

Quadro I. Exemplos de Esquemas Cognitivos disfuncionais e suas Crenças Básicas.

Esquema Disfuncional	Crença Básica
Incapacidade (nível primário)	“Sou incapaz fisicamente, intelectualmente, profissionalmente, etc.”
Inadequação (nível primário)	“Sou feio, chato, faço tudo errado, visto-me mal, não sei falar, não sei me vestir de forma correta, etc.”
Não Estima (nível primário)	“Não sou uma pessoa que pode ser amada, não sou amado, sou rejeitado pelos outros.”
Vulnerabilidade (nível secundário)	“O mundo real é ameaçador e eu não tenho recursos para lidar com isso ou enfrentá-lo”

Fonte: Apostila do Curso de Especialização em Terapia Cognitiva do Instituto de Terapia Cognitiva Dra. Ana Maria Serra ¹⁹.

Quadro II. Exemplos de Crenças Centrais disfuncionais segundo categoria: de Desamparo e de “Não ser querido”.

Crenças Centrais de Desamparo

Crenças Centrais de “Não ser querido” (falta de amor)

- | | |
|---|---|
| - Não tenho saída; | - Não tenho valor; |
| - Eu sou inadequado; | - Não sou alguém que possa ser amado; |
| - Eu sou fraco e desamparado; | - Sou indesejado; |
| - Eu sou um fracasso; | - Não sou atraente; |
| - Eu sou pior do que todas as outras pessoas (não tenho sorte); | - Sou mau, portanto posso ser abandonado; |
| - Eu sou inadequado; | - Eu realmente estou condenada a ficar sozinho. |
| - Eu sou ineficiente; | |
| - Eu sou incompetente; | |
| - Eu nunca vou conquistar ninguém; | |
| - As pessoas não se importam comigo; | |
-

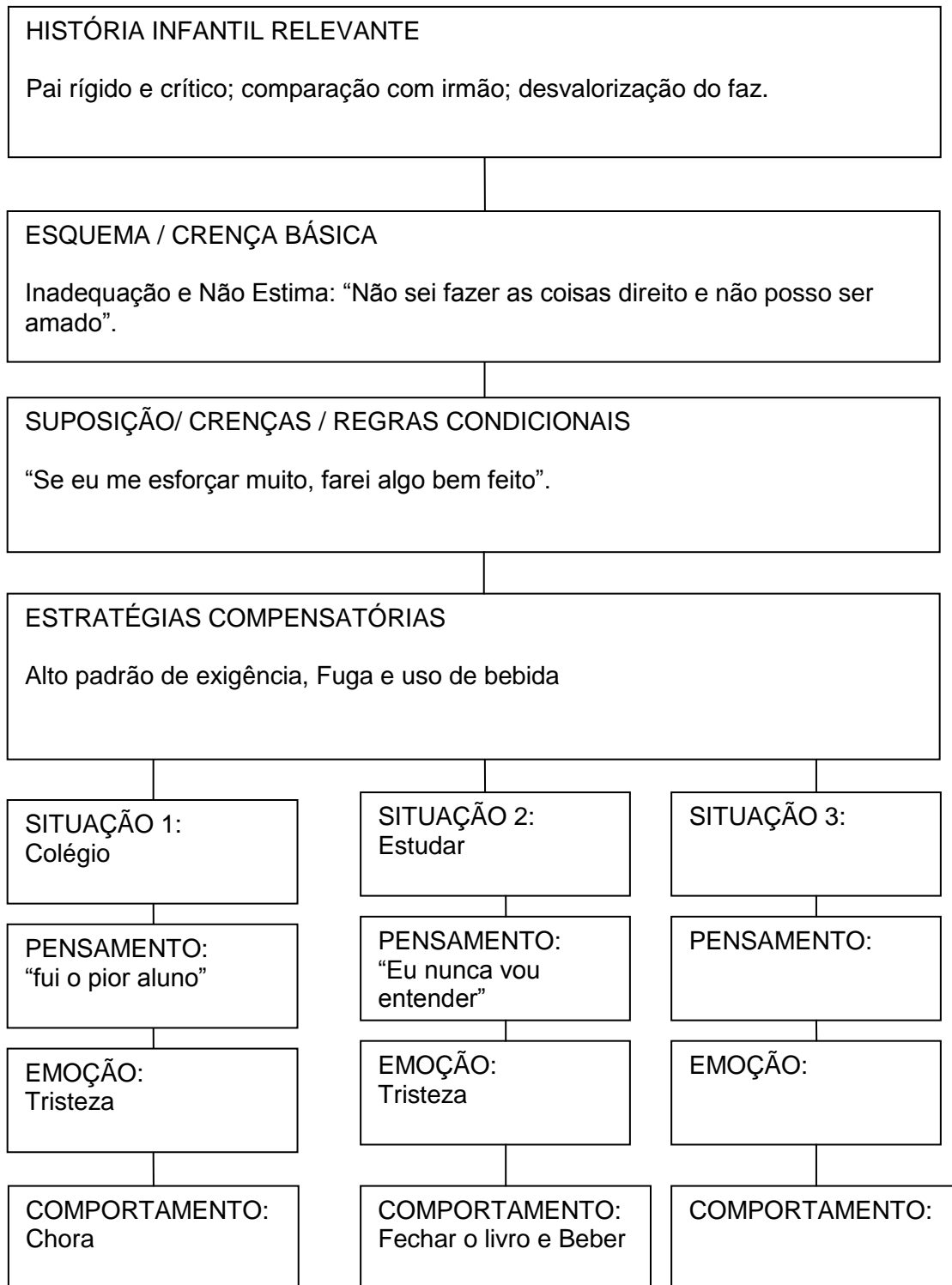
Fonte: Beck JS. Terapia Cognitiva, teoria e prática ².

