

Learn step-by-step how mindfulness & acceptance can help you:

- Overcome depression • Transform emotional pain
- Free yourself from negative thinking and self-judgment
- Commit to what you care about • Live a life you value

# Get Out of Your Mind & Into Your Life

The New  
Acceptance &  
Commitment  
Therapy

STEVEN C. HAYES, PH.D.  
with SPENCER SMITH

“Com gentileza, erudição e humor, os autores de *Get Out of Your Mind e Into Your Life* educam os leitores para uma nova maneira de pensar sobre questões psicológicas em geral e satisfação com a vida em particular.

Sua combinação de pesquisa de ponta e ressonância com práticas antigas e comprovadas torna este um dos livros de auto-ajuda mais fascinantes e esclarecedores disponíveis. Se você está cansado da linguagem psicológica padrão e ainda está frustrado com sua qualidade de vida, este livro pode ser uma dádiva de Deus.”

—Martha Beck, colunista da *O Magazine* e autora de  
*Encontrando sua própria estrela do norte e esperando Adam*



**Saia de  
Sua mente  
& Em  
Sua vida**

**O novo  
Aceitação e  
Compromisso  
Terapia**

**STEVEN C. HAYES, PH.D.  
com SPENCER SMITH**

New Harbinger Publications, Inc.

## Nota do editor

*Esta publicação foi projetada para fornecer informações precisas e confiáveis em relação ao assunto abordado. É vendido com o entendimento de que o editor não está envolvido na prestação de serviços psicológicos, financeiros, jurídicos ou outros serviços profissionais. Se for necessária assistência ou aconselhamento especializado, os serviços de um profissional competente devem ser procurados.*

Distribuído no Canadá pela Raincoast Books.

Copyright © 2005 por Steven C. Hayes e Spencer Smith New  
Harbinger Publications, Inc.  
5674 Shattuck Avenue  
Oakland, CA 94609

Design da capa por Amy Shoup  
Design de texto por Michele Waters-Kermes  
Adquirido por Catharine Sutker

Endereço do site da New Harbinger Publications: [www.newharbinger.com](http://www.newharbinger.com)

E-book em PDF: 978-1-57224-757-4

A Biblioteca do Congresso catalogou a edição impressa deste livro como:

Hayes, Steven C.

Saia da sua mente e entre na sua vida: a nova terapia de aceitação e compromisso / Steven Hayes & Spencer Smith.

pág. cm.

Inclui referências bibliográficas.

ISBN 1-57224-425-9 1.

Psicoterapia cognitivo-experimental. 2. Terapia comportamental. 3. Auto-aceitação. 4. Compromisso (Psicologia) I.

Smith, Spencer Xavier. II. Título.

RC489.C62H395 2005

616,89'142—dc22

2005022640

Todos os direitos reservados

Para minha mãe

Ruth DH Sundgren Meu

primeiro modelo de amor e compromisso —SCH

Para minha esposa e filho

Juntos podemos aceitar as provações da vida e nos comprometermos com nosso caminho mútuo

—SS



# Conteúdo

Agradecimentos	ix
Introdução	1
ACT: O que é e como pode ajudá-lo	
Sofrimento: areia movediça psicológica	
A Ubiquidade do Sofrimento Humano	
Mindfulness, Aceitação e Valores	
Compromisso e Vida Baseada em Valores	
CAPÍTULO 1	
Sofrimento humano	9
O sofrimento humano é universal	
EXERCÍCIO: Seu inventário de sofrimento	
O problema com a dor EXERCÍCIO: A	
dor se foi, e agora?	
O problema com a dor: revisitado	
Vivendo uma vida valiosa: uma alternativa	

nos Saia da sua mente e entre na sua vida

## CAPÍTULO 2

Por que a linguagem leva ao sofrimento *com John T. Blackledge* A natureza da linguagem humana EXERCÍCIO: Relacione qualquer coisa com qualquer outra coisa EXERCÍCIO: Um parafuso, uma escova de dentes e um isqueiro Por que a linguagem cria sofrimento EXERCÍCIO: Um jipe amarelo EXERCÍCIO: Não pense no seu Pense no que você tem feito EXERCÍCIO: A Planilha de Estratégias de Enfrentamento O Problema de se Livrar das Coisas – Esquiva Experiencial Quadrada O Trem da Mente 17

## CAPÍTULO 3

The Pull of Avoidance *com Julieann Pankey e Kathleen M. Palm* Por que fazemos o que não pode funcionar Aceitando a possibilidade de que a evitação experiencial não pode funcionar Então, o que você deveria fazer? EXERCÍCIO: O jogo da culpa EXERCÍCIO: Julgando sua própria experiência: Examinando o que funciona Seguindo em frente EXERCÍCIO: O que você está sentindo e pensando agora? 33

## CAPÍTULO 4

Deixando ir *com John T. Blackledge e Michael Ritter* Se você não está disposto a tê-lo, você o fará Aceitação e disposição EXERCÍCIO: Por que disposição? Disposição e aflição EXERCÍCIO: Estar voluntariamente sem fôlego A questão da “vontade de mudar” 43

## CAPÍTULO 5

O problema com os pensamentos *com Jason Lillis* Produção de pensamento EXERCÍCIO: O que você está pensando agora? Por que pensar tem tanto impacto EXERCÍCIO: seu diário de dor diário Olhando *para* seus pensamentos em vez *de* seus pensamentos O Trem da Mente EXERCÍCIO: Observando o Trem da Mente 53

## CAPÍTULO 6

Ter um pensamento versus comprar um pensamento *com John T. Blackledge e Jason Lillis* 69 Desfusão cognitiva:  
 separando seus pensamentos de seus referentes EXERCÍCIO: Diga a palavra “leite” o mais rápido que  
 puder EXERCÍCIO: Rotulando seus pensamentos EXERCÍCIO: Folhas flutuantes em movimento Fluxo  
 EXERCÍCIO: Descrevendo pensamentos e sentimentos EXERCÍCIO: Explorando a diferença entre  
 descrições e avaliações Criando suas próprias técnicas de desfusão cognitiva

## CAPÍTULO 7

Se eu não sou meus pensamentos, então quem sou eu? 87  
 Considerando suas autoconceituações Os três  
 sentidos do eu EXERCÍCIO: Recontar sua  
 própria história Sendo o eu observador  
 EXERCÍCIO: Experimentalmente, eu não sou  
 assim para começar EXERCÍCIO:  
 Acompanhando seus pensamentos no tempo  
 Dando o próximo passo

## CAPÍTULO 8

Atenção plena 105  
 Prática diária  
 A prática  
 EXERCÍCIO: Esteja onde você está  
 EXERCÍCIO: Caminhada silenciosa  
 EXERCÍCIO: Cubbyholing  
 EXERCÍCIO: Comer passas  
 EXERCÍCIO: Beber chá  
 EXERCÍCIO: Comer conscientemente  
 EXERCÍCIO: Ouvir música clássica  
 EXERCÍCIO: Esteja atento aos seus pés enquanto lê isto  
 EXERCÍCIO: Apenas sentado  
 Mindfulness no Contexto

## CAPÍTULO 9

O que a vontade é e não é *com Michael Ritter e John T. Blackledge* O que precisa ser aceito? 121  
 EXERCÍCIO: O que precisa ser aceito O  
 objetivo da vontade

viii Saia da sua mente e entre na sua vida

CAPÍTULO 10

Vontade: Aprendendo a pular <i>com Michael Ritter</i>	133
A Escala de Vontade	
Dando um salto	
EXERCÍCIO: Planilha de Escala de Vontade	
Usando suas habilidades e aprendendo algumas novas	
EXERCÍCIO: Ficalização	
EXERCÍCIO: Dar um formulário ao seu alvo	
EXERCÍCIO: O Monstro da Lata	
EXERCÍCIO: Aceitação em Tempo Real	

CAPÍTULO 11

O que são valores?	153
Valores como direções de vida	
escolhidas O que são e não são os valores	

CAPÍTULO 12

Escolhendo <i>seus</i> valores	165
Os mestres que você serve	
EXERCÍCIO: Assistir ao seu próprio funeral	
Dando um passo adiante: dez domínios valiosos	
Classificando e testando seus valores	
Ação Comprometida	

CAPÍTULO 13

Comprometendo-se a fazê-lo <i>com Jason Lillis e Michael Twohig</i> Dando passos ousados	177
EXERCÍCIO: Planilha de metas	
EXERCÍCIO: Fazendo as metas acontecerem por meio da ação	
EXERCÍCIO: Barreiras esperadas	
Muitos mapas para diferentes jornadas	
Construindo padrões de ação efetiva	
De quem é a vida afinal?	

CONCLUSÃO

A escolha de viver uma vida vital <i>com David Chantry</i>	195
--	-----

APÊNDICE

Os Valores e Dados Subjacentes ACT	199
------------------------------------	-----

Referências	203
-------------	-----

# Agradecimentos

Gostaria de agradecer a várias pessoas que contribuíram para este volume. Minha esposa, Jacque Pistorello, foi constantemente solidária e inspiradora durante a escrita do livro. Meus filhos, Camille, Charlie e Esther, foram compreensivos quando tive que me concentrar no livro e não neles por algumas semanas críticas.

Como Jacque, a esposa de Spencer Smith, Marie, também nos apoiou durante nossas “farras de escrever”.

Muitas das ideias deste livro foram influenciadas por membros do ACT Listserv. Um deles, David Chantry, está listado como coautor do capítulo porque contribuiu com muitas ideias diferentes, algumas das quais foram além desse capítulo (por exemplo, uma variante do Diário de estratégias de enfrentamento; o exercício da ponte ferroviária; o exercício da cabeça vazia; o valor da vida folha de registro). Agradeço a ele por sua permissão para usar essas ideias no livro. Meus alunos (vários dos quais forneceram materiais que chegaram a capítulos específicos e estão listados como coautores de capítulos) foram uma fonte de ideias e apoio durante todo o processo. A ideia de um livro que pudesse ser usado diretamente pelo público me foi proposta pela primeira vez por Don Kuhl, da The Change Company. O projeto não se concretizou, mas gostaria de reconhecer seu papel em me levar a pensar sobre tal projeto. Kirk Strosahl tem me estimulado periodicamente por anos a fazer um livro popular, que também teve um papel na minha disposição de fazer este trabalho. New Harbinger, particularmente Matt McKay e Catharine Sutker, me permitiram a liberdade de abordar o livro do meu jeito.

ACT e RFT são trabalhos coletivos, não pessoais, que foram influenciados pelas mãos de muitos: alunos, colegas e clientes. Não posso agradecer a todos neste fórum, mas certamente agradeço de cabeça e coração. Você sabe quem você é. Obrigada.

—Steven C. Hayes  
Reno, NV maio de  
2005

x Saia da sua mente e entre na sua vida

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer a Steve Hayes por me convidar para ajudá-lo a criar uma versão comercial deste trabalho. Tem sido um prazer trabalhar com ele. Acredito que o trabalho neste livro afetou minha vida de maneiras muito diretas, e sou grato por essa oportunidade.

Também gostaria de agradecer aos vários membros de sua família que me mostraram muita hospitalidade em viagens a Reno quando estávamos escrevendo o livro.

Minha esposa, Marie, foi paciente e prestativa ao me apoiar durante todo esse processo. Além de me dar espaço para trabalhar neste projeto, ela também assumiu o fardo de passar noites em claro com nosso filho recém-nascido, Tristan, sozinha, para que eu pudesse dormir o extra necessário para continuar trabalhando.

Obrigado às pessoas da New Harbinger que tornaram possível meu envolvimento com este projeto. Gostaria de agradecer especialmente a Catharine Sutker, que me apresentou o projeto, e Matthew McKay, nosso editor, a esse respeito. Foi e continua sendo um prazer trabalhar com você.

Por fim, gostaria de agradecer a você, leitor. Espero que nossos esforços em apresentar este material tenham um impacto positivo em sua vida.

— Spencer Smith  
Santa Rosa, CA  
Maio de 2005

# Introdução

As pessoas sofrerem. Não é apenas que eles tenham dor – o sofrimento é muito mais do que isso. Os seres humanos *lutam* com as formas de dor psicológica que têm: suas emoções e pensamentos difíceis, suas memórias desagradáveis e seus impulsos e sensações indesejados. Pensam neles, preocupam-se com eles, ressentem-se, antecipam-se e temem-nos.

Ao mesmo tempo, os seres humanos demonstram enorme coragem, profunda compaixão e uma notável capacidade de seguir em frente mesmo com as histórias pessoais mais difíceis. Sabendo que podem ser feridos, os humanos ainda amam os outros. Sabendo que vão morrer, os humanos ainda se preocupam com o futuro. Enfrentando a atração da falta de sentido, os humanos ainda abraçam ideais. Às vezes, os humanos estão totalmente vivos, presentes e comprometidos.

Este livro é sobre como passar do sofrimento para o compromisso com a vida. Em vez de esperar para vencer a luta interna consigo mesmo para que sua vida possa começar, este livro trata de viver agora e viver plenamente — com (não apesar de) seu passado, *com* suas memórias, *com* seus medos e *com* sua tristeza.

---

## ACT: O QUE É E COMO PODE AJUDÁ-LO

Este livro é baseado na Terapia de Aceitação e Compromisso, ou ACT. (“ACT” é falado como uma única palavra, não como iniciais separadas.) Esta é uma nova modalidade psicoterapêutica com base científica que faz parte do que está sendo chamado de “terceira onda” em terapia comportamental e cognitiva (Hayes 2004). O ACT é baseado na Teoria do Quadro Relacional (RFT): um programa básico de pesquisa sobre como a mente humana funciona (Hayes, Barnes-Holmes e Roche 2001). Esta pesquisa sugere que muitas das ferramentas que usamos para resolver problemas nos levam às armadilhas que criam sofrimento. Para ser franco, os seres humanos estão jogando um jogo manipulado em que a própria mente humana, uma ferramenta maravilhosa para dominar o meio ambiente, se voltou contra seu hospedeiro.

## 2 Saia da sua mente e entre na sua vida

Talvez você tenha notado que alguns de seus problemas mais difíceis paradoxalmente se tornaram mais arraigados e incontroláveis, mesmo quando você implementou ideias sobre como resolvê-los. Isso não é uma ilusão. Isso resulta de sua própria mente lógica ser solicitada a fazer o que nunca foi projetada para fazer.

O sofrimento é um resultado.

Isso pode parecer uma afirmação muito estranha, especialmente se você pegou este livro para se ajudar a superar alguns de seus problemas psicológicos. Via de regra, as pessoas recorrem aos livros de autoajuda em busca de ferramentas para resolver problemas específicos: depressão, ansiedade, abuso de substâncias, trauma, estresse, esgotamento, dor crônica, tabagismo, para citar apenas alguns. Para a pessoa comum, superar esses problemas implica não apenas um fim último, mas também um fim alcançado por meios específicos.

Por exemplo, superar o estresse aparentemente deve envolver primeiro a eliminação de sentimentos estressantes; aparentemente, superar o tabagismo deve envolver primeiro livrar-se da vontade de fumar; superar os transtornos de ansiedade aparentemente deve envolver aprender a relaxar, ou a contestar e mudar pensamentos exagerados e preocupantes; e assim por diante. Neste livro, fins e meios são cuidadosamente distinguidos, e você aprenderá que muitas dessas rotas de bom senso para uma vida melhor são agora consideradas arriscadas e desnecessárias na teoria psicológica atual.

Se você está sofrendo com um problema psicológico, você deve saber que a pesquisa sugere que a ACT ajuda com muitas dificuldades psicológicas comuns (Hayes, Masuda, et al. 2004), e seu modelo subjacente recebeu apoio considerável (Hayes et al. a ser publicado). Discutiremos esses dados ao longo deste livro.

O fato de você estar lendo um relato de base empírica é ainda mais importante porque este livro terá algumas reviravoltas aparentemente estranhas. Às vezes, pode ser confuso. Até certo ponto, isso é inevitável porque a ACT desafia algumas das formas mais culturalmente arraigadas de pensamento convencional sobre os problemas humanos. Pesquisas indicam que os métodos e ideias da ACT são geralmente sólidos, o que garante que esses conceitos e procedimentos são eficazes. (Veja o apêndice para uma lista parcial de estudos sobre ACT e seus componentes.) Isso não significa que eles sejam fáceis de entender. Por outro lado, se essas idéias e métodos já fossem bem conhecidos para você, este livro provavelmente não seria útil.

Aqui está uma amostra de alguns dos conceitos não convencionais que você deverá considerar:

A dor psicológica é normal, é importante e todo mundo tem.

Você não pode se livrar deliberadamente de sua dor psicológica, embora possa tomar medidas para evitar aumentá-la artificialmente.

Dor e sofrimento são dois estados diferentes de ser.

Você não precisa se identificar com o seu sofrimento.

Aceitar sua dor é um passo para se livrar de seu sofrimento.

Você pode viver uma vida que você valoriza, começando agora, mas para fazer isso você terá que aprender a sair de sua mente e entrar em sua vida.

Em última análise, o que a ACT pede de você é uma mudança fundamental de perspectiva: uma mudança na maneira como você lida com sua experiência pessoal. Não podemos prometer que isso mudará rapidamente a aparência de sua depressão, raiva, ansiedade, estresse ou baixa auto-estima, pelo menos não tão cedo. Podemos, no entanto, dizer que nossa pesquisa demonstrou que o papel desses problemas como barreiras à vida pode ser mudado, e às vezes mudado muito rapidamente. Os métodos ACT fornecem novas maneiras de abordar problemas psicológicos difíceis.

questões. Essas novas abordagens podem mudar a substância real de seus problemas psicológicos e o impacto que eles têm em sua vida.

Metaforicamente, a distinção entre a função de um distúrbio psicológico e a forma que ele assume na vida de alguém pode ser comparada a alguém que está em um campo de batalha lutando uma guerra. A guerra não está indo bem. A pessoa luta cada vez mais. Perder é uma opção devastadora; mas a menos que a guerra seja vencida, a pessoa que a luta pensa que viver uma vida que vale a pena será impossível. Assim a guerra continua.

Desconhecido para essa pessoa, no entanto, é o fato de que, a qualquer momento, ela pode deixar o campo de batalha e começar a viver a vida *agora*. A guerra ainda pode continuar e o campo de batalha ainda pode ser visível. O terreno pode estar muito parecido com o que estava enquanto a luta estava acontecendo. Mas o resultado da guerra já não é muito importante e a sequência aparentemente lógica de ter que vencer a guerra antes de começar a viver de verdade foi abandonada.

Esta metáfora pretende ilustrar a diferença entre a aparência dos problemas psicológicos e sua verdadeira substância. Nessa metáfora, a guerra parece e soa muito parecida, quer você esteja lutando ou simplesmente assistindo. Sua aparência permanece a mesma. Mas seu impacto — sua substância real — é profundamente diferente. Lutar por sua vida não é o mesmo que viver sua vida.

Ironicamente, nossa pesquisa sugere que, quando a substância muda, a aparência também pode mudar. Quando os combatentes deixam o campo de batalha e deixam a guerra cuidar de si mesma, ela pode até diminuir. Como dizia o velho slogan da década de 1960: “E se eles travassem uma guerra e ninguém viesse?”

Compare essa metáfora com sua própria vida emocional. A ACT se concentra na substância, não na aparência, dos problemas. Aprender a abordar sua angústia de uma maneira fundamentalmente diferente pode mudar rapidamente o impacto que ela tem em sua vida. Mesmo que a aparência de sentimentos ou pensamentos angustiantes não mude (e quem sabe pode mudar), se você seguir os métodos descritos neste livro, é muito mais provável que a substância de seu sofrimento psicológico, ou seja, seu impacto, mudança.

Nesse sentido, este não é um livro tradicional de auto-ajuda. Não vamos ajudá-lo a vencer a guerra com sua própria dor usando novas teorias. Vamos ajudá-lo a deixar a batalha que está travando dentro de sua própria mente e começar a viver o tipo de vida que você realmente deseja. Agora.

---

## SOFRIMENTO: AREIA RÁPIDA PSICOLÓGICA

Essa ideia contraintuitiva de abandonar o campo de batalha em vez de vencer a guerra pode parecer estranha, e implementá-la exigirá muito aprendizado novo, mas não é loucura. Você conhece outras situações como essa. Eles são incomuns, mas não desconhecidos.

Suponha que você encontre alguém parado no meio de uma poça de areia movediça. Não há cordas ou galhos de árvores disponíveis para alcançar a pessoa. A única maneira de ajudar é se comunicar com ele ou ela. A pessoa está gritando: “Socorro, me tire daqui”, e está começando a fazer o que as pessoas costumam fazer quando estão presas em algo que temem: lutar para sair. Quando as pessoas pisam em algo do qual querem sair, seja um canteiro de urzes ou uma poça de lama, 99,9% das vezes a ação efetiva a ser tomada é caminhar, correr, pisar, pular ou pular fora de problemas.

Não é assim com areia movediça. Para sair de algo é necessário levantar um pé e mover o outro pé para a frente. Ao lidar com areia movediça, isso é uma péssima ideia. Uma vez que um pé é levantado, todo o peso da pessoa presa repousa sobre apenas metade da área de superfície que anteriormente ocupava. Isso significa que a pressão descendente dobra instantaneamente. Além disso, a sucção da areia movediça ao redor do pé que está sendo levantado fornece mais pressão para baixo no outro pé. Apenas um resultado pode ocorrer: a pessoa afundará ainda mais na areia movediça.

#### 4 Saia da sua mente e entre na sua vida

Ao observar a pessoa presa na areia movediça, você vê esse processo começar a se desenrolar. Existe alguma coisa que você pode gritar que vai ajudar? Se você entendesse como a areia movediça funciona, você gritaria com o pessoa pare de lutar e tente deitar-se, de braços abertos, para maximizar o contato com a superfície do piscina. Nessa posição, a pessoa provavelmente não afundaria e poderia rolar para a segurança.

Como a pessoa está tentando sair da areia movediça, é extremamente contra-intuitivo maximizar contato corporal com ele. Alguém lutando para *sair* da lama pode nunca perceber que o mais sábio e seguro ação a tomar seria ficar *com* a lama.

Nossas próprias vidas podem ser muito assim, exceto na areia movediça em que nos encontramos, muitas vezes é, em um sentido, sem fim. Exatamente quando a areia movediça de uma memória traumática desaparecerá completamente? Em que momento a areia movediça dolorosa das críticas passadas de pais ou colegas desaparecerá? Agora pense em um aspecto psicológico de si mesmo que você menos gosta. Tome um momento para considerar esta questão. Agora pergunte a si mesmo: "Isso foi um problema para mim no mês passado? Seis meses atrás? Um ano atrás? Cinco anos atrás? Exatamente quantos anos tem esse problema?"

A maioria das pessoas acha que suas preocupações mais profundas não são sobre eventos recentes. Suas preocupações mais profundas esteve à espreita em segundo plano por anos, muitas vezes muitos anos. Esse fato sugere que os métodos normais de resolução de problemas provavelmente não serão bem-sucedidos. Se eles puderam ter sucesso, por que não funcionaram afinal? esses anos de tentativas? De fato, a própria longevidade da maioria das lutas psicológicas sugere que métodos de solução de problemas podem ser parte do problema, assim como tentar se libertar é um grande problema para alguém preso em areia movediça.

