TÉCNICA: EXAME DE PREVISÕES E PENSAMENTOS PASSADOS

Objetivo: sugerir que as preocupações com frequência se revelam falsas.

Sugestão de Público: Adultos

Aplicação:

- Você já fez previsões negativas no passado?

- Elas se confirmaram ou provaram ser falsas?

- Você já teve pensamentos negativos no passado sobre si mesmo, sobre outras pessoas e sobre experiências que não se revelaram verdadeiras?

- Você já se preocupou com eventos no passado nos quais já nem pensa mais?

- Liste o máximo que puder dessas preocupações passadas e pergunte a si mesmo por que elas já não são importantes para você.

- O que isso lhe diz sobre sua tendência a criar alarmes falsos?

- Sua preocupação atual poderia ser outro alarme falso?

Possíveis Resultados: Alguns pacientes acreditam que suas previsões negativas não eram realmente previsões porque foram colocadas como possibilidades, tal como: “Talvez eu fracasse”. As preocupações podem ser reformuladas. O terapeuta salienta que examinar preocupações passadas sobre eventos específicos que não se realizaram fortalecerá sua nova crença de que as preocupações atuais podem constituir outro conjunto de falsas previsões. O terapeuta auxilia a identificar as previsões passadas como apenas pensamentos, e não fatos