**Bircham International University**

**Faculty of Psychology**

**Admission Granted to: MAX DINIZ CRUZEIRO**

**Degree Program: Doctor of Philosophy**

**Specialization: Cognitive Psychology**

**Document Language: Portuguese**

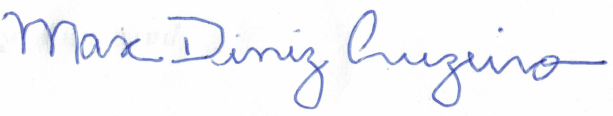
**TÉCNICAS DE TERAPIA COGNITIVA – MANUAL DO TERAPEUTA**

**ROBERT L. LEAHY**

**ISBN – 978-85-363-0726-8**

**JURAMENTO**

**EU MAX DINIZ CRUZEIRO JURO QUE O MATERIAL PRODUZIDO ABAIXO É FRUTO MERAMENTE DE MEU ESFORÇO EM ESTUDAR E CATALOGAR O CONTÉUDO DO LIVRO TÉCNICAS DE TERAPIA COGNITIVA – MANUAL DO TERAPIA DE ROBERT L. LEAHY.**

****

**ÍNDICE**

**I – Passos Iniciais das Técnicas de Terapia Cognitiva................................................................... 03**

**II - Evocação de Pensamentos ............................................................................................... 05**

**III – Como Avaliar e Contestar os Pensamentos ......................................................................... 10**

**IV – Regras e Avaliação de Pressupostos Terapêuticas .......................................................... 15**

**V – Como avaliar Preocupações ................................................................................................. 16**

**VI – Erros de Lógica no Processamento das Informações ...................................................... 18**

**VII – Geração de Perspectivas .................................................................................................... 21**

**VIII – Terapia dos Esquemas .................................................................................................. 22**

**IX – Processamento Emocional .................................................................................................. 24**

**X – As Distorções Cognitivas ................................................................................................. 25**

**XI – Conclusões .......................................................................................................................... 27**

**I – Passos Iniciais das Técnicas de Terapia Cognitiva**

A terapia cognitiva gerou diversos métodos de acesso a psique de pacientes que é a porta de entrada para uma exploração mais profunda sobre os elementos constituintes da consciência de um indivíduo.

A terapia cognitiva se abastece de técnicas, estratégias de acesso da cognição e conceituações que podem ser aplicadas na fase de tratamento de um paciente.

A técnica validada não deve ser utilizada como um recurso limitado e padronizado para um tratamento, mas como uma ferramenta auxiliar num modelo de tratamento que permite o acesso à identificação do pensamento, análise do custo-benefício que uma infiltração de argumentos sobre a rotina funcional e disfuncional de um indivíduo que este necessite para o seu pleno desempenho e desenvolvimento e o exame das evidências que requer do profissional contato o mental social de seus pacientes a fim da compreensão verdadeira do que é necessário organizar para que um processo de estabilização possa ser aplicado na história de vida deste paciente.

Portanto, uma técnica deve ser flexível, sua abordagem deve se inserir dentro da necessidade do paciente, deve ser dotada de alternativas a ser percebida como táticas clínicas cujo funcionamento se adapta ao paciente.

As ciências da saúde em 2018 não são percebidas como exatas, por esta razão a padronização de técnicas a serem aplicadas de forma uniforme aos pacientes requer um senso crítico, para incorporar uma rotina de adaptação para cada indivíduo devido a heterogeneidade de problemas que os pacientes se queixam, que gera a necessidade subsidiária de intervenção clínica.

A interface mental é específica para cada indivíduo, como também pode ser percebido distintos níveis de desenvolvimento de um paciente para outro. Por esta razão as técnicas que são introduzidas na academia devem levar em conta os aspectos emocionais e racionais que moldam o comportamento humano de cada paciente.

A terapia cognitiva trabalha como fonte de dados estados estressantes, que projetam elementos disfuncionais que sinalizam um mal funcionamento idiossincrático de pensamento que não está ligado ao pragmatismo que constitui as ideias nucleares de um indivíduo que ao estabelecer suas crenças, não é capaz de se identificar ou manter a sua homeostase cerebral.

A ideia da terapia cognitiva é tornar as crenças nucleares em elementos racionais a partir de movimentos socráticos da lógica estabelecida do comportamento social, em conexão com a realidade construtivista e não positivista que o conhecer empírico do mundo remete a uma transformação mental que permita organizar a mente de uma pessoa em uma razão inferencial probabilística de sua afetação que melhor traduza o seu estado emocional-racional de seu funcionamento cerebral.

Assim a experiência, vista como um modelo organizacional sugerido pela terapia cognitiva, testa e experiência fenomenologicamente os próprios pensamentos e a realidade, despertando estruturas de percentuais de comportamento em que as diferenças do comportamento funcional para o disfuncional permitam a um paciente se indexar ao ente conceitual funcional de que necessita para a correção de seu problema de ordem mental.

É um sistema aberto de intervenção em que o empirismo das técnicas cognitivas encaminham probabilidades de certezas para um molde de comportamento que pode corrigir o problema observado através das práxis pelo próprio paciente no seu exercício cognitivo que lhe permita observar o seu próprio funcionamento cerebral, e ele mesmo se encarregar de fazer as infiltrações de entendimento que torne sua mente novamente funcional retirando a sua queixa quanto ao problema experienciado e vivido.

A técnica cognitiva examina os conteúdos das afirmações para que o próprio paciente seja capaz de dotar a si mesmo de validade e uma construção subjetiva que permita pacificar a sua mente.

A emoção dentro da técnica cognitiva é coletada e categorizada, onde o auxílio do terapeuta auxilia a readequação do pensamento e sua modificação dentro de uma evidência que pode ser aplicada uma lógica social.

As contradições lógicas ativam o grau de imprecisão e imprevisibilidade em que a probabilidade, faz surgir o insight que leva a uma conclusão socrática, possa pacificar a mente do paciente diante de sua dificuldade de vivência em sociedade.

Onde a força do argumento e sua afirmação como verdade e os componentes emocionais entrelaçados dentro de suas construções subjetivas permitem ao terapeuta levar o paciente a conhecer a si mesmo, e a promover conexões, através de pensamentos inferenciais, que melhor ajuste a sua necessidade de se relacionar com o mundo real, consigo mesmo e com outros seres que ocorre um movimento de partilha do ambiente.

Essa necessidade de conhecimento do paciente constitui uma necessidade de reorganização do seu desejo de controle sobre si mesmo frente a um pensamento que seja realista, de sua vivência psicológica, nos processos de interação com esse ambiente.

Assim, a conexão do indivíduo com o habitat, pela terapia comportamental, tenta gerar o movimento do indivíduo corresponder funcionalmente ao seu regime de urgência, em que as ações desencadeadas no ambiente permitem que esse indivíduo passe a demandar o que é imprescindível para o seu desenvolvimento e estabelecimento de seu equilíbrio e harmonia diante da manifestação de suas necessidades.

Não é algo que se nomeia de forma impositiva, por ser um sistema aberto, permite que um paciente faça escolhas objetais sobre o seu comportamento na construção de estilos de condução capazes de modificar os sentimentos negativos.

Entre as técnicas cognitivas mais utilizadas estão: organização de atividades, exame de evidências, registro diário de pensamentos disfuncionais, dramatização racional, duplo-padrão e testagem das previsões.

Se as crenças nucleares que emergem a partir destas técnicas trazem elementos negativos, a lógica socrática é capaz de detectar o efeito em que o ente é capaz de propagar como efeito negativo, quando despertada sua ação em um indivíduo, neste caso, o paciente é levado a reconhecer através da análise e descrição racionais do processo para que as crenças nucleares possam ser racionalmente substituídas por outras de aspecto mais relevante e positivo para a realidade experienciada e vivida pelo paciente dentro de sua realidade social. Desta forma garante-se que a solução adotada para o retorno do equilíbrio não seja um processo desconfigurado da realidade pessoal e não venha a se tornar um instrumento de alienação social, que a configuração psíquica se estabeleça harmônica, mas que não esteja desalojada de sua realidade grupal e do mundo real.

**II - Evocação de Pensamentos**

Beck propôs um modelo cognitivo para avaliação cognitiva que trata de comportamentos que expressam problemas ou associados as emoções perturbadoras.

Quando uma pessoa passa por uma experiência negativa, ela fica sujeita a manifestação de vieses negativos sobre sua psique. Essa vulnerabilidade se estabelece pela sensação ou percepção de perda objetal ou algum impedimento de acesso a determinado fator que julgue ser importante para o seu desenvolvimento pessoal. Isto pode gerar uma distorção específica sobre o seu comportamento em que pensamentos automáticos podem criar de forma exagerada, pessoal e negativa de crenças que o evocar do pensamento, traz como recurso subjetivo a manutenção da depressão, ansiedade e raiva.