Você pegou este livro por uma razão. Nosso palpite é que você se encontra em algum tipo de areia movediça psicológica e acha que precisa de ajuda para se libertar. Você já tentou várias "soluções" sem sucesso. Você tem lutado. Você está afundando. E você tem sofrido.

Sua dor será um aliado informativo no caminho que está por vir. Você tem uma oportunidade que alguém que não experimentou dor psicológica não tem, porque é só quando o bom senso as soluções nos falham, que nos tornamos abertos às soluções contra-intuitivas para a dor psicológica que a ciência psicológica moderna pode fornecer. À medida que você se torna mais consciente de como a mente humana funciona (particularmente sua mente), talvez você esteja pronto para seguir o caminho menos percorrido. você não sofreu o suficiente?

Não escrevemos este livro para ajudá-lo a se libertar da areia movediça em que se encontra, mas para chegar com ele. Escrevemos para aliviar seu sofrimento e capacitá-lo a levar uma vida humana valorizada, significativa e digna. Problemas psicológicos com os quais você lutou anteriormente podem tecnicamente permanecer (ou eles podem não), mas o que importa se eles permanecerem em uma forma que não interfira mais com você vivendo sua vida ao máximo?

---

## A UBIQUIDADE DO SOFRIMENTO HUMANO

Este livro parte de um conjunto diferente de suposições do que os livros de psicologia mais populares. Nós indicamos qual é essa diferença nas duas primeiras palavras desta introdução: As pessoas sofrem. Nós não assumimos que deixou para seus próprios recursos, os seres humanos normais são felizes e que apenas uma história estranha ou uma biologia quebrada perturba a paz. Assumimos, em vez disso, que o sofrimento é normal e é a pessoa incomum que aprende a criar paz de espírito. Por que isso é assim é um enigma; este livro é sobre esse quebra-cabeça.

É notável quantos problemas os seres humanos têm que os não humanos literalmente não conseguem imaginar. Considere os dados sobre suicídio. Ocorre em todas as populações humanas, e lutas sérias com o suicídio são chocantemente comum. Ao longo de sua vida, você tem cerca de cinquenta e cinquenta chances de lutar com

pensamentos suicidas em um nível moderado a grave por pelo menos duas semanas (Chiles e Strosahl 2004). Quase 100 por cento de todas as pessoas no planeta, em algum momento de suas vidas, pensarão em se matar.

As crianças pré-verbais não fazem tentativas de suicídio, mas mesmo as crianças muito jovens, recém-verbais, ocasionalmente o fazem (Chiles e Strosahl 2004). No entanto, temos poucas razões para acreditar que *quaisquer* animais não humanos deliberadamente se matem.

Esse padrão básico se repete em área problemática após área problemática: a maioria dos seres humanos luta, mesmo em meio ao que parece ser uma vida bem-sucedida. Faça a si mesmo esta pergunta: quantas pessoas você conhece realmente bem que não passam por períodos em que lutam com sérios problemas psicológicos ou sociais, problemas de relacionamento, problemas no trabalho, ansiedade, depressão, raiva, problemas de autocontrole, problemas sexuais? problemas, medo da morte, e assim por diante? Para a maioria das pessoas, uma lista de conhecidos tão satisfeitos será realmente muito curta, talvez até vazia.

Os dados científicos sobre os problemas humanos confirmam essa impressão. Vamos apenas mencionar alguns fatos aleatórios. Cerca de 30% de todos os adultos têm um transtorno psiquiátrico importante em qualquer momento, cerca de 50% terão esse transtorno em algum momento de suas vidas e quase 80% deles terão mais de um problema psicológico sério (Kessler et al. 1994). Os americanos gastam enormes somas de dinheiro em seus esforços para aliviar sua dor psicológica.

Por exemplo, os antidepressivos são uma indústria de dez bilhões de dólares, embora seu impacto médio na depressão seja apenas 20% melhor do que um placebo, pequeno demais para ser clinicamente significativo (Kirsch et al. 2002). De fato, nosso consumo de antidepressivos é tão alto que nossos rios e córregos ficaram poluídos com eles, contaminando os peixes que comemos (Streater 2003). Mas essas estatísticas, por mais tristes que sejam, subestimam grosseiramente a extensão do problema. Quando as pessoas têm acesso aberto aos cuidados de saúde mental, apenas cerca de metade das pessoas que procuram ajuda são diagnosticadas com uma doença mental grave (Strosahl 1994). A outra metade está tendo problemas no trabalho, ou no casamento, ou com os filhos, ou sofre com a falta de propósito em suas vidas, o que os filósofos chamam de "pavor existencial", ou de "angústia", que é uma forte sentimento sempre presente de apreensão e ansiedade.

Os casamentos, por exemplo, são provavelmente o relacionamento adulto voluntário mais importante em que a maioria dos humanos entra, mas cerca de 50% de todos os casamentos terminam em divórcio e os novos casamentos não são melhores (Kreider e Fields 2001). As estatísticas sombrias sobre fidelidade, abuso e felicidade conjugal mostram que muitos casamentos intactos são baseados em relacionamentos não saudáveis (Previti e Amato 2004).

Esta ladainha poderia continuar facilmente. No momento em que todos os principais problemas comportamentais que os seres humanos enfrentam são somados, na verdade, é "anormal" não experimentar lutas psicológicas significativas.

Como isso pode ser? Poderíamos entendê-lo se estivéssemos discutindo pessoas sem recursos em sociedades devastadas. Se uma criança sudanesa deve se esconder da violência de uma milícia rebelde, podemos facilmente apreciar sua miséria. Se uma mãe enlutada na Indonésia perde tudo para um tsunami, seu sofrimento é horrível, mas, dadas suas circunstâncias horríveis, é de se esperar. Isso não é verdade principalmente para as pessoas que lêem este livro, como a maioria de nós percebe quando comparamos nossas vidas com as vidas daqueles que sofrem com a guerra ou desastres naturais horríveis. No entanto, em muitas áreas problemáticas, as pessoas inteligentes e bem-sucedidas não são necessariamente mais felizes do que suas contrapartes menos afortunadas em outras partes do mundo. As pessoas que vivem em países com economias espetacularmente bem-sucedidas não têm menos problemas sociais ou interpessoais (por exemplo, suicídio) do que suas contrapartes em circunstâncias econômicas mais difíceis (Chiles e Strosahl 2004). Como isso pode ser?

Aplice esta pergunta à sua própria vida. Não é verdade que as coisas com as quais você está lutando e tentando mudar tendem a persistir, mesmo que você seja competente e capaz em tantas outras áreas de sua vida? Não é verdade que você tentou resolver esses problemas, mas até agora não conseguiu encontrar uma solução real?

De fato, você já deve ter tentado *muitas* soluções. . . e, no entanto, aqui você está comprando outro livro projetado para ajudá-lo. Como *isso* pode ser?

Pedimos que você tenha em mente estas perguntas ao ler este livro: Por que o sofrimento humano é tão difundido, por que o seu é tão difícil de mudar e o que você pode fazer a respeito? O restante deste livro explorará essas questões em detalhes. Acreditamos que podemos fornecer pelo menos parte das respostas.

Não fazemos essas perguntas de uma perspectiva arrogante ou crítica. Este livro não vai culpá-lo por seus problemas, transmitindo a mensagem não tão sutil de que sua vida estaria bem se você se esforçasse mais. Este livro vem de uma postura de compaixão e identificação; emergiu de nossas próprias lutas e as de nossos pacientes. As perguntas acima são aquelas que nos perguntamos, às vezes do fundo do desespero. No entanto, acreditamos que a ciência começou a fornecer uma resposta inesperada; e é aquele que pode ser diretamente útil para você.

---

## ATENÇÃO, ACEITAÇÃO E VALORES

ACT não é um conjunto de frases idiomáticas ou ditados sábios que o levarão a uma revelação pessoal. Embora alguns dos princípios da ACT sejam tão antigos quanto a história, há um componente importante da terapia que é novo. ACT é baseado em um novo modelo de cognição humana. Esse modelo é a base de técnicas específicas apresentadas neste livro, que são projetadas para ajudá-lo a mudar sua abordagem de seus problemas e a direção em que sua vida está indo. Essas técnicas se enquadram em três grandes categorias: atenção plena, aceitação e vida baseada em valores.

### Atenção plena

Mindfulness é uma maneira de observar sua experiência que tem sido praticada no Oriente através de várias formas de meditação por séculos. Pesquisas recentes na psicologia ocidental provaram que praticar a atenção plena pode trazer benefícios psicológicos notáveis (Hayes, Follette e Linehan 2004). De fato, a atenção plena está sendo adotada atualmente como um meio de melhorar o tratamento em várias tradições psicológicas diferentes no Ocidente (Teasdale et al. 2002).

Uma grande parte da nossa abordagem tem a ver com a atenção plena. O que a ACT traz para esse antigo conjunto de práticas é um modelo dos principais componentes da atenção plena e um conjunto de novos métodos para alterar esses componentes. Semanas, meses ou anos de meditação, por mais úteis que possam ser, não são as únicas práticas que podem aumentar a atenção plena e, no mundo agitado de hoje, novos meios são necessários para aumentar aqueles que evoluíram em outro milênio mais lento.

Neste livro, vamos ajudá-lo a aprender a ver seus pensamentos de uma nova maneira. Os pensamentos são como lentes através das quais olhamos para o nosso mundo. Todos nós temos a tendência de nos agarrarmos à nossa lente particular e permitir que ela dite como interpretamos nossas experiências, até o ponto de ditar quem pensamos que somos. Se você agora está preso na lente de sua dor psicológica, pode dizer coisas como: "Estou deprimido". Neste livro, ajudaremos você a ver os perigos de se apegar a pensamentos desse tipo e forneceremos métodos concretos para ajudá-lo a evitar esses perigos.

À medida que você se liberta das ilusões da linguagem, você aprenderá a se tornar mais consciente das muitas lentes verbais que surgem todos os dias, e ainda não são definidas por nenhuma delas. Você aprenderá a minar seu apego a uma determinada lente cognitiva em favor de um modelo mais holístico de autoconsciência. Usando técnicas específicas, você aprenderá a olhar para sua dor, em vez de ver a

mundo do ponto de vista de sua dor. Quando você fizer isso, descobrirá que há muitas outras coisas a fazer com o momento presente além de tentar regular seu conteúdo psicológico.

## Aceitação

A ACT faz uma distinção clara entre dor e sofrimento. Devido à natureza da linguagem humana, quando encontramos um problema, nossa tendência geral é descobrir como corrigi-lo. Tentamos sair da areia movediça. No mundo exterior, isso é muito eficaz em 99,9% das vezes. Ser capaz de descobrir como nos livrar de eventos indesejáveis, como predação, frio, pragas ou inundações, foi essencial para estabelecer a raça humana como a espécie dominante em nosso planeta.

É uma consequência infeliz da maneira como nossas mentes funcionam, no entanto, que tentamos usar essa mesma mentalidade de “consertar” quando se trata de entender nossas experiências internas. Quando encontramos um conteúdo doloroso dentro de nós mesmos, queremos fazer o que sempre fazemos: consertá-lo e classificá-lo para que possamos nos livrar dele. A verdade da questão (como você provavelmente já experimentou) é que nossas vidas internas não são como eventos externos. Por um lado, os humanos vivem na história, e o tempo se move em apenas uma direção, não em duas. A dor psicológica tem uma história e, pelo menos nesse aspecto, não se trata de se livrar dela. É mais uma questão de como lidar com isso e seguir em frente.

A “aceitação” na Terapia de Aceitação e Compromisso baseia-se na noção de que, via de regra, tentar se livrar de sua dor apenas a amplifica, o enreda ainda mais nela e a transforma em algo traumático. Enquanto isso, viver sua vida é deixado de lado. A alternativa que vamos ensinar neste livro é um pouco perigosa para ser dita em voz alta, porque agora é provável que seja mal compreendida, mas a alternativa é aceitá-la. A aceitação, no sentido em que é usada aqui, não é uma autoderrota niilista; nem é tolerar e aturar sua dor. É muito, muito diferente disso. Essas formas pesadas, tristes e sombrias de “aceitação” são quase exatamente o oposto do abraço ativo e vital do momento que queremos dizer.

A maioria de nós teve pouco ou nenhum treinamento em formas ativas de aceitação, então sugerimos que você agradeça à sua mente por tudo o que ela diz que esse termo pode significar, mas não tente fazer nada com isso agora. Isso é difícil de descrever, e aprender a estar disposto a ter e viver sua própria experiência é algo em que nos concentraremos um pouco mais adiante no livro. Enquanto isso, pedimos sua paciência e abertura - e um pouco de ceticismo sobre o que sua mente pode estar adivinhando agora.

## Vida baseada em Compromisso e Valores

Você está vivendo a vida que você quer viver agora? Sua vida está focada no que é mais significativo para você? A maneira como você vive sua vida é caracterizada pela vitalidade e engajamento, ou pelo peso de seus problemas?

Quando somos pegos em uma luta com problemas psicológicos, muitas vezes colocamos a vida em espera, acreditando que nossa dor precisa diminuir antes que possamos realmente começar a viver novamente. Mas e se você pudesse ter sua vida sobre o que você quer que seja agora, começando neste momento? Não pedimos que você acredite que é assim, mas apenas que esteja aberto à possibilidade de que seja assim, aberto o suficiente para que você esteja disposto a trabalhar com este livro.

Entrar em contato com a vida que você quer viver e aprender a dar vida aos seus sonhos no presente não é fácil, porque sua mente, como todas as mentes humanas, saltará armadilha após armadilha, levantará barreira após barreira. Nos capítulos 1 a 10, você aprenderá como se libertar dessas armadilhas e como dissolver

8 Saia da sua mente e entre na sua vida

essas barreiras. Nos capítulos 11 a 13, discutiremos sobre o que você realmente quer que seja sua vida e mostraremos como concluir o processo de mudança do gerenciamento mental inútil para o envolvimento com a vida.

Neste ponto, não estamos pedindo que você concorde com nenhuma das reivindicações feitas ou que diga que entende qualquer um dos métodos que acabamos de descrever. Pedimos apenas o seu envolvimento com uma jornada fundamentalmente focada no quebra-cabeça do seu sofrimento e do sofrimento dos outros. Essa jornada busca uma mudança fundamental no próprio jogo que está sendo jogado, não apenas uma nova estratégia para vencê-lo. A ACT não é uma panacéia, mas os resultados científicos são amplos e positivos (ver apêndice). Acreditamos que podemos ajudá-lo a aproveitar esse novo conhecimento.

De qualquer forma, traga seu ceticismo, até mesmo seu cinismo, para o passeio. Eles não serão prejudiciais, desde que você esteja disposto a aplicar os métodos que aprenderá até mesmo a esse ceticismo e cinismo. E traga também suas esperanças e sua capacidade de acreditar, embora não sejam necessariamente úteis até que também sejam consideradas do ponto de vista dos métodos a serem descritos. Você é uma pessoa completa, e todas as suas experiências, pensamentos, sentimentos, sensações corporais e predisposições comportamentais são bem-vindos nesta jornada de descoberta.

O que você tem a perder? Não seria uma coisa boa se você pudesse sair de sua mente e entrar em sua vida?

## CAPÍTULO 1

# Sufrimento humano

Você provavelmente abriu este livro por esta razão: você está sofrendo e não tem certeza do que fazer a respeito. Talvez você esteja sofrendo de uma depressão crônica ou um transtorno de ansiedade. Talvez uma luta contra o abuso de drogas ou álcool tenha custado sua vida em sua tentativa fútil de anestesiar sua dor. Talvez um relacionamento esteja tropeçando ou você esteja se perguntando se a própria vida importa. Pode ser que você tenha entrado e saído da terapia tentando lidar com seu tumulto interior. Ou talvez você seja um dos milhões que se sente preso – não vital e engajado na vida, mas distante, amortecido, entorpecido ou sobrecarregado.

Se você está lutando há algum tempo, provavelmente se atormentou com diferentes formas de “por quê?” pergunta: “Por que não posso simplesmente superar isso?” “Por que não posso me sentir melhor?” “Por que a vida é tão difícil?” “Por que a terapia não funcionou?” “Por que não posso ser uma pessoa normal?” “Por que não posso ser feliz?” Você pode se sentir vítima de alguma forma por perguntas que parecem não ter respostas prontas. Encurralado por sua própria dor emocional e sua luta com ela, você pode sentir como se sua vida estivesse se estreitando ao seu redor.

Se você estivesse travando uma guerra dentro de sua cabeça, como seria se, em vez de tentar vencer essa guerra, você conhecesse uma maneira de sair dela? Isso não significa que a guerra iria parar; pode continuar.

Em vez disso, significa que você não tentaria mais viver dentro de uma zona de guerra, com sua sobrevivência psicológica aparentemente dependente do resultado da guerra. E se isso fosse possível?

Este livro convida você a examinar sua perspectiva não apenas sobre o que é a dor psicológica e como ela opera, mas sobre a própria natureza de sua consciência, até mesmo sua identidade, ou seja, quem você considera ser. Nenhum problema é muito “básico” se parecer necessário abordá-lo. Os conceitos e métodos que você encontrará aqui podem agitá-lo um pouco. Inicialmente, alguns podem ser difíceis de engolir e podem até mesmo ir contra o que lhe ensinaram como as “soluções” para seus problemas.

Temos três pedidos para lhe fazer. A primeira é você concordar com um envolvimento ativo e persistente com o texto. Às vezes, pode ser um passeio acidentado. Pedimos apenas que você fique com ele e realmente experimente os métodos que colocaremos na mesa. Pode haver algo aqui para você, mas você não saberá se isso é

então, a menos que você aprenda e use os conceitos e métodos antes de tentar avaliar seu impacto real em sua vida.

O segundo pedido é pedir honestidade implacável de você. Não pedimos que você acredite no que escrevemos aqui; pedimos que olhe diretamente para sua experiência sem piscar. Use este livro como uma oportunidade para explorar o que é realmente verdadeiro para você. Por enquanto, deixe de lado o que os outros esperam, o que o mundo ao seu redor exige, o que lhe disseram há muito tempo é verdade, ou mesmo o que sua própria mente lhe diz — se contradiz o que sua experiência direta sugere.

Como não podemos estar lá enquanto você experimenta esses métodos, você precisará confiar em sua própria experiência para saber se a abordagem descrita aqui é útil para você a longo prazo. Há uma base crescente de suporte empírico para os conceitos básicos discutidos aqui, e alguns dos métodos foram avaliados em estudos de laboratório (ver apêndice) apresentados fora de um relacionamento terapêutico, usando apresentações escritas ou orais dessas ideias e exercícios, tanto quanto você pode encontrá-los neste livro. Hoje, há evidências científicas suficientes de que acreditamos que este é o momento de apresentar essas ideias e métodos ao público. Mas sua experiência é a linha de fundo real.

Nosso terceiro pedido diz respeito à sua intenção: pedimos que você pretenda que este livro faça a diferença em sua vida. Você não precisa acreditar que vai. Em vez disso, pedimos que você permaneça aberto a essa possibilidade, respondendo sim à próxima pergunta: Enquanto você está aprendendo e experimentando esses métodos, se você vir em sua experiência real a possibilidade de usá-los para transformar sua vida para melhor, você está disposto a avançar nessa direção? Se sua resposta for sim, estamos prontos para começar. Se não for (lembre-se: seja honesto), valeria a pena saber quão profunda pode ser sua resistência à mudança, e valeria a pena considerar se tal resistência é do seu interesse.

Antes de começarmos, achamos que um pouco de educação do consumidor pode estar em ordem. A ACT faz parte de uma escola de psicologia clínica comprometida em fornecer métodos de tratamento baseados na ciência. Se você tem uma área significativa de dificuldade e não passou por um curso de terapia bem planejado com um terapeuta comportamental, terapeuta cognitivo comportamental ou outro profissional que usou métodos apoiados por pesquisas científicas, você deve procurar isso. Nesse caso, este livro pode ser usado como complemento de um curso de terapia com um terapeuta que entenda essa abordagem. (Consulte o apêndice para sugestões sobre como encontrar tal terapeuta.) Uma base crescente de evidências científicas apóia o uso desses métodos em um contexto de psicoterapia.

---

## O SOFRIMENTO HUMANO É UNIVERSAL

Muitas vezes, muitas pessoas que encontramos em nossas vidas diárias parecem ter tudo. Eles parecem felizes. Eles parecem satisfeitos com suas vidas. Você provavelmente já teve a experiência de andar na rua quando está tendo um dia particularmente ruim, e olhou em volta e pensou: "Por que não posso simplesmente ser feliz como todos ao meu redor? Eles não sofrem de pânico crônico (ou depressão, ou um problema de abuso de substâncias). Eles não sentem como se uma nuvem escura estivesse sempre pairando sobre suas cabeças. Eles não sofrem como eu sofro. Por que não posso ser como eles?"

Aqui está o segredo: eles fazem e você é. Todos nós temos dor. Todos os seres humanos, se viverem o suficiente, sentiram ou sentirão a devastação de perder alguém que amam. Cada pessoa sentiu ou sentirá dor física. Todo mundo já sentiu tristeza, vergonha, ansiedade, medo e perda. Todos nós temos memórias que são embaraçosas, humilhantes ou vergonhosas. Todos nós carregamos segredos ocultos dolorosos. Tendemos a fazer caras brilhantes e felizes, fingindo que está tudo bem e que a vida está "tudo bem". Mas não é e não pode ser. Ser humano é sentir dor de maneiras que são ordens de magnitude mais difundidas do que as outras criaturas do planeta Terra sentem.

Se você chutar um cachorro, ele vai gritar e fugir. Se você chutá-lo regularmente, qualquer sinal de sua chegada acabará por produzir um comportamento de medo e evitação no cão por meio do processo chamado “condicionamento”. Mas enquanto você estiver fora de cena e não for provável que chegue, é improvável que o cão sinta ou demonstre ansiedade significativa. As pessoas são bem diferentes. Desde os dezesseis meses ou mesmo antes, os bebês humanos aprendem que se um objeto tem um nome, o nome se refere ao objeto (Lipkens, Hayes e Hayes 1993). As relações que os humanos verbais aprendem em uma direção, derivam em duas direções. Nos últimos 25 anos, pesquisadores tentaram demonstrar o mesmo comportamento em outras espécies animais, com sucesso muito limitado e questionável até agora (Hayes, Barnes-Holmes e Roche 2001). Isso faz uma enorme diferença na vida das pessoas em comparação com os animais.

A capacidade de linguagem coloca os seres humanos em uma posição especial. Simplesmente dizer uma palavra invoca o objeto que é nomeado. Experimente: “Guarda-chuva”. O que você pensou quando leu essa palavra? Tudo bem, esse é bastante inofensivo. Mas considere o que isso significa se o objeto nomeado tiver medo: qualquer coisa que lembre a pessoa de seu nome evocará medo. Seria como se tudo o que o cão precisasse para sentir medo não fosse um chute real, mas o *pensamento* de ser chutado.

