

## EXEMPLOS DE COGNIÇÕES NEGATIVAS E POSITIVAS

Segue uma lista de possíveis cognições negativas e positivas relacionadas à memória a ser reprocessada. Esta lista não é para ser entregue ao cliente, pois foi feita para o terapeuta usar como referência quando estiver prestando ajudando o cliente a encontrar palavras que melhor expressem os possíveis pensamentos ou crenças distorcidas que surgem daquela memória. Se o cliente encontrar dificuldade o Terapeuta pode oferecer uma a duas opções de cada categoria da lista. Agrupamos as cognições nos quatro temas. “...(T)há nuances para muitas das cognições, pelas quais elas se sobrepõem ou são uma combinação de duas ou mais categorias. A seleção deve ser aquela que ressoe mais para o indivíduo, que articula o afeto disfuncional que permeia a pessoa quando (ela) pensa no evento.” (Shapiro, 2018)

TEMA/CATEGORIA	COGNIÇÕES NEGATIVAS	COGNIÇÕES POSITIVAS
<b>Responsabilidade/ Defeituoso</b> (Autoavaliação/vergonha)	<i>Eu sou uma pessoa má... Não mereço ser amado. Eu não sou suficientemente bom Eu sou incompetente. Eu não tenho importância. É minha culpa</i>	<i>Eu sou uma boa pessoa. Eu mereço ser amado. Eu sou uma boa pessoa. Eu sou competente. Eu tenho valor. Não é minha culpa</i>
<b>Responsabilidade: Ação Ação/Culpa</b>	<i>A culpa é minha.  Eu deveria ter feito algo. Eu sou imperdoável  Eu sou uma pessoa horrível Eu sou inadequado/fraco.</i>	<i>Eu aprendi e posso aprender com isso Eu fiz o melhor que pude. Eu posso me perdoar e seguir adiante Eu estou bem apesar do meu erro. Eu sou adequado/forte.</i>
<b>Segurança/ Vulnerabilidade</b>	<i>Eu sou vulnerável Eu vou morrer Não estou em segurança. Não posso confiar em ninguém. Estou em perigo.</i>	<i>Posso aprender a me proteger. Eu sobrevivi Estou a salvo Eu posso escolher em quem confio Passou. Estou em segurança.</i>
<b>Poder/Controle (Opções)</b>	<i>Eu não tenho poder. Eu estou aprisionado Eu não estou no controle Eu não aguento isso Eu estou fora de controle Eu não confio em mim mesmo e em meu julgamento</i>	<i>Agora tenho escolhas. Eu sou livre. Eu tenho controle agora Eu posso aguentar isso Eu estou no controle de minhas reações Eu posso aprender a confiar em mim mesmo/no meu julgamento</i>
<b>Conexão/Pertencimento</b>	<i>Eu não consigo me conectar  Eu não pertencço Eu sou invisível Eu sou diferente e isso não está certo Eu sou sozinho</i>	<i>Eu posso me conectar/estou conectado Eu pertencço/eu mereço pertencer Eu mereço ser visto Eu sou eu mesmo, único e está tudo bem Eu não estou só</i>

