vida, cada experiência é única e não precisa ser vista como uma cópia daquilo que já aconteceu uma vez. Se você conseguir modificar sua maneira de pensar já será o suficiente para lidar com experiências desagradáveis de uma maneira diferente, pois também será uma nova pessoa.

3 – Nem tudo está sob seu controle ou é culpa sua.

Algo ruim acontece e você se sente culpado(a), mesmo quando não é sua culpa. Você se sente impotente por não ter previsto que aquilo aconteceria e se sente responsável, sem levar em consideração outros fatores da situação.

Exemplos:

- Você tende a se sentir culpado quando um amigo está triste e você não consegue fazer nada para que ele se sinta melhor.
- Você se sente responsável por eventos ruins que acontecem a outras pessoas mesmo quando você não está diretamente envolvido.
- Um problema mecânico e inesperado no carro faz com que você se sinta preguiçoso e negligente por não tê-lo evitado.

Resposta alternativa:

Pergunte a si mesmo se você é, realmente, 100% responsável por aquilo. Procure refletir sobre outras alternativas ou pessoas que também teriam responsabilidade sobre o problema.

Lembre-se de que você, assim como qualquer ser humano, tem seus próprios limites e a grande maioria das coisas não está sob seu controle, por mais frustrante que isso possa parecer.

4 – Fuja do pensamento “tudo ou nada”

Você vê as coisas apenas em duas categorias: “bom” ou “mau”, “sucesso” ou “fracasso”. Pode também enxergar as pessoas apenas de duas maneiras: ou elas são completamente boas ou ruins. Com isso, qualquer “meio termo” é desconsiderado. Só os extremos são percebidos.

Exemplos:

- Alguém faz algo que te desagrada profundamente. Essa pessoa passa, então, a ser vista como inimiga.
- Você comete um erro e seu primeiro pensamento é de que está tudo arruinado. Qualquer deslize (no trabalho, uma nota baixa ou “sair da dieta”) é visto como sinônimo de fracasso.

Resposta alternativa:

Faça um esforço para enxergar as alternativas intermediárias. Entre o preto e o branco existem inúmeras tonalidades de cinza. Procure se questionar: “esse pensamento que estou tendo é do tipo tudo ou nada? existem outras possibilidades que estão sendo desconsideradas?”.

5 – Não é possível ler a mente das outras pessoas

Você supõe saber o que as outras pessoas estão pensando, mesmo quando não há evidências de que esteja certo.

Exemplos:

- Você está conversando com alguém e essa pessoa desvia o olhar ou boceja. Você conclui que a pessoa não está interessada e que a conversa esteja sendo enfadonha para ela.
- Seu chefe sugere que você tire alguns dias de folga. Você imagina que ele esteja insatisfeito com seu trabalho e usando uma desculpa para entrevistar outras pessoas durante o seu afastamento.

Resposta alternativa:

É preciso moderação para interpretar os comportamentos das outras pessoas , principalmente quando nada ainda foi dito por elas. Algumas de suas suposições podem estar erradas.

Uma dica muito importante: Muitas vezes podemos tentar fazer uma “leitura mental” das outras pessoas com base naquilo que mais tememos. Por exemplo: se você sente baixa confiança em si mesmo e acredita que não é uma pessoa muito interessante pode interpretar qualquer gesto ou sinal de alguém como uma clara falta de interesse em você. Logo, o que você imagina que esteja acontecendo na mente das outras pessoas está acontecendo, na verdade, na sua mente.

CONCLUSÃO

Esses cinco tipos de pensamentos distorcidos (armadilhas mentais) que vimos aqui fazem parte de uma abordagem da Psicologia chamada Terapia Cognitivo Comportamental (é também a abordagem que utilizo para atender meus pacientes).

A ideia é que você fique íntimo da sua maneira de pensar para que possa, aos poucos, transformar atitudes e sentimentos que não são muito positivos para sua vida.

Uma boa maneira de fazer isso é anotando seus pensamentos toda vez que estiver triste, irritado, ansioso ou enfrentando alguma situação estressante. Escreva o que está passando pela sua cabeça nesse momento.

Desse modo, quando estiver se sentindo mais tranquilo e relaxado, poderá compreender se aquele pensamento é, de algum modo, um tipo de “armadilha mental” como esses que listamos nos exemplos acima.

Com a ajuda de um psicólogo(a) você poderá aprender a se conhecer melhor, descobrir e valorizar seus pontos positivos e tentar transformar crenças e pensamentos distorcidos que interferem, de maneira negativa, em sua saúde emocional.



Psicóloga Viviane Mendonça - CRP: 06/ 136209

Atendimento em Taubaté – Adolescentes e Adultos

Endereço: Avenida Charles Schnneider, 781 sala 20 andar
térreo – Estiva/ Taubaté

WhatsApp/ Contato: (12) 9 9783 1772