Essa é exatamente a situação em que você se encontra. Essa é exatamente a situação em que *todos* os humanos se encontram com a linguagem.

Aqui está um exemplo: Pare um momento agora para pensar na coisa mais vergonhosa que você já fez.

Reserve um momento para realmente fazer isso.

O que você acabou de sentir? É muito provável que, ao ler a frase, você tenha sentido medo ou resistência. Você pode ter tentado descartar a solicitação e ler rapidamente. No entanto, se você parou e realmente tentou fazer o que pedimos, provavelmente começou a sentir uma sensação de vergonha ao lembrar de uma cena do seu passado e de suas ações nela. No entanto, tudo o que aconteceu aqui foi que você estava olhando para padrões de tinta no papel. Nada mais está na sua frente além disso. Porque as relações que os humanos verbais aprendem em uma direção, elas derivam em duas, eles têm a capacidade de tratar qualquer coisa como um símbolo para outra coisa. A etimologia de “símbolo” significa “jogar de volta como o mesmo”, e porque você está reagindo simbolicamente à tinta neste papel, as palavras que você acabou de ler evocaram uma reação sua; talvez eles até o tenham lembrado de um evento vergonhoso do seu passado.

Onde você poderia ir para que esse tipo de relação não acontecesse? O cão sabe como evitar a dor: evite você e seu pé. Mas como uma pessoa pode evitar a dor se a qualquer hora, em qualquer lugar, a dor pode ser trazida à mente por qualquer coisa relacionada a essa dor?

A situação é realmente pior do que isso. Não só não podemos evitar a dor evitando as situações dolorosas (o método do cão), as situações prazerosas também podem evocar a dor. Suponha que alguém muito querido para você morreu recentemente, e hoje você vê um dos mais belos pores do sol que já viu. O que você vai pensar?

Para os seres humanos, é improvável que evitar pistas situacionais de dor psicológica consiga eliminar sentimentos difíceis, porque tudo o que é necessário para trazê-los à mente é uma pista arbitrária que evoque as relações verbais corretas. Este exemplo de um pôr do sol demonstra o processo. Um pôr do sol pode evocar uma história verbal. É “bonito” e coisas bonitas são coisas que você quer compartilhar com os outros. Você não pode compartilhar este pôr do sol com seu querido amigo, e lá está você, sentindo-se triste no exato momento em que vê algo bonito.

O problema é que as pistas que evocam as relações verbais podem ser quase qualquer coisa: a tinta no papel que compôs a palavra “vergonha” ou um pôr do sol que o lembrou de sua perda recente. Em desespero, os humanos tentam tomar uma ação muito lógica: começam a tentar evitar a própria dor.

Infelizmente, como discutiremos com alguns detalhes ao longo deste livro, alguns métodos para evitar a dor são patológicos em si mesmos. Por exemplo, a dissociação ou o uso de drogas ilegais podem reduzir temporariamente a dor, mas ela voltará mais forte do que nunca e mais danos serão causados. A negação e a dormência aprendida reduzirão a dor, mas logo causarão muito mais dor do que eliminam.



Agora gostaríamos de lhe pedir para organizar esta lista. Primeiro, volte e classifique esses itens em termos do impacto que eles têm em sua vida. Em seguida, no espaço fornecido abaixo, anote os mesmos itens, mas classifique-os em ordem. A ordem deve variar dos itens que causam mais dor e dificuldade em sua vida até aqueles que causam menos problemas. Você usará esta lista como um guia ao longo do restante deste livro. Pediremos que você se refira a esta lista como sua pedra de toque para os eventos e problemas que lhe causam dor.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Finalmente, na área à direita desta lista, desenhe setas entre cada item da lista relacionado a outro item.

Você saberá que dois itens estão relacionados se as mudanças em um podem alterar o outro.

Por exemplo, suponha que um de seus itens seja "autocrítica" e outro seja "depressão". Se você acha que os dois estão relacionados (ou seja, quanto mais autocrítico você for, maior a probabilidade de se sentir deprimido, ou vice-versa), desenhe uma seta de duas pontas entre autocrítica e depressão. Você pode achar que esta área fica cheia de setas. Isso é bom. Não há maneira certa ou errada de fazer isso. Se tudo estiver relacionado, é importante saber disso. Se alguns itens se relacionam apenas com alguns outros, essa também é uma informação útil. Quanto mais alto na sua lista os itens estiverem e quanto mais outros itens eles se conectarem, mais importantes eles se tornarão. Isso pode sugerir uma reclassificação de seus problemas e você pode descobrir que agora deseja combinar alguns itens ou dividi-los em unidades menores. Se for assim, você pode criar sua lista de trabalho final abaixo, classificada do maior para o menor em ordem de impacto em sua vida.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Esta é a sua lista de sofrimento pessoal. Para você, é disso que trata este livro.

---

## O PROBLEMA COM A DOR

A dor psicológica dói, por definição. Mas faz mais do que isso. Muitas vezes a dor impede você de viver o tipo de vida que você quer viver. Não há dúvida de que uma pessoa com transtorno do pânico preferiria não experimentar a sensação de medo extremo, porque é muito desagradável. Mas esse desconforto é agravado pelo fato de que o pânico aparentemente atrapalha a própria vida.

Se você tem um transtorno do pânico, pode ter começado a sentir muito medo de se envolver nas atividades que normalmente faria por causa do medo de entrar em pânico. Pode ser que você não vá mais ao super mercado porque tem medo de ter um ataque de pânico lá. Talvez você se sinta desconfortável em situações sociais, porque não quer que ninguém o veja em pânico. Você cultiva amigos com quem se sente seguro, mas depois depende de seus horários e disponibilidade. Você começa a viver sua vida de maneira a acomodar seu problema e, como resultado, sua vida se torna cada vez mais estreita, cada vez menos flexível.

Vale ressaltar o quanto da dor que sentimos é foco de atenção, pois parece interferir em outras atividades. Uma maneira de chegar a essa questão central é imaginar como sua vida seria diferente se sua dor desaparecesse. Imagine que alguém acenou uma varinha mágica sobre você e sua dor desapareceu. Imagine que você acorda uma manhã e de repente, sem nenhum motivo, a depressão crônica que você sofreu durante todos esses anos (ou a ansiedade, ou preocupação, ou quaisquer que sejam suas principais lutas) se foi. A nuvem se levantou e a dor acabou. O que você faria? Esta pergunta não é retórica, queremos dizer literalmente: O que você faria? Sobre o que você gostaria que sua vida fosse? Como sua luta psicológica atual interferiu em seus objetivos e aspirações? Vamos explorar isso no exercício abaixo.

### EXERCÍCIO: A dor se foi, e agora?

Se \_\_\_\_\_ não fosse um problema para mim, eu

\_\_\_\_\_.

Se eu não tivesse \_\_\_\_\_, Eu poderia

\_\_\_\_\_.

Gostaríamos que você preenchesse as linhas em branco acima nas frases que acabou de ler, mas primeiro vamos descrever como fazer isso. Pegue um item do seu inventário de sofrimento. Pode ser qualquer item, mas pode ser melhor começar com um item no topo da sua lista e conectado a outros itens. Este é provavelmente um problema que inibe muito a sua vida. Vá em frente e preencha seu problema, mas não preencha o que você faria se se foram.

Agora, pense no que você faria se essa dor fosse subitamente aliviada. O objetivo deste exercício não é pensar no que você gostaria de fazer em um determinado dia se seus problemas não o estivessem atormentando. A ideia não é comemorar dizendo: "Minha depressão se foi, estou indo para a Disneylândia!" O ponto é pensar de forma mais ampla sobre como seu curso de vida mudaria se sua luta constante com a dor emocional não fosse mais um problema. Não se preocupe se você acha que ainda não tem um bom controle sobre isso. Nós vamos fazer um

muito mais trabalho sobre essas questões mais adiante no livro. Apenas vá com seu instinto. Em algum lugar dentro de você, você tem alguma ideia sobre as coisas que realmente importam para você. Concentre-se neles.

Aqui estão três exemplos para dar uma ideia do que queremos dizer:

Se a *raiva* não fosse um problema para mim, eu teria *relacionamentos mais íntimos*.

Se não tivesse *tanto estresse*, trabalharia *mais na minha carreira e tentaria encontrar o emprego que sempre sonhei em ter*.

Se *não estivesse tão ansiosa*, viajaria e *participaria mais plenamente da vida*.

Agora, volte e preencha as linhas em branco sobre o que você faria se sua dor desaparecesse. Seja honesto consigo mesmo e pense no que você realmente quer. Pense no que tem valor para você. Pense no que dá sentido à sua vida.

Agora, vamos fazer isso de novo, mas desta vez, vamos usar uma área diferente de sofrimento (embora certamente não faria mal fazer este exercício com todos os itens do seu Inventário de Sofrimento). Desta vez, escolha um item que pareça afetar uma área diferente da sua vida do que o primeiro que você escolheu. (Embora, depois de pensar sobre eles, você possa descobrir que eles não são tão diferentes quanto parecem ser.)

Se \_\_\_\_\_ não fosse um problema para mim, eu

\_\_\_\_\_

Se eu não tivesse \_\_\_\_\_, Eu poderia

\_\_\_\_\_

---

## O PROBLEMA COM A DOR: REVISITADO

Você acabou de descobrir que todos os seus problemas lhe proporcionam duas fontes de dor. Não é apenas sua ansiedade, depressão ou preocupação que cria dor. Sua dor também está impedindo você de viver a vida que deseja levar. Existem atividades em que você estaria envolvido se não fosse por sua dor e pelo papel que ela desempenhou em sua vida.

O problema que você anotou nos exercícios acima refere-se à *dor da presença* (problemas que estão presentes que você preferiria que fossem embora). A ansiedade social pode ser um exemplo da dor da presença.

A ansiedade que você sente em ocasiões sociais é real e presente no momento em que você a sente. Você pode desejar que isso vá embora. No entanto, ele persiste em face de seus melhores esforços para derrotá-lo. Essa é a dor de presença.

Essas atividades em que você se envolveria se as coisas mudassem representam um tipo diferente de dor: elas são chamadas *de dor da ausência*. Como exemplo, considere a mesma pessoa socialmente fóbica acima. Talvez essa pessoa realmente valorize o envolvimento com outras pessoas, mas seu medo a impede de fazê-lo de maneiras que são

significativo. A conexão com os outros tão desejada não existe. Esta é a dor da ausência.

Você tem dor em cima de dor, sofrimento em cima de sofrimento. Você não deve apenas lidar com a dor imediata de seus pensamentos, sentimentos e doenças físicas, mas também deve lidar com a dor causada pelo fato de que sua dor o impede de viver o tipo de vida que deseja viver.

Agora veja se esta próxima frase é verdadeira para você: Geralmente, quanto mais você vive sua vida tentando fora a dor da presença, mais dor você sente, particularmente na forma da dor da ausência.

Lembre-se, pedimos honestidade e abertura sobre sua própria experiência. Mesmo que não pareça lógico que assim seja, olhe e veja se não é verdade. Enquanto você se concentra mais em se livrar da dor da presença, você tem sentido mais a dor da ausência. Se é isso que está acontecendo com você, pode parecer que a vida está se fechando ao seu redor. Pode parecer que você está em algum tipo de armadilha.

Se você tem experimentado esses tipos de sentimentos, então este livro é sobre encontrar uma saída. Há uma alternativa para viver como se estivesse preso.

---

## VIVER UMA VIDA VALORIZADA: UMA ALTERNATIVA

Muitas vezes, nos apegamos à nossa dor e começamos a julgar nossas vidas com base em como nos sentimos e não no que fazemos. De certa forma, nos tornamos nossa dor. As respostas que você preencheu como suas respostas às quatro frases nos dois exercícios acima contêm as sementes de outro tipo de vida: uma vida na qual o que você faz não está ligado à sua dor, ou à evasão de sua dor. , mas para o tipo de vida que você realmente quer viver.

Este livro não trata tanto de resolver seus problemas de maneira tradicional, mas de mudar a direção de sua vida, de modo que sua vida seja mais sobre o que você valoriza. Além disso, a amplificação desnecessária da dor cessa. Quando isso acontecer, os problemas com os quais você está lutando começarão a diminuir. Sua vida começará a se abrir e se tornar mais abrangente, mais flexível e mais significativa.

Pedimos que você permita que a possibilidade de viver uma vida que você valoriza seja seu guia enquanto você lê estas páginas e trabalha com os exercícios. Não estamos pedindo para você sair e levar uma vida diferente neste exato momento. Há muito trabalho a fazer primeiro. Nada disso será fácil porque as armadilhas que nossas mentes armaram para nós continuarão sendo armadas.

Em nosso trabalho sobre Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), desenvolvemos um conjunto de processos que parecem capacitar as pessoas que trabalham com esses processos para melhorar suas vidas e desmontar armadilhas e becos sem saída. Gradualmente, passo a passo, vamos orientá-lo através desses processos a serviço de viver uma vida vital, valorizada e significativa.

Se você estiver disposto, vamos começar.

## CAPÍTULO 2

# Por que a linguagem leva ao sofrimento

O que é a mente humana? Por que somos diferentes dos pássaros que voam fora de nossas janelas? E por que sofremos tanto? Esses tipos de perguntas intrigam a humanidade há eras. Achemos que temos algumas respostas, e achamos que essas respostas podem informar o processo pelo qual você passará enquanto trabalha com este livro.

---

### A NATUREZA DA LINGUAGEM HUMANA

Como observamos na introdução, o ACT é baseado na Teoria do Quadro Relacional (RFT; Hayes, Barnes Holmes e Roche 2001). A premissa básica da RFT é que o comportamento humano é governado em grande parte por meio de redes de relações mútuas chamadas estruturas relacionais. Essas relações formam o núcleo da linguagem e da cognição humana e nos permitem aprender sem exigir experiência direta. Por exemplo, um gato não toca em um fogão quente duas vezes, mas precisa tocá-lo pelo menos uma vez para entender a dica. Uma criança humana nunca precisa tocar em um fogão quente para ser ensinada verbalmente que pode queimar. No mundo exterior, essa habilidade é uma ferramenta incomparável.

Mas em termos de nossa vida interior, as regras verbais podem restringir nossas vidas de maneira fundamental.

Nós partimos há vinte anos para tentar descobrir as características centrais do pensamento humano. Hoje, achamos que isolamos alguns dos principais componentes. Talvez seja arriscado dizer isso com tanta ousadia, mas achamos que encontramos o que está no cerne da própria mente humana. Os humanos pensam relacionalmente; os não-humanos aparentemente não. Exatamente o que isso significa ficará evidente neste capítulo, mas, em termos gerais, os humanos são capazes de relacionar arbitrariamente objetos em nosso ambiente, pensamentos, sentimentos, predisposições comportamentais, ações (basicamente qualquer coisa) com outros objetos em nosso ambiente, pensamentos, sentimentos ( basicamente qualquer coisa

else) de praticamente qualquer maneira possível (por exemplo, igual a, semelhante a, melhor que, oposto de, parte de, causa de, e assim por diante).

Essa característica é essencial para o funcionamento da mente humana porque é nosso principal ativo evolutivo e permitiu à espécie humana um papel dominante no reino animal. A capacidade de pensar relacionalmente nos permite analisar conscientemente nosso ambiente, desenvolver ferramentas, acender fogueiras, criar arte, fabricar computadores e até mesmo fazer nossos impostos. Essa mesma habilidade cria sofrimento.

## A ideia não é totalmente nova

Muitas vezes, as palavras sobre a linguagem já foram metáforas, e sua etimologia se concentra nesse núcleo relacional. Uma palavra mencionada no capítulo anterior, a palavra “símbolo”, vem de uma antiga raiz grega, “bol”, que significa “lançar”. Combinado com “sym” (que significa “o mesmo”), um símbolo significa literalmente “lançado como o mesmo”. Quando nossas mentes jogam palavras em nós, essas palavras parecem ser muito parecidas com as coisas às quais elas “se referem”. A etimologia de “referir” completa o quadro. Você se lembra que discutimos a raiz de “fer” no capítulo 1, quando exploramos a palavra “sofrimento”? “Fer” significa “carregar” (daí a palavra “ferry”) e “re” significa “novamente”. Então, “referir-se” a algo envolve carregar algo novamente.

Essa compreensão inicial do senso comum corresponde às nossas descobertas de pesquisa sobre a natureza do pensamento humano. Quando pensamos, *relacionamos* arbitrariamente os eventos. Os símbolos “transportam de volta” objetos e eventos porque estão relacionados a esses eventos como sendo “os mesmos”. Esses símbolos entram em uma vasta rede relacional que nossa mente gera e expande ao longo de nossas vidas. O que se segue é uma breve lista de frames relacionais. Isso não é nada abrangente. Essa lista pode encher páginas e não é importante entender as partes do RFT que são necessárias para o trabalho que estamos prestes a fazer.

## Quadros Relacionais

Quadros de coordenação (como “igual a”, “semelhante” ou “semelhante”)

Quadros Temporais e Causais (estes incluem “antes e depois”, “se/então”, “causa de”, “pai de” e assim por diante)

Quadros comparativos e avaliativos (uma família inteira de relações como “melhor que”, “maior que”, “mais rápido que”, “mais bonito que” e assim por diante)

Quadros dêiticos (são quadros com referência à perspectiva de um falante, como “eu/você” ou “aqui/lá”)

Quadros espaciais (como “perto/distante”)

É esse repertório – esse conjunto de relações aprendidas que podem ser aplicadas a qualquer coisa – que queremos dizer quando nos referimos à “mente” humana.

## EXERCÍCIO: Relacionar qualquer coisa com qualquer outra coisa

Você pode testar a ideia de que desenvolve relacionamentos arbitrários o tempo todo com bastante facilidade. Para fazer isso, tente o seguinte:

Escreva um substantivo concreto aqui (qualquer tipo de objeto ou animal serve): \_\_\_\_\_

Agora escreva outro substantivo concreto aqui: \_\_\_\_\_

Agora responda a esta pergunta: Como o primeiro substantivo é como o segundo? Quando você tiver uma boa resposta, vá para a próxima pergunta: Como o primeiro substantivo é melhor que o segundo? Quando você tiver uma boa resposta, vá para esta pergunta: Como o primeiro é pai do segundo? Encontrar uma resposta para esta pergunta final pode não ser simples. Fique com ele. Virá.

Essa última pergunta pode ter sido a mais difícil, mas se você insistir, sempre encontrará uma resposta. E observe que as boas respostas de alguma forma parecem ser “reais” no sentido de que a relação que você vê parece estar realmente dentro ou justificada pelos objetos relacionados (ou seja, eles geralmente parecem não ser arbitrários).

Este exercício demonstra que a mente pode relacionar qualquer coisa com qualquer coisa de qualquer maneira possível. Em termos técnicos, sugere que a resposta relacional é “arbitrariamente aplicável”. Esse fato está oculto porque a mente justifica essas relações por características que abstrai dos fatos relacionados. Como você pode ver neste exercício bobo, isso não pode ser totalmente verdade. Não pode ser que, de fato, tudo possa ser “pai de” tudo o mais. No entanto, sua mente sempre pode encontrar uma justificativa para essa relação ou qualquer outra (vamos aplicar esse insight à “história de sua vida” no capítulo 7).

### Até os bebês humanos podem fazer isso

Mesmo bebês humanos muito jovens usam esses conjuntos relacionais com bastante naturalidade, mas os não-humanos provavelmente não. Nessa área, mesmo os chamados chimpanzés “treinados em linguagem” falham nos testes que um bebê humano passaria facilmente (Dugdale e Lowe 2000). Por exemplo, suponha que um bebê tenha aprendido que um determinado animal imaginário tem um nome e que esse animal emite um som.

Podemos mostrar ao bebê um desenho de nossa criatura imaginária e dizer: “Isto é um gub-gub. Você pode dizer 'gub-gub'?” Depois que o bebê aprender isso, podemos mostrar a mesma foto para ela e dizer: “Isso faz 'wooo'. Você pode ir 'wooo'?”

Neste exemplo, temos três partes de uma rede relacional: a imagem, o nome do animal que a imagem representa (gub-gub) e o som que o animal faz (“wooo”). As relações entre a criatura fictícia, seu som e a imagem podem ser mapeadas dentro de um triângulo (veja a figura 2.1). Neste ponto da lição, treinamos apenas dois relacionamentos: aquele

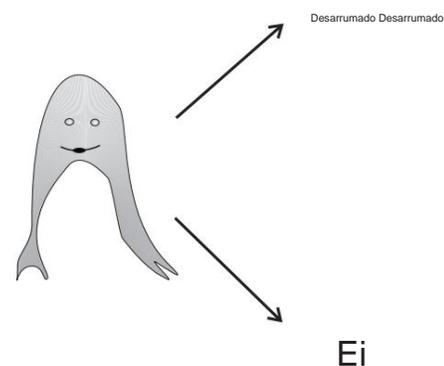


Figura 2.1: O gub-gub e seu nome e som diretamente treinados.

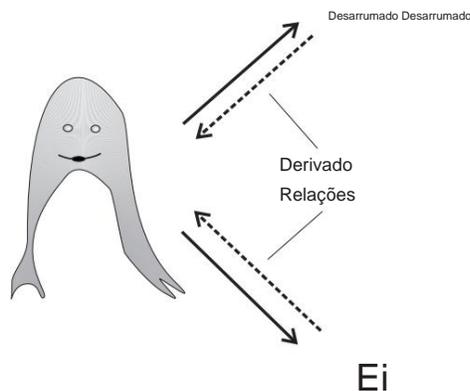


Figura 2.2: A rede relacional se expande.

apenas que a imagem se refere à palavra “gub-gub”, mas que a palavra “gub-gub” também se refere à imagem.

Isso parece tão óbvio que pode parecer sem importância. Mas a pesquisa sugere que esse processo está no cerne não apenas de como os humanos pensam, mas por que eles sofrem. (Vamos expandir isso em breve.) Essa capacidade de reverter as relações também vale para as referências entre a imagem e o som que a criatura faz. Se você perguntar a uma criança dessa idade: “Qual delas faz 'woo'?” a criança apontará novamente para a figura do gub-gub e não para o desenho de outra criatura.

Neste ponto, desenvolvemos quatro relações a partir de duas relações treinadas. Seguindo o exemplo acima, são os seguintes: a imagem para a palavra “gub-gub”, a palavra “gub-gub” para a imagem, a imagem para o som “woo” e o som “woo” para a imagem (ver figura 2.2).