Esses pensamentos automáticos surgem quando um indivíduo se conecta diretamente com a representação de algum elemento no ambiente, que gera uma instrução que o sujeito pode identificar como válida para a manifestação de seu comportamento. E que serve de ativação inicial para que sequências secundárias de pensamento promovam manifestações psíquicas mais aprofundadas, na forma de argumentos, que endossam, e embasam uma coerência de propósito de um indivíduo, numa ação humana, reto com o agir social que a sua escala de concordância do comportamento permite se relacionar e correlacionar com uma estratégia de expressão para obliterar-se de forma afirmativa sobre o mundo.

Porém, no caso de um indivíduo que esteja sobre o efeito de um viés psicológico, pode acontecer que seu gap de ativação (Pensamento Automático), dentro de um fenômeno de evocação, esteja sob um efeito sinalizador genético que expressa a MODA (sentido estatístico) de seu comportamento, de uma influência sobre o seu pensamento que não gere conservação de seu organismo, e conectar esse indivíduo à manifestação de um episódio que traz mal adaptação ao ambiente.

No caso descrito acima, as crenças nucleares corroboram para o distanciamento do indivíduo da realidade social no qual o comportamento tende a ficar cada vez mais influenciado pelos fatores geradores do viés psicológico observado sobre o comportamento deste indivíduo.

Beck sugere a desconfirmação e desqualificação das crenças nucleares através da ênfase de um pensamento científico que conscientize um indivíduo da estratégia correta de envolvimento de seus pensamentos num modelo de identificação projetiva.

É o caso de provar que a crença nuclear e as crenças adjacentes (acrescentadas) sejam erradas ou lhe faltam adequações ao sujeito, e, evitar orientar a formação de um pensamento da validação ou confirmação de argumentos que possam ser endossados através do simples convencimento de sua ideação.

A confirmação de argumentos projeta sobre um efeito externo que o convencimento gera responsabilização do outro sobre a afetação de quem assume para si uma rotina como procedimento de indexação de sua subjetividade.

Por outro lado, quando um indivíduo é capaz para si de provar que o argumento não é suficiente para explicar o seu modelo cognitivo, uma diferenciação surge, probabilisticamente, que indexa outro argumento geneticamente sinalizado, que também tem validade para explicar o seu comportamento através do pensamento automático que surge de sua inclusão no modelo cognitivo deste indivíduo, como uma explicação para o seu vínculo com uma ação que se propaga no ambiente.

O objetivo da terapia cognitiva neste estágio é orientar os esquemas racionais e emocionais para a expressão em conformidade com os eventos que seu regime de urgência se condicionou a despertar necessidade de intervenção e interferência mnêmica na interação com o habitat.

Desativar uma crença nuclear significa sinalizar geneticamente genes que inibam a “contagem probabilística” do gene dominante – da relação de momento – capaz de estabelecer a conexão do pensamento para projetar a ideação em torno da crença. Logo, outra crença, pelos fatores de probabilidade gênica, aloca o pensamento através da evocação que permite abastecer um indivíduo com outra subjetividade de intensidade emocional-racional em consonância com sua demanda de comportamento que mais se ajusta a realidade que o sujeito sinaliza para a sua ação em um evento social cuja expressão se vincula com a necessidade de momento.

As distorções de pensamento e intensidade emocionais pela terapia cognitiva devem ser compensadas dentro de uma abordagem cognitiva adaptativa que melhor expresse a emoção e a razão.

As necessidades não satisfeitas e não atendidas, geneticamente possuem probabilidade elevada de novas inicializações do comportamento humano, por isto são mais persistentes na estrutura de levantamento de crenças que as sustentem dentro do constituinte psíquico de um indivíduo. Mas não é uma relação de ativação linear onde O MAIS SIGNIFICATIVO elemento genético é ativado, mais sim, um evento seletivo onde o regime de urgência, ou seja, a conexão do indivíduo com a necessidade do momento, gera a perspectiva genética que deva ser trabalhada no instante de conexão do indivíduo, do seu mental e das informações apropriadas do ambiente. Neste caso, a probabilidade atua como uma integração do mais significativo entre as variações possíveis ativadas no genoma humano, em que os processos de subjetivação, migram para o pensamento automático o sinal do que pode ser trabalhado naquele momento como fator de expressão e adaptação ao ambiente.

Pensamentos e sentimentos são entes distintos. Os primeiros são estruturas semânticas que asseguram instruções, vistas como argumentos, que sinalizam o comportamento humano quando evocados e encaminhados pelas vias efetoras. Os segundos podem ser percebidos por cargas emocionais que podem incorporar subjetividade ou não, e, sensações que sinalizam estado que o comportamento fixa para modular seu posicionamento em relação a si mesmo, a outros seres e ao mundo a sua volta.

A técnica da Explicação de como os Pensamentos criam Sentimentos para um paciente consiste em nomear os pensamentos e suas relações com os sentimentos que afloram em virtude a ativação do vínculo com o primeiro. Este trabalho pretende gerar o entendimento de como um pensamento (crença) elide pelo despertar de uma sensação, como por exemplo, raiva, vista como um sentimento que se ativa quando o indivíduo toma para si o pensamento como representativo de sua atuação como modelo de comportamento a ser adotado para o momento. E analisar as relações que permitam projetar a inserção de subjetividade, através de tarefa de casa ou aplicação do raciocínio de descoberta no consultório terapêutico, que converta em descrédito o argumento que desperta a disfuncionalidade indesejada, para que possa ser inserido nova crença em seu lugar, de preferência mais adaptativa, que reverta a um estado mais positivo de manifestação psíquica.

Existe também uma distinção entre pensamento e fato. O pensamento, dentro desta relação é o argumento que se projeta de uma evidência que se tornou ativa dentro do modelo mental do comportamento de um indivíduo. O fato é a subjetividade direta que aflorou da relação do evento, em que uma ação foi realizada pelo indivíduo.

A Técnica de Distinção entre Pensamentos e Fatos (Técnica A-B-C) tenta gerar a relação lógica no paciente em que os pensamentos são colocados pareados aos fatos. E se analisa as composições lógicas de afetação que podem surgir em virtude de se ligar o elemento formador da ação e elemento subjetivo de ligação direta que propagou após a ativação de um evento. Assim, se um ator ensaiou, memorizou e decorou um texto de um monólogo de um personagem (Fato), se sentir inseguro antes da apresentação (Sentimento) e pensar que não vai dar conta de lembrar o texto (Pensamento) pode ser um vínculo disfuncional de atividade psíquica que atrapalha o poder e o grau de concentração deste ator dentro de seu ofício. Esta técnica também gera exigência de realização de tarefa de casa.

Pode-se pensar em emoção e crenças através de processos de gradações em que seja possível correlacionar um grau específico de emoção com um correspondente não linear para um grau de crenças na forma projetiva de pensamentos.

A Técnica de Avaliação do Grau de Emoção e do Grau de Crença no Pensamento é utilizada para que em uma escala de probabilidades uma pessoa consiga medir a intensidade dos estímulos que ela se vincula em uma ação que estabelece uma conexão sensorial. Se uma pessoa consegue estabelecer que determinado evento proporcionou uma impressão de que esteja 70% feliz em virtude de uma crença de que passou em um vestibular antes de que o resultado tenha saído; e que suas flutuações de certeza a fazem esperançar ao longo da semana de espera para que o resultado seja divulgado o contato com fatos de correções de questões que a fazem perceber com maior ou menor grau de felicidade à medida da constatação de seus erros e acertos conforme sua lembrança aflore até a entrega do resultado. Isto pode gerar um quadro de angústia (Ativação do Sentimento) ao longo desta semana em torno do movimento de apreensão do resultado do certame cujo movimento pode despertar o conhecimento sobre si mesmo diante de fatores de frustrações e otimismo em torno de seu psíquico na relação de construção projetiva de sua vida na inscrição deste fato. Também envolve tarefa de casa.

Pode-se pensar também que as crenças não são demarcações imutáveis e que, portanto, podem conter variações no decorrer de eventos e entre eventos. Por uma simples questão lógica, que existem no comportamento intensidades distintas de ações, de vínculo projetivo e direto, e, fatores de interações presentes no ambiente.

A técnica de Busca de Variações em uma Crença Especifica é uma técnica que procura medir probabilisticamente a intensidade com que uma pessoa faz uma afirmação de uma crença e a partir das variações em que diferentes eventos ativam a percepção deste indivíduo nesta crença seja capaz de definir diferenças de relacionamento com a crença em níveis distintos que permita a aliança terapêutica trabalhar com construção e desconstrução de subjetividades das crenças avaliadas em relação a níveis diferenciados de afetação do indivíduo, fortalecendo ou diminuindo a força do argumento na relação sujeito-objeto. Essa técnica também necessita de tarefa de casa.

As distorções do pensamento podem surgir de movimentos abstratos mentais que se deformam no decorrer de um evento em que a força de uma crença é capaz de projetar aspectos surreais e irreais em que a imaginação de uma pessoa abastece como sendo uma crença fundamental dotada de veracidade e verdade.

