

DISTORÇÕES COGNITIVAS: REVISÃO DE LITERATURA SOBRE FALHAS DE PROCESSAMENTO SEGUNDO TEORIAS COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS

LEANDRO DA SILVA ROUBUSTE¹
LUCAS LÜDTKE²

RESUMO

O presente artigo busca fazer uma revisão de literatura a respeito das distorções cognitivas, com o objetivo de verificar quais são as mais comuns dentro das fundamentações teóricas da terapia cognitivo-comportamental. Verificou-se que em alguns autores como Knapp, (2004), Rangé (2011), Wright; Basco; Thase, (2008) e Leahy (2018) Beck (2013) entre outros expoentes da terapia cognitivo-comportamental as distorções cognitivas são presentes e se apresentam de maneira diferente, porém são passíveis de avaliações iguais ou semelhantes. A partir dos dados obtidos foi possível verificar, que na maioria dos autores pesquisados as distorções cognitivas são muito semelhantes e tornam-se repetitivas ou apenas alteram a nomenclatura classificativa, mas ainda assim fica com o entendimento e definições semelhantes ou iguais. Os autores que foram apresentados aqui com as listas de distorções foram Knapp (2004), Wright et al. (2008), Leahy (2018) e Beck (2013).

Palavras chave: distorção cognitiva, terapia cognitivo-comportamental.

INTRODUÇÃO

O presente artigo busca fazer uma revisão de literatura a respeito das distorções cognitivas, com o objetivo de verificar quais são as mais comuns dentro das fundamentações teóricas. Verificou-se que em alguns autores como Knapp (2004), Rangé (2011), Wright; Basco; Thase (2008), Leahy (2018) e Beck (2013) entre outros expoentes da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) as distorções cognitivas são presentes e se apresentam de maneira diferente, porém são passíveis de avaliação igual ou semelhante.

Artigos trazem definições das distorções cognitivas, que são resultados do seu desenvolvimento inicial, Aaron Beck que evidenciou o quanto elas podem interferir nos pacientes deprimidos, a título de conceito, as distorções cognitivas são interpretações que não estão de acordo com a realidade. As distorções cognitivas, mais comuns nesses pacientes foram à inferência arbitrária, abstração seletiva, supergeneralização e personalização (Powell, Abreu, Oliveira e Sudak, 2008; Knapp & Beck, 2008).

No entanto, temos acesso, através de autores dessa temática, a uma gama muito expressiva que vão ainda mais além destas apresentadas por Beck, as quais sugerem uma concatenação muito mais ampla de fenômenos desta natureza que interferem no processo cognitivo. A condição que as distorções cognitivas deixam o paciente pode ser entendida de forma superficial é que torna o pensamento do paciente disfuncional em relação a sua realidade, causando adoecimento psíquico, pois não conseguiu uma estratégia cognitiva melhor para lidar com a situação (Beck & Alford, 2000).

Nesse sentido, se justifica o interesse nessa proposta, pois verificando, quais as distorções mais apresentadas, nos auxiliará em levantamentos futuros em relação às mesmas, a fim de facilitar uma construção de uma listagem das mais presentes nos discursos teóricos. Para que possamos ir à diante nesse levantamento teórico acerca das distorções cognitivas, far-se-á uma breve identificação de conceitos que as circundam. Especificamente, faz-se necessário que se defina os conceitos de terapia cognitiva e distorção cognitiva.

DISCUSSÃO E RESULTADOS

A terapia cognitiva busca identificar e corrigir as distorções de pensamento conscientes e inconscientes, pois não temos acesso a todos os conteúdos psíquicos de maneira consciente. Há nesse processo uma investigação a respeito de possibilidades do por que de certos acontecimentos e comportamentos do paciente ocorrem desta ou daquela forma e a verificação empírica quanto à validade de tais hipóteses fazem parte do processo terapêutico. A terapia cognitiva se difere do comportamentalismo ao passo que enfatiza que a testagem da realidade, seja dirigida ao pensamento do paciente, e não a seu comportamento encoberto. A

¹ Acadêmico do 7º semestre do Curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde – SOBRESP, Santa Maria RS. leandroroubuste@gmail.com

² Professor do Curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde – SOBRESP, Santa Maria RS. lucasludtke@hotmail.com

teoria cognitiva parte da observância de que há uma inter-relação entre cognição, emoção e comportamento que por sua vez está implicada no funcionamento normal do ser humano e, em especial, na psicopatologia. Um evento comum do cotidiano terá um desdobramento distinto em diferentes pessoas, o evento em si não gera as emoções e comportamentos, mas sim o que nós pensamos sobre o evento; nossas emoções e comportamentos estão influenciados pelo que pensamos (Knapp, 2004).