Então, de cerca de vinte e dois a vinte e sete meses (Lipkens, Hayes e Hayes 1993), as crianças humanas combinarão todas essas relações reversíveis. Quando perguntado: “O que o gub-gub diz?” a criança dirá “woo”. Quando perguntado: “Quem disse 'woo'?” a resposta será “gub-gub”. Observe que a criança não apenas retém os quatro relacionamentos anteriores que exploramos, mas também cria dois novos relacionamentos em nosso triângulo nos quais ela não teve nenhum treinamento prévio. Ela viu uma imagem que lhe ensinamos que é um gub-gub, e ela foi ensinada que a imagem que essa criatura fictícia representa faz o som “woo”. Ela nunca foi distintamente treinada em qualquer relação entre a palavra “gub-gub” e o som “woo”. No entanto, ela pode derivar as conexões entre essas várias partes dessa rede relacional. Agora o triângulo está completamente preenchido. De dois relacionamentos treinados, desenvolvemos seis (veja a figura 2.3).

Além disso, se um desses eventos for associado a algo assustador ou agradável, todos os outros eventos relacionados provavelmente serão assustadores ou agradáveis.

Por exemplo, se o bebê for acidentalmente preso com um dia por alfinete enquanto você diz “woo”, o bebê pode chorar sempre que você mencionar um gub-gub ou a foto do gub-gub for vista. Por outro lado, se o bebê receber um doce quando você disser “woo” pela primeira vez, o bebê pode esperar uma guloseima sempre que o som de “woo” for ouvido.

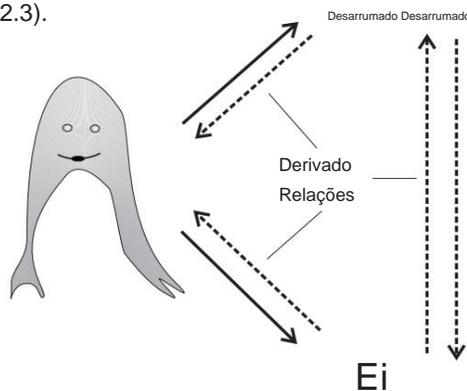


Figura 2.3: Gub-gubs fazem “woo”: a rede relacional está completa.

entre a imagem e o nome da criatura e aquela entre a imagem e o som que a criatura faz.

Qualquer organismo complexo - incluindo bebês humanos e chimpanzés - pode aprender isso. Mas este é o ponto em que os humanos começam a diferir de outros animais. Na idade de quatorze a dezesseis meses (talvez ainda mais cedo; os cientistas ainda estão tentando identificar exatamente quando essa habilidade é ativada), os humanos reverterão a direção do que aprenderam. Quando apresentado a uma variedade de fotos de criaturas imaginárias e perguntado: “Qual é o gub-gub?” apontarão para a imagem que foram treinados para chamar de gub-gub e não para outra criatura imaginária que também aprenderam a nomear. As crianças humanas fazem isso sem treinamento. Eles percebem não

Até agora, temos considerado relações de mesmice e, após vinte e cinco anos de pesquisa, ainda há discordância sobre se, com treinamento suficiente, os não-humanos podem ser capazes de desenvolver relações de mesmice que podem ser aplicadas a qualquer coisa (Hayes e Barnes-Holmes 2004). À medida que os humanos amadurecem, eles aprendem outras relações que mostram os muitos outros tipos de quadros relacionais mencionados anteriormente no capítulo, como comparação, causalidade e assim por diante. Como os humanos criam essas estruturas relacionais tem sido o foco de grande parte da pesquisa de RFT, e agora sabemos o suficiente para poder ensinar esses conjuntos de relações a crianças que ainda não os adquiriram (Barnes-Holmes, Barnes-Holmes e Smeets 2004). No entanto, para nossos propósitos atuais, o fato de os seres humanos fazerem esse tipo de pensamento relacional naturalmente é nosso ponto principal. Muda fundamentalmente o mundo em que os seres humanos vivem.

Cada relação aprendida é como o triângulo mostrado na figura 2.2, mas a relação específica e, portanto, a rede específica é diferente. Por exemplo, uma criança que pode reconhecer os opostos e aprendeu que “frio” é o oposto de “quente” e “frio” também é o oposto de “caliente”, conhecerá as relações inversas sem precisar de treinamento adicional (por exemplo, quente é o oposto de frio) e os termos combinados (caliente e quente são iguais, não opostos). Se essa criança se queimasse com água “quente”, ela poderia começar a evitar a água “caliente” e não a água “fria”.

Esta é uma das razões pelas quais mesmo belos pores-do-sol podem não ser seguros para os seres humanos com dor, como mencionado no capítulo 1. Se “feliz” é o oposto de “triste”, então a felicidade pode lembrar os seres humanos de estarem tristes. Os dois estão relacionados. Isso provavelmente é parte do motivo pelo qual o relaxamento pode induzir o pânico (Schwartz e Schwartz 1995). Os cães não sabem como fazer isso. Pessoas fazem.

## A vantagem de nossas habilidades com a linguagem

Até onde podemos dizer, a capacidade de derivar relações como essa provavelmente tem apenas cerca de 75.000 a 100.000 anos, e em formas altamente elaboradas é muito mais jovem do que isso. A linguagem escrita marca uma transição real na capacidade de relatar eventos dessa maneira e tem apenas cinco a dez mil anos, dependendo do que você considera símbolos escritos. Pelos padrões animais, os humanos são criaturas frágeis e lentas. Não temos a força dos gorilas, os dentes dos tigres, a velocidade dos guepardos ou o veneno das cobras. No entanto, nos últimos 10.000 anos, conquistamos o planeta. Por que é que? Acreditamos que a resposta está nesses quadros relacionais.

Agora, vamos tentar um exercício interessante que ajudará a ilustrar esse ponto.

### **EXERCÍCIO: Um parafuso, uma escova de dentes e um isqueiro**

Considere este problema simples. Observe cuidadosamente o que sua mente faz com ela.

Suponha que você tenha um parafuso com fenda em uma placa e queira retirá-lo. Você pode usar apenas uma escova de dentes normal e um isqueiro para fazer isso. O que você vai fazer? Reserve um momento para pensar sobre isso e anote seus pensamentos, mesmo que sejam fragmentados:

---

---

---

22 Saia da sua mente e entre na sua vida

Se nada vier à mente ainda, lembre-se de que a escova de dentes é de plástico (observe cuidadosamente o que sua mente faz agora e anote seus pensamentos, mesmo que fragmentados):

---

---

---

Se nada vier à mente ainda, lembre-se de que o plástico é feito de óleo. Agora anote quaisquer pensamentos, mesmo que fragmentários:

---

---

---

Se nada vier à mente que funcione ainda, lembre-se de que o plástico pode derreter (observe cuidadosamente o que sua mente faz agora):

---

---

---

Se nada vier à mente ainda, lembre-se de que, quando derretido, o plástico é flexível. Agora anote quaisquer pensamentos que esse fato evoque:

---

---

---

Se nada vier à mente ainda, lembre-se de que o plástico maleável pode formar uma forma (observe cuidadosamente o que sua mente faz agora):

---

---

---

Se nada vier à mente ainda, lembre-se de que o plástico derretido endurece quando resfriado. Anote suas ideias para remover o parafuso usando apenas uma escova de dentes e um isqueiro:

---

---

---



## Como Habilidades Úteis Fazem Você Sofrer

Espero que agora você consiga remover o parafuso, se ele não estiver apertado demais e o plástico derretido segurar. (Presumivelmente, o plástico foi derretido aquecendo a ponta da escova de dentes com o isqueiro e inserindo-a no parafuso enquanto ainda estava flexível. Depois, esperando o plástico esfriar.) Agora, observe o que você pensou e escreveu.

Observe se seus pensamentos tinham essas qualidades: você nomeou objetos e anotou suas propriedades; você descreveu relações temporais (orientadas ao tempo) e contingentes (se eu fiz isso, então...); e você avaliou ou comparou os resultados previstos. Veja se é verdade que às vezes você literalmente “imaginou” suas ideias.

Ou seja, você viu a escova de dentes, ou imaginou derretendo seu cabo no final.

Ao fazer este exercício, você acabou de demonstrar a principal razão pela qual os humanos, para o bem ou para o mal, se tornaram a espécie dominante no planeta. As seguintes relações são necessárias para qualquer resolução de problemas verbais:

eventos e seus atributos;

tempo e/ou contingência;

e avaliação.

Com esses três conjuntos de relações verbais simples, podemos pensar no futuro, fazer planos e avaliar e comparar os resultados.

Infelizmente, com apenas esses três conjuntos (e não as dezenas de relações adicionais que a linguagem contém), você também tem a capacidade de causar sofrimento mental. Simplesmente por ter nomes para eventos e seus atributos, você pode fazer um trabalho melhor de lembrar e pensar sobre eles. Você pode, por exemplo, lembrar e descrever um trauma passado e começar a soluçar como resultado. Você pode ter medo de facas porque sabe que elas podem cortar e ferir você (mesmo que você nunca tenha visto isso acontecer ou aconteceu com você).

Com um *if. . . então*, ou uma relação temporal, você pode prever eventos ruins que podem não acontecer, você pode ter medo de que a dor ou a depressão voltem no futuro, ou você pode saber que vai morrer e pode se preocupar com esse futuro imaginado. Como resultado dessas relações temporais simbólicas, a maioria das pessoas tende a viver mais no passado verbalmente lembrado e no futuro verbalmente imaginado do que no presente momento.

Com as relações comparativas e avaliativas, podemos nos comparar a um ideal e nos sentirmos carentes, embora na verdade estejamos indo muito bem. Podemos pensar que somos muito piores que os outros, ou (talvez tão ruins) que somos muito melhores que os outros. Podemos ter medo de avaliações negativas dos outros, mesmo que nunca as tenhamos experimentado, e podemos nos tornar socialmente inibidos como resultado.

Esses processos são bastante primitivos. Considere como é uma criança de seis anos e depois leia esta triste notícia:

Dania, Flórida, 16 de junho (AP)—Uma menina de seis anos foi morta hoje quando pisou na frente de um trem, [depois de] dizer aos irmãos que ela “queria estar com sua mãe”. As autoridades disseram que sua mãe tinha uma doença terminal. (*New York Times* 1993)

O suicídio é desconhecido entre crianças de dois anos, mas apenas alguns anos depois, quando somos capazes de pensar no futuro e avaliar o que imaginamos, temos as ferramentas para imaginar que estaríamos melhor mortos. Se uma criança de seis anos pode pisar na frente de um trem para estar com sua mãe no céu, uma pessoa tão complexa quanto você tem todas as ferramentas cognitivas necessárias para ser atormentada.

Este é o nosso ponto: os humanos sofrem, em parte, porque são criaturas verbais. Se for assim, então aqui está o problema: as habilidades verbais que criam a miséria são muito úteis e centrais para o funcionamento humano para nunca parar de funcionar. Isso significa que o sofrimento é uma parte inevitável da condição humana, pelo menos até que saibamos gerenciar melhor as habilidades que a própria linguagem nos deu.

---

## POR QUE A LINGUAGEM CRIA SOFRIMENTO

Em situações normais de resolução de problemas, quando há algo de que não gostamos, descobrimos como nos livrar dele e tomamos medidas para fazer isso. Se não gostamos de sujeira no chão, pegamos o aspirador de pó. Se não gostamos de um telhado com goteiras, consertamos. A abordagem humana para resolver problemas pode ser declarada como: "Se você não gosta de algo, descubra como se livrar disso e depois se livre disso". É exatamente por isso que os processos linguísticos e cognitivos que acabamos de descrever são úteis. Mas quando aplicamos essa estratégia ao nosso próprio sofrimento interior, muitas vezes sai pela culatra.

### Suprimindo seus pensamentos

Suponha que você tenha um pensamento que você não gosta. Você aplicará suas estratégias verbais de resolução de problemas a ele. Por exemplo, quando o pensamento surge, você pode tentar parar de pensar nele. Existe uma extensa literatura sobre o que é provável que aconteça como resultado. O psicólogo de Harvard Dan Wegner (1994) mostrou que a frequência do pensamento que você tenta não pensar pode diminuir por um curto período, mas logo aparece com mais frequência do que nunca. O pensamento torna-se ainda mais central para o seu pensamento e é ainda mais provável que evoque uma resposta. A supressão do pensamento só piora a situação.

## EXERCÍCIO: Um Jeep Amarelo

Vamos tentar um experimento e ver se suprimir um pensamento pode funcionar.

1. Tenha uma imagem clara em sua mente de um jipe amarelo brilhante. Quantas vezes nos últimos dias você pensou em um jipe amarelo brilhante? Escreva sua resposta no espaço fornecido:

\_\_\_\_\_

2. Agora pegue seu relógio e passe alguns minutos (cinco seria o ideal) tentando o máximo que puder para não pensar nem um único pensamento em um jipe amarelo brilhante. Realmente se esforce. Retorne a esta página quando terminar.

3. Anote quantas vezes você teve um pensamento sobre um jipe amarelo brilhante, por mais fugaz que seja, durante os últimos minutos enquanto tentava tanto não pensar nele.

\_\_\_\_\_

4. Agora pegue seu relógio e passe alguns minutos (cinco seria o ideal) permitindo-se pensar qualquer pensamento que venha à sua mente. Volte aqui quando terminar.

5. Anote quantas vezes você teve um pensamento sobre um jipe amarelo brilhante, por mais fugaz que seja, durante os últimos minutos, enquanto se permitia pensar em qualquer coisa.

---

Se você é como a maioria das pessoas, o número de vezes que você pensou em um jipe amarelo brilhante aumentou com o tempo. Você pode ter sido capaz de manter o pensamento de um jipe amarelo fora de sua mente enquanto o reprimia diretamente, mas às vezes até isso se quebra, e o número de vezes que esses pensamentos ocorrem dispara. Mesmo que você consiga suprimir o pensamento por um curto período de tempo, em algum momento, você não poderá mais fazê-lo. Quando isso acontece, a ocorrência do pensamento tende a aumentar dramaticamente.

Isso não é simplesmente porque você se lembrou de um jipe amarelo. Em estudos de pesquisa controlados, quando os participantes são informados sobre o Jeep, mas não são instruídos a suprimir o pensamento sobre ele, o número de pensamentos não aumenta.

Quando você tenta não pensar em algo, você faz isso criando esta regra verbal: "Não pense em x". Essa regra contém x, então ela tenderá a evocar x, assim como os sons "gub-gub" podem evocar a imagem de um animal imaginário. Assim, quando reprimimos nossos pensamentos, não apenas devemos pensar em outra coisa, mas também evitar pensar sobre o motivo de estarmos fazendo isso. Se verificarmos se nossos esforços estão funcionando, lembraremos o que estamos tentando não pensar e pensaremos. Assim, o pensamento preocupante tende a crescer.

Se você tem pensamentos ou preocupações obsessivas, esse padrão provavelmente é familiar para você. A pesquisa mostrou que a grande maioria das pessoas sem obsessões tem pensamentos intrusivos estranhos de tempos em tempos, assim como as pessoas com obsessões (Purdon e Clark 1993). Qual é a diferença? Parte da resposta a essa pergunta pode ser que aqueles com graves problemas de pensamento obsessivo se esforcem mais para tentar não pensar nesses pensamentos (Marcks e Woods 2005). Se as pessoas normais forem solicitadas a não pensar em certos pensamentos, elas também começarão a se sentir mais angustiadas com seus pensamentos negativos (Marcks e Woods 2005).

Agora, vamos tentar este exercício novamente usando um dos pensamentos que contribui para o seu sofrimento.

### **EXERCÍCIO: Não pense em seus pensamentos**

Problemas psicológicos de qualquer tipo ficam emaranhados em nossos pensamentos e, como resultado, se você está lutando psicologicamente, provavelmente também tem pensamentos recorrentes que lhe causam dor. Por exemplo, se você está deprimido, pode ter o pensamento: "Sou inútil e ninguém me ama" ou até mesmo "Quando essa depressão passará?" Se você está sofrendo de transtorno de ansiedade generalizada, pode ter o pensamento: "A vigilância é a única maneira de estar seguro". Agora, tente isolar um único pensamento que contribua para o seu sofrimento atual. Você pode usar os exemplos acima como modelos. Se puder, desconstrua seu pensamento até tê-lo na forma de uma frase curta ou frase simples. Quando você tiver esta frase ou frase em mente, complete o exercício.

1. Escreva um pensamento que contribua para o seu sofrimento no espaço abaixo.

---

26 Saia da sua mente e entre na sua vida

2. Quantas vezes você teve esse pensamento na última semana? (Se você não sabe exatamente quantas vezes, faça uma aproximação.)

\_\_\_\_\_

3. Agora, pegue seu relógio novamente e tente o máximo que puder para não pensar nesse pensamento pelos próximos minutos (novamente, cinco minutos seria o ideal). Volte aqui quando terminar.

4. Anote o número de vezes que você teve seu pensamento, ainda que fugaz, enquanto tentavam não pensar nisso. \_\_\_\_\_

5. Agora, tome mais cinco minutos e, novamente, permita-se pensar o que quiser. Volte aqui quando terminar.

6. Quantas vezes você pensou em seu pensamento quando se permitiu pensar sobre nada mesmo?

Vá em frente e escreva sua resposta aqui: \_\_\_\_\_



Quando você começou a tentar suprimir seu pensamento, qual foi sua experiência? Tornou-se menos pesado, menos central e menos evocativo? Ou se tornou mais emaranhado, mais importante e ainda mais frequente? Se sua experiência foi mais parecida com a segunda descrição do que com a primeira, este exercício ilustrou um ponto importante. Ou seja, pode ser inútil ou mesmo ativamente inútil tentar se livrar daqueles pensamentos que você não gosta. Em pesquisas controladas, isso nem sempre funciona do jeito que acontece com pensamentos arbitrários como aqueles sobre jipes amarelos brilhantes. Isso pode ser porque os pensamentos negativos pessoalmente relevantes muitas vezes já são o alvo da supressão crônica de pensamentos e esses pensamentos já têm uma frequência bastante alta.

O que é verdade para os pensamentos também é verdade para as emoções

Esse mesmo processo se aplica às emoções. Se você tentar não sentir uma sensação ruim, como a dor, não apenas tende a senti-la mais intensamente, mas eventos anteriormente neutros também se tornam irritantes (Cioffi e Hollo way, 1993). Qualquer pai sabe disso. Se as crianças estão irritando você fazendo muito barulho e você está tentando ignorá-lo, o barulho se torna cada vez mais irritante e, eventualmente, até mesmo pequenos aborrecimentos podem fazer você explodir.

As emoções ligam-se aos pensamentos da mesma maneira. A pesquisa mostrou que quando você suprime pensamentos na presença de uma emoção, eventualmente a emoção evoca o pensamento, e as estratégias de supressão evocam tanto o pensamento quanto a emoção (Wenzlaff e Wegner 2000).

Por exemplo, suponha que você esteja se sentindo triste e tentando não pensar em uma perda recente, como a morte de um amigo. Talvez você ouça sua música favorita para tentar manter sua mente longe do amigo que não estará mais em sua vida. qual seria o resultado? Eventualmente, quando você se sentir triste, será mais provável que pense em sua perda, e sua música favorita tenderá a enristecê-lo e lembrá-lo de seu amigo morto. Em certo sentido, você terá amplificado sua dor na tentativa de evitar senti-la.

## Predisposições Comportamentais e a Armadilha do Pensamento

Finalmente, os mesmos resultados se aplicam às *predisposições comportamentais*, comportamentos que são programados para o grau que o simples pensamento deles desencadeia uma cadeia de eventos corporais e psicológicos que predis põem que nos comportemos de maneira programada.

Em um efeito quase de pesadelo conhecido por todos os golfistas de fim de semana que tentam fazer uma tacada de pressão, pesquisadores pediram a sujeitos para segurar um pêndulo de encaixador (um peso em uma corda) sobre um ponto no chão e não deixá-lo se mover, mas principalmente não para frente e para trás. O efeito? Ele tende a se mover para frente e para trás, não de um lado para o outro, simplesmente porque pensar em não mover para frente e para trás ativa os próprios músculos que o movem dessa maneira (Wegner, Ansfield e Pilloff 1998). O efeito é especialmente forte em situações de pressão, precisamente quando você mais desejaria que não existisse.

Se você tem medo de altura, esse efeito pode ser bastante familiar para você. Quando você olha por cima de uma borda de uma grande altura, você quase sente um puxão como se alguma força invisível estivesse fazendo com que você ficasse instável exatamente quando você deseja que isso não aconteça. Se pudermos generalizar a partir da literatura sobre supressão, isso efeito provavelmente não está apenas em sua mente: seu medo ativa alguns dos músculos que o movem em direção a borda, bem como aqueles que o afastam dela. Como resultado, você se sente instável.

---

## O QUE VOCÊ ESTÁ FAZENDO

É provável que você esteja usando uma mentalidade de “conserte” verbalmente orientada para encontrar uma solução para as causas de seu sofrimento. Se você abriu este livro, também é provável que suas tentativas não tenham sido totalmente bem-sucedidas. (Caso contrário, por que você o abriu?) As técnicas de enfrentamento que você desenvolveu para corrigir ou neutralizar a dor que você luta com pertencem à mesma classe de comportamentos de resolução de problemas baseados na linguagem descritos nos exercícios acima.

Vejamos isso com um pouco mais de cuidado. Que tipos de ações você toma para suprimir ou de outra forma reduzir, diminuir, controlar ou neutralizar seus pensamentos, sentimentos e sensações corporais dolorosas? Considerar todos os rituais em que você se envolve como meio de evitar sentir dor. Estes podem ser tão extremos quanto lavar as mãos incessantemente se você sofre de TOC, ou simplesmente ligar o tubo à noite para entorpecer-se dos efeitos posteriores da irritação que sentiu no caminho para casa do trabalho. Seu enfrentamento comportamentos podem incluir comportamentos puramente psicológicos, como supressão de pensamentos ou racionalização. Ou talvez você se envolva em atividades físicas como exercícios obsessivos, tabagismo habitual ou mesmo intencional automutilação, como cortar, para melhorar sua dor. Faça o que fizer (e todos nós fazemos algumas dessas coisas para em maior ou menor grau), você pode explorá-los no exercício abaixo.

### EXERCÍCIO: A Planilha de Estratégias de Enfrentamento

Por favor, dê uma olhada na Planilha de Estratégias de Enfrentamento abaixo e, em seguida, retorne aqui para obter instruções sobre como trabalhar com isso. Na coluna da esquerda, primeiro escreva um pensamento ou sentimento doloroso. (Isto pode ser tomado do Inventário de Sofrimento que você gerou no capítulo 1, se desejar. Também pode ser algo totalmente diferente se você tiver um pensamento ou sentimento mais urgente que gostaria de abordar agora.)

Então, na segunda coluna, escreva uma estratégia que você usou para lidar com esse pensamento doloroso ou sentimento. Depois de fazer isso, classifique sua estratégia de enfrentamento para dois conjuntos de resultados. O primeiro



## Diário de estratégias de enfrentamento

Se você achar que não tem certeza do que está fazendo para lidar com isso, pode ser melhor coletar essas informações primeiro em um diário. Você pode copiar o formulário abaixo e usá-lo para registrar o que acontece em sua vida quando você experimenta algo psicologicamente doloroso. Observe a situação (o que aconteceu que evocou uma experiência privada difícil); quais foram suas reações internas específicas (pensamentos, sentimentos, memórias ou sensações físicas); e a estratégia de enfrentamento específica que você usou então (por exemplo, distrair-se, tentar argumentar para sair de suas reações, sair da situação). Depois de fazer entradas como estas em forma de diário por um período de uma semana, você deve ter uma melhor compreensão de quais estratégias de enfrentamento você tem usado e quão eficazes eles são.