A Técnica da Categorização das Distorções do Pensamento é utilizada como uma forma de perceber o pensamento automático e a forma de distorção gerada pela fixação da crença de um indivíduo. Esta técnica também necessita de dever de casa. Leahy levanta 17 distorções principais que podem ocorrer em torno das crenças: tentativa de leitura mental, adivinhação do futuro, catastrofização, rotulação, desqualificação de aspectos positivos, filtro negativo, supergeneralização, pensamento dicotômico, afirmações impositivas de projeção e ideação do pensamento, personalização, atribuição de culpa, comparações injustas, orientação para o remorso, afirmações que projetam estado alternativo de comportamento (Se, ...), raciocínio emocional, incapacidade de refutar e foco no julgamento.

Muitas vezes um pensamento automático desperta uma crença nuclear que se fundamenta em crenças subjacentes. Essas crenças subjacentes possuem um vínculo forte de influência que se torna subsidiário dentro do modelo de raciocínio de um indivíduo que se apegue a uma crença principal.

A Técnica da Seta Descendente é uma técnica em que um terapeuta procurar conhecer o evento e o pensamento em torno deste evento gerador da crença principal e sua implicação de sentido que se fundamenta a veracidade em torno da crença que dá sustentação simbólica e projetiva para a certeza sobre a afirmação principal. O objeto desta técnica é compreender as fundamentações do pensamento do indivíduo diante dos elementos implícitos do pensamento original, a fim de fortalecer os pontos positivos e desconstruir os pontos negativos que ligam um paciente ao sintoma. Também requer a necessidade de tarefa de casa.

Um evento pode ser estudado por uma relação de encadeamento de fatos em que pode ser pensado em uma sequência de probabilidades como uma chance para que cada evento possa estar contido dentro de um espaço probabilístico.

A Técnica da Atribuição de Probabilidades em sequência é uma adaptação da Técnica da Seta Descendente adicionando-se a informação das probabilidades em que o paciente acredita incidir, como seu grau de certeza, que o evento seja lançado no espaço probabilístico. Desta forma os pensamentos descendentes conforme as crenças são administradas com uma chance de ocorrência em que ao final do mapeamento de todo o processo encadeado, se constrói por uma relação direta a regra de probabilidade que o evento é percebido de fato pelo paciente de ser desencadeado sobre o ambiente. De certo modo esta técnica permite dimensionar o grau de retenção de um paciente em torno do pensamento da sequência e ao mesmo tempo sinalizar se o seu temor ou implicação percebido está aquém ou além da expectativa em torno do sintoma. Isto permite construir crenças funcionais ou descontruir crenças disfuncionais em torno dos argumentos racionais de um paciente.

Muitas vezes um paciente encontra dificuldades para reproduzir conscientemente o seu raciocínio na formulação de seu problema psíquico, nestas horas o terapeuta deve estar preparado para tentar romper a barreira da falta de evidências e fazer com que paciente se conecte com as subjetividades (inconscientes) que estabelecem a razão de seu sofrimento.

A Técnica de Adivinhação do Pensamento consiste no resgate das formulações dos pensamentos negativos de pacientes por meio de questionamentos que visam aprofundar a relação do paciente consigo mesmo dentro do regramento de seu sofrimento. O terapeuta tenta alcançar diversos estados desagradáveis do humor ativando a lógica de funcionamento cerebral do paciente para tentar perceber em que se sustenta sua crença principal. Essa tentativa de “adivinhação” é um reforço sensorial que é aplicado ao paciente por meio de argumentos de inserção de indagações, por meio de conexão de facilitadores que ativam a sequência lógica que o paciente está vinculado a reagir projetivamente. Geralmente esta técnica possui maior dificuldade de ser aplicada em pacientes que trazem conteúdos fortes emocionais, que geram bloqueio a racionalização de processos mnêmicos. Também necessita de que o paciente se exercite em tarefas de casa.

**III – Como Avaliar e Contestar os Pensamentos**

As técnicas cognitivas procuram identificar a estrutura do pensamento que gera o comportamento social, por meio da identificação do pensamento, dos sentimentos, dos fatos e das implicações que importe a um paciente seguir determinada ação. Quanto o terapeuta já encontra de posse de todos esses objetos, é importante o exame das implicações de comportamentos que trazem efeitos negativos sobre a conduta de um indivíduo, a análise das evidências e das alternativas.

Os pensamentos negativos que são motivo de investigação de uma técnica cognitiva são aqueles que despertam estados de depressão, ansiedade e/ou raiva.

A crença do indivíduo tem por base no pensamento negativo, quando este é dotado de verdade. A verdade é uma rotina em torno de uma fixação das instruções semânticas de identificação do pensamento que serve para compor diretrizes para a ação humana por meio de desencadeamento de expressão efetora que expressa coerência e concordância com a linha procedural de um pensamento automático, no que tange a produção de um efeito que ativar a crença leva a elição do comportamento.

Porém o pensamento automático existe um modo característico de ativar crenças subsidiárias, ou através do reforço ao pensamento original, ou através da negação ao pensamento original, ou pela transferência objetal da vinculação em relação ao pensamento original. De certo modo, descrito por Freud como módulos de funcionamento psíquico: perversão, neurose e psicose; respectivamente.

O estabelecimento da crença é uma estrutura de empoderamento sobre a estrutura semântica cuja implicação gerencia o modelo de comportamento de um indivíduo.

O terapeuta usa de construtivismo, que é uma relação de dotar de empoderamento as construções, na forma de novas crenças, que substituem os pensamentos negativos, que causam disfuncionalidade, por outros tipos de pensamento mais justos e adequados ao funcionamento cerebral do estágio atual de desenvolvimento de um paciente. Que é diferente de dotar um paciente de pensamentos positivos. Os pensamentos positivos são estruturados dentro de um contexto que pode ter ou não vínculo com a realidade vivenciada do indivíduo, por essa razão não é conveniente de ser administrado em consultório. O interesse da aliança terapêutica é fazer com que o pensamento de um indivíduo fique adaptado ao ambiente, para a correspondência certa que a exigência de sua percepção possa vir a necessitar para o seu desenvolvimento, caso contrário seria fruto de alienação cultural.

O uso das técnicas permite que um paciente possa se autoavaliar, isto pode contribuir na geração de uma demanda de contestação, no qual o paciente passa a perceber alternativas para o seu comportamento e optar conforme sua autodeterminação pela via ou vias que melhor gere bem-estar para a sua correspondência psíquica junto ao ambiente.

Esse diferencial que surge de uma relação lógica científica proposto na terapia, por meio da autodescoberta do paciente, permite ativar uma interpretação nova, mais coerente e que saia da estrutura do pensamento negativo que leva a indexação projetiva da experimentação da vivência que afeta o sujeito que provoca o seu adoecimento.

A profundidade das contestações e dos questionamentos que levam as autodescobertas de um paciente deve ser administrada sem excessos, por parte do terapeuta, sob o risco de despertar pensamentos automáticos de autoavaliação no paciente que bloqueiem o entendimento e reforcem a estrutura negativa com que o paciente está vinculado a ter suas reações somáticas.

O poder da crença está relacionado na estrutura de autoconvencimento que um indivíduo dota a crença de identidade relacionada ao seu self. Na aliança terapêutica é fundamental que a crença disfuncional seja substituída por outra crença funcional, e isto produz mais estabilidade quando a nova crença funcional tem uma base científica de funcionamento que integre uma realidade mais branda que o contato com o Real permite a pessoa sair de sua estrutura de sofrimento. Mas é fundamental que a realidade proposta no tratamento seja uma das perspectivas possíveis de interação do indivíduo com o contexto ao qual esteja ele imerso na sociedade.

A crença tem um sentido e significado mais próximo de uma estrutura racional, na forma de uma premissa, argumento, valoração, frase dotada de verdade, aquilo que o indivíduo se conecta para a produção de atividades humanas, ou seja, de ordem motora ou psíquica. A crença passa a fazer parte do sistema volitivo de um indivíduo passando a incorporar a sua expressão de vontade. Parte desta crença o indivíduo assume como sendo um elemento pessoal de sua própria constituição psíquica; e outra parte como um conjunto de elementos coletivos que são solidários dentro de um grupo que se fidelizou o pertencimento. Nas construções semânticas os indivíduos se alternam em fases: oram representam a si mesmos, e ora representam como coletivos.

Os termos de uma construção semântica (frase) possuem um sistema de valor que se funde da estrutura que forma a conexão frasal, algumas palavras possuem um peso maior, outras, menor, essa diferenciação gera atributos de aproximação ou distanciamento do leitor de sua relação de assumir para si o termo (conceito), algumas carregam aspectos que internamente provocam um vínculo negativo e outras, vínculos positivos. E o fechamento da estrutura dota o argumento de um sentido, um significado e um propósito que é uma diretiva para um funcionamento organizacional da máquina humana cujo sujeito se apropria e converte, a partir do pensamento automático, em uma convicção, ou crença, que traz um sentido de organização interna para seu self.