Quando III. Erros Cognitivos e seus correspondentes pensamentos automáticos) ¹⁹

Erros Cognitivos	Pensamentos (cognições)
“Catastofizar”	“O pior certamente ocorrerá e não há mais o que fazer”
“Tudo ou Nada”	“Já que não conseguirei fazer esse trabalho com perfeição, não vou nem começar”
“Generalização”	“Eu <i>nunca</i> faço nada certo, mesmo!”
Abstração Seletiva	“Hoje o meu dia foi só problema”
Julgamentos Globais	“Cometi outro erro. Sou inútil!”

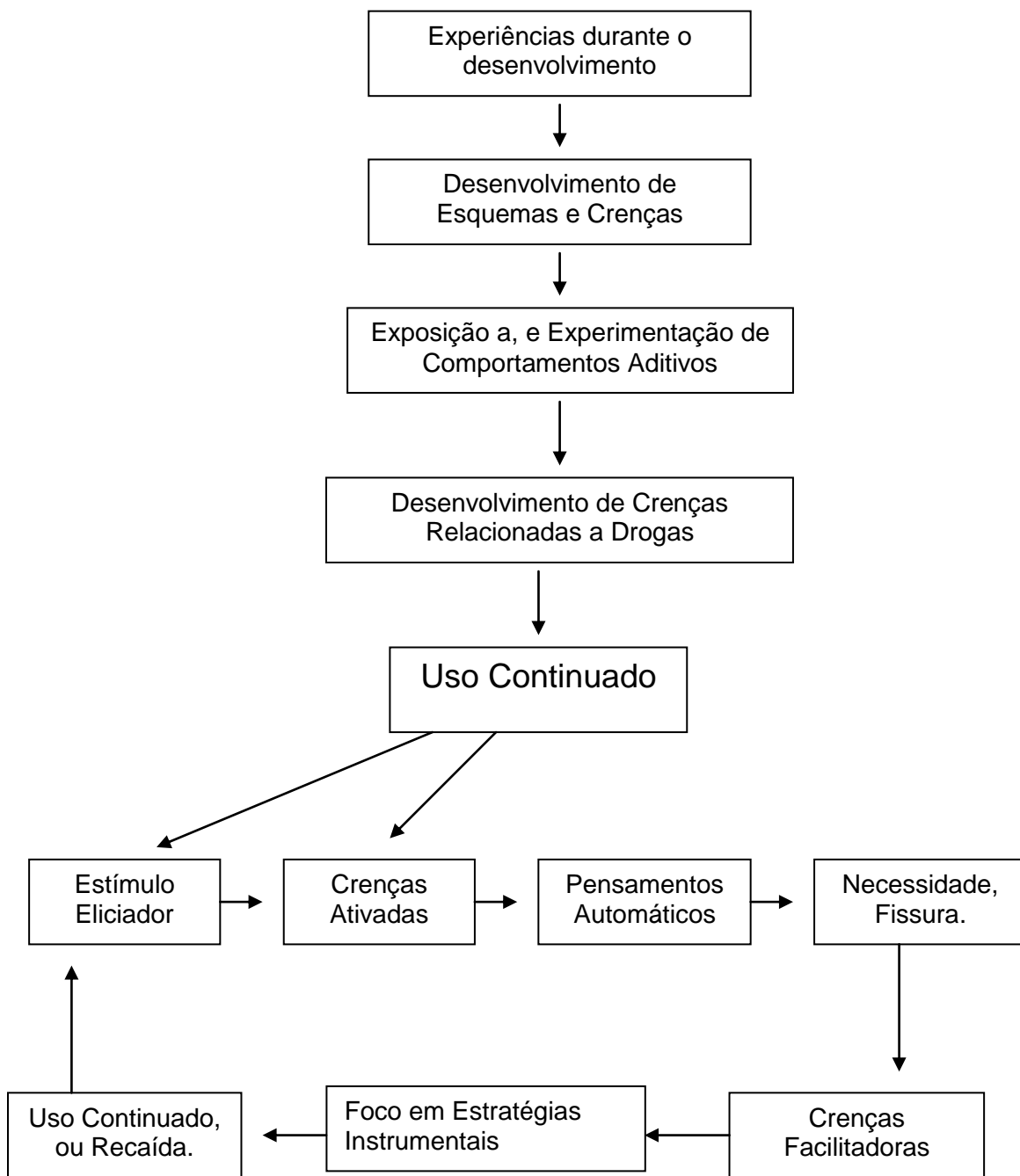
Fonte: Apostila do Curso de Especialização em Terapia Cognitiva do Instituto de terapia Cognitiva Ana Maria Serra (modificado, com autorização) ¹⁹.