Entradas do Diário de Estratégias de Enfrentamento		
Encontro	Situação	
Reações privadas difíceis: (por exemplo, pensamentos, sentimentos, sensações)		
Nível de angústia/distúrbio: (quando aconteceu pela primeira vez)	Não angustiante/ perturbador perturbador 12345	Extremamente angustiante/ 12345
Estratégia de enfrentamento: (minha resposta às minhas reações privadas)		
Efeitos a curto prazo:	Nada eficaz 12345	Incrivelmente eficaz 12345
Efeitos a longo prazo:	Nada eficaz 12345	Incrivelmente eficaz 12345

---

## O PROBLEMA DE LIVRAR-SE DAS COISAS - QUADRADO

Há outra razão importante para descobrir como se livrar de pensamentos ou sentimentos problemáticos muitas vezes sai pela culatra quando suas habilidades verbais são aplicadas aos seus processos internos: isso o lembra das más consequências. Suponha que você esteja se sentindo ansioso ao fazer algo desafiador (digamos, fazer um discurso) e você pensa: "É melhor eu não me sentir ansioso ou vou falhar completamente nisso". Pensamentos de fracasso podem provocar ansiedade pela mesma razão que um bebê pode ter medo de um gub-gub se ele tivesse sido espetado com um alfinete de fralda. enquanto ouve a palavra "wooo": a consequência negativa e o evento atual são arbitrariamente relacionados.

A ansiedade é uma resposta normal ao mau desempenho ou humilhação. O problema é que podemos trazer essas consequências para a situação atual a qualquer momento por meio de relações verbais. Pessoas com transtorno do pânico, por exemplo, tendem a pensar em perder a cabeça, perder o controle, humilhar-se ou morrer de ataque cardíaco em associação com a ansiedade que sentem. Esses pensamentos criam mais ansiedade em parte porque relacionam o presente a um futuro imaginado no qual existe a possibilidade de

esses resultados terríveis acontecendo. Se você tem uma condição de ansiedade, sabe que isso pode se tornar um círculo vicioso.

#### O polígrafo do tanque de tubarões

Suponha que você estivesse sentado sobre um tanque cheio de tubarões enquanto estava conectado ao polígrafo mais bem ajustado do mundo. Você tem uma tarefa muito simples: não fique nem um pouco ansioso. Se você fizer isso, o assento o virará e você entrará no tanque.

O que você acha que teria acontecido? Parece extremamente provável que você estaria ansioso. É exatamente isso que acontece durante um ataque de pânico: primeiro você sente uma pontada de ansiedade, depois imagina os horrores que podem chegar, reage a eles e, em questão de segundos, bum.

Você está no tanque de tubarões.

---

## EVITAÇÃO EXPERIENCIAL

A linguagem cria sofrimento em parte porque leva à evitação experiencial. A *evitação experiencial* é o processo de tentar evitar suas próprias experiências (pensamentos, sentimentos, memórias, sensações corporais, predisposições comportamentais) mesmo quando isso causa dificuldades comportamentais de longo prazo (como não ir a uma festa porque você é fóbico social), ou não se exercitar porque se sente deprimido demais para sair da cama). De todos os processos psicológicos conhecidos pela ciência, a evitação experiencial é um dos piores (Hayes, Masuda, et al. 2004).

A evitação experiencial tende a amplificar artificialmente a "dor da presença" discutida no Capítulo 1, e é a maior fonte da "dor da ausência", já que é a evitação que mais prejudica as ações positivas. Infelizmente, essa estratégia está embutida na linguagem humana por dois motivos: a linguagem naturalmente visa nossas reações, não apenas nossas situações (um ponto que explicaremos mais adiante no capítulo 5), e torna impossível controlar a dor controlando situações, uma vez que qualquer situação pode ser arbitrariamente relacionada à dor e, assim, evocá-la (veja o exemplo do pôr do sol no capítulo anterior).

Fora do corpo, a regra pode ser: "Se você não gosta, descubra como se livrar dele e depois se livre dele". Dentro do corpo, a regra parece ser bem diferente. É mais como: "Se você não estiver disposto a tê-lo, você terá". Em termos práticos, isso significa, por exemplo, que se você não estiver disposto a sentir a ansiedade como um sentimento, sentirá muito mais ansiedade, além de começar a viver uma vida mais estreita e restrita.

Volte agora e revise sua Planilha de Estratégias de Enfrentamento. Se você for como a maioria das pessoas, a maioria de suas estratégias de enfrentamento estão focadas em seus processos internos. Normalmente, essas estratégias de enfrentamento ajudam a regular um pouco seus processos internos no curto prazo, mas no longo prazo, muitas vezes falham ou até pioram as coisas.

Agora, considere a possibilidade de que isso aconteça porque cada uma das estratégias de enfrentamento que você desenvolveu é uma maneira de evitar suas experiências. Você desenvolve meios específicos pelos quais tenta parar de sentir os sentimentos que está sentindo ou pensar os pensamentos que está pensando. Você tenta evitar a experiência de pensamentos ou sentimentos dolorosos mergulhando em atividades de distração, combatendo seus pensamentos com racionalizações ou tentando anular seus sentimentos através do uso de substâncias controladas. Se você está sofrendo, pode gastar muito tempo realizando essas técnicas de enfrentamento distrativas. Enquanto isso, sua vida não está sendo vivida.

### Classificações para a Planilha de Estratégias de Enfrentamento

Em sua revisão de sua planilha, você pode ter descoberto que suas pontuações na coluna “Eficácia a curto prazo” são relativamente altas, enquanto suas pontuações na coluna “Eficácia a longo prazo” são relativamente baixas. Essa é uma armadilha perigosa porque os efeitos de curto prazo são muito mais reforçadores do que os de longo prazo, e essas estratégias de solução de problemas funcionam na maioria das áreas da vida por um curto período de tempo. As técnicas de enfrentamento que você desenvolveu para combater sua raiva, ansiedade ou depressão provavelmente fazem com que esses sentimentos desapareçam por um curto período de tempo; caso contrário, você não se envolveria neles. Mas quão poderoso é o efeito a longo prazo? Quanto suas estratégias de enfrentamento realmente mudam sua condição a longo prazo?

Se você está lendo este livro, estamos supondo que o impacto de longo prazo que suas estratégias tiveram em seu sofrimento é bastante mínimo ou mesmo negativo. O que resta são comportamentos que se tornaram profundamente enraizados em sua vida cotidiana devido à sua eficácia a curto prazo; mas para alívio a longo prazo eles estão, infelizmente, em falta.

É como o diagrama mostrado na figura 2.4. Os seres humanos têm um núcleo de dor porque a vida contém inerentemente dificuldades, como doenças, carências e perdas, mas a linguagem nos mantém ampliando essas dificuldades em padrões maiores de sofrimento humano. Como os anéis ao redor do centro preto na figura 2.4, construímos esse núcleo de dor por meio de nossos padrões de emaranhamento cognitivo e evitação.

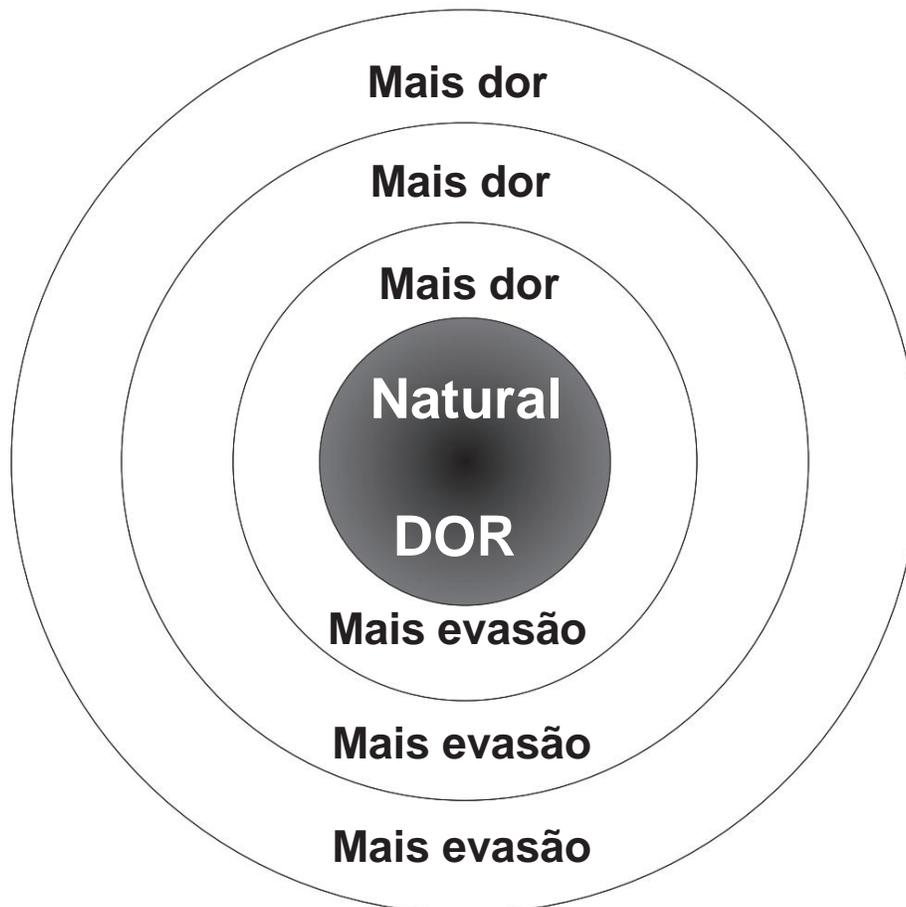


Figura 2.4: Mais evitação, mais dor.

Quando tentamos fugir de um pensamento, sentimento ou sensação corporal dolorosa, ela se torna mais importante e tende a ocorrer com mais intensidade ou frequência. Porque fugir também significa que estamos levando nossos pensamentos de medo literalmente, eles se tornam mais críveis e emaranhados. Como resultado, a “dor da presença” cresce. Enquanto isso, a vida é suspensa enquanto lutamos com nossos processos internos. Como resultado, a “dor da ausência” cresce também. A mancha preta no meio fica cada vez maior.

---

## O TREM DA MENTE

Infelizmente, esses processos não são fáceis de controlar porque estão intimamente ligados ao nosso uso normal da linguagem. As pessoas tendem a “viver em suas mentes”, isto é, a se envolver com o mundo com base nesses processos verbais. Viver em sua mente pode ser comparado a andar de trem. Um trem tem seus próprios trilhos e vai para onde eles levam. Isso é bom quando as faixas estão indo para onde você quer ir. Mas se você estivesse viajando na direção que deseja, provavelmente nunca teria parado para ler este livro. Se a vida que você quer viver está “fora dos trilhos”, então você tem apenas uma opção: você deve aprender a sair do trem... pelo menos às vezes.

Montar seu trem mental tornou-se um processo automático. Você acredita nos pensamentos que sua mente lhe apresenta. Fazer o trem partir em primeiro lugar aconteceu de maneira bastante inocente: você aprendeu a língua; você aprendeu a falar, raciocinar e resolver problemas. Uma vez que você fez isso, seu treinamento mental tornou-se uma presença permanente em sua vida. Agora, não há como você parar de pensar e gerar pensamentos - seu trem mental continuará funcionando, em parte, porque a linguagem é muito útil em muitas áreas. Mas só porque o trem continua rodando o tempo todo não significa que você tem que ficar nele todo dia. momento.

Em um trem de verdade, você pode andar desde que siga as regras. Você desempenha um papel ativo na viagem. Você tem que cooperar com as regras mostrando seu bilhete quando for solicitado, sentando no seu assento designado e permanecendo sentado, e não fazendo barulho quando você perder sua parada ou descobrir que o trem está levando você em uma direção que você não quer ir.

As regras e condições que nossas mentes estabelecem para nós são simples, mas poderosas: aja com base na crença e na descrença. Dizem que você deve reagir à sua mente concordando com ela ou discutindo com ela. Infelizmente, ambas as reações são baseadas em tomar seus pensamentos literalmente. Em vez de ver seus pensamentos meramente como um processo contínuo de relacionamento, eles reagem com base no que eles se relacionam. Eles são “factualmente” corretos ou incorretos.

Quando você toma seus pensamentos literalmente, você está “pegando o trem da mente”. Ou seja, você está respondendo aos pensamentos que sua mente lhe apresenta puramente em termos dos fatos sobre os quais eles tratam. Concordar e discordar estão dentro das regras, então nenhuma das respostas o tira do trem. No entanto, se você quebrar as regras, você se verá fora do trem da mente - e não é esse trem que você gostaria de sair de vez em quando?

Para saber como é realmente uma experiência, você precisa experimentá-la por si mesmo, não apenas pensar nela. Para ver como é pular do trem da mente, você tem que realmente fazê-lo. Você faz isso quebrando algumas das regras e condições que sua mente define para você. E como você pula desse trem?

Bem, é exatamente sobre isso que este livro trata. Neste ponto, tudo o que podemos dizer é que, uma vez fora do trem com os pés no chão, você verá se está em melhor posição para escolher uma direção e viver de acordo com seus valores, em vez de simplesmente andar nos trilhos do seu condicionamento verbal.

Vai demorar um pouco para aprender a fazer isso. Mas é nessa direção que estamos indo.

## CAPÍTULO 3

# A atração da evitação

A situação em que você está agora pode parecer um cabo de guerra com um monstro grande e feio (se você está lidando com depressão, ansiedade, dor física, memórias tristes ou alguma outra situação negativa). Parece que você não pode vencer. Quanto mais você puxa, mais forte o monstro puxa de volta. Às vezes, pode até parecer que há um poço sem fundo entre você e o monstro e, se você perder, será puxado para o poço e completamente destruído. Então, você puxa e puxa. Você se esforça cada vez mais. Você procura maneiras diferentes de puxar, maneiras melhores de puxar, maneiras mais fortes de puxar. Você tenta cavar em seus calcanhares para obter mais alavancagem ou tenta fortalecer seus músculos. Você continua esperando que algo funcione. Suponha, no entanto, que você tenha um trabalho completamente diferente a fazer. Talvez não seja seu trabalho vencer este cabo de guerra. Talvez seja seu trabalho encontrar uma maneira de soltar a corda.

---

### PORQUE FAZEMOS O QUE NÃO PODE FUNCIONAR

Quando as pessoas infelizes realmente olham para seu comportamento, geralmente é fácil ver que sua evitação experiencial não está funcionando. Pense no que você descobriu quando completou sua Planilha de Estratégias de Enfrentamento no capítulo 2. Até agora, deve estar claro para você que os comportamentos que você desenvolveu para evitar sua dor não foram particularmente eficazes a longo prazo. Se eles tivessem funcionado, você não estaria onde está agora. O problema é que é diabolicamente difícil ver que os comportamentos de evitação experiencial não podem ser eficazes. Há pelo menos cinco razões pelas quais é tão difícil ver essa verdade.

34 Saia da sua mente e entre na sua vida

1. O controle funciona tão bem em outras áreas da sua vida (o mundo fora do seu corpo) que você assume que funcionará para seus pensamentos e sentimentos também.

Este ponto é fácil de entender. Por exemplo, no espaço fornecido abaixo, liste alguns exemplos de ocasiões bem-sucedidas quando o controle por meio da resolução consciente de problemas funcionou para você no mundo externo:

---

---

---

É muito provável que você tenha conseguido gerar alguns exemplos relativamente incontestáveis das vezes em que ser capaz de controlar eventos no mundo externo funcionou para você.

2. Você foi ensinado que deveria ser capaz de controlar seus pensamentos e sentimentos. Por exemplo, quando você era pequeno, pode ter sido dito a você: "Pare de chorar, ou eu vou te dar algo para chorar", ou "Meninos grandes não choram" ou "Não tenha medo. , só as maricas têm medo."

Agora, pense em você quando era criança. Veja se você consegue se lembrar de alguma mensagem dada a você por outras pessoas que sugeriam que você deveria ser capaz de controlar facilmente suas emoções ou pensamentos. Se você se lembrar de algum, liste-os aqui:

---

---

---

3. Quando você era muito jovem, os gigantes ao seu redor chamados "adultos" pareciam capazes de controlar seus pensamentos e sentimentos. Por exemplo, você pode ter se sentido muito assustado, mas parecia que papai nunca tinha medo; você pode ter chorado muito, mas os adultos ao seu redor quase nunca choraram. Este fato, quando combinado com o ponto 2 acima, pode fazer com que você internalizasse esta mensagem: Você deve ser capaz de controlar seu medo ou sentimentos tristes porque outros são bem sucedidos em exercer esse tipo de controle. Isso não significa que você realmente aprendeu a controlar seus sentimentos, mas pode significar que você aprendeu a ficar quieto sobre como você realmente se sentiu para que os outros não sejam perturbados por suas emoções.

Se sua experiência foi algo como esta descrição, no espaço abaixo, tente listar exemplos de como outras pessoas pareciam mais confiantes, mais calmas ou mais felizes e mais capazes controlar seus estados emocionais internos do que você era:

---

---

---

Algum tempo mais tarde na vida, aprendemos que a ideia de que outros "adultos" podem controlar seus sentimentos é uma ilusão. Por exemplo, quando crescermos, podemos aprender que papai não estava realmente tão "calmo". Ele pode ter tido um problema com álcool que você não apreciou totalmente quando criança, ou talvez estivesse tomando tranquilizantes para lidar com isso. Ou, quando você é um adulto, você pode aprender que as crianças na escola que pareciam tão juntas do lado de fora estavam lutando no interior de algumas das mesmas maneiras que você estava lutando.

Agora, veja se você consegue se lembrar de quando percebeu pela primeira vez que as pessoas que pareciam tão juntas para você quando você era muito jovem estavam realmente lutando. Liste essas ocasiões aqui:

---

---

---

4. Enquanto crescia, você recebeu um fluxo constante de mensagens de que boa saúde e grande felicidade dependiam da ausência de experiências particulares difíceis. Por exemplo, pense em todos os comerciais que você viu em sua vida para produtos como cerveja, cigarros, drogas psiquiátricas, férias, carros sensuais, roupas da moda e assim por diante. Não é verdade que muitos desses comerciais transmitem esta mensagem: "Felicidade é igual à ausência de pensamentos ou sentimentos dolorosos – e, se você comprar este produto, você se sentirá melhor e estará muito mais perto da felicidade"?

Veja se você consegue se lembrar de algumas mensagens de mídia como essa, e anote a mensagem ou comercial. Em seguida, responda a esta pergunta: Qual você acha que era a mensagem de evitação experiencial subjacente?

---

---

---

5. Às vezes, parece que controlar nossos pensamentos e sentimentos indesejados realmente funciona a curto prazo. Por exemplo, você pode ter tido um pensamento recorrente de que não tem valor e, para compensar esse pensamento, tornou-se um workaholic. Isso pode parecer ter resolvido o problema de se sentir inútil, mas, geralmente, trabalhar tanto apenas empurra o sentimento mais profundo. Esse processo é explorado, em parte, no capítulo 2, onde discutimos a supressão do pensamento. Se você tem sentimentos sombrios e deliberadamente os encobre, o que quer que você faça para compensar a sensação de mal consigo mesmo pode começar a lembrá-lo de que "no fundo há algo errado comigo".

Se você tentou usar suas realizações para encobrir seus sentimentos difíceis, provavelmente sabe o que acontece quando você age como um workaholic. Quando você é aplaudido por suas realizações, pode se sentir como se estivesse enganando os outros porque sabe o que realmente está acontecendo com você por trás de sua aparência calma. Você pode estar pensando: "Se eles soubessem". Mesmo o feedback positivo (embora seja bom por um tempo) pode ter um toque vazio. Isso às vezes é chamado de "síndrome do impostor". Enganar os outros não funciona em parte porque quem pode se animar com as opiniões dos tolos?

Se esta é a sua experiência, liste exemplos de ocasiões em que você fez coisas apenas para obter a aprovação de outras pessoas que, a longo prazo, pareceram falsas para você:

---

---

---

---

---

## ACEITANDO A POSSIBILIDADE QUE A EXPERIENCIA EVITAÇÃO NÃO PODE FUNCIONAR

Dois fatores principais mantêm as pessoas presas no sistema de evitação experiencial. O primeiro fator é que a regra "Se você não gosta de alguma coisa, livre-se dela" funciona muito bem no mundo exterior. O segundo fator é que os efeitos de curto prazo da evitação experiencial, ou seja, a aplicação dessa regra à nossa experiência privada, muitas vezes podem ser positivos. A chave que mantém unido o sistema de evitação experiencial é que a utilidade da linguagem humana para lidar com o mundo exterior é baseada na regra "Se você não gosta de algo, livre-se dele", e os efeitos de curto prazo de a evitação experiencial, a aplicação dessa regra à nossa experiência privada, muitas vezes pode ser positiva.

Por exemplo, pense em alguém que tem fobia de cobras. Seus amigos estão todos planejando visitar o zoológico, e essa pessoa tem medo de ir com eles. Ele está apavorado que eles vão querer ir à exposição de cobras e que ele não será capaz de estar lá. Embora ele queira passar tempo com seus amigos e adoraria ver os outros animais no zoológico, no final, ele encontra uma desculpa para não ir. Agora, tente imaginar como é ser essa pessoa e responda às seguintes perguntas circulando uma das respostas à direita.

O que ele provavelmente sente imediatamente depois de encontrar uma desculpa para não ir com seus amigos?	Aliviado ou Ansioso
Evitar o zoológico (evitação experiencial) será mais ou menos provável na próxima vez?	Mais ou menos
Sua fobia se tornará mais forte ou mais fraca?	Mais forte ou mais fraco

Não está claro quais são as respostas? Como poderiam ser de outra forma?

Sua própria situação é análoga à experiência dessa pessoa. Toda vez que você se envolve em um comportamento especificamente projetado para evitar alguma dor pessoal negativa, você inicia o mesmo conjunto de reações descritas nas perguntas acima. Você provavelmente sentirá uma sensação imediata de alívio por não ter que lidar com o pensamento doloroso, sentimento ou sensação corporal. A sensação de alívio que você ganha reforça seu desejo de usar a mesma estratégia na próxima vez que se deparar com a possibilidade de ter que lidar com sua dor. No entanto, cada vez que você faz isso, você realmente dá ao conteúdo doloroso, ou seja, seu pensamento, sentimento ou sensação corporal dolorosa, mais poder.

