

UM GUIA PARA A

Ruminação



Um manual para te ajudar a lidar
melhor com a ruminação

MARIA EMÍLIA SANTOS

Olá, seja bem vinda e bem vindo!

Se você está com esse guia em mãos foi porque você ouviu o podcast “Não consigo parar de remoer as coisas: Entendendo a Ruminação” até o final. Fico muito feliz com isso e espero poder ajudar mais um pouco de alguma forma.



importante

A ruminação pode ser um processo desadaptativo de vários transtornos. Esse guia não substitui a psicoterapia. Busque um profissional qualificado para te auxiliar nesse processo!

Olá! Sou Maria Emília, psicóloga clínica e formada desde 2016, e desde então, minha trajetória tem sido enriquecida pela oportunidade de contribuir ativamente para a construção de vidas mais satisfatórias. Atuo com Psicologia baseada em Evidências, tenho especialização em Terapia Cognitivo Comportamental e formações em DBT (Comportamental Dialética) e Terapia dos Esquemas. Acredito que cada jornada é única, e meu papel é orientar e facilitar a autodescoberta e o crescimento pessoal. Espero que esse guia contribua para a sua vida de alguma forma. Conte comigo!



O que é ruminação?

Uma das definições de ruminação é: “um processo cognitivo e, por vezes, verbal, mal adaptativo e repetitivo, comumente relacionado a eventos passados, com frequência associado a processos negativos relacionados ao self e ao afeto em geral.”

“É a tendência de focar nas causas e consequências dos problemas sem se mover para a resolução ativa destes.”

“

Você quer que sua vida seja previsível. Também quer que seu mundo seja previsível. Mas ele não é. A vida é difícil. Você enfrentará incertezas e lutas quase constantes. No entanto, é possível aprender a viver com propósito, mesmo diante das mudanças. (...) A mudança pode torná-lo mais forte.”

Hayes, Ciarrochi & Bailey



todos nós...

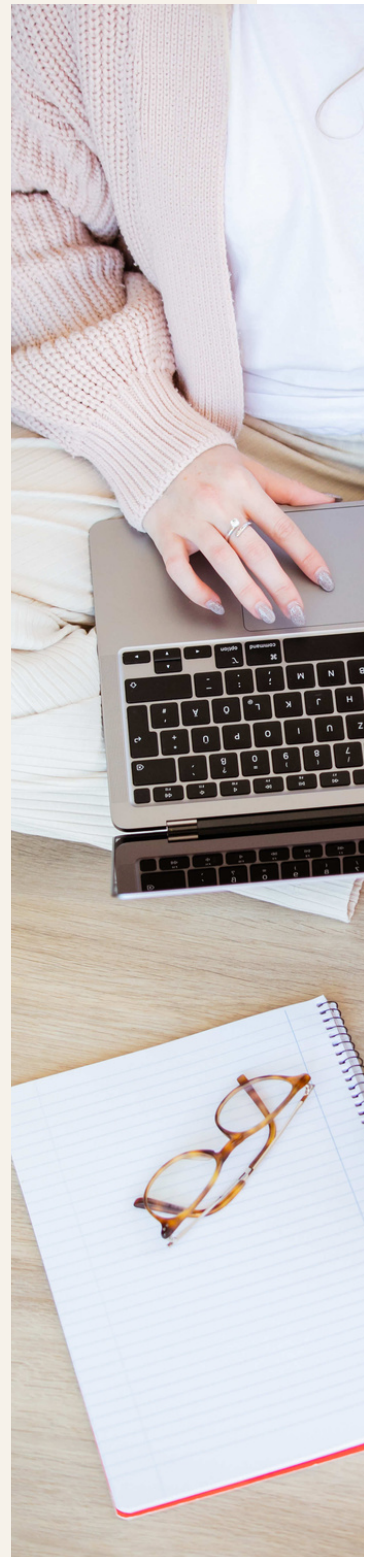
...ruminamos em algum nível e isso não é de todo ruim. Precisamos observar quando ela se torna prejudicial quando associada a tendências de mau humor, tristeza e desmotivação e ficamos presos e estagnados.

Como começar?