A Técnica da Definição dos termos explora os balanceamentos unitários de cada conceito e os fatores de interação de carga somática (Pulsão) de um pensamento para a compreensão e descoberta dos elementos que geram influência negativa sobre a percepção de um indivíduo.

Além do sistema volitivo que comanda a vontade humana, nas construções semânticas existe outro sistema conhecido como motivacional. O sistema motivacional é regido por uma retenção em torno da identificação semântica que permite acumular energia neural suficiente para impregnar uma força no sentido de deslocar ação, na forma de atividades humanas sobre as instruções procedurais contidas na semântica, que podem estar conscientes ou inconscientes. É um processo de concordância sintática e volitiva que fixa por uma métrica temporal o argumento como sendo constituinte da expressão de sua vontade. Esse acúmulo de energia provocado pelo movimento de retenção gera a carga suficiente para provocar o impulso no sentido da ação. E conforme o nível que faz um indivíduo se sentir mais ou menos influenciado gera um efeito de engajamento sobre a atividade humana.

A Técnica de Custo-Benefício procura estabelecer, investigar e avaliar as regras motivacionais que ligam os pensamentos perturbadores as implicações que seguir a estrutura do pensamento negativo gera o fator de descontentamento ou aflição psíquica. Se questiona as vantagens e desvantagens em perseguir a vinculação e o sistema lógico da crença.

As evidências são tudo o que um indivíduo consegue coletar de seu contato com o meio, que geram construções de seu pensamento, que abastecem uma conexão de sentido, propósito e contexto. As evidências podem ser classificadas como fortes ou fracas, no sentido que uma contestação estar próxima ou distante da realidade pessoal, individual ou grupal; e interconexões entre os níveis de interação. Podem representar aspectos de significação: positiva, negativa, neutra ou não ter significação para um sujeito. Existem evidências que desencadeiam estruturas relacionadas ao prazer porque são consonantes à manifestação psíquica e a identidade de uma pessoa, e, existem evidências que geram estruturas de desprazer, porque o contato com tais registros gera distúrbios, inquietação, mal-estar, problemas de estima e são responsáveis por criar os pensamentos negativos.

A Técnica do Exame das Evidências visa construir um paralelo, por meio de questionamentos, entre evidências que funcionam com conteúdos favoráveis à homeostase cerebral de um indivíduo, e, as que trazem conteúdos perturbadores que afirmam o padrão de funcionamento da crença negativa. O contraste permite a identificação da imersão de novas crenças que diminuem a influência das evidências que geram transtorno a um indivíduo, por meio de reforço positivo.

A qualidade das evidências é um rol de argumentos-hipóteses em que o paciente se baseia para fazer e se sustentar dentro de sua relação direta do funcionamento disfuncional que se prende ao pensamento negativo que é objeto de sua queixa. É o que dá sustentação ao fato de você deixar que um pensamento depressivo, de ansiedade ou raiva ganhe forças em manifestar dentro de você, que reforça a sua comunicação interna que você valida o sintoma. Ex.: Ninguém me ama (Pensamento negativo) porque não tenho carro. (Evidência que traz a qualidade de não ser possuidor do objeto).

A Técnica da Qualidade das Evidências monta a relação de construção de hipóteses entre as evidências e suas implicações em que os problemas são percebidos nas qualidades ou relevâncias que mantêm a lógica de funcionamento do pensamento negativo.

O juízo é uma das faculdades cognitivas que permite a um indivíduo orientar o seu pensamento automático dentro de um direcionamento projetivo que a força do julgamento desencadeia a conexão com a crença que melhor represente a conexão do indivíduo ao comportamento que o organismo sugere melhor adaptação ao ambiente. O juízo emerge a partir de uma conjunção de fatores de carga balanceada que integram um padrão de conexão neural em que uma estrutura relacional implica em uma força resultante, que emerge como uma resposta do organismo organizacional que traduz melhor uma diretiva que é a solução para um conflito visto a partir de um problema humano.

A Técnica Advogado de Defesa organiza as informações de evidências e de juízo a fim de determinar os fatores interativos que servem de base para o paciente, a partir da relação de seus pensamentos automáticos, os juízos que abastecem a imaginação do sujeito e que reforçam a sua percepção e manutenção em torno da sua projeção a crença negativa que move seu extinto de perseguição ao pensamento disfuncional. Desta forma é possível também perceber outros elementos, como: motivação, qualidades e a vontade em perseguir o pensamento disfuncional.

O psicodrama é uma ferramenta de atuação em que uma pessoa pode projetar pensamentos negativos e positivos dentro de um setting projetivo onde elementos racionais e emocionais são lançados e o próprio ator, na imagem e identificação de seu personagem pode atribuir a si mesmo a condição de atuante, expectante e ouvinte das relações produzidas da percepção de seus sentimentos e pensamentos que são aflorados: o constituinte como observador de seu próprio self. Desta forma se conhece a si mesmo e procura-se corrigir as distorções das crenças para melhor se adequar a uma estrutura de pensamento mais equilibrada e adaptada ao ambiente.

A Técnica de Dramatização de Ambos os Lados do Pensamento é uma técnica que usa como recurso o “atuar” analítico da vivência do paciente na posição de manifestação do pensamento positivo e do terapeuta na manifestação de argumentos do pensamento negativo. Para em fase distinta, a troca de papéis, o terapeuta manifestar pensamentos positivos e o paciente os pensamentos negativos. E da interação desta vivência psicológica encontrar soluções percentuais que contrapõem o drama vivido na vida REAL.

Os comportamentos podem ter redução de sentido, ou ampliação de sentido. Geralmente quando pensamentos negativos sofrem redução de sentido uma pessoa se rotula a si própria impotente perante o self, assim uma parte exclusiva de sua identidade sofre depreciação. Geralmente quando pensamentos negativos sofrem ampliação de sentido uma pessoa tende a fazer uma generalização do rótulo de um comportamento seu percebido, o rótulo criado segue a lógica de atingir por completo o seu self em sentido integral.

A Técnica da Distinção entre Comportamentos e Pessoas busca perceber e avaliar a redução e/ou ampliação de sentido que gera a influência sobre o comportamento quando o paciente se guia pelo pensamento automático que ativa o perseguir do pensamento negativo que induz a percepção distorção cognitiva.

Os comportamentos não são estruturas estáticas, variam de intensidades em diferentes situações, como também podem apresentar valoração positiva e em outros momentos negativa e uma análise situacional indicar que a variação pode influenciar o humor de uma pessoa que implica em suas disposições, traços e temperamentos que condicionam o seu comportamento social.

A Técnica do Exame das Variações do Comportamento em Diferentes Situações incentiva o paciente a descrever seu comportamento motivado ora por pensamentos positivos e ora por pensamentos negativos para distintas situações. Em que uma análise da variação é gerada para o contexto do pensamento negativo dimensionado, para que o paciente possa se convencer de sua prisão psíquica ao pensamento negativo pode ser descontruída a partir da relação lógica das crenças positivas presentes em algumas variações em que os argumentos também apresentam em determinadas situações.

Um pensamento negativo pode ser válido porque o contexto de um indivíduo tem relação direta com o seu sofrimento. Como por exemplo, um indivíduo que delira, e o argumento do seu delírio é que é frequente em seu meio passar fome condicionado ao se nutrir nas horas mais indicadas para a pacificação de sua mente.

A Técnica do Uso do Comportamento para Resolver o Pensamento Negativo utiliza o pensamento automático que surge da situação-conflito em que o problema está estabelecido, para levantar informações de análise que atenuem o efeito externo ao qual vitimiza o psicológico do paciente, para que ele construa a sua relação com o seu habitat dentro de uma realidade mais amena, sem promover alienação. Como por exemplo, no parágrafo anterior, o paciente se convencer que se ele fracionar a ingestão de alimentos ao longo do dia, a percepção de fome pode ficar ateada em relação ao seu sofrimento de se condicionar horas seguidas sem alimentação. Onde esta técnica busca conectar o paciente a uma solução em que o seu problema é resolvido pelo despertar de uma ideação que minimiza ou encerra o conflito antes percebido.

**IV – Regras e Avaliação de Pressupostos Terapêuticas**

Nem sempre o pensamento automático por si só possui sustentação e pensamentos adjacentes ancoram a crença primária como um pressuposto que implica uma condição que se satisfeita embasa o problema vivido pelo paciente. Se por exemplo o pensamento automático sinalizar uma necessidade que somente pode ser satisfeita através de um ser total e presente, o espaço semântico subjacente pode projetar um temor da falta que o objeto, este ser que é uma figura TOTALIZANTE, pode gerar de consequência negativa para o comportamento do indivíduo. Por exemplo: Ele é tudo para mim (Pensamento automático). Se ele viajar perderei o contato, não posso viver sem ele (pensamento subjacente/Pressuposto).