Alguns princípios como a atividade constante da mente, emoções humanas e sua relação com os pensamentos, raciocínios e condutas dos indivíduos foram respeitadas por Beck para que ele desse início a sua terapia cognitiva. Isso incorre que, a maneira como o indivíduo interpreta os eventos e a maneira como ele se comporta estão em primazia em relação ao fato em si (Rangé, 2011).

Ao passo que um evento ou situação ocorre a pessoa vai responder de alguma forma que lhe é a primeira vista adequada, porém quando se atribui um pensamento alheio realidade ou antecipa conceitos incorre em distorção deste evento ou situação. Nesse sentido, faremos uma apresentação das distorções apresentadas por autores da TCC.

Lista de distorções cognitivas elencadas por Knapp (2004):

1. Catastrofização: pensar que o pior de uma situação irá acontecer, sem levar em consideração a possibilidade de outros desfechos.
2. Raciocínio emocional: presumir que sentimentos são fatos.
3. Polarização (pensamento de <i>tudo-ou-nada</i>): ver as situações em duas categorias apenas, mutuamente exclusivas. Perceber eventos ou pessoas em termos absolutos.
4. Abstração seletiva: um aspecto de uma situação complexa é o foco da atenção, enquanto outros aspectos relevantes da situação são ignorados.
5. Adivinhação: prever o futuro, antecipar problemas que talvez não venham a existir.
6. Litura mental: presumir sem evidências, que sabe o que os outros estão pensando, desconsiderando outras hipóteses possíveis.
7. Rotulação: colocar um rótulo global, rígido em si mesmo, numa pessoa ou situação, em vez de rotular a situação ou comportamento específico.
8. Desqualificação do positivo: experiências positivas e qualidades que conflituam com a visão negativa são desvalorizadas porque “não contam” ou são triviais.
9. Minimização ou maximização: características e experiências positivas em si mesmo, no outro ou nas situações são minimizadas enquanto o negativo é maximizado.
10. Personalização: assumir a culpa ou responsabilidade por acontecimentos negativos, falhando em ver que outras pessoas e fatores também estão envolvidos nos acontecimentos.
11. Hipergeneralização: perceber em um evento específico um padrão universal. Uma característica específica numa situação específica é avaliada como acontecendo em todas as situações.
12. Imperativos: interpretar eventos em termos de como as coisas deveriam ser, em vez de simplesmente considerar como as coisas são.
13. Vitimização: considerar-se injustiçado ou não entendido. A fonte dos sentimentos negativos é algo ou alguém, havendo a recusa ou dificuldade de se responsabilizar pelos próprios sentimentos ou comportamentos.
14. Questionalização (e se?): focar o evento naquilo que poderia ter sido e não foi. Culpar-se pelas escolhas do passado e questionar-se por escolhas futuras.

Para corroborar com a apresentação das distorções cognitivas, Beck em suas formulações iniciais, discutiu a existência de equívocos característicos na lógica dos pensamentos automáticos e outras cognições de pessoas com transtorno emocionais. Pesquisas subsequentes confirmaram a presença de erros cognitivos em estilos patológicos de processamento de informações (Wright et al., 2008).

Estes autores descrevem seis categorias principais de erros cognitivos mais frequentes:

1. Abstração seletiva: chega-se a uma conclusão depois de examinar apenas uma pequena porção das informações disponíveis. Os dados importantes são descartados ou ignorados, a fim de confirmar a visão tendenciosa que a pessoa tem da situação;
2. Inferência arbitrária: chega-se a uma conclusão a partir de evidências contraditórias ou na ausência de evidências;
3. Supergeneralização: chega-se a uma conclusão sobre um acontecimento isolado e, então, a conclusão é estendida de maneira ilógica a amplas áreas do funcionamento;
4. Maximização e minimização: a relevância de um atributo, evento ou sensação é exagerado ou minimizado;
5. Personalização: eventos externos são relacionados a si próprios quando há pouco ou

nenhum fundamento para isso;
6. Pensamento absolutista: os julgamentos sobre si mesmo, as experiências pessoais ou com os outros são separados em duas categorias: o máximo possível ou o mínimo possível.