Praticar o **automonitoramento**! Se automonitorar te permite verificar como estão os seus dias, o que você vem pensando, sentindo e fazendo, em quais contextos as coisas pioram, em quais contextos as coisas melhoram. Qual a intensidade e frequência das suas emoções a cada dia. Também te possibilita perceber as coisas boas que são comumente desconsideradas quando estamos enviesados pelo negativo. Tome suas observações como referência para que você possa definir um plano de ação efetivo. Uma das técnicas que é bastante utilizada é o que chamamos de Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD). As instruções estão abaixo:

Quando perceber seu humor alterado pergunte a si mesmo “o que está passando pela minha cabeça agora?”

1. Anote a situação:
que situação real, fluxo de pensamentos, devaneios ou recordações levaram a emoção desagradável?
2. Anote seus pensamentos:
quais foram os pensamentos automáticos que passaram pela sua cabeça? Quanto você acredita em cada um deles (0 a 100%)?
3. Anote sua emoção:
que emoção(ões) você sentiu? (tristeza/ansiedade / raiva,...). Qual a intensidade dessa emoção? (0 a 100%)
4. Anote seu comportamento:
e o que você fez? Qual foi sua ação diante disso?



Feito isso, agora praticamos o questionamento socrático. Siga com algumas reflexões:

- Quais são suas respostas racionais aos pensamentos automáticos?
 - Qual é a evidência de que o pensamento automático é verdadeiro? Falso?
 - Há uma explicação alternativa?
 - O que é o pior que poderia acontecer? Eu poderia superar isso?
 - O que é o melhor que poderia acontecer?
 - Qual é o resultado mais realista?
 - Qual é o efeito de eu acreditar no pensamento automático?
 - Qual poderia ser o efeito de eu mudar o meu pensamento?
 - O que eu deveria fazer em relação a isso?
 - Se [nome do amigo] estivesse na situação e tivesse esse pensamento, o que eu diria para ele?
-

novas conclusões

- Quanto você acredita em cada resposta (0 a 100%)?
- Quanto você acredita **agora** em cada pensamento automático (0 a 100%)?
- Que emoção(ões) você sente agora? Qual a intensidade (0 - 100%)?
- O que você fará (ou fez)?

Pensamentos são apenas pensamentos

Até aqui aprendemos que podemos observar o que se passa em nossa mente e que podemos questionar esses pensamentos e tirar novas conclusões. Essa estratégia é muito efetiva quando nossos pensamentos estão muito distorcidos da realidade. **Podemos observar e alterar os pensamentos diante das situações.**

Além disso, monitorar seus pensamentos e emoções trará a tona informações que também são positivas, que existem dias que são melhores e que é possível identificar o que pode ter influenciado para essa melhora de humor.

Também é importante fazermos uma balança de **Vantagens e Desvantagens** sobre manter o ciclo de pensamentos ou se desfazer dele. O objetivo é você levantar bons motivos para se empenhar na mudança de atitude frente a esse processo psicológico

Vantagens de se manter na
ruminação

Vantagens de se mudar sua
atitude diante da ruminação

Desvantagens de se manter
na ruminação

Desvantagens de se mudar sua
atitude diante da ruminação

Agora vamos para mais um passo! Até então focamos no conteúdo do pensamento. Podemos lidar com nossa mente de uma forma diferente.

Segue o raciocínio:

Tenha clareza dos seus valores

O sofrimento faz parte da condição humana e esperar por uma vida sem adversidades pode nos impedir de viver plenamente. Conectar-se com nossos valores pessoais oferece uma **bússola interna**, permitindo que tomemos decisões mais alinhadas com o que realmente nos importa, apesar dos desafios inevitáveis.

O interessante é que os valores variam de pessoa para pessoa, assim como o que cada um define como felicidade e realização. *O que importa é identificar e priorizar aquilo que traz sentido à nossa vida.*

É importante distinguir sentimentos de valores. Sentimentos são passageiros, flutuam de acordo com as circunstâncias e podem nos impulsionar a agir, mas são temporários. *Os valores, por outro lado, são como o fio condutor que dá sentido ao presente e permanece ao longo do tempo.*



Agir com base em nossos valores significa manter a **coerência** com o que realmente acreditamos, mesmo quando não estamos motivados ou quando o entusiasmo não está presente. Isso nos permite seguir em frente, tomando decisões e adotando comportamentos alinhados com aquilo que consideramos essencial, independentemente das variações emocionais que enfrentamos no dia a dia.