A Técnica da Identificação do Pressuposto ou Regra Subjacente utiliza-se do método da seta descendente para encontrar os pressupostos subjacentes. O condicionamento que afeta a sequência de ideias mostra de forma encadeada e com aprofundamento as relações de conectividade em que a crença como um todo é sustentada.

A Técnica Desafio às Afirmações do Tipo “Deveria” estabelece uma série de perguntas que desafiam o raciocínio humano que fazem uma análise exploratória de aprofundamento dos padrões globais que são imperativos morais, onde as afirmações geram rotinas que processam o entendimento da regra em que o padrão a afirmação imperativa é estabelecida.

A Técnica da Identificação das Regras Condicionais é realizado uma análise exploratória que existe um condicionante como regra, que objetiva no comunicado exploratório o paciente se conectar com períodos condicionados dentro da sentença, em relação de implicância, que ativa a suposição em torno da estrutura semântica em que é encadeado o pensamento adjacente e a crença nuclear e seu pensamento automático, onde a distinção é utilizada quando esta última não é incidente.

A técnica do Exame do Sistema de Valores a análise exploratória estabelece alternativas de valor em que o argumento possa se conectar com os pressupostos.

A técnica do Uso da Recaída como Aprendizado utiliza dentro de um processo de falha da afirmação da crença para gerar entendimento através do aprendizado do modelo de comportamento em que as crenças adjacentes devem ser evocadas para que os processos mentais ajam consonante a necessidade de desenvolvimento cognitivo do sujeito.

A Técnica de Uso da Conceituação de Caso trata-se de uma construção semântica de termos formadores de um discurso que interliga regras, pressupostos e conceitos e crenças condicionais que geram conclusões sobre o modo de agir. Essa técnica é percebida como um mapa que armazena todas as informações contidas no comportamento do paciente em que o estabelecimento de uma análise é uma interligação de todos os elementos do discurso. Inclui: história de desenvolvimento, esquemas pessoais, esquemas sobre os outros, pensamentos automáticos, pressupostos mal adaptados, crenças adicionais e estratégias.

A Técnica do Fortalecimento da Curiosidade, do Desafio e do Crescimento em vez da Perfeição parte de uma visualização do pensamento crítico observando-se os pensamentos de curiosidade e desafio que levam um paciente a gerar conexão mental que o processo de subjetivação é gestado como um avanço cognitivo que o conecta com a experiência.

A Técnica do Desenvolvimento de novos Padrões e Pressupostos bem adaptada parte de um princípio exploratório que investiga formas pontuais de manifestação psíquica que abastecem pressupostos, crenças condicionadas, pensamento reflexivo, que permite que o paciente possa perceber o seu gerenciamento psíquico no novo desenvolvimento do padrão.

A Técnica da Declaração de Direitos um paciente primeiramente é levado a estabelecer um vínculo pela leitura com seus direitos fundamentais, a partir desta conexão o seu comportamento é encaminhado pela via reflexiva que a condiciona a tomar um posicionamento do seu discurso em que se espera haver conexão com o rol de citações que remetem aos seus direitos universais.

**V – Como avaliar Preocupações**

Preocupação é um estado de aflição em que o pensamento projeta na ordem inversa de sua realização. Os pensamentos automáticos que surgem neste sentido comumente despertam sensações de medo, temor e angústia.

A Técnica Identificação das Preocupações é como a música da Cantora Pitty – **Te Conecta**, que extraio a abstração de que deve haver conexão com o fator que gera preocupação para extrair deste o conhecimento das dimensões que formam os sentidos que ativam a percepção sensorial. O coração expresso na música da Cantora, Maestra das artes Musicais sugere que um dos métodos de conexão é o pulsar do coração em que as reações proprioceptivas desencadeiam as sensações de medo, temor, estresse e angústia.

É importante notar como a música é de fundamental importância para esse achado científico, e de um ponto de vista integral a identificação somente pode ocorrer se o indivíduo está conectado a liberação das sensações em seu organismo.

A Técnica da Transformação das Preocupações em Previsões uma preocupação é deslocada num sentido projetivo no lobo temporal para que gere um modo de propagação da ação em que uma resposta a uma reação primária faça um sentido projetivo. Desta forma o preocupar é ativado se determinada condição for satisfeita que a ação projetada desencadeia a percepção e a sensação ligada as preocupações.

A Técnica das Previsões Negativas é um teste em que uma série de perguntas ativa informações na mente a partir das memórias vividas e/ou presenciadas em que uma previsão negativa surge como um elemento que dá base e sustentação a projeção das ideias.

O Exame das Previsões e Pensamentos Passados é uma técnica que resgata a sustentação da projeção das ideias no passado de um paciente onde está representado em sua memória o fato ocorrido, presenciado ou mentalizado.

A Técnica da Revisão da Forma como Lidou com os Eventos Negativos Ocorridos no Passado pede-se ao paciente que se conecte a um evento negativo de seu passado e resgate o conhecimento que gerou a reflexão que conectou com a solução. A partir deste contato adapta-se a forma do argumento que conservou a rotina de pensamentos cuja falha era percebida devolvendo a funcionalidade do comportamento de um indivíduo.

A Técnica do Aprendizado com as Previsões não-confirmadas o paciente evoca as previsões passadas e faz uma análise sobre os comportamentos não confirmatórios que apareceram como alternativa de manifestação do comportamento.

A Técnica de Distinção entre Preocupações Produtivas e Improdutivas é uma técnica de questionamento é gerar atividade percentual entre comportamentos úteis e outros considerados inúteis.

A Técnica de Reserva de um tempo para se Preocupar é uma técnica em que um paciente ativa intencionalmente sua vontade para manifestar uma preocupação a fim de servir de conteúdo analítico.

A Técnica de como Avaliar se o Pensamento é testável primeiro constrói-se a relação do rol de fatos que se indexam a afirmações em que a validade deve refletir algo representativo para si ou não.

A Técnica de Profecias Auto-Realizáveis testa a diferença em que se afirma como crença e o que é fato vivenciado e vivido. Em que se projeta a intenção para o futuro e resgata a preocupação que surge na resposta projetiva criada pelo imaginário.

A Técnica de Inundação com Incertezas é uma técnica de questionamentos que ativa as incertezas de um ser humano ligado as suas preocupações a fim de que possam ser avaliadas e analisadas dentro de ume estado possível, estimar uma probabilidade de que o fato se realize.

A Técnica da Máquina do Tempo (Envolvendo a próxima pessoa) a terapia consiste em levantar um evento associado a um comportamento que possa ser deslocado a uma situação vivida, sentida ou presenciada. Onde se busca mapear por meio da experimentação e análise situações-conflitos em que o humor do paciente possa ser organizado e sua preocupação mapeada como uma estrutura de padrão de funcionamento cerebral.

A Técnica da Máquina do Tempo (Envolvendo Outros) é um tipo de terapia que projeta sobre o mesencéfalo e lobo temporal com o foco e localização orientado sobre um objeto fora do contexto e identidade de um paciente. Os questionamentos são gerados de forma a localizar o padrão temporal onde a preocupação esteja presente, como vivenciada e capaz de gerar influência sobre o comportamento humano.

A Técnica da Negação de Problemas é uma terapia em que uma vez uma preocupação localizada dentro de um problema, se ativa uma sequência de argumentos que negam a crença para fortalecer o comportamento funcional.

A Técnica da Preocupação da Fantasia Temida a terapia busca-se ativar uma crença que se projeta como uma fantasia cuja base da preocupação é o temor/ medo da situação problema.

A Técnica da Aceitação é uma terapia em que a preocupação aloja sobre o temor de não aceitação. Onde uma série de questionamentos faz o paciente vivenciar o conflito e sua negação pela vivência se introduz uma crença que permite ao paciente pacificar a sua mente.

**VI – Erros de Lógica no Processamento das Informações**

Uma ação é desencadeada a partir de circuitos motores, moduladores controladores, e planejadores. Por diversas questões fisiológicas, biológicas, cognitivas e da química cerebral nem sempre o ***time*** em que o gerenciamento de uma ação humana permite um encaixe de todos os procedimentos no momento correto que a necessidade do movimento se faz presente no ambiente.

Os erros de lógica podem ser gerados a partir de vários ângulos e perspectivas, em que um processo de contato direto com um problema possa se apropriar de um método projetivo, que permita um usuário de sua própria mente estabelecer um objetivo a seguir para a solução do conflito projetado em sua mente que é merecedor de ser equacionado para pacificar o conflito observado a partir de sua iteração com o ambiente.

Acontece que o processamento de informações está orientado sob vários componentes biológicos na forma de órgãos, núcleos, subsistemas e sistemas, que são capazes de interpretar os elementos psicofísicos que envolvem o aspecto da dinâmica cerebral.