### A metáfora do tigre faminto

Imagine que você acorda uma manhã e, do lado de fora da porta da frente, encontra um adorável gatinho tigre miando. Claro que você traz o carinha fofinho para dentro para manter como animal de estimação. Depois de brincar com ele por um tempo, você percebe que ele ainda está miando, sem parar, e percebe que ele deve estar com fome. Você o alimenta com um pouco de carne moída vermelha e sangrenta, sabendo que é isso que os tigres gostam de comer. Você faz isso todos os dias, e a cada dia seu tigre de estimação cresce um pouco mais. Ao longo de dois anos, as refeições diárias do seu tigre mudam de sobras de hambúrguer, para costela, para lados inteiros de carne bovina. Logo seu bichinho não mia mais quando está com fome. Em vez disso, ele rosna ferozmente para você

sempre que ele acha que é hora da refeição. Seu bichinho fofo se transformou em uma fera selvagem e incontrolável que vai te destruir se ele não conseguir o que quer.

Sua luta com sua dor pode ser comparada a este tigre de estimação imaginário. Toda vez que você fortalece sua dor alimentando-a com a carne vermelha da evitação experiencial, você ajuda seu tigre da dor a crescer um pouco maior e um pouco mais forte. Alimentá-lo dessa maneira parece ser a coisa mais prudente a se fazer. O tigre da dor rosna ferozmente dizendo para você alimentá-lo com o que quiser ou ele vai comer você. No entanto, toda vez que você o alimenta, você ajuda a dor a se tornar mais forte, mais intimidante e mais controladora de sua vida.

Considere a possibilidade, por mais improvável que pareça, de que não é apenas que essas estratégias de evitação não tenham funcionado, é que elas não podem funcionar. Evitar apenas reforça a importância e o papel de tudo o que você está evitando - em outras palavras, quando você evita lidar com seu problema, ele só cresce.

### A armadilha de dedos chinesa

A situação é parecida com as armadilhas de dedos chinesas com as quais você pode ter brincado quando criança (veja a Figura 3.1). A armadilha é um tubo de palha trançada do tamanho de seu dedo indicador. Você empurra os dois dedos indicadores, um em cada extremidade, e ao puxá-los de volta, o canudo prende e aperta. Quanto mais você puxa, menor o tubo se torna e mais forte ele segura seus dedos. Se a armadilha for construída com força suficiente, você teria que puxar os dedos para fora dos soquetes para tirá-los do tubo puxando, uma vez que eles fossem pegos. Por outro lado, se você *empurrar* para dentro, seu dedo ainda estará no tubo, mas pelo menos você terá espaço suficiente para se movimentar e viver sua vida.

Agora, suponha que a própria vida seja como uma armadilha de dedos chinesa. Então, não é uma questão de se livrar do tubo, é uma questão de quanto “espaço de manobra” você quer ter em sua vida. Quanto mais você lutar, mais restritos serão seus movimentos. Se você deixar de lado a luta, mais liberdade terá para fazer novas escolhas.



Figura 3.1: A armadilha de dedos chinesa.

---

## ENTÃO, O QUE VOCÊ DEVE FAZER?

**Primeiro, dê-se uma pausa.** Dadas todas as razões discutidas anteriormente, não é surpresa que você esteja se concentrando em estratégias de evitação experiencial. Você está fazendo exatamente o que as pessoas lógicas e razoáveis são ensinadas a fazer: cuidar de si mesmas. É um jogo manipulado, mas você não sabia que era manipulado, e certamente não é sua culpa que não esteja funcionando. Se você estivesse apostando em uma roleta manipulada, com certeza perderia seu dinheiro. Você está em uma situação semelhante com sua dor. Então, agora, coloque uma marca de seleção ao lado das maneiras pelas quais você estaria disposto a tentar se dar um tempo.

38 Saia da sua mente e entre na sua vida

Posso enfrentar a possibilidade de que minhas estratégias de prevenção nunca funcionem.

Eu poderia ter compaixão por mim mesmo pelo tanto que tentei lidar com minha dor.

Eu poderia parar de me culpar por não ser capaz de fazer minhas estratégias de prevenção funcionarem.

Agora, liste outras ideias que você possa ter sobre como se dar um tempo:

---

---

---

### Responsabilidade e capacidade de resposta

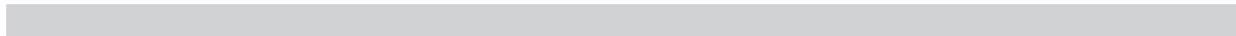
**Em segundo lugar, aceite a capacidade de resposta.** Há uma pequena, mas importante diferença entre aceitar "responsabilidade" e aceitar "capacidade de resposta". Aceitar a "responsabilidade" muitas vezes traz a implicação de culpa.

Culpa é o que fazemos quando tentamos motivar as pessoas a mudar um comportamento ou fazer a coisa certa. Mas aceitar o pensamento "eu sou culpado" realmente motiva alguém a mudar?

### EXERCÍCIO: O jogo da culpa

No espaço fornecido abaixo, anote alguns exemplos de culpar a si mesmo ou aos outros por quaisquer eventos negativos que você experimentou. Em seguida, em uma escala de 1 a 10, avalie quão bem seus exemplos funcionaram para motivá-lo e capacitá-lo a viver sua vida de uma maneira mais vital, gratificante e liberada. (Nesta escala, 1 significa não empoderado e 10 significa empoderado ao máximo.)

Exemplos de Culpa	Vitalidade Fortalecimento Classificações 1-10



Quantas vezes você teve uma pontuação alta em termos de se sentir vital e empoderado quando estava culpando a si mesmo ou a outra pessoa por eventos negativos em sua vida? Apostamos que você não se sentiu particularmente empoderado ao jogar o jogo da culpa. Se você teve uma pontuação baixa de forma consistente, isso pode significar que a culpa não está funcionando para você. Se a culpa não está funcionando, claramente, você precisa de outra coisa.

Como alternativa, aceitar a capacidade de resposta significa reconhecer a possibilidade de você ser capaz de responder. Essa habilidade não tem nada a ver com culpa. Na maioria das vezes, sua dor não é culpa de ninguém; a dor acompanha automaticamente o sistema verbal que todos os humanos normais adquirem. Mesmo em situações extremas (como estupro ou incesto), quando outra pessoa é realmente culpada por perpetrar um ato maligno contra você de maneira intencional e deliberada, você ainda tem a capacidade de responder à dor que isso lhe causa.

É como se houvesse dois mostradores de rádio que controlassem seu sofrimento. Um é rotulado como Dor. Você tem tentado arduamente abaixar esse dial para um nível mais baixo, mas não parece estar funcionando. O outro mostrador está na parte de trás do rádio e você não sabia que estava lá. Suas configurações controlam o quanto você luta com a dor e quanto esforço você gasta tentando controlar sua dor. Estamos supondo que você pensou que precisava aprender a controlar o botão Desconforto quando começou a ler este livro. Mas o que sua experiência real lhe diz sobre quem ajusta esse mostrador? Você define o mostrador? Você pode simplesmente "diminuir" o nível de dor que você sente para um nível que você preferiria?

Se sua resposta for não, talvez você não seja capaz de responder a essa discagem. Mas agora pergunte a si mesmo: quem ajusta o dial na parte de trás do rádio? Quem determina o que você faz com a dor quando ela aparece? Ser capaz de responder significa reconhecer que existe, de fato, alguma resposta que você pode dar — você é capaz de responder. Mais adiante neste livro, exploraremos as áreas em que você sempre pode responder.

**Terceiro, comece a considerar a possibilidade de haver uma alternativa real para sua luta.** Até agora, é provável que você raramente tenha experimentado pensamentos ou sentimentos que não queria sem tentar controlá-los de alguma forma. Um de nossos objetivos é mostrar o que acontece quando você deixa de lado seus esforços para controlar seus pensamentos ou sentimentos indesejados.

Isso não é fácil, porque controlar é o que a mente humana está programada para fazer. Neste ponto, pedimos apenas que você comece realmente a examinar o que sua experiência está lhe dizendo. Para isso, nas próximas duas semanas preencha o seguinte formulário. Você pode fazer uma fotocópia deste formulário para ter uma cópia limpa para preencher todos os dias, ou pode datar cada linha e inserir as observações de cada dia nesta cópia. Ao final de cada dia, avalie os três itens a seguir:

1. Quanta dor psicológica você experimentou neste dia. (Se a sua dor for devido a um problema específico, como ansiedade ou depressão, use esse rótulo mais preciso em vez da palavra "dor".) significa dor extrema.
2. Depois de avaliar sua dor do dia, avalie quanto esforço e esforço você precisou fazer para controlar a dor que sentiu neste dia. Use a mesma escala, onde 1 significa nenhum esforço e 100 significa um nível extremo de esforço e luta.
3. O passo final é avaliar o quão viável o dia foi. Isto é, se todos os dias fossem como hoje, quanta vitalidade e vitalidade geral caracterizariam sua vida? Novamente, use a mesma escala de 1 a 100.

**EXERCÍCIO: Julgando sua própria experiência:  
Examinando o que funciona**

Dia Dor Luta Sucesso geral

\_\_\_\_\_

Alguma anotação sobre eventos dolorosos sentidos hoje? \_\_\_\_\_

Dia Dor Luta Sucesso geral

\_\_\_\_\_

Alguma anotação sobre eventos dolorosos sentidos hoje? \_\_\_\_\_

Dia Dor Luta Sucesso geral

\_\_\_\_\_

Alguma anotação sobre eventos dolorosos sentidos hoje? \_\_\_\_\_

Dia Dor Luta Sucesso geral

\_\_\_\_\_

Alguma anotação sobre eventos dolorosos sentidos hoje? \_\_\_\_\_

Dia Dor Luta Sucesso geral

\_\_\_\_\_

Alguma anotação sobre eventos dolorosos sentidos hoje? \_\_\_\_\_

Dia Dor Luta Sucesso geral

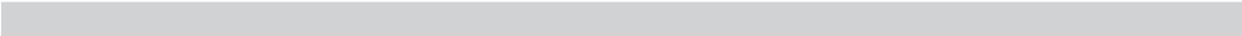
\_\_\_\_\_

Alguma anotação sobre eventos dolorosos sentidos hoje? \_\_\_\_\_

Dia Dor Luta Sucesso geral

\_\_\_\_\_

Alguma anotação sobre eventos dolorosos sentidos hoje? \_\_\_\_\_



**Quarto, abra espaço para a possibilidade de que a alternativa ao controle seja frustrantemente sutil.** Se você descobriu no último exercício que está gastando muita energia lutando com sua dor, mas não obtendo muito da luta em termos de empoderamento (criando uma sensação de que sua vida está se expandindo), então esta é outra pista de que suas tentativas de controlar sua dor podem não estar funcionando tão bem quanto logicamente deveriam.

No entanto, anos de condicionamento o convenceram de que esta é a única opção correta disponível para você.

Abandonar o controle não requer muito esforço. Mas abrir mão do controle (onde o controle não pertence) é complicado. Isto é confuso. Pode ser frustrante. Isso não é algo que a “máquina de palavras” que sua mente está acostumada a fazer.

É por isso que é necessário que você faça cada um dos exercícios deste livro devagar e com cuidado. A alternativa aos esforços inúteis destinados a exercer controle sobre seus pensamentos e sentimentos oferecidos aqui exigirá diligência, honestidade, ceticismo, confusão e compaixão de sua parte. Não é um caminho fácil de seguir. Seu aliado mais importante nesse novo caminho é sua própria dor. Somente quando você considerar todo o tempo e energia que já gastou tentando controlar sua dor e evitar experiências negativas, e depois pesar os resultados dolorosos, você descobrirá que o esforço para fazer algo radicalmente diferente vale a pena.

---

## SE MOVENDO

Antes que você possa seguir em frente com sua vida, você precisa olhar diretamente para onde você está atualmente. Os exercícios dos capítulos anteriores foram elaborados para ajudá-lo a começar a fazer exatamente isso. Você precisa estar ciente dos tipos de pensamentos, sentimentos e sensações corporais que o atormentam. E, tão importante quanto isso, você precisa estar ciente das estratégias habituais de enfrentamento que vem usando para gerenciar esses pensamentos, sentimentos e sensações corporais.

Neste ponto, não seria sensato fazer algo diferente. Na verdade, sugerimos que você não tente mudar nada ainda. Apenas tente se tornar mais consciente do que você está fazendo e mais consciente de como isso realmente está funcionando.

### EXERCÍCIO: O que você está sentindo e pensando agora?

Descobrimos que, quando as pessoas começam a olhar com mais cuidado para suas próprias experiências, sem fugir ou encobrir, ocasionalmente, experiências que estavam abaixo de seu limiar de percepção chegam à mente consciente. Assim, para encerrar este capítulo, no espaço fornecido abaixo, liste quaisquer pensamentos e sentimentos que você está tendo agora sobre as dificuldades que o motivaram a pegar este livro. Se você começar a ver alguns problemas que foram enterrados abaixo da superfície, aproveite esta oportunidade para descrevê-los; coloque-os sobre a mesa onde possam ser vistos à luz do dia.

---

---

---

---

Nos capítulos a seguir, começaremos a explorar como adotar diferentes abordagens de relacionamento com a dor com a qual você está lutando. Não espere dominar essas novas habilidades da noite para o dia. Vai levar tempo. A medida do sucesso é uma coisa e apenas uma coisa: sua própria experiência. Não estamos pedindo que você “compre um porco por um puxão”. Não estamos pedindo que você acredite em nossa abordagem alternativa. Pedimos apenas que você esteja disposto a experimentar as novas sugestões que colocaremos na mesa e que permita que sua própria experiência direta seja o juiz.

## CAPÍTULO 4

# Deixando ir

Antes de começar a ler este capítulo, pegue um relógio e sente-se em algum lugar onde não seja perturbado nem por um minuto. Quando estiver sentado, respire fundo e segure-o o máximo que puder. Quando terminar, anote quanto tempo você prendeu a respiração:

Eu segurei minha respiração por \_\_\_\_\_ segundos.

Nós lhe diremos por que pedimos que você faça isso mais adiante no capítulo.

Nos dois primeiros capítulos, examinamos seu sofrimento atual e seus esforços para lidar com ele. Descrevemos uma armadilha inata, uma armadilha, inerente ao pensamento humano devido ao modo como a linguagem funciona, especialmente quando o pensamento e a linguagem são aplicados a experiências privadas. Chamamos essa armadilha de evitação experiencial. Tentamos ver se a evitação experiencial faz parte do propósito de suas estratégias de enfrentamento existentes e examinamos a possibilidade de que a evitação experiencial geralmente não seja útil. No capítulo 3, discutimos cinco das razões pelas quais essa estratégia inútil é a resposta lógica e normal que a maioria das pessoas tem à sua dor psicológica.

Ao longo, sugerimos uma alternativa à evitação experiencial. Tem sido descrito de várias maneiras como disposição, aceitação ou desapego. Neste capítulo, queremos começar a discutir essa alternativa mais detalhadamente. Explicaremos por que a aceitação é tão importante e lhe daremos um gostinho do que significa aceitar, oferecendo a você a oportunidade de experimentá-la de maneiras muito simples. Não estamos apresentando essas informações agora para que você possa aplicá-las imediatamente aos problemas que mais o incomodam. Em vez disso, você deve olhar para este capítulo como uma cartilha.

Esta é uma breve introdução que irá preparar o terreno para o caminho a seguir. Antes que você possa aplicar ativamente a aceitação em sua vida diária com sucesso, você precisará adquirir uma maior compreensão de como sua mente funciona, como sua mente está afetando seus comportamentos e como você pode interromper essa cadeia de eventos. Haverá muitas oportunidades para você explorar essas coisas nos capítulos que se seguem.

A aceitação (que também chamaremos de disposição) é uma habilidade que você já deve ter ouvido falar ou experimentado no passado. Certamente é algo que você pode aprender a fazer. Infelizmente, não é algo que *sua mente* possa fazer, e é por isso que aprender mais habilidades será necessário antes que você possa implementá-lo em sua vida diária. Afinal, sua mente está ciente do que você está lendo agora. E, nesta área, sua mente não é sua aliada.

---

## SE VOCÊ NÃO ESTÁ DISPOSTO A TER, VOCÊ VAI

No capítulo 2, dissemos que talvez a regra que se aplica à experiência privada seja mais ou menos assim: “Se você não estiver disposto a tê-la, terá”. Insinuamos que essa regra é importante para lidar com seu sofrimento, embora não tenhamos dito exatamente onde está sua importância. Então, vamos dar uma olhada no que a mente humana faz com essa ideia.

Suponha que a regra seja verdadeira (se você não estiver disposto a tê-la, terá). Dado que você já sofreu muito, o que você pode fazer logicamente para aplicar essa regra ao seu sofrimento? Reserve um momento agora para escrever quaisquer ideias sobre isso que vierem à sua mente.

---

---

---

---

---

Se você for como a maioria das pessoas, começou pensando em como poderia estar disposto a ter experiências privadas negativas, se isso significasse que essas experiências negativas começariam a diminuir ou até desaparecer. Por exemplo, suponha que a ansiedade é o seu problema. Você odeia o quão ansioso você está. Você acabou de ler uma frase que pretende ser uma regra para ajudá-lo a lidar com seu problema. Ele afirma: “Se você não estiver disposto a tê-lo, você terá”. O que isso pode significar para sua ansiedade? O que se segue é o tipo de especulação que a máquina de palavras que chamamos de nossa mente faz melhor.

“Hmmm. Então, se eu não estiver disposto a ficar ansioso, estarei ansioso. Suponho que isso significa que se eu estivesse mais disposto a ficar ansioso, talvez não estivesse tão ansioso. Odeio ficar ansiosa, então acho que posso tentar. Vou tentar estar mais disposto a sentir minha ansiedade para não ficar tão ansioso.” Com isso, a armadilha do pensamento cai ao seu redor, porque se você está disposto a ficar ansioso apenas para ficar menos ansioso, então você não está realmente disposto a ficar ansioso e ficará ainda mais ansioso!

Isso não é psicobobagem. Leia as frases novamente. Sim, eles são paradoxais, mas o paradoxo parece ser verdade. Essas frases demonstram o passeio de carrossel que pode resultar de tentar forçar a mente a fazer algo que ela não pode fazer. Se a única razão pela qual você está disposto a se permitir sentir ansiedade hoje é a esperança de que senti-la hoje o libertará da necessidade de senti-la no futuro, então não pode funcionar. Porque o que sua “vontade” aqui realmente significa é que você não quer sentir ansiedade, e tentará pular por todos os tipos de obstáculos mentais para não sentir isso. Isso não é o mesmo que estar disposto a sentir sua ansiedade.

É por isso que dissemos que as abordagens que podem ajudar nas causas de sua dor são difíceis de aprender; não no sentido de serem trabalhosos, mas porque são complicados. Por isso, estamos

colocando o conceito de vontade na mesa aqui, mas vamos lidar com um pouco de outro material antes de retornar a este tópico para tentar aplicá-lo às áreas centrais de sua luta.

---

## ACEITAÇÃO E VONTADE

“Aceitar” vem da raiz latina “*capere*” que significa “tomar”. Aceitação é o ato de receber ou “pegar o que é oferecido”. Às vezes, em inglês, “aceitar” significa “tolerar ou resignar-se” (como em “Ah, caramba, acho que tenho que aceitar isso”), e *não é exatamente isso* que se quer dizer aqui. Por “aceitar”, queremos dizer algo mais como “tomar completamente, no momento, sem defesa”.

Usamos a palavra “disposto” como sinônimo de “aceitar” para nos mantermos fiéis a esse significado de aceitar. “Willing” é uma das palavras mais antigas da língua inglesa. Vem de uma raiz antiga que significa “escolher”. Assim, “aceitação” e “disposição” podem ser entendidas como uma resposta a esta pergunta: “Você me acolherá como eu sou?” A aceitação e a vontade são o oposto do controle com esforço. Lembre-se do mostrador na parte de trás do rádio no capítulo 3? Agora você sabe seu nome: o mostrador da Vontade.

O que se segue é uma descrição do que realmente significa “me aceitar como sou”.

Em nosso contexto, as palavras disposição e aceitação significam responder ativamente aos seus sentimentos, sentindo-os, literalmente, tanto quanto você pode estender a mão e sentir literalmente a textura de um suéter de cashmere. Eles significam responder ativamente aos seus pensamentos pensando neles, assim como você pode ler poesia apenas para entender o fluxo das palavras, ou um ator pode ensaiar falas para ter uma ideia da intenção do dramaturgo.

Estar disposto e aceitar significa responder ativamente às memórias lembrando-as, assim como você pode levar um amigo para ver um filme que já viu. Eles pretendem responder ativamente às sensações corporais, sentindo-as, assim como você pode fazer um alongamento completo pela manhã apenas para sentir seu corpo todo. Disposição e aceitação significam adotar uma postura gentil e amorosa em relação a si mesmo, sua história e sua programação, de modo que se torne mais provável que você simplesmente esteja ciente de sua própria experiência, assim como você seguraria um objeto frágil em sua mão e contemple-o de perto e desapaixonadamente.

O objetivo da vontade não é se sentir melhor. O objetivo é se abrir para a vitalidade do momento e se mover de forma mais eficaz em direção ao que você valoriza. Dito de outra forma, o objetivo da boa vontade é sentir todos os sentimentos que surgem para você de forma mais completa, mesmo — ou especialmente — os sentimentos ruins, para que você possa viver sua vida de forma mais completa. Em essência, em vez de tentar se sentir *melhor*, a disposição envolve aprender a se *sentir* melhor.

Estar disposto e aceitar é empurrar suavemente os dedos na armadilha de dedos chinesa para criar mais espaço para você viver, em vez de lutar em vão contra sua experiência tentando puxar os dedos para fora da armadilha (veja a figura 3.1). . Estar disposto e aceitar significa dar a si mesmo espaço suficiente para respirar.

Ao assumir a postura de disposição e aceitação, você pode abrir todas as persianas e janelas de sua casa e permitir que a vida flua; você deixa o ar fresco e a luz entrarem no que antes estava fechado e escuro. Estar disposto e aceitar significa ser capaz de caminhar pelos pântanos de sua difícil história quando os pântanos estão diretamente no caminho que vai na direção que você se importa.

Estar disposto e aceitar significa perceber que você é o céu, não as nuvens; o oceano, não as ondas. Significa perceber que você é grande o suficiente para conter todas as suas experiências, assim como o céu pode conter qualquer nuvem e o oceano qualquer onda.

Não esperamos que essa incursão nas metáforas poéticas faça alguma diferença ainda. Mas o sentido con apresentados por eles podem lhe dar uma idéia do que pretendemos ao buscar a aceitação neste livro.

Se você encontrar sua mente concordando ou resistindo, apenas agradeça a sua mente pelo pensamento. Sua mente é bem-vinda para vir para o passeio. Mas disposição e aceitação são estados de ser que as mentes nunca podem aprender a alcançar. Felizmente, há mais para você do que apenas seu repertório de relacionamento e simbolização (veja o capítulo 2). Mesmo que sua mente não consiga aprender a estar disposta e aceitar, você pode aprender.