Algumas reflexões que podem te ajudar:

O que você estaria fazendo se não tivesse que gastar tanta energia no controle do seu desconforto?

O que ajuda a dignificar a sua vida mesmo em momentos de dor e sofrimento?

O que você estaria fazendo hoje se o motivo do seu sofrimento não existisse mais?

Reconhecer os próprios valores nos ajuda a atravessar os desafios. Não estaremos sempre cheios de entusiasmo, e a vida nem sempre será fácil.

Há dias em que tudo flui bem, e outros que parecem mais difíceis. No entanto, quando você tem clareza sobre o que realmente dá significado à sua vida, é possível seguir adiante, mantendo-se firme no caminho, independentemente das circunstâncias.

Utilidade do pensamento: é útil x não é útil

Observe os seus pensamentos e se pergunte se ele te ajuda a chegar onde você quer chegar. Se ele te aproxima ou te afasta dos seus valores.

O foco aqui não é se prender ao conteúdo do pensamento e sim à sua utilidade. **Se manter com esse pensamento te leva aonde deseja? Ele te ajuda a chegar onde quer chegar? Ou ele está te trazendo sofrimento e te paralisando?**

Desfusão cognitiva

É a habilidade de se distanciar dos próprios pensamentos e seguir em frente, mesmo na presença deles. Praticar a desfusão irá permitir o desprendimento do significado que é associado ao pensamento. Isso promoverá *flexibilidade psicológica*, ou seja, viver plenamente no momento presente e realizar atividades valorizadas, independente do que possa estar experimentando.

Exercício: ESTOU TENDO O PENSAMENTO DE QUE...

- “Tenha em mente um pensamento perturbador que siga o padrão **“eu sou X”**. Por exemplo, “eu não sou bom o bastante” ou “eu sou incompetente”. Escolha, de preferência, um pensamento recorrente, que costume aborrecê-lo ou perturbá-lo. Agora se concentre nesse pensamento e acredite nele tanto quanto possível por dez segundos.
-

- A seguir, insira na frente do pensamento a seguinte frase: **“Estou tendo o pensamento de que...”** Acione novamente o pensamento anterior, só que desta vez antecedido pela frase. Pense consigo mesmo: “Estou tendo o pensamento de que sou X.” Veja o que acontece.

- Agora repita a operação, desta vez, porém, com a frase ligeiramente maior: **“Percebo que estou tendo o pensamento de que...”** Pense consigo mesmo:

“Percebo que estou tendo o pensamento de que sou X.” Veja o que acontece.

- Conseguiu? Lembre -se: não se pode aprender a andar de bicicleta apenas lendo sobre o assunto; você tem de sentar numa bicicleta e pedalar de verdade. E você não aproveitará o livro se apenas ler os exercícios. É preciso praticar algumas habilidades novas se quiser mudar sua forma de lidar com pensamentos dolorosos. Então, se ainda não fez o exercício, volte ao início, por favor, e faça-o.

Exercício: PENSAMENTOS MUSICADOS

- Relembre uma autoavaliação negativa que costuma incomodar quando aparece. Por exemplo: “Sou um grande idiota!” Agora, mantenha esse pensamento e acredite nele, o máximo que puder, por cerca de dez segundos. Repare como ele afeta você.
 - Imagine -se agora considerando o mesmo pensamento, cantando-o com a melodia do “Parabéns pra você”. Cante mentalmente. Observe o que acontece.
-

- Retome o pensamento na sua forma original e, novamente, mantenha-o em mente, acreditando nele o máximo possível por cerca de dez segundos. Observe como você é afetado.
- Agora, considere o pensamento e cante -o com a melodia de “Jingle Bells”. Cante mentalmente apenas e observe o que acontece.
- Concluído o exercício, você talvez tenha verificado que já não está levando o pensamento tão a sério. Repare que nem o desafiou. Não tentou se livrar dele, não questionou se seria verdadeiro ou falso, nem tentou substituí-lo por um pensamento positivo. Então, o que aconteceu? Em essência, você o “desfundiu”. Ao colocar o pensamento dentro de uma melodia, você percebeu que ele é feito de palavras, como a letra de uma canção.



