

Desde a infância, as pessoas desenvolvem ideias sobre si mesmas, os outros e o mundo ao seu redor. De acordo com o viés da TCC, as crenças são entendimentos que carregamos e geralmente não somos capazes de questioná-los, muitas vezes por percebê-los como verdades absolutas, são como as coisas "são".

Pessoas bem adaptadas geralmente têm crenças positivas na maior parte do tempo. No entanto, todos nós temos crenças negativas que podem surgir em situações específicas de vulnerabilidade ou estresse.

Crenças nucleares são o nível mais profundo de crenças; quando estamos passando por momentos de vulnerabilidade ou estresse, essas crenças tendem a ser negativas, extremas, globais, rígidas e generalizadas.

As crenças intermediárias, consistem em regras e pressupostos (frequentemente não expressos).

As crenças influenciam a sua visão de uma situação, a qual por sua vez influencia como você pensa, sente e age.

Como se originam as crenças nucleares e as crenças intermediárias?

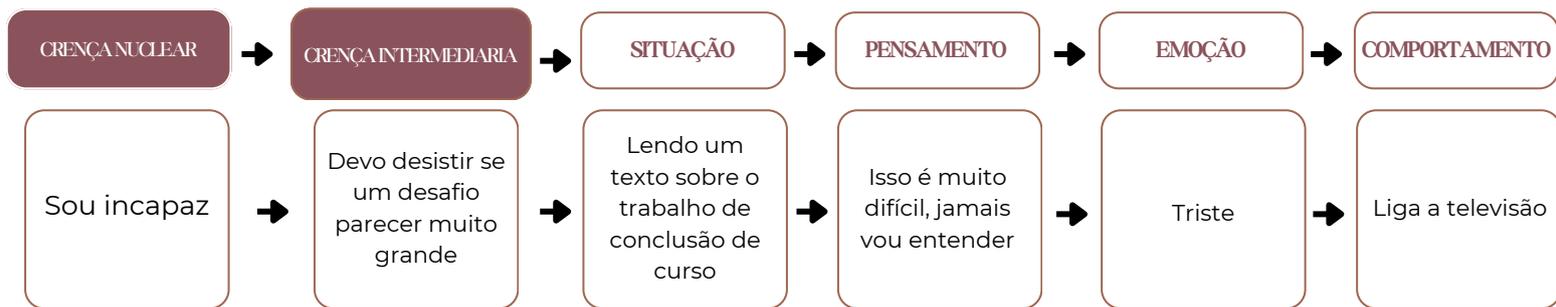
As crenças nucleares e intermediárias se originam da forma como as pessoas tentam entender e organizar seu ambiente, o que é influenciado pelo estágio de desenvolvimento em que se encontram. Essas crenças são moldadas por suas interações com o mundo e com outras pessoas, bem como pela sua predisposição genética.

É importante que você saiba que as crenças disfuncionais podem ser desaprendidas, e novas crenças mais funcionais e baseadas na realidade podem ser desenvolvidas e fortalecidas.

Psicoeducação

CRENÇAS

Exemplo de como as crenças funcionam:



Por que é importante que você saiba sobre as crenças?

Para que possa entender que sua visão de si mesmo, dos outros e do mundo pode estar distorcida por conta das crenças disfuncionais que você tem, e que enquanto não trabalhar essas crenças, poderá reforçar pensamentos e comportamentos que não são funcionais para você.