## COGNIÇÕES POSITIVAS E NEGATIVAS PARA CRIANÇAS

TEMA/CATEGORIA	COGNIÇÕES NEGATIVAS	COGNIÇÕES POSITIVAS
<b>Responsabilidade/ Defeituoso</b>	<p>Eu não sou suficientemente bom</p> <p><i>Não mereço ser amado</i></p> <p><i>Eu sou um fracasso</i></p> <p><i>Eu sou imprestável, patético</i></p> <p><i>Eu sou uma pessoa má...</i></p> <p><i>Eu sou péssimo</i></p> <p><i>Eu não sou querido</i></p> <p>Eu mereço apenas coisas ruins</p> <p>Eu sou doente</p> <p>Eu não mereço</p> <p>Eu sou pequeno</p> <p>Eu sou uma decepção</p> <p>Eu mereço morrer</p> <p>Eu sou um horror</p> <p>Eu sou bobo</p> <p>Eu sou feio</p> <p>Eu não consigo fazer nada direito</p> <p>Eu sou um garoto/a mau</p> <p>Eu tenho que ser perfeito</p> <p>Meus sentimentos são ruins</p> <p><i>Eu não me encaixo</i></p> <p><i>Ninguém gosta de mim (não sou Gostável)</i></p> <p><i>Eu decepciono as pessoas</i></p>	<p><i>Eu sou bom o suficiente/bem do jeito que sou.</i></p> <p><i>Eu mereço ser amado, eu posso Ter amor</i></p> <p><i>Eu dou conta!</i></p> <p><i>Eu tenho valor/ sou muito bom</i></p> <p><i>Eu sou uma boa pessoa.</i></p> <p><i>Eu sou ok.</i></p> <p><i>Eu sou querido</i></p> <p><i>Eu mereço coisas boas</i></p> <p><i>Eu posso ser melhor</i></p> <p><i>Eu mereço</i></p> <p><i>Fique de olho mundo, nada vai Me deter</i></p> <p><i>Eu sou bem do jeito que sou</i></p> <p>Eu mereço viver</p> <p><i>Eu sou feliz</i></p> <p><i>Eu sou inteligente o suficiente</i></p> <p><i>Minha aparência é ok</i></p> <p><i>Cometer erros é ok</i></p> <p><i>Eu sou um garoto legal</i></p> <p><i>Eu posso cometer erros</i></p> <p><i>Meus sentimentos são ok</i></p> <p><i>Eu me encaixo</i></p> <p><i>Eu sou querido por algumas pess</i></p> <p><i>Cometer erros é ok</i></p>
<b>Responsabilidade: Ação Ação/Culpa</b>	<p><i>Eu deveria ter feito algo.</i></p> <p><i>Eu fiz algo errado</i></p> <p><i>Eu deveria saber..</i></p> <p><i>Eu sou uma vergonha/estúpido/ mau</i></p> <p><i>Eu sou fraco</i></p> <p><i>Eu sou responsável</i></p> <p><i>Eu deveria ter feito mais</i></p>	<p><i>Eu fiz o melhor que pude.</i></p> <p><i>Eu aprendi/posso aprender com isso</i></p> <p><i>Eu faço o melhor que posso</i></p> <p><i>Eu sou forte.</i></p> <p><i>Eu não causei isso</i></p> <p><i>Eu lidei da melhor forma que Pude, eu não fui responsável</i></p> <p><i>Pelo que ocorreu</i></p>
<b>Segurança/ Vulnerabilidade</b>	<p><i>Eu não posso confiar em ninguém</i></p> <p><i>Eu não posso me proteger</i></p> <p><i>Estou em perigo.</i></p> <p><i>Eu não estou seguro.</i></p> <p><i>Eu vou morrer.</i></p> <p><i>Não é certo (seguro) sentir/mo minhas emoções.</i></p> <p><i>Eu não estou seguro.</i></p> <p><i>Coisas ruins sempre acontecem con</i></p> <p><i>Ninguém se importa comigo.</i></p> <p><i>Eu não posso confiar nos outros.</i></p> <p><i>Não é justo.</i></p> <p><i>Eu sou ridicularizado/fraco.</i></p>	<p><i>Eu posso escolher em quem confiar.</i></p> <p><i>Posso aprender a me proteger.</i></p> <p><i>Acabou; Estou seguro agora.</i></p> <p><i>Estou seguro agora</i></p> <p><i>Estou seguro agora.</i></p> <p><i>Posso sentir/mostrar com segurança minhas emoções.</i></p> <p><i>Estou protegido.</i></p> <p><i>Posso esperar que coisas boas aconteçam.</i></p> <p><i>Eu sou cuidado</i></p> <p><i>Posso confiar em muitos outros em minha vida.</i></p> <p><i>Nem tudo é justo. Mas coisas boas acontecem para mim.</i></p> <p><i>Eu sou à prova de bullying.</i></p>

<p><b>Poder/Controle (Opções)</b></p>	<p><i>Eu não estou no controle</i></p> <p><i>Eu não tenho poder.</i></p> <p><i>Eu não consigo o que eu quero</i></p> <p><i>Eu não consigo me defender</i></p> <p><i>Eu não consigo me abrir/falar</i></p> <p><i>Eu sou um mentiroso</i></p> <p><i>Eu faço besteiras</i></p> <p><i>Eu não confio em meu julgamento, nem sempre penso certo</i></p> <p><i>Eu não consigo vencer</i></p> <p><i>Eu tenho que ser perfeito, agradar todo mundo.</i></p> <p><i>Eu não dou conta</i></p> <p><i>Eu não consigo fazer isso</i></p> <p><i>Eu nunca consigo o que eu quero</i></p> <p><i>Ninguém me ouve</i></p> <p><i>Todo mundo é mau para mim. Eu sou uma vítima</i></p>	<p><i>Eu estou no controle de minhas reações</i></p> <p><i>Agora tenho escolhas</i></p> <p><i>Eu consigo o que quero</i></p> <p><i>Eu consigo me defender</i></p> <p><i>Eu consigo contar para as pessoas o que sinto</i></p> <p><i>Eu estou aprendendo a dizer a verdade</i></p> <p><i>Eu estou aprendendo a melhorar</i></p> <p><i>Eu posso confiar no meu julgamento. Estou pensando melhor</i></p> <p><i>Eu consigo vencer</i></p> <p><i>Eu posso ser eu mesmo e cometer erros</i></p> <p><i>Eu dou conta</i></p> <p><i>Eu consigo fazer muitas coisas se tentar</i></p> <p><i>Algumas coisas acontecem com o que eu quero</i></p> <p><i>As pessoas se importam com o que eu tenho a dizer</i></p> <p><i>Eu me defendo</i></p>
<p><b>Conexão/Pertencimento</b></p>	<p><i>Eu não me encaixo</i></p> <p><i>Eu não consigo pedir ajuda</i></p> <p><i>Eu estou sozinho</i></p> <p><i>Ninguém me quer</i></p> <p><i>Eu fui deixado de lado</i></p>	<p><i>Eu me encaixo</i></p> <p><i>Eu posso pedir ajuda</i></p> <p><i>Eu não estou só</i></p> <p><i>Eu sou querido</i></p> <p><i>Eu pertencço</i></p>