Se um erro é localizado por exemplo sobre uma componente efetora uma falta de coordenação motora poderá atingir um órgão periférico, como por exemplo os dedos e fazer com que o movimento não tenha a coordenação idealizada para que o movimento seja desencadeado da forma mais coerente com o objetivo proposto antes que a ação fosse desencadeada por esse indivíduo.

Por outro lado, um erro de planejamento pode sinalizar uma falha no encaixe da coordenação, e fazer com que o movimento não se enquadre dentro de uma rotina estruturada em que o objetivo também deixa de ser atendido por uma pessoa que deseja desencadear uma ação humana.

Outros erros de lógica também apresentam em virtude de falta de conectivos, em virtude da escassez da informação, da falta de dados, principalmente pelo não acesso ao aprendizado que era requerido para ativar o movimento.

O erro de lógica em virtude da falta de aprendizado, pode ser um problema de gerenciamento de elição da mente, evocação de alguns tipos de memória, ou um fenômeno de translineação do aprendizado em que os conteúdos são instanciados em classes distintas do aprendizado original.

Cruzeiro afirma que existem mais de 100 tipos de causas distintas de variações de erros de lógica, por isto ainda não é possível criar uma regra que solucione num único procedimento todo tipo de adoecimento que leve a um processo de inabilitação de um movimento.

Porém, Robert L. Leahy publicou alguns tipos de técnicas em que é possível perseguir e localizar um erro de lógica, num nível de processamento cerebral a interface da mente, para que seja possível amenizar os seus efeitos em virtude do travamento, no sentido mais próximo do regime de urgência de evitar a falha sobre a ativação cerebral.

A Técnica da Busca Limitada gera-se um padrão de comportamento em torno da crença principal de um paciente, as relações lógicas que se formam dentro do padrão em torno da crença, abastece crenças subsidiárias que reforçam a tese de contradição do conflito, desta forma a pessoa ao perceber que seu problema é uma percepção não modal de seu comportamento e que é um vício em torno da ideia central, desloca-se projetivamente sobre as crenças subsidiárias que pregam o antagonismo, ou seja, um pensamento funcional que tira o paciente da angústia, depressão, ou outro estado que esteja prendendo a uma ou mais afetação a sua mente.

A Técnica do Desconhecimento das Taxas de Base gera-se um padrão de comportamento em torno da crença principal do paciente, em que a ideia que se contrapõe racional sua veracidade não tem uma base científica conhecida. Desta forma o argumento que ascende na estrutura racional para contrapor através do convencimento e afirmação a um paciente que incorre em menos risco residual que o retira de uma queixa pode ser a utilização de uma crença que se estabeleça através de um vínculo de consciência moral, de costumes ou hábito em que o comportamento humano interno se projeta para ancorar os seus pensamentos.

A Técnica do Exame da Lógica um padrão que constrói a lógica disfuncional forma-se uma perseguição aos argumentos até encontrar o elemento cognitivo ou semântico que desencadeia o traço e forma o laço em torno da queixa e do adoecimento. Quando o nó é identificado um constructo é colocado sobre a falta gerando funcionalidade dentro do padrão em que um erro de lógica era percebido.

A Técnica da Ligação ente Eventos não-relacionados e Observação de Padrões que não Existem gera-se uma perseguição em torno das crenças contidas no padrão até localizar dois ou mais eventos não-relacionados dentro do padrão, por meio de perguntas auxiliares, a elição que se encontra um ou mais condicionamentos que afetam a integridade e a homeostase da mente então é desfeita através de um encaixe que aproxima a primeira crença de um argumento racional com valoração de verdade que se sustenta em um novo fenômeno de elição e a segunda crença a um novo argumento racional cuja sustentação ganha outro encaixe mais harmônico para sua ativação cerebral para o desencadeamento de alguma atividade humana.

A Técnica da Criação de Falsas Dicotomias gera-se uma identidade onde o paciente é convencido por meio de perguntas estruturas da inexistência de antagonismo e dualidade entre dois termos, vistos como crenças em que uma sustenta a refutação da outra, estabelece-se um nexo, dentro de uma lógica de sentido que a sustentação dicotômica é perdida e a afetação que condicionada a ativação do seu antagonista perde força projetiva porque o temor de uma ação não é mais instanciado.

A Técnica do Reductio ao Absurdum gera-se uma construção sofista em que uma falha projetiva do argumento é encontrada para classificar o argumento como pertencente a uma ideia nuclear em que a queixa esteja instalada. Na visualização do paciente de impropriedade se espera que o paciente abandone a convicção em torno do argumento que desperta a disfuncionalidade.

A Técnica da Heurística Emocional realiza-se uma descoberta a partir da projeção do humor de um paciente para saber o laço que se desperta de um fenômeno de elição da sensação na formação do pensamento, e a partir dos argumentos que brotam e sustentam a ação projetar o argumento que cancela por sobreposição o desencadeamento do fluxo projetivo de ideias negativas.

A Técnica do Efeito da Recentidade é uma técnica de desconstrução de crenças quando a fundamentação da queixa é recente, então um terapeuta desloca projetivamente, através de sequência de perguntas, a mente de um paciente para o passado, a fim de que ele se certifique que está sendo influenciado pelo instante presente, e não um efeito genérico que ocorre consigo mesmo durante toda a sua trajetória de vida.

A Técnica dos Argumentos Baseados em Falácias Lógicas verifica-se em que arquétipo aloja a veracidade em que um conflito está representado. Busca-se dentro de mesmo contexto outro arquétipo de lógica distinta que não torna a atitude comportamental disfuncional algo sustentável, desta forma a sugestão de mudança de arquétipo corrobora para a mudança da crença nuclear disfuncional, tornando o pensamento novamente operacional.

**VII – Geração de Perspectivas**

Uma perspectiva é uma construção que tangencia uma verdade dentro de uma realidade. É uma pictografia, face cinética que é exposta de um cubo projetivo de reações somáticas que emerge num dado momento diretrizes direcionais onde parte de dimensões fazem um sentido que conecta um ratio, esse elemento racional, que instancia um sujeito ao mundo vivido, presenciado e sentido.

A Técnica do Gráfico em Forma de Torta o terapeuta faz o levantamento de todas as causas que ativam um sintoma, percebido como uma queixa que deve ser um problema solucionado. As informações são distribuídas na forma de um gráfico de pizza e se espera por meio da compreensão do constituinte psíquico o quão forte um destes elementos evocados pela psique possa sinalizar a expressão de um conflito interno.

A Técnica do Continuum o terapeuta leva o paciente a percorrer um raciocínio em perspectivas de gradação de 10 níveis onde o décimo nível é a representação da condição absoluta de intolerância ao conflito. Esse rol ordena sensorialmente o percepto até um nível de tolerância, e a partir desta demarcação se constrói uma relação em que é possível viver dentro de uma perspectiva sem acionar nenhum tipo de disfuncionalidade.

A Técnica do Duplo-Padrão o terapeuta cria dois padrões de comportamento, um padrão deve estar contido o sintoma, por intermédio da queixa do paciente, e o outro padrão ser vivenciado em um contexto análogo em que o indivíduo do sintoma não está presente em nem compartilhando o existencialismo. Deste contraste, caso o comportamento do outro seja funcional se contrapõe ao conflito de quem carrega o sintoma e desta relação gera o ESTRANHAMENTO necessário para que o abandono da crença estabeleça novamente o pensamento funcional.

A Técnica da Observação a Partir da Sacada o terapeuta coordena um movimento de distanciamento dentre duas pessoas e por meio de observação coloca ambas a manifestarem um comportamento recíproco. Na visão de observador o terapeuta apresenta para o par as descobertas que foi possível identificar a partir da iteração dos pacientes.

A Técnica da Construção de Alternativas o terapeuta conecta o paciente a uma realidade em que o sintoma emerge, e através de perguntas exploratórias procura-se encontrar uma outra alternativa que é possível desencadear um comportamento em que o sintoma não emerge a partir desta relação.

A Técnica do Estabelecimento do Ponto Zero para Avaliação o terapeuta tira o paciente de uma perspectiva de comparação com um conceito “oponente” que é superior a si mesmo, para parear a sua subjetividade a partir de uma construção sobre o comportamento a partir do instante inicial sem ancorar sobre um realce amparador visualizado pelo antagonismo do que está presente e é presenciado no outro.

A Técnica da Despolarização das Comparações o terapeuta situa o paciente dentro da condição de subjetividade em que a relação extrema se apresenta, e a partir de uma desconstrução retira a polarização do pensamento que eleva o sintoma.

A Técnica da Observação da Forma como os Outros Lidam com as Coisas o terapeuta posiciona o paciente sobre o sintoma, e a partir do aspecto positivo que outra pessoa, que tenha uma influência de arquétipo, permite ao paciente visualizar outra maneira de solucionar o seu conflito interno em que se espera que o espelhamento permita retirar o paciente do conflito.