## Por que Vontade?

Uma razão pela qual vale a pena tentar a disposição é que é notável a consistência com que a literatura científica revela seu valor e o perigo de seu outro lado – a evitação experiencial. Uma razão pela qual este livro não é sobre raiva, depressão, ansiedade, abuso de substâncias, dor crônica (ou qualquer um dos outros distúrbios e distúrbios que prosperam na vida moderna) é que estamos tentando ensinar um conjunto de habilidades que tem aplicabilidade extremamente ampla, e isso deve fortalecer seu trabalho de terapia ou esforços autodirigidos para mudar sua vida.

Nós revisamos pela primeira vez a literatura sobre evitação experiencial há cerca de uma década (Hayes et al. 1996) e desde então ela explodiu. Discutiremos apenas algumas áreas para mostrar como esse processo pode ser amplamente aplicável ao sofrimento psicológico.

**Dor física.** Em praticamente todas as áreas de dor crônica, a patologia física (o dano físico avaliado objetivamente) quase não tem relação com a quantidade de dor, redução do funcionamento e incapacidade (Dahl et al. 2005). A relação entre a quantidade de dor e o grau de funcionamento também é fraca. O que prediz o funcionamento é (a) sua vontade de sentir dor e (b) sua capacidade de agir em uma direção valorizada enquanto a experimenta (McCracken, Vowles e Eccleston 2004). Esses são precisamente os processos visados neste livro. Treinar as pessoas sobre como aceitar sua dor e como observá-la ou “apagar” seus pensamentos sobre ela (veja o capítulo 6) aumenta muito sua tolerância à dor (Hayes et al. 1999) e diminui a quantidade de incapacidade e tempo de inatividade causado por licença médica pela dor (Dahl, Wilson e Nilsson 2004).

**Trauma físico, doença e deficiência.** Em lesões na cabeça, lesões na coluna vertebral, ataques cardíacos e outras áreas de doenças ou lesões físicas, o grau de patologia física é um preditor muito pobre de sucesso na reabilitação e incapacidade a longo prazo. O que é preditivo é a aceitação da condição do paciente e a disposição de assumir a responsabilidade por sua situação (Krause 1992; Melamed, Grosswasser e Stern 1992; Riegel 1993).

Em doenças crônicas como diabetes, sua aceitação dos pensamentos e sentimentos difíceis que a doença provoca e sua vontade de agir na presença desses pensamentos e sentimentos predizem um bom autogerenciamento da doença (Gregg 2004). Outros problemas de saúde, como o tabagismo, apresentam os mesmos resultados (Gifford et al. 2004). A ACT promove um melhor gerenciamento da saúde como resultado de mudanças em sua disposição para aceitar o desconforto, desconectar-se de seus pensamentos e avançar em direção ao que é pessoalmente mais significativo para você (Gifford et al. 2004; Gregg 2004).

**Ansiedade.** A falta de vontade de ter ansiedade prevê ansiedade em muitas formas diferentes (Hayes, Strosahl, et al. 2004). Por exemplo, quando expostos aos mesmos níveis de excitação fisiológica, os evitadores experienciais são mais propensos a sentir pânico do que aqueles que aceitam voluntariamente sua ansiedade (Karekla, Forsyth e Kelly 2004). Isso é particularmente verdadeiro se os evitadores experienciais estão tentando ativamente controlar suas sensações de ansiedade (Feldner et al. 2003).

Entre as pessoas que habitualmente arrancam o próprio cabelo, a evitação experiencial prevê impulsos mais frequentes e intensos de puxar, menos capacidade de controlar os impulsos e mais angústia relacionada ao puxão de cabelo do que entre as pessoas que não são experiencialmente evitativas (Begotka, Woods e Wetterneck). 2004).

Pessoas com transtorno de ansiedade generalizada são mais propensas a ter altos níveis de evitação emocional (Mennin et al. 2002), e tanto a quantidade de preocupação quanto o grau de prejuízo que sofrem se correlacionam com a evitação experiencial (Roemer et al. 2005). Mesmo uma quantidade muito pequena de treinamento em aceitação pode ser útil, no entanto. Por exemplo, apenas dez minutos de treinamento de aceitação tornaram as pessoas com transtorno de pânico mais capazes de enfrentar a ansiedade; treinamento em distração e supressão não foi útil (Levitt et al. 2004). Da mesma forma, para pessoas ansiosas, ensinar-lhes uma simples metáfora de aceitação do ACT, a armadilha de dedos chinesa (ver capítulo 3), reduziram a evitação, os sintomas de ansiedade e os pensamentos ansiosos com mais sucesso do que o retreinamento respiratório (Eifert e Heffner 2003).

**Abuso e trauma na infância.** O abuso infantil prediz em algum grau o sofrimento atual, mas a prática da disposição medeia esse relacionamento (Marx e Sloan, a ser publicado [b]). Em outras palavras, se você não está disposto a experimentar as memórias, pensamentos e sentimentos que o abuso infantil produz, você fica preso ao sofrimento crônico quando adulto. No entanto, se você estiver disposto a experimentar esses pensamentos, memórias e sentimentos novamente, a mesma história de abuso é significativamente menos destrutiva para sua vida. Quando as pessoas com níveis inicialmente iguais de estresse pós-traumático foram comparadas ao longo do tempo, a pesquisa mostrou que aqueles que estão dispostos a ter essas experiências privadas têm menos estresse pós-traumático ao longo do tempo (Marx e Sloan, a ser publicado [a]).

**Desempenho no trabalho.** As pessoas que estão mais emocionalmente dispostas a experimentar experiências emocionais negativas desfrutam de melhor saúde mental e se saem melhor no trabalho ao longo do tempo. O efeito é significativamente maior do que os efeitos da satisfação no trabalho ou da inteligência emocional (Bond e Bunce 2003; Donaldson e Bond 2004).

**Abuso de substâncias.** O abuso de substâncias é tipicamente motivado por uma tentativa de evitar experiências privadas negativas (Shoal e Giancola 2001). Quanto mais os usuários de drogas acreditam que as drogas ou o álcool reduzem suas emoções negativas, maior a probabilidade de recaídas (Litman et al., 1984).

**Depressão.** Até metade das variações nos sintomas de depressão podem ser explicadas pela falta de aceitação e vontade (Hayes, Strosahl, et al. 2004).

Esta revisão poderia continuar por muitas outras páginas e lidar com muitas outras áreas, mas talvez esses exemplos sejam suficientes para esclarecer o ponto. A literatura científica está repleta de evidências de que a disposição da pessoa de experimentar qualquer emoção que esteja presente é de importância central para muitas áreas do funcionamento psicológico humano.

Então, por que a vontade é tão importante? Talvez alguns relatos em primeira pessoa sobre a importância da vontade sejam mais convincentes do que nossa revisão resumida da literatura. Leia as seguintes afirmações e veja se elas são verdadeiras para você também.

Por que vontade? Porque quando estou lutando contra minhas experiências dolorosas, a luta parece torná-las ainda mais dolorosas.

Por que vontade? Porque quando me afasto da dor que encontro quando estou perseguindo o que mais valorizo, também me afasto da riqueza da vida que essas ações valorizadas trazem para mim.

Por que vontade? Porque quando eu tento me fechar das partes dolorosas do meu passado, eu também me fecho das coisas úteis que aprendi com o meu passado.

Por que vontade? Porque eu experimento uma perda de vitalidade quando não estou disposto.

Por que vontade? Porque minha experiência me diz que não querer simplesmente não funciona.

Por que vontade? Porque é um processo humano normal sentir dor, e é desumano e sem amor tentar me manter em um padrão diferente.

Por que vontade? Porque "viver na minha experiência", isto é, viver no momento, parece potencialmente mais recompensador do que "viver na minha mente".

Por que vontade? Porque eu sei absolutamente como minha dor funciona quando não estou disposto, e estou cansado disso. É hora de mudar toda a minha agenda, não apenas os movimentos que faço dentro de uma agenda de controle e prevenção.

Por que vontade? Porque já sofri bastante.

### EXERCÍCIO: Por que Vontade?

Agora é sua vez. Anote três ou quatro de suas próprias respostas que vêm à mente. Se você sentir resistência, apenas observe isso e, de uma maneira gentil e compassiva, permita-se sentir resistência, e então retorne à pergunta, trazendo seu senso de resistência com você.

Por que vontade? Porque \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

## VONTADE E ABUSO

O psicólogo da Brown University Rick Brown e seus colegas (no prelo) demonstraram recentemente que as pessoas que não conseguem dar espaço para seus sentimentos angustiantes têm muita dificuldade com o autocontrole.

Por exemplo, eles trabalharam com um grupo de fumantes crônicos tentando acabar com seu vício em nicotina usando um livro de autoajuda.

Antes que os sujeitos começassem a tentar seriamente desistir, no entanto, Brown estabeleceu três tarefas preliminares para eles. Ele os fez prender a respiração enquanto podiam; resolver problemas matemáticos simples, mas confusos, cada vez mais rápido, até desistirem; e respirar dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) (que cria sintomas de ansiedade), até que eles indicassem que queriam parar de respirar o CO<sub>2</sub>. A grande maioria dos que foram bons nas três tarefas conseguiu parar de fumar. Muito poucos daqueles que se saíram mal nas três tarefas foram capazes de quebrar seu vício (Brown et al., a ser publicado). Em outras palavras, se você não consegue sentir seus sentimentos angustiantes, não pode cuidar adequadamente de sua própria saúde. Não admira que a evitação experiencial preveja uma piora gradual da qualidade de vida ao longo do tempo (Hayes, Strosahl, et al. 2004).

### EXERCÍCIO: Estar voluntariamente sem fôlego

Agora, você está prestes a descobrir se pode usar a aceitação para aumentar sua capacidade de lidar com suas emoções desconfortáveis. Pegue um relógio e sente-se em um lugar onde você não será perturbado por alguns minutos. Você vai ver quanto tempo consegue prender a respiração novamente, mas desta vez, ao prendê-la, siga as instruções listadas abaixo. Leia-as várias vezes até ter certeza de que será capaz de se lembrar de fazê-las, mesmo quando começar a sentir sentimentos dolorosos. Não comece ainda. Não comece até ver a palavra “começar”. Basta ler a seguinte lista com marcadores:

Quando você faz o exercício e a vontade de respirar fica mais forte, queremos que você faça o seguinte: Observe exatamente onde a vontade de respirar começa e termina em seu corpo. Localize exatamente onde você sente vontade de respirar.

Veja se você pode permitir que esse sentimento esteja exatamente lá e, ao mesmo tempo, continue prendendo a respiração. Aumente a sua vontade de discar todo o caminho! Apenas sinta a sensação e não respire... pense nisso como uma ótima oportunidade de sentir algo que você raramente sente.

Observe quaisquer pensamentos que surgirem e agradeça gentilmente à sua mente pelo pensamento, sem ser controlado por esse pensamento. Cuidado com pensamentos sorrateiros que podem levar rapidamente à respiração antes de decidir respirar. Afinal, quem manda na sua vida? Você ou sua máquina de palavras?

Observe outras emoções que podem surgir além do desejo de respirar. Veja se você pode abrir espaço para essas emoções também.

Examine todo o seu corpo e observe que, além do desejo de respirar, seu corpo contém outras sensações e continua a funcionar.

Permaneça com o compromisso de prender a respiração o máximo que puder. À medida que o desejo de respirar se torna mais forte, imagine que você está continuamente criando esse desejo deliberadamente. Feche os olhos e veja se consegue replicar esse desejo em sua imaginação, divorciado de seu corpo. Com cada pontada em seu peito, cada preocupação que você tem em desmaiar, cada instinto para respirar, mude de algo indesejável que está sendo visitado em você para algo que você está criando deliberadamente, apenas para sentir como é.

Este novo impulso é formalmente o mesmo, mas é de sua criação. Você precisa ser ameaçado por sua própria criação?

Antes de começar a prender a respiração, liste uma ou duas outras ações que você pode fazer durante este exercício que podem ajudá-lo a estar ciente de todos os seus sentimentos, pensamentos, sensações e impulsos enquanto você está segurando o objetivo de prender a respiração. . Anote apenas estratégias de aceitação, não controle experiencial ou estratégias de supressão.

---

---

Leia a lista com marcadores várias vezes, até sentir que entendeu completamente as instruções. Você pode deixar o livro aberto enquanto faz o exercício, para que possa dar uma olhada nas páginas 49 e 50 e se lembrar das coisas a fazer enquanto realmente sente o que é querer respirar sem respirar.

Você está pronto para ver se é possível controlar melhor seu comportamento (prender a respiração) aprendendo a aceitar e dar espaço para seus pensamentos e sentimentos.

Agora, **comece:**

Respire fundo e segure-o o máximo que puder. Quando terminar, anote quanto tempo você o segurou:  
\_\_\_\_\_ segundos.

Descreva sua experiência durante este exercício.

---

---

---

A aversão de não respirar tendia a ir e vir? Quando subiu ou desceu?

---

---

---

Como sua mente tentou persuadi-lo a respirar antes que você realmente precisasse?

---

---

---

Qual foi a coisa mais sorrateira que sua mente fez?

---

---

---

Você vê alguma possível implicação que este simples exercício possa ter sobre como sua vida está indo, especialmente na área com a qual você tem lutado? Se sim, o que você vê?

---

---

---

Agora olhe para trás na quantidade de tempo que você conseguiu prender a respiração antes de começar a ler este capítulo. Se você não conseguiu ver nenhuma aplicação possível para este exercício nas áreas com as quais está lutando, essa comparação abre novas portas para você?

---

---

---

Os tipos de estratégias que pedimos que você empregue para ajudá-lo a prender a respiração por mais tempo são os mesmos tipos de técnicas que apresentaremos no restante deste livro. Se você conseguiu prender a respiração por mais tempo na segunda vez, isso fornece algumas evidências de que as informações contidas neste livro podem valer a pena para você. É claro que aplicaremos essa ideia a problemas mais complexos do que o simples desejo de respirar. No entanto, o princípio é o mesmo. Se você se comprometer com um determinado ato, use estratégias de mindfulness e desfusão quando sua mente começar a lhe dar problemas para seguir esse caminho e siga em frente aceitando o que sua mente lhe oferece; você estará em melhor posição para viver uma vida plena e significativa — com ou sem pensamentos, emoções e sensações desagradáveis.

---

## A QUESTÃO DA “VONTADE DE MUDAR”

Você se lembra dos dois mostradores do rádio experimental que discutimos no capítulo 3? Suponha que para viver a vida que você realmente quer, da maneira que você quer vivê-la, primeiro seja necessário girar o botão da Vontade totalmente para cima. Isso significa que você estaria disposto a sentir quaisquer sentimentos, memórias, pensamentos ou sensações corporais que ocorram em sua vida. Você os sentiria plenamente e não ergueria nenhuma defesa psicológica contra eles.

Dito de outra forma, suponha que, para viver uma vida saudável, vital, significativa e satisfatória, você precise desistir de tentar controlar seus pensamentos e sentimentos internos antes de poder se mover na direção que deseja. Se isso fosse necessário, até que ponto você estaria disposto a fazer isso?

(Não estamos supondo que você saiba como fazer isso ainda, estamos apenas perguntando sobre sua abertura para esse caminho.) Se 1 significa totalmente relutante e 100 significa totalmente disposto, quão disposto você estaria para começar a experimentar o que sua história oferece? você, focando suas estratégias de controle em suas ações e não em seu interior? Escreva esse número aqui: \_\_\_\_\_

Se você está escrevendo um número baixo, você está se apegando à ideia de que um número baixo significa que você sentirá muito menos dor. Mas se isso é o que sua experiência lhe ensinou, você não teria uma razão para pegar este livro. Um número menor não significa menos dor, significa menos espaço para

viver. Não estamos perguntando se você acredita que essa disposição funcionará. Estamos perguntando se a disposição é necessária para viver uma vida saudável, vital, significativa e satisfatória, você seguiria nessa direção? Se você ainda estiver anotando um número baixo, reconsidere sua resposta e veja se quer cumpri-la.

O que aparece para você quando você pensa sobre isso? No espaço abaixo, escreva seus pensamentos sobre este assunto:

---

---

---

Se você estivesse disposto a experimentar plenamente o que sua história pessoal lhe deu enquanto estava envolvido em ações que eram importantes para você, como sua vida teria sido diferente do que tem sido?

---

---

---

---

Não esperamos que isso faça diferença ainda. Sua mente pode estar lhe dizendo que esse tipo de vontade é impossível ou que o condenaria à miséria constante. Em caso afirmativo, apenas agradeça à sua mente por sua contribuição e não discuta de volta. Pode ser que a dor não seja realmente sinônimo de sofrimento. Pode ser que a dor mais a falta de vontade de sentir que a dor é igual a sofrimento. Não vamos discutir isso de qualquer maneira; sua própria experiência é o juiz final. Mas se você estiver pronto para começar a aprender novas estratégias que eventualmente tornarão esse tipo de disposição possível, vire a página.

## CAPÍTULO 5

# O problema com os pensamentos

Neste capítulo, você começará a explorar as maneiras pelas quais sua mente produz pensamentos. Você já parou para pensar em como o próprio pensamento é difundido? Às vezes você pode nem estar ciente desse processo. Como o zumbido rítmico de um aquecedor circulando o ar por uma sala, a mente continua, fazendo o que foi projetada pela evolução para fazer: categorizar, prever, explicar, comparar, preocupar-se, julgar. E assim como o zumbido de um aquecedor, você pode passar longos períodos de tempo sem nem perceber que está lá.

Se vamos fazer algo diferente com o pensamento, primeiro precisamos pegar o processo em andamento. Caso contrário, estamos constantemente lidando com os resultados comportamentais infelizes de comprar em nossos pensamentos; isto é, tendemos a tomar nossos próprios pensamentos como verdades do evangelho, perdendo o ponto central que pode criar seus efeitos destrutivos.

Você pode ter tido a experiência de dirigir seu carro e de repente perceber que dirigiu por quilômetros sem qualquer consciência do mundo fora do carro. Seus hábitos de condução podem ser tão automáticos que é bem possível que você dirija sem pensar.

A situação em que você se encontra com o comportamento dirigido pelo pensamento pode ser comparada à descoberta de que você saiu da estrada e desceu um barranco enquanto estava naquele estado mental vazio. Não seria sábio tentar "resolver" o problema repetido de entrar em uma vala trocando as rodas do seu carro.

É tarde demais no processo para que isso ajude, e tais mudanças são em grande parte irrelevantes de qualquer maneira.

Melhor voltar para o momento em que você virou o volante. É esse momento e essa ação que fez você sair da estrada e descer o barranco. O que você primeiro precisa procurar são os sinais rabiscados à mão na beira da estrada que apontavam para a direita dizendo: "Por aqui". Embora você possa não estar consciente deles agora, esses sinais de trânsito são seus pensamentos. Eles são parte (mas apenas parte!) do que o leva a dirigir sobre aquele aterro em primeiro lugar.

Aaron Beck, o pai da terapia cognitiva, usou o termo *distanciamento* para se referir ao processo de perceber objetivamente o que você está pensando (é por isso que o ACT foi originalmente chamado de "distanciamento abrangente" quando foi desenvolvido pela primeira vez [Hayes 1987]). Na abordagem de Beck e na maioria das formas de

terapia de base científica, no entanto, o distanciamento é apenas um primeiro passo para avaliar e contestar o pensamento. Os terapeutas usam esse método para ensinar os clientes a detectar erros lógicos, buscar novas evidências e mudar pensamentos emocionalmente perturbadores. É algo como ver a placa na beira da estrada e tentar parar o carro para sair e destruir ou reescrever o que a placa diz; dessa forma, quando você vê-lo no futuro, você não será tentado a dirigir sobre o aterro novamente.

Adotamos uma abordagem diferente, mais simples e, como as evidências atuais sugerem, mais intimamente ligada a resultados positivos. O que precisamos aprender a fazer é olhar *para* o pensamento, e não a *partir do* pensamento. Precisamos notar o sinal rabiscado à mão da mesma forma que notamos o grafite. Não temos que seguir ou resistir ao sinal, mas precisamos percebê-lo. Podemos notá-lo da mesma forma que notamos a temperatura da sala, os sons de um CD player ou o cheiro do ar. O sinal em si não significa necessariamente que você tem que fazer alguma coisa, e não significa nada sobre você, do jeito que não importa se o grafite está escrito em letras maiúsculas ou escritas, o ar está quente ou frio, o som melódico ou monótono, ou o cheiro doce ou azedo. O que importa é perceber o sinal.

Porque o pensamento se refere a algo e “significa” algo, ele cria uma ilusão. Quando pensamos em algo, parece-nos que estamos realmente lidando com essa coisa, assim como a criança do capítulo 2 pensou sobre o gub-gub. Quando avaliamos algo, parece que essa coisa é aprimorada ou minimizada dependendo do conteúdo da avaliação.

Os sinais na beira da estrada que nossas mentes constroem não são apenas simples direções. Eles podem ser bastante elaborados; eles podem até ser o que chamamos de razoáveis. “Saia desse relacionamento! Você está ficando muito apegado, e ele é muito legal. Você vai se machucar muito”, diz uma placa. E mesmo que você realmente queira amor em sua vida (se esse é o caminho que você escolheu), você pode se encontrar na vala com mais um relacionamento ardendo com o impacto do acidente, dizendo que foi porque ele era “muito em seu trabalho” ou porque ele estava “me sufocando” e assim por diante. Para alterar um padrão como esse, você precisa voltar ao ponto central quando viu o sinal pela primeira vez. Esse é o foco deste capítulo.

O que precede não significa que você precisa observar seus pensamentos obsessivamente, ou que a única maneira de evitar dirigir sobre o barranco é estar sempre vigilante. À medida que você aprende a captar mais desses momentos quando os sinais aparecem pela primeira vez, você descobrirá novas maneiras de se relacionar com eles. (Esse trabalho começará a sério no capítulo 6.) À medida que você constrói esses novos hábitos mentais, eventualmente será capaz de dirigir sem pensar por longos períodos de tempo sem sair da estrada. Não que a falta de atenção seja um objetivo, mas ninguém está sempre atento, e é bom saber que, eventualmente, os hábitos podem funcionar a seu favor e não contra você, se você estabelecer os hábitos certos. Estabelecer essas novas maneiras de se relacionar com os pensamentos, no entanto, exige que você capte mais desses pensamentos à medida que eles acontecem.

---

## PRODUÇÃO DE PENSAMENTO

O trabalho da sua mente é protegê-lo do perigo; para ajudá-lo a sobreviver. Faz isso categorizando constantemente os eventos presentes, relacionando-os com análises do passado e previsões do futuro e avaliando o que foi ou pode ser obtido pela ação. Depois de construir uma cabeça de vapor nos últimos 100.000 anos, é improvável que a mente humana pare de fazer essas coisas tão cedo. Goste ou não, dentro de seu crânio, você tem uma “máquina geradora de palavras” relacionando um evento a outro da manhã à noite.