Figura I. Modelo de construção da Conceituação Cognitiva ².



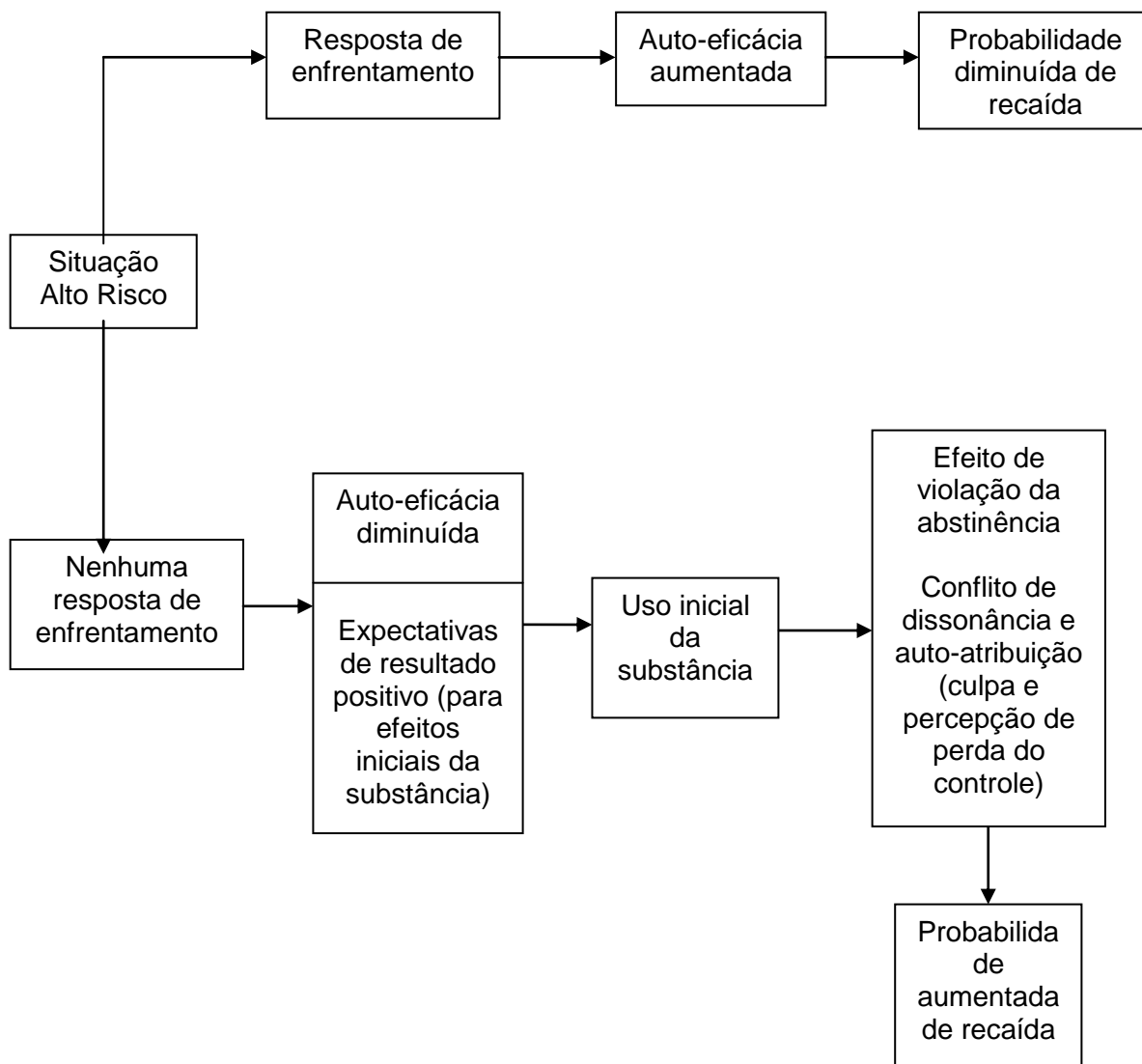
Fonte: Beck JS. Terapia Cognitiva – teoria e pratica, 1997 ²

Figura II. Modelo Cognitivo para psicopatologia da Dependência e Uso Nocivo de substâncias psicoativas ².



Fonte: Beck JS, Leise BS. Cognitive Therapy. ²

Figura III: Modelo Cognitivo-Comportamental do Processo de Recaída.



Fonte: Marlatt GA, Gordon GR. Prevenção de recaída ⁸.