Leahy (2018) apresenta também uma lista de verificação das distorções cognitivas:

1. Leitura mental: você imagina que sabe o que as pessoas pensam sem ter evidências suficientes dos seus pensamentos. Por exemplo: “Ele acha que eu sou um perdedor”.
2. Adivinhação do futuro: Você prevê o futuro – que as coisas vão piorar ou que há perigos pela frente. Por exemplo, “Vou ser reprovado no exame” ou “Não vou conseguir o emprego”.
3. Catastrofização: Você acredita que o que aconteceu ou vai acontecer é tão terrível e insuportável que não conseguirá aguentar. Por exemplo: “Seria terrível se eu fracassasse”.
4. Rotulação: Você atribui traços negativos globais a si mesmo e aos outros. Por exemplo: “Sou indesejável” ou “Ele é uma pessoa imprestável”.
5. Desqualificação dos aspectos positivos: você alega que as realizações positivas, suas ou alheias, são triviais. Por exemplo: “Isso é o que se espera que as esposas façam – portanto, não conta quando ela é gentil comigo” ou “Esses sucessos foram fáceis, portanto não tem importância”.
6. Filtro negativo: Você foca quase que exclusivamente nos aspectos negativos e raramente nota os positivos. Por exemplo: “Veja só todas as pessoas que não gostam de mim”.
7. Supergeneralização: Você percebe que um padrão global de aspectos negativos com base em um único incidente. Por exemplo: “Isso geralmente acontece comigo. Parece que eu fracasso em muitas coisas”.
8. Pensamento dicotômico: Você vê eventos, ou pessoas, em termos de tudo-ou-nada. Por exemplo: “Sou rejeitado por todos” ou “Isso foi uma perda de tempo”.
9. Afirmarções do tipo “deveria”: você interpreta os eventos em termos como as coisas deveriam ser, em vez de simplesmente se concentrar no que elas são. Por exemplo: “Eu deveria me sair bem. Caso contrário, sou um fracasso”.
10. Personalização: Você atribui a si mesmo uma culpa desproporcional por eventos negativos e não consegue ver que determinados eventos também são provocados por outros. Por exemplo: “Meu casamento acabou porque eu falhei”.
11. Atribuição de culpa: Você se concentra na outra pessoa como fonte de seus sentimentos negativos e se recusa a assumir a responsabilidade pela mudança. Por exemplo: “Ela é culpada por como estou me sentindo agora” ou “Meus pais são os causadores de todos os meus problemas”.
12. Comparações injustas: Você interpreta os eventos em termos de padrões irrealistas, comparando-se com outras pessoas que se saem melhor que você, e então se considera inferior a elas. Por exemplo: “Ela é mais bem-sucedida do que eu” ou “Os outros se saíram melhor do que eu na prova”.
13. Orientação para o remorso: Você se concentra na ideia de que poderia ter se saído melhor no passado, em vez de no que pode fazer melhor agora. Por exemplo: “Eu poderia ter conseguido um emprego melhor se tivesse tentado” ou “Eu não deveria ter dito aquilo”.
14. E se...?: Você faz uma série de perguntas do tipo “e se” alguma coisa acontece, e nunca fica satisfeito com as respostas. Por exemplo: “Sim, mas e se eu ficar ansioso?” ou “E se eu não conseguir respirar?”.
15. Raciocínio emocional: Você deixa os sentimentos guiarem sua interpretação da realidade. Por exemplo: “Sinto-me deprimida; conseqüentemente, meu casamento não está dando certo”.
16. Incapacidade de refutar: Você rejeita qualquer evidência ou argumento que possa contradizer seus pensamentos negativos. Por exemplo, quando você pensa: “Não sou digna de amor”, rejeita como irrelevante qualquer evidência de que as pessoas gostam de você. Conseqüentemente, seu pensamento não pode ser refutado. Outro exemplo: “Esse não é o problema real. Há problemas mais profundos. Existem outros fatores”.
17. Foco no julgamento: Você avalia a si próprio, os outros e os eventos em termos de

preto-ou-branco (bom-ou-mau, superior-inferior), em vez de simplesmente descrever, aceitar ou compreender. Você está continuamente se avaliando e avaliando os outros segundo padrões arbitrários e achando que você e os outros deixam a desejar. Você está focado no julgamento dos outros e de si mesmo. Por exemplo: “Não tive um bom desempenho na faculdade” ou “Se eu for aprender tênis, não vou me sair bem” ou “Olhe como ela tem sucesso. Eu não tenho sucesso”.