Esses exercícios de desfusão cognitiva foram retirados integralmente do livro **‘Liberte-se’** do autor Huss Harris.

É importante exercitar a desfusão cognitiva para que nosso cérebro se ‘acostume’ com essa nova forma de lidar com os pensamentos.

Aceitação e Mindfulness

Cultivar a aceitação psicológica é *“a adoção voluntária de uma postura intencionalmente aberta, receptiva, flexível e isenta de julgamentos com respeito à experiência momento a momento”*. Inclui eventos internos como pensamentos, emoções, memórias, sensações físicas, impulsos, e situações contextuais que evocam os eventos internos.

Obs: Aceitação **não** significa desistir, tolerar ou resignar-se passivamente.

O objetivo do mindfulness é gradualmente te libertar do foco no passado e/ou no futuro – que são as fontes de ruminação e preocupação – e *ancorar sua consciência no momento presente*.

A seguir, um exercício de mindfulness retirado integralmente do livro

‘Terapia cognitivo-comportamental baseada em processos - ciência e competências clínicas’ dos autores Steven C. Hayes e Stefan G.

Hofmann.

Uma prática de mindfulness: exploração corporal

(adaptado de Davis, Eshelman e McKay 2008):

1. Comece tomando consciência do seu peito e abdômen levantando e baixando com a respiração. Você pode surfar nas ondas da sua respiração e deixar que ela ancore você no momento presente.
 2. Direcione a atenção para as solas dos pés. Observe alguma sensação que esteja ali presente. Sem julgar ou tentar torná-la diferente, simplesmente observe a sensação. Depois de alguns momentos, imagine que sua respiração está fluindo para a sola dos pés. Enquanto inspira e expira, você pode experimentar uma abertura ou abrandamento e uma liberação da tensão. Simplesmente observe.
 3. Agora direcione a atenção para o resto dos seus pés, subindo até os tornozelos. Tome consciência de alguma sensação nessa parte do seu corpo. Depois de alguns momentos, imagine que sua respiração flui descendo até seus pés. Respire para dentro e para fora dos seus pés, simplesmente observando as sensações.
-

4. Prossiga subindo pelo seu corpo desta maneira – a parte inferior das pernas, joelhos, coxas, pelve, quadris, nádegas, região lombar, parte superior das costas, peito e abdômen, parte superior dos ombros, pescoço, cabeça e face. Use o tempo que precisar para sentir cada parte do corpo e observe as sensações que estão presentes, sem forçá-las ou tentar torná-las diferentes. Respire para dentro de cada área do corpo e relaxe enquanto passa para a área seguinte.

5. Observe alguma parte do seu corpo que tenha dor, tensão ou desconforto. Simplesmente fique com as sensações de uma forma não julgadora. Enquanto respira, imagine sua respiração abrindo os músculos contraídos ou áreas dolorosas e criando mais espaço. Enquanto expira, imagine a tensão ou dor fluindo para fora dessa parte do seu corpo.

6. Quando chegar ao alto da cabeça, explore seu corpo uma última vez procurando alguma área de tensão ou desconforto. Então imagine que você tem um orifício respiratório no alto da cabeça, muito semelhante aos espiráculos que as baleias ou os golfinhos usam para respirar. Inspire a partir do alto da cabeça, fazendo sua respiração descer por todo o corpo até as solas dos pés, e depois volte novamente através de todo seu corpo. Deixe que sua respiração elimine qualquer tensão ou sensações desconfortáveis.

Chegamos ao final do guia

Esse guia é um compilado de algumas estratégias que foram comentadas no episódio “Não consigo parar de remoer as coisas: entendendo a ruminação” do podcast Terapia no Dia a Dia.

Precisamos treinar a nossa mente em algo que é novo e certamente isso demandará esforço. Ainda assim, você só conseguirá enxergar as consequências se tentar. Te incentivo a experimentar uma nova forma de lidar com seus pensamentos. Te incentivo a buscar o que é importante pra você e se alinhar aos seus valores.

E se você estiver passando por uma fase difícil, busque ajuda profissional com psicólogos e psiquiatras. Existe tratamento e você pode se beneficiar dele.

Espero ter te ajudado!

Com carinho,
Maria Emília



Obrigada!

@mariaemiliasantos.psi
mariaemilia.santopsi@gmail.com