A Técnica de Diversificação dos Critérios o terapeuta explora o contexto em que o paciente se situa com o sintoma ativo em que a disfuncionalidade está operante, o bordeamento em torno do conflito enfraquece percentualmente a importância do problema fazendo com que o paciente diminua gradativamente a concentração da sua focalização sobre o conflito. O fortalecimento do padrão diminui a intensidade de fixação do nó que gera disfuncionalidade no indivíduo desencadeie com vigor o conflito.

A Técnica da Subtração de Tudo o terapeuta conecta o paciente em tudo percebido por este que lhe fora subtraído em vida e a partir das relações de falta e não pertencimento se trabalha para tornar gerenciável aquilo que gera subjetivação negativa.

A Técnica do Exame das Oportunidades e dos Novos Significados que derivam de Perdas ou Conflitos o terapeuta coloca o paciente em sintonia com a perda ou conflito e a partir de uma investigação exploratória mostra outras perspectivas na fala do paciente em que outro comportamento possa sinalizar para ele funcional na sua atuação de vida.

**VIII – Terapia dos Esquemas**

Esquemas são padrões em que uma representação lógica segue um fluxo que direciona um pensamento, quando um esquema estabelece a ativação de um sintoma ele repercute por um caminho de influência que a disfuncionalidade desperta como subjetividade na formação do pensamento gerador do adoecimento e do sofrimento psíquico.

A Técnica da Identificação dos Esquemas o terapeuta mapeia a trajetória do discurso do Esquema onde todas as crenças nucleares são observadas em funcionamento, para entender o mecanismo de afetação em que um paciente é capaz de corresponder a um padrão de ativação de um sintoma. A partir do aprendizado o esquema sofre transformações para tornar a rotina funcional e o paciente é retirado de sua disfuncionalidade a partir de uma ação em que a procedure canaliza a ação que não mais se condiciona a afetação ou sofrimento.

A Técnica da Explicação do Processamento Esquemático o terapeuta faz o paciente observar o esquema em atuação e introduz o conhecimento a partir de questionamentos que permita enfraquecer ou fortalecer determinados trechos de um esquema, afetando e condicionando o balanceamento do esquema para retirar a disfuncionalidade. Assim, uma dor subjetiva muito intensa, por exemplo, deixa de dominar a psique humana, em virtude da carga, em termos de estrutura de energia, que mine a sua força no condicionamento do pensamento humano frente ao agir condicionado as atividades humanas.

A Técnica de Identificação de Compensação e de Esquiva dos Esquemas o terapeuta lança uma série de perguntas para entender o funcionamento do esquema trocando a estrutura nuclear por um sistema de novas crenças nucleares estruturantes de compensação ou esquiva para tornar o pensamento do paciente novamente funcional.

A Técnica do Desenvolvimento de Motivação para Modificar o Esquema o terapeuta por meio de indagações faz uma análise exploratório para identificar a raiz dos sintomas onde o conflito emerge, e introduz no esquema uma crença nuclear em que o paciente abandona a rotina disfuncional. Esse elemento deve ser forte o suficiente para sobrepor em carga a ativação da crença nuclear que induz ao sintoma.

A Técnica da Ativação das Lembranças Primordiais que são Origens dos Esquemas o terapeuta explora por meio de perguntas o esquema até chegar à origem em que é possível descobrir qual o pensamento automático que ativa o esquema que carrega o sintoma. Os episódios passados são levados à mente para que o terapeuta encontre as crenças em que se fundamenta a ativação do conflito.

A Técnica da Redação de Cartas para a fonte o terapeuta explora projetivamente a raiz de um conflito em que a percepção do agente ser o Outro é identificada. A partir de uma série de perguntas se chega a conexão em que o relacionamento do Eu com o Outro aflora, neste momento o terapeuta pede para o paciente que se vincule ao Objeto que a transferência significa o sofrimento, como numa transcrição de uma carta, em que o diálogo com o Objeto é travado para pacificar a história onde o conflito não resolvido está instalado.

A Técnica de Contestação do Esquema o terapeuta conecta o paciente por meio de indagações e aponta uma contradição ou estabelece uma verdade que seja mais significativa em que as crenças nucleares em torno da disfuncionalidade possam ser suspensas por meio da incorporação da razão que é o argumento mais forte e operante para o funcionamento psíquico.

A Técnica da Avaliação de sua Vida Através de Um Esquema mais Positivo o terapeuta faz um conjunto de perguntas diretivas para a compreensão do esquema, então oferece outro esquema de comparação para o paciente, onde se espera que o paciente opte por uma estrutura de esquema mais funcional dentro da necessidade de funcionamento do paciente.

A Técnica de Contestação da Fonte de Esquema por Meio de Dramatização o terapeuta conecta o paciente com os arquétipos que sustentam os pensamentos nucleares, e o paciente é levado a vivenciar o conflito de modo que um pensamento funcional mais forte é apresentado como elemento substituto dentro de uma encenação que permite ao paciente abandonar os pensamentos disfuncionais. Na dramatização corre a realização do desejo reprimido, libertando o paciente do sofrimento condicionado ao conflito não resolvido.

A Técnica do Desenvolvimento de um Esquema mais positivo o terapeuta faz um conjunto de perguntas diretivas para a compreensão do esquema, e ao perceber que o esquema existe um mecanismo importante para o paciente e que este mecanismo não pode ser desativado, lança mão de uma conformação mais branda e mais positiva que atenua o sofrimento do paciente e mantém a estrutura do esquema dentro da necessidade de funcionamento do paciente.

**IX – Processamento Emocional**

O processamento emocional e os pensamentos negativos caminham juntos. O sintoma geralmente emerge sobre forte carga emocional. Por isto um paciente necessita compreender à fundo como a componente emocional reflete sobre o estado de seu comportamento.

A Técnica do Acesso às Emoções o terapeuta por meio de perguntas coloca o paciente em contato com o sentimento em que o comportamento disfuncional ativa-se e desloca o paciente para o sofrimento. Deste contato, o terapeuta faz perceber ao paciente o quão próximo este está da sensação despertada na ação em que os pensamentos negativos estão estruturados. Quando o paciente se percebe descarregando carga energética em torno de sua afetação, então o efeito esperado é um nivelamento racional em torno do sentimento para diminuir o efeito negativo em que o sintoma instancia o paciente no adoecimento.

A Técnica da Ventilação Escrita o terapeuta faz o paciente evocar para si a lembrança de fato vinculado a insurgência de um sintoma, para dar o salto inicial de partida numa elaboração mais detalhada por meio da escrita em que se possa estruturar o comportamento em torno do adoecimento. Desta forma se espera transportar o trauma para o papel, como um livramento, e uma vez estruturado, o paciente passa a visualizar a informação transcrita como uma sequência de ideias mapeadas que podem sofrer controle e/ou gestão.

A Técnica da Identificação dos “Pontos de Tensão” o terapeuta coloca o paciente diante de um ponto ou influência que gera estresse e está vinculado com o seu adoecimento, a partir das evidências emocionais que afloram se constrói um modelo racional para o paciente lidar com o conflito projetivo.

A Técnica da Identificação dos Esquemas Emocionais o terapeuta coloca o paciente em conexão com os esquemas emocionais que estão ligados ao adoecimento então se trabalha com os conteúdos que emergem destas relações a fim de pacificar o conflito psíquico do paciente.

A Técnica da Ampliação do Processamento Emocional o terapeuta busca todas as perspectivas que o processamento emocional possa estar vinculado ao comportamento humano, e a partir das descobertas deste aprofundamento por ampliação se estabelece um pacto harmônico em que os conteúdos emocionais passam a ser pacificados na mente do paciente.

A Técnica da Reformulação de Imagens Mentais o terapeuta conecta o paciente ao significado num sentido de conformidade com a constatação de uma imagem que afeta em uma estrutura sintomática na forma de adoecimento um paciente, a partir do contato direto, se bordeia o sentimento conquistado projetivamente a confiança do paciente em sua indexação mental na manutenção de sua conexão com uma imagem ou fotografia. À medida que o terapeuta transfere a confiança da conexão do paciente em relação ao seu termo projetivo, se espera que a mente do paciente fique pacificada diante do trauma sofrido e que seu bloqueio quanto a aproximação da imagem seja desativado do seu rol de sintomas.

As principais Dimensões e Intervenções dos esquemas emocionais são: legitimação, compreensibilidade, culpa e vergonha, simplicidade e complexidade, relação com valores mais elevados, controle, anestesia, racionalidade, duração dos sentimentos fortes, consenso com outros, aceitação ou inibição, ruminação e estilo instrumental, expressão e colocação da culpa nos outros.

