

V Congresso da SBTC – Rio de Janeiro, Maio/2005

# **ESTABELECENDO OBJETIVOS TERAPÊUTICOS: O PAPEL DA MEMÓRIA AUTOBIOGRÁFICA**

Giovanni K. Pergher



**[www.tccparatodos.com](http://www.tccparatodos.com)**

O maior portal de Terapia Cognitiva do Brasil

*“Tudo para você praticar a Terapia Cognitiva com Excelência”*

## **Memória: Implicações para as TCC's**

**Conceitualização  
de caso**

**Técnicas  
Terapêuticas**

**Estabelecimento  
de Objetivos**

## Memória Autobiográfica e *Self*

✓ Íntima relação entre MA e visão de *Self*

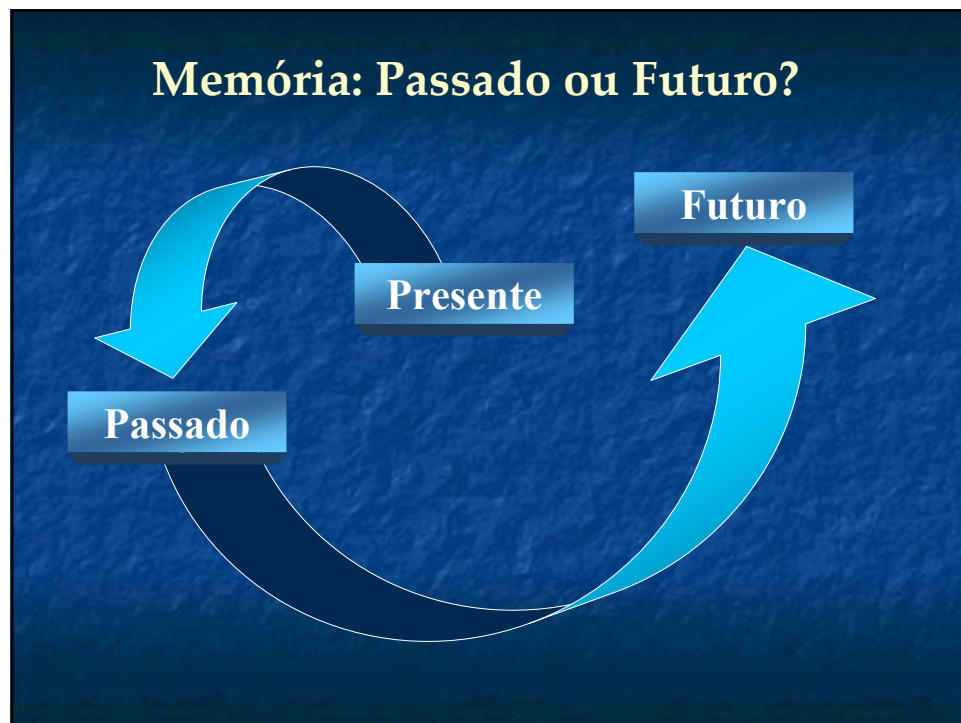
Sou aquilo que eu me lembro

Percepção em relação ao *Self* {  
Auto-referentes → Boa retenção  
Não auto-referentes → Má retenção

## Organização Hierárquica da Memória Autobiográfica (MA)

A MA possui diferentes níveis de especificidade









## Fenômenos da Memória Depressiva

### Humor congruente

Quanto pior o humor, maior a quantidade de lembranças negativas recuperadas (recuperação seletiva)

### Supergeneralização

Lembranças do próprio passado representadas de maneira demasiadamente genérica, inespecífica e difusa

## A Lógica Depressiva

Objetivos amplos, desfocados e difíceis de atingir



Não obtenção dos resultados desejados (checagem)



Pensamentos depreciativos / Ruminância (conclusão)

## Os Objetivos Terapêuticos

- ✓ Comportamentalmente especificáveis
- ✓ Fracionamento de grandes metas
- ✓ Realísticos e atingíveis
- ✓ Compatíveis com o *Self* do cliente

“Não se pode melhorar aquilo que não se pode medir”