Judith Beck (2013) apresenta erros de pensamento que está de acordo com as definições de distorções cognitivas:

1. Pensamento de tudo ou nada (também chamado de pensamento em branco e preto, polarizado ou dicotômico): você enxerga uma situação em apenas duas categorias em vez de em um *contínuum*.
2. Catastrofização (também chamado de adivinhação): você prevê negativamente o futuro sem levar em consideração outros resultados mais prováveis.
3. Desqualificar ou desconsiderar o positivo: você diz a si mesmo, irracionalmente, que as experiências positivas, realizações ou qualidades não contam.
4. Raciocínio emocional: você acha que algo deve ser verdade porque “sentiu” intensamente (na verdade, acreditou), ignorando ou desvalorizando as evidências em contrário.
5. Rotulação: você coloca em você ou nos outros um rótulo fixo e global sem considerar que as evidências possam levar mais razoavelmente a uma conclusão menos desastrosa.
6. Magnificação/Minimização: quando você se avalia ou avalia outra pessoa ou uma situação, você irracionalmente magnifica o lado negativo e/ou minimiza o positivo.
7. Filtro mental (também chamado de abstração seletiva): você dá uma atenção indevida a um detalhe negativo em vez de ver a situação como um todo.
8. Leitura mental: você acredita que sabe o que os outros estão pensando, não levando em consideração outras possibilidades muito mais prováveis.
9. Supergeneralização: você tira uma conclusão negativa radical que vai muito além da situação atual.
10. Personalização: você acredita que os outros estão agindo de forma negativa por sua causa, sem considerar explicações mais plausíveis para tais comportamentos.
11. Afirmativas com “deveria” e “tenho que” (também chamados de imperativos): você tem uma ideia fixa precisa de como e os outros devem se comportar e hipervaloriza o quão ruim será se essas expectativas não forem correspondidas.
12. Visão em túnel: você enxerga apenas os aspectos negativos de uma situação.

A partir dos dados obtidos foi possível de verificar que em a maioria das distorções se repete ou apenas troca a nomenclatura, mas ainda assim fica com o entendimento e definições semelhantes ou iguais. Os autores que foram apresentados aqui com as listas de distorções foram Knapp (2004), Wright et al. (2008), Leahy (2018) e Beck (2013).

Knapp (2004) apresenta sua lista com a nomenclatura de distorções cognitivas, essa ressalva é importante porque nos demais autores são utilizadas outras definições, como erros cognitivos de Wright et al. (2008) e erros de pensamento de Beck (2013). Neste autor é apresentado quatorze distorções, dentre elas a personalização, supergeneralização aparecem em todos os outros autores mencionados, raciocínio emocional aparece em três autores menos em Wright et al. (2008). A distorção que aparece com nomes diferentes, mas com a mesma descrição é a de polarização de Knapp (2004), nos demais autores surgem como pensamento absolutista, pensamento dicotômico e tudo ou nada.

As distorções catastrofização, desqualificação, leitura mental não se apresentam apenas em Wright et al. (2008), da mesma forma que maximização/minimização só não está descrito em Leahy (2018). E assim, cada autor se particulariza em suas definições, mas podemos identificar uma aproximação e semelhança nos mesmos. Um fato importante se se levar em conta é que as obras utilizadas na construção desse artigo são de datas diferentes, o que explica em parte, a diversidade das distorções que foram aqui descritas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, independente de qual autor utilizar como referência para a prática clínica, deve-se levar em conta a importância dos conhecimentos dessas definições de distorções cognitivas para quem deseja usufruir a orientação teórica da TCC, elas são fundamentais para o auxílio das intervenções e manejo de pacientes em diversas psicopatologias. Mas apenas

saber quem elas são e o que descrevem não basta para o êxito da terapia, as distorções cognitivas são apenas um elemento da complexa cadeia de componentes a serem avaliados e articulados no funcionamento psíquico do sujeito para a melhor conceituação cognitiva do caso e elaboração de um bom planejamento terapêutico.

REFERÊNCIAS:

- Beck, J. S. (2013). *Terapia cognitivo-comportamental*. Artmed Editora.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2000). *O poder integrador da terapia cognitiva*. Artmed.
- Knapp, P. (2004). *Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica*. Artmed Editora.
- Knapp, P., & Beck, A. T. (2008). Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva Cognitive therapy: foundations, conceptual models, applications and research. *Rev Bras Psiquiatr*, 30(Supl II), S54-64.
- Leahy, R. L. (2018). *Técnicas de Terapia Cognitiva: Manual do Terapeuta*. Artmed Editora.
- Powell, V. B., Abreu, N., Oliveira, I. R. D., & Sudak, D. (2008). Terapia cognitivo comportamental da depressão. *Revista Brasileira de Psiquiatria*.
- Rangé, B. (2011). *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria*. 2. Ed. Porto Alegre: Artmed.
- Wright, J. H., Basco, M. R., & Thase, M. E. (2009). *Aprendendo a terapia cognitivo comportamental*. Artmed Editora.