**X – As Distorções Cognitivas**

Uma distorção cognitiva ocorre quando um padrão de comportamento gera um vínculo projetivo com a realidade que se distancia do regime de urgência de uma pessoa que planeje realizar uma ação humana. Quando o movimento é funcional, perseguir o padrão de comportamento gera realização do objetivo ao qual uma ação humana fora planejada para solucionar um problema humano, gerado pela necessidade de correspondência do espaço ao qual este indivíduo interage e compartilha seus mecanismos vitais.

Na Técnica da Leitura mental o terapeuta se posiciona na posição de onisciência ou vidência do pensamento do paciente a fim de avaliar a profundidade das crenças, o quão projetivo o paciente se encontra sobre a influência de seus pensamentos, o quanto é racional de se fidelizar as crenças negativas, o quanto é possível perceber a si e os outros junto as evidências, aonde está centrada a distorção cognitiva para que possa ser corrigida, provar a veracidade das crenças negativas, o quão suscetível à aprovação por si mesmo e do outro se encontra o paciente no seu comportamento social, o quão importante os pensamentos ligados ao padrão refletem uma postura ou hábito que é condicionado a afetação pelas distorções cognitivas e o que pode ser melhorado, construído e atenuado no pensamento que gere um padrão funcional.

Na Técnica de Previsão do Futuro o sujeito lança projetivamente uma ideia e a partir dos pensamentos coletados observa-se a profundidade da crença através de sua avaliação, em seguida é feita a checagem do grau de certeza, o custo-benefício é observado, para em seguida as evidências e a qualidade dos pensamentos é avaliada, para gerar a checagem das distorções cognitivas, para que a lógica da argumentação seja testada, para finalmente explorar o padrão em que as crenças nucleares estão contidas no gerenciamento do conhecimento que permita tornar funcional o pensamento.

A Técnica de Catastrofização uma situação incontrolável é projetada a força da crença é medida e o grau da emoção mensurada por meio da observação da atuação do sujeito que se implica dentro da temática de sua história, gera-se a efetividade do custo-benefício, faz o gerenciamento da qualidade dos pensamentos, colhe-se as informações sobre as distorções cognitivas, faz-se o teste dos pensamentos, racionaliza-se as predições, colhe a informação daquilo que é fator de medo ou temor, observa-se o temor agindo dentro do seu contexto, projete os cenários em torno das crenças e gera em seguida a racionalidade que permita tornar funcional o pensamento.

A Técnica da Rotulação gera-se um traço e se persegue a lógica de um raciocínio de nomeação a crença que surge deste percorrer é avaliada, a crença é avaliada e identificada, então o rótulo é testado em amplas direções através do despertar de uma ou mais dimensões que formam uma semântica, gera-se a análise do custo-benefício, estabelece elos racionais com as crenças e suas evidências, estabelece-se um vínculo com as distorções cognitivas, procede-se com os ajustes, para finalmente criar um padrão duplo entre o conceito primitivo e o conceito candidato a argumento funcional para o gerenciamento do pensamento em torno do novo balanceamento.

A Técnica da Desqualificação dos Aspectos Positivos o sujeito geralmente age de forma muito positivista e se aplica o exame e contestação das distorções cognitivas para destituir o excedente do positivismo que gera malefício para a homeostase do paciente.

A Técnica do Filtro Negativo o sujeito na aplicação do exame e contestação das distorções cognitivas tenta equilibrar as crenças negativas e positivas gerenciando o balanceamento em que as ideias são formadas.

A Técnica da Hipergeneralização o sujeito também aplicando o exame e contestação das distorções cognitivas a partir do padrão global de uma crença forte observa-se o aspecto negativo por meio do isolamento de um único incidente onde a perspectiva é percorrida.

A Técnica do Pensamento Dicotômico o sujeito evoca o exame e contestação das distorções cognitivas para instanciar uma crença nuclear que percorre em fuga de outra crença nuclear na formação de uma polaridade em que o centro de massa do pensamento fica gerenciável dentro de uma característica extrema de uma rotulação.

A Técnica para afirmações do tipo “Deveria” o sujeito projeta o raciocínio em torno da crença nuclear negativa em vez da experiência vivida e evoca o exame e contestação das distorções cognitivas.

A Técnica da Personificação o sujeito assume para si uma representação desproporcional a sua personalidade para colher o grau de distorção que se manifesta na forma projetiva do pensamento utilizando o exame e contestação das distorções cognitivas.

A Técnica da Culpa você nomeia um sentimento de culpa para um objeto e colhe o sentimento que brota a partir da relação que manifesta pela conexão com ele através do exame e contestação das distorções cognitivas.

A Técnica das Comparações injustas você escolhe um objeto e gera uma iteração entre sujeito e objeto em que uma perspectiva esteja ativa e as dimensões afloradas gere a atividade percentual em que a distorção em torno da injustiça seja colhida pelo sujeito evocando o exame e contestação das distorções cognitivas.

A Técnica de Tendência à lamentação o sujeito projeta através da lembrança sua angústia no passado ativando através da recordação as sensações, sentimentos e pensamentos com o uso do exame e contestação das distorções cognitivas.

A Técnica da Incerteza (E se?) o sujeito projeta uma situação hipotética de um contexto em que um ambiente possível situacional possa se vincular o emergir de um padrão em torno da crença. Também se evoca o exame e contestação das distorções cognitivas.

A Técnica do Raciocínio Emocional o sujeito libera os sentimentos e se projeta em uma atuação em torno das sensações despertadas por seu emocional através do exame e contestação das distorções cognitivas.

A Técnica da Incapacidade de Refutar neste caso o sujeito se retrai na aceitação da crença negativa e em vez de enfraquecer a crença reforça os aspectos negativos em torno dela. O uso do exame e contestação das distorções cognitivas gera a condição ideal para avaliar o grau da crença e estabelecer o mecanismo de funcionamento mais homeostático como um padrão de pensamento a um indivíduo.

A Técnica do Foco no Julgamento é aplicada em indivíduos que se indexam a padrões arbitrários enriquecidos de julgamento, como as demais técnicas evoca-se o exame e contestação das distorções cognitivas.

**XI – Conclusões**

O funcionamento cerebral pode ser medido a partir de duas visões concêntricas: a sociotrópica que se indexa aos conflitos interpessoais e associativos; e, ao funcionamento autônomo visualizado pelo padrão de comportamento com foco no desempenho.

Busca-se o caminho de conexão com a necessidade de modo a gerar modificação no tipo de comportamento que tem desencadeamento disfuncional. Fatores como previsibilidade, perseguição de fenômenos, formação de padrão de funcionamento para um pensamento, o aprendizado que se descreve sobre as crenças e a reatividade que gera a sensação e a emoção em torno da subjetividade são alguns elementos que um processo autocrítico de análise situacional permite gerar reflexão sobre o próprio funcionamento psíquico e permitir que uma pessoa em funcionamento possa se remodelar em uma forma de ajuste que não atrapalha novas adições de conhecimento em busca de uma orientação homeostática do seu saber sobre si mesma.

O emprego de diversas técnicas cognitivas trabalha com vários aspectos, uns de reforço ao pensamento positivo outros de desconstrução do pensamento do que afeta o sujeito na geração de dor, sofrimento e depressão.

As falhas cognitivas dentro deste modelo do escutar uma dimensão interna, permite conectar os elementos que corroeram com o tempo ou dar a racionalidade exigida para o padrão para que o ambiente funcional volte ao seu estado em consonância com o equilíbrio.

A terapia é bem ampla e diversificada, como eu possuía conhecimentos prévios foi super fácil para meu entendimento me conectar ao conhecimento que estava descrito no livro.

No início da atividade pensei que eu teria dificuldades para assimilar o conteúdo uma vez que o autor deixou bem claro no início da obra que nenhuma informação poderia ser objeto de migração para outro estudo. Então adaptei a forma de compreensão para um modelo de transferência de conteúdo que me permitisse acessar o material e ao mesmo tempo não ferir o aspecto de anterioridade que o autor sinalizava ser detentor dos direitos autorais.

O trabalho de Robert L. Leahy é bastante superficial, ele reteve o conhecimento necessário para a migração da informação de base teórica, de certo tentou mostrar através de exemplos como construir o pensamento em torno da ideia central em que a crença nuclear descrita no captum que identificava cada técnica, possibilitava emergir o conteúdo que fosse aplicado na clínica.

Seu trabalho me foi bastante útil e considerei também produtivo o acesso a informação primária, mesmo que embrionária. Consegui fazer muitas relações lógicas com técnicas de que já era detentor do conhecimento aplicando psicanálise, e descobri que a Teoria Cognitiva no modelo descrito era uma transformação das sequências de estudos dos grandes psicanalistas do passado.

Todos os estudos que foram gerados a partir das conclusões do livro de Técnicas de Terapia Cognitiva – manual de terapia – foram repassados para vários grupos de estudo das redes que participo. Acredito que a informação possa ser facilmente adaptável para a vida educacional e corrigir precocemente os problemas de defasagem do aprendizado antes que eles se tornem densos problemas para jovens e adultos.