É impossível parar de pensar, especialmente deliberadamente. Quando fazemos as coisas deliberadamente, criamos um caminho verbal (uma regra) e tentamos segui-lo. Então, quando deliberadamente tentamos parar de pensar, criamos o pensamento que diz “não deveríamos estar pensando um pensamento”, e tentamos segui-lo. Infelizmente, desde



É muito provável que o pequeno espaço acima não tenha sido suficiente para conter todos os pensamentos que você estava pensando naqueles poucos momentos. Considere o que isso significa. Se houve um fluxo constante de pensamento nos últimos momentos, os outros momentos não são iguais? Nesse caso, centenas ou (mais provavelmente) milhares desses eventos estão ocorrendo todos os dias. Não é à toa que saímos da estrada regularmente. Muitas vezes a própria estrada é mal iluminada (é por isso que vamos trabalhar com valores nos capítulos 11 e 12), os sinais ao lado da estrada são frequentes e confusos (muito disso parece embutido na mente humana), e damos poder a esses sinais por meio de nossos hábitos mentais.

Um hábito mental primário que trabalharemos para dismantelar é o hábito de levar seus pensamentos ao pé da letra. Se os pensamentos são o que dizem que são, qualquer experiência que possa programar um pensamento é uma experiência que pode controlar seu comportamento. Quando tomamos os pensamentos literalmente, estamos à mercê de cada experiência aleatória que a vida nos lança. A psicóloga de Harvard Ellen Langer (1989) descreveu um exemplo interessante de como o pensamento literal funciona quando considerou as virtudes da saliva.

## As virtudes da saliva

Você provavelmente não pensou muito sobre as virtudes da saliva, mas elas são muitas. Sinta como está quente e úmido o interior de sua boca. Sinta o escorregadio de sua língua dentro de sua boca. Se sua boca estivesse totalmente seca, sua língua esfregaria contra o interior de sua boca de uma maneira muito irritante. Se você já teve “boca de algodão”, sabe como isso pode ser desagradável. Agora, tente engolir e sinta como sua saliva torna a ação de engolir escorregadia e suave, confortável e fácil.

Imagine como seria se você não tivesse saliva. Você já tentou engolir quando sua garganta estava tão seca que parecia que havia areia nela? A saliva tem qualidades antissépticas que eliminam naturalmente os germes e protegem os dentes e as gengivas. É por isso que as condições que restringem o fluxo de saliva levam rapidamente a cáries e doenças das gengivas. Por exemplo, a metanfetamina (também conhecida como “speed”) produz boca seca severa e, após apenas alguns anos de uso, os dentes dos viciados em metanfetamina literalmente desmoronam e caem (a chamada “boca de metanfetamina”) porque a perda crônica de saliva remove a proteção que a saliva oferece.

A saliva também nos ajuda a pré-digerir nossos alimentos. Quando tomamos o tempo para mastigar e engolir, a comida desliza facilmente pela garganta, e o estômago tem muito mais facilidade em decompô-la. Se você já devorou grandes quantidades de comida sem mastigar, sabe como isso pode criar um caroço pesado no estômago, pois seu corpo luta para compensar sua falta de mastigação. A saliva é uma substância verdadeiramente maravilhosa.

Agora imagine uma taça de cristal limpa, imaculada e bonita e imagine que cada vez que você sente que tem um pouco de saliva extra na boca, você a libera na taça. Você continua fazendo isso até que o copo limpo esteja cheio.

A seguir imagine isso. Realmente imagine. Tente imaginá-lo e traga à sua mente os sentimentos que surgiriam para você. Imagine que você pega o copo de vinho cheio de seu próprio cuspe, inclina o copo em sua boca e, em seguida, sorve toda a saliva que coletou em grandes goles, até que o copo esteja vazio.

Como foi isso para você imaginar? Para a maioria de nós, a ideia de beber um copo de vinho cheio de nossa própria saliva é nojenta. É nojento. Dá uma reviravolta no estômago só de imaginar.

Isso não é estranho? É a *sua* saliva! Você produz galões da coisa todos os dias e realmente bebe – o dia todo. Sem ele, você não poderia comer. Como dito acima, a saliva tem muitas virtudes.

No entanto, a ideia de beber um copo dele está entre os atos mais repugnantes que podemos imaginar. O real

experiência diária de saliva é uma coisa. Pensar na saliva como uma bebida é outra. Neste caso, uma substância maravilhosa torna-se uma substância repugnante. Por que?

---

## POR QUE PENSAR TEM TÃO IMPACTO

Os pensamentos têm significado porque são simbólicos; eles são simbólicos porque estão arbitrariamente e mutuamente relacionados com outra coisa. Quando pensamos, há uma relação mútua estabelecida entre o pensamento e o evento sobre o qual estamos pensando. Cada um influencia o outro.

É esse processo que torna o pensamento útil. Considere este cenário: "Suponha que todas as portas e janelas da sala em que você está agora estivessem trancadas. Como você sairia?" Observe o que sua mente faz. À medida que você chega a algumas opções, você está lidando com eventos reais de maneira simbólica. Você está relacionando pensamentos como se estivesse manipulando os objetos reais aos quais eles se referem. Isso faz parte da utilidade da linguagem. Não temos que experimentar as várias opções de fuga na realidade; podemos experimentá-los na imaginação. Você se lembra do exemplo do parafuso com fenda, da escova de dentes e do isqueiro no capítulo 2?

Os problemas surgem, entretanto, quando esse processo é (a) levado ao extremo e (b) aplicado a todo pensamento. *A fusão cognitiva* refere-se à tendência de permitir que o pensamento domine outras fontes de regulação comportamental por causa da falha em prestar atenção ao processo de relacionamento além dos produtos do relacionamento. Para colocar em termos menos abstratos, a fusão cognitiva envolve tratar nossos pensamentos como se fossem o que dizem que são.

Quando você está imaginando como escapar de uma sala trancada, é improvável que esse processo seja prejudicial. Suponha que você pense: "Vou ligar para meu amigo pedindo ajuda no meu celular". O evento simbólico de "ligar para seu amigo" no "celular" em sua imaginação e um evento real de ligar para seu amigo são duas coisas diferentes, mas, neste caso, não importa muito se os dois são tratados como se fossem iguais. Você pode imaginar seu celular e digitar o número de telefone do seu amigo, assim como você pode, na verdade, pegar seu celular e apertar as teclas para ligar para o número do seu amigo. Para a maioria das formas de resolução de problemas, os pensamentos são úteis por esse motivo.

Mas em outras situações a fusão cognitiva pode ser bastante prejudicial. Por exemplo, pense em todas as declarações "eu sou" que você produz em relação à sua dor: "Estou tão deprimido". "Estou tão ansiosa." "Deus, estou tão estressada." "Fui à terapeuta e ela me disse que sou obsessivo-compulsivo." "Estou tão cansado de estar em constante dor." Esse tipo de linguagem coloca você em um lugar onde você realmente se identifica com sua dor. A fusão cognitiva significa que você está tomando essas declarações como verdades literais e, eventualmente, você começa a acreditar que você, de fato, é sua dor. Torna-se muito difícil ver que sua dor não o define, em parte porque é muito difícil ver que esses são pensamentos que sua mente produziu.

Da mesma forma, uma vez que grande parte do conteúdo do pensamento é avaliativo, a fusão cognitiva também significa que as avaliações podem ser anexadas a eventos como se estivessem no evento, não apenas em nossos pensamentos sobre o evento. Isso transforma não apenas o pensamento, mas também as funções do evento real. Por exemplo, embora as funções fisiológicas da saliva não sejam aversivas, as funções da linguagem podem torná-las assim. Beber saliva é "nojento" por causa da fusão cognitiva. Engolimos saliva o dia inteiro com muita alegria; e animais sedentos, não-verbais, apresentados com uma tigela de saliva podem devorá-la, como dizemos, "sem pensar". Para nós, no entanto, a própria ideia nos faz querer vomitar (observe que acabamos de dizer que a própria "ideia" nos faz querer vomitar).

Existem poucas situações em que beber um copo cheio de cuspe seria útil, então, na maioria das vezes, nosso desgosto pela ideia é inofensivo. Muitas vezes, a fusão cognitiva não é um problema. Se for permitido que o processo se espalhe, no entanto, qualquer evento avaliado pode se tornar um alvo sem o conhecimento do que realmente aconteceu, e isso pode ser muito prejudicial.

Por exemplo, qualquer reação emocional a um evento aversivo geralmente será avaliada negativamente. O que chamamos de "ansiedade" tende a aparecer após um evento aversivo (por exemplo, o cachorro hipotético que você supostamente chutou no capítulo 1 pode ser considerado "ansioso" quando você volta para casa por esse motivo). Percebemos essa reação emocional e rotulamos tanto o evento aversivo quanto os resultados emocionais como "ruins".

É apenas um pequeno passo de aplicar um rótulo negativo a respostas emocionais para direcionar essas mesmas respostas para esforços diretos de mudança - mesmo que tais esforços não sejam saudáveis ou necessários. Tristeza, ansiedade, tédio, dor, insegurança e assim por diante serão evitados ou escapados, mesmo que o processo de escapar deles seja prejudicial, simplesmente porque são emoções "ruins". Essa é provavelmente uma das razões pelas quais a simples crença de que "ansiedade é ruim" está correlacionada com muitas formas de problemas psicológicos, de transtornos de ansiedade a depressão (Hayes, Strosahl et al. 2004).

## Evitação Experiencial e Fusão Cognitiva

Ao longo dos capítulos anteriores deste livro, discutimos a evitação experiencial e por que ela apresenta tal problema. Você leu sobre estudos que sugerem que a evitação experiencial é prejudicial e acompanhou suas próprias estratégias de evitação para ver como elas funcionaram (ou não funcionaram). Agora é hora de vincular essas ideias ao que estamos explorando neste capítulo. Simplificando, a causa raiz da evitação experiencial é a fusão cognitiva.

Suponha que você tenha um pensamento de que deve evitar alguma experiência privada difícil (uma emoção, pensamento, memória ou sensação corporal) porque "é demais para suportar". Algo que é "muito para suportar" não deve ser suportado ou danos podem ser causados. Sua mente, como discutimos ao longo deste livro, evoluiu ao longo dos milênios para ajudar a evitar que você se machuque. Se você se fundir com a ideia de que essa experiência privada é "demais para suportar", então a experiência se manifesta como se fosse "demais para suportar". Ou seja, você identifica a experiência inicial com esse segundo pensamento tão completamente que eles se fundem. Uma vez que eles estejam fundidos, você naturalmente tentará evitar essa experiência. É por isso que a fusão está subjacente à evitação experiencial. Vejamos um exemplo para ilustrar esse ponto um pouco mais claramente.

Suponha que você esteja sofrendo de depressão. Vamos supor também que você se prendeu à ideia de que tais sentimentos tristes "não devem ser suportados". O que você fará quando esses sentimentos surgirem? É provável que você faça tudo ao seu alcance para evitá-los. Você evitará interações pessoais que possam fazer com que você se sinta triste. Você vai parar de ir a lugares que podem causar você se sentir deprimido. Você até tentará parar de sentir os sentimentos e pensar nos pensamentos que acredita que conduzem à depressão. Mesmo que seguir esse caminho signifique que você sai da estrada que realmente deseja seguir, você ainda o seguirá porque os sentimentos que está tendo "não devem ser suportados". É a isso que a fusão cognitiva leva.

Supondo que isso seja verdade, isso significa que qualquer sinal de trânsito que você encontrar pode levar para fora da estrada em um aterro se ele apertar seus botões o suficiente. A pergunta é: O que são esses botões?

## Pensar causa dor

Os dois maiores botões são os processos de avaliação e autoconceituação. Os pensamentos, mesmo aqueles que você usa para acalmar sua mente, criam dor de duas maneiras: trazem eventos dolorosos à mente e amplificam o impacto da dor através do que a fusão cognitiva leva, ou seja, a evitação. Por exemplo, pense em uma memória dolorosa. Não importa o que seja. Apenas permita-se pensar em uma lembrança dolorosa e passe alguns momentos observando-a.

Você acabou de se engajar no primeiro método pelo qual as mentes criam dor. O fato de sermos capazes de trazer à mente eventos passados e prever eventos futuros é parte integrante da capacidade de usar a linguagem para resolver problemas verbais. Este é um processo avaliativo. A linguagem não pode funcionar sem essas habilidades ou processos. Os processos não podem ser mudados porque você teria que se tornar não-verbal para mudá-los. Os métodos que as pessoas usam para tentar eliminá-los (como abuso de álcool ou drogas, envolvimento em atividades compulsivas ou dissociação) criam quantidades horríveis de dor de segunda ordem.

O segundo processo, a autoconceituação, é tão importante quanto a avaliação (talvez até mais). Você pode aprender a mudar o processo pelo qual você percebe a si mesmo. Mas, para trabalhar nesse processo, você deve começar com a dor que vem evitando.

### Mantendo um diário da dor

Durante a próxima semana, usando o exercício abaixo, gostaríamos que você acompanhasse sua dor para tentar trazer à luz do dia alguns dos pensamentos que ocorrem quando você está lutando. Isso levará algum tempo e dedicação, mas valerá a pena. Faça sete cópias da planilha de exercícios para que você tenha uma nova para preencher todos os dias. Se você acha que precisa de mais espaço para escrever do que o que oferecemos aqui, você pode configurar suas próprias planilhas em um diário ou em seu computador. Seja como for, certifique-se de levar seu Diário de Dor com você o tempo todo durante a próxima semana.

Sempre que você se deparar com desconforto emocional, pensamentos difíceis, memórias dolorosas, sensações corporais desconfortáveis ou impulsos indesejáveis, pegue seu diário de dor e registre essa informação. Você verá que a página do diário está dividida em períodos de vinte e quatro horas. Pode ser que você não preencha algo a cada hora. (Por exemplo, não é provável que você vá acordar no meio da noite para preencher seu diário de dor, embora você certamente possa fazer isso se estiver acordado). você mesmo lutando com algum desconforto psicológico ou físico.

Se você não conseguir acessar seu diário de dor no exato momento em que estiver tendo um problema (por exemplo, quando estiver em uma reunião), volte e escreva quando tiver tempo. O ponto principal aqui é que você deve ser diligente em completar esta atividade para que você tenha um catálogo de que tipo de dor está incomodando você e o que está acontecendo com você quando você sente essa dor.

Seria especialmente útil se você se concentrasse particularmente nas principais lutas que identificou no capítulo 1 quando fez o exercício chamado "Seu Inventário de Sofrimento". Você não precisa se concentrar exclusivamente nisso, mas seria uma boa ideia prestar atenção especial aos momentos em que suas reações associadas a esses problemas aparecem.

A maioria das perguntas neste exercício são bastante diretas. Você deve ser capaz de respondê-las com relativa facilidade. Primeiro, olhe para o diário de amostra para ter uma ideia de como preenchê-lo.

60 Saia da sua mente e entre na sua vida

## Um exemplo de um diário diário de dor

Suponha que alguém que está preso em um emprego sem saída e luta contra a ansiedade social preencheu o Diário da Dor. Pode parecer algo assim:

Dia: segunda- feira

Tempo	O que você estava fazendo ou o que aconteceu?	Com o que você começou a lutar psicologicamente?	Que pensamentos (além dos da terceira coluna) surgiram associados a essa luta?
12h			
1 da manhã			
2 da manhã			
3 horas da manhã			
4 da manhã			
5 da manhã			
06:00	<i>eu acordei me sentindo chateado</i>	<i>O quanto eu odeio meu trabalho</i>	<i>Estou desperdiçando minha vida neste trabalho estúpido</i>
7 da manhã			
8 horas da manhã	<i>Eu estava dirigindo para uma reunião com meu chefe</i>	<i>Comecei a notar meu coração batendo mais rápido e pensei "Oh Deus"</i>	<i>Eu não suporto esse sentimento de ansiedade</i>
9 horas da manhã			
10:00 da manhã	<i>eu tive que fazer uma "chamada fria" em um possível venda pensei "de novo não"</i>	<i>Eu senti que poderia estar ficando doente.</i>	<i>Se eu entrar em pânico, posso perder o controle de mim mesmo</i>

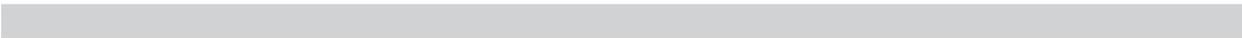
11h			
12:00	<i>Eu estava comendo uma refeição barata em um lugar de burrito</i>	<i>Minha vida não parece estar indo qualquer lugar</i>	<i>Eu sempre serei assim em</i>
13:00	<i>Eu estava me sentindo entediado. Olhei para meus colegas de trabalho fazendo ligações na "sala de caldeiras"</i>	<i>Comecei a suar e queria sair correndo da sala</i>	<i>Não é justo eu ter que lutar quando os outros estão indo tão bem</i>
14h			
15:00	<i>Alguém desligou na minha cara</i>	<i>Sentiu uma vontade forte e assustadora de esmagar o telefone</i>	<i>Todo mundo está fazendo melhor do que eu</i>
4 da tarde			
17h			
18h	<i>O trabalho aliviado acabou</i>	<i>Um sentimento de solidão e vazio veio para mim</i>	<i>Eu sou apenas uma pessoa inútil</i>
19h			
20h			
21h			
22:00	<i>Deite-se na minha cama</i>	<i>Sentiu-se solitário. Eu pensei "ninguém quer ficar comigo".</i>	<i>eu não sou digno de amor</i>
23h			

**EXERCÍCIO: Seu diário diário de dor**

Dia: \_\_\_\_\_

<b>Tempo O</b>	<b>que você estava fazendo ou o que aconteceu?</b>	<b>Com o que você começou a lutar psicologicamente?</b>	<b>Que pensamentos (além dos da terceira coluna) surgiram associados a essa luta?</b>
12h			
1 da manhã			
2 da manhã			
3 horas da manhã			
4 da manhã			
5 da manhã			
06:00			
7 da manhã			
8 horas da manhã			
9 horas da manhã			
10 horas da manhã			

11h			
12h			
13h			
14h			
3 horas da tarde			
4 da tarde			
17h			
18h			
19h			
20h			
21h			
22h			
23h			



### Olhando para o seu diário diário de dor

Quando você mantém seu Diário de Dor por uma semana, você deve ter uma ideia melhor das situações em que você luta, o conteúdo da luta e os pensamentos que surgem em associação com sua luta.

Agora, olhe para trás em suas entradas para a semana e veja se há pensamentos, sentimentos ou eventos específicos que tendem a levá-lo a dificuldades (os itens na segunda coluna à esquerda). Escreva todas as consistências que você observou nas seis linhas abaixo. (Não se preocupe se você não observou seis consistências. Um ou dois servirão se for tudo o que você vê.)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Agora olhe para o que você tende a lutar psicologicamente (itens da terceira coluna). Evitar externalizando. Em outras palavras, tente se concentrar no que está acontecendo com você internamente. Se externo eventos surgiram para você, veja se esses itens se encaixariam melhor na segunda coluna. Ao anotar as consistências, veja se você também pode categorizá-las em pensamentos, sentimentos, sensações corporais, memórias ou impulsos comportamentais e, se puder fazer isso, adicione essa categoria descritiva entre parênteses depois de descrever sua luta. Anote quaisquer consistências que você vê nas linhas abaixo:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Agora observe os pensamentos que surgiram em associação com suas lutas psicológicas (os itens na quarta e última coluna). Olhe para seus padrões consistentes. Se você achar que olhando para o seu pensamentos leva a mais pensamentos (ou seja, o que você pensa quando lê seu diário?), você pode colocar estes na lista também. Anote os tipos de pensamentos que você tende a pensar nas linhas abaixo.

Ao anotar as consistências, veja se consegue classificá-las em avaliações (julgamentos que você faz sobre as coisas); previsões (tentativas de prever o futuro); pós-dicções (tentativas de compreender ou classificar o passado; isso pode ocorrer se você estiver envolvido em experiências passadas do tipo "e se");

ou autoconceituações (julgamentos feitos sobre si mesmo; estes geralmente vêm na forma de declarações “eu sou”); e em caso afirmativo, adicione essa categoria descritiva entre parênteses depois de descrever o pensamento.

Por exemplo, “não aguento essa ansiedade” tomaria (avaliação); “Sou inútil” levaria (eval autoconceituação). Anote quaisquer consistências que você vê nas linhas abaixo:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Finalmente, anote quaisquer consistências que você vê nas relações entre as colunas dois, três e quatro. Certos sentimentos e pensamentos são mais prováveis em determinadas situações? Em caso afirmativo, anote-os (por exemplo: “Parece que quando me retiro, luto com a solidão ou ansiedade, e depois critico Eu mesmo.”)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

É importante que você não se agarre a essas formulações e tente resolvê-las (por exemplo, pensando: “Eu deveria parar de me criticar”). Vamos trabalhar no que fazer com eles em breve. Agora mesmo, o trabalho é mais básico: vamos ver se você consegue ver o que está acontecendo. Seu trabalho agora é simplesmente sente-se com o conhecimento que você coleta.

---

## OLHANDO *PARA* SEUS PENSAMENTOS EM VEZ *DE* SEUS PENSAMENTOS

Se você for como a maioria das pessoas no planeta, ao revisar sua lista, provavelmente descobriu que quando está no meio da luta, você não é capaz de olhar seus pensamentos de forma consistente. Nesse momento você está provavelmente olhando do pensamento; isto é, você considerou o conteúdo do seu pensamento do ponto de vista

visualização dos pensamentos que você já havia registrado. É isso que queremos dizer quando dizemos que olhamos a partir de nossos pensamentos.

Esta lista com marcadores resume um pouco do que está acontecendo com você?

Você tem lutado às vezes para controlar o que pensa ou sente.

Você passou a definir a si mesmo e ao conteúdo de sua experiência de acordo com seus pensamentos.

Você tende a levar seus pensamentos literalmente, então você vê a vida do ponto de vista de seus pensamentos.

Esses pensamentos com os quais você está fundido argumentam ou defendem mais luta.

A luta não está funcionando.

Quando combinados, esses fatores criam um conjunto perigoso de circunstâncias que contribuem para o seu sofrimento. Se essas cinco coisas forem verdadeiras, você certamente sofrerá. No entanto, em vez de tentar controlar o que você pensa ou sente, e se você pudesse aprender a ver que está apenas tendo pensamentos e experimentando emoções? O ato de pensar não é perigoso em si mesmo, mas o perigo está no ponto em que você "compra em seus pensamentos"; isto é, o ponto em que você toma seus pensamentos literalmente, mesmo que sua experiência lhe diga que este é um contexto em que a fusão cognitiva não é apenas inútil, mas também perigosa.

---

## O TREM DA MENTE

Às vezes não faz mal tomar seus pensamentos literalmente. Ao lidar puramente com a resolução de problemas externos, a fusão cognitiva é relativamente inofensiva. Isso não é assim para o mundo interno do eu. Para esse mundo, há outras habilidades a serem aprendidas: como observar seus pensamentos sem crença ou descrença, sem emaranhamento, sem luta. Este é o foco do capítulo 6, mas você pode se preparar para esse trabalho com este exercício simples.

### EXERCÍCIO: Observando o Trem da Mente

Imagine que você está em uma ponte ferroviária olhando para três conjuntos de trilhos de trem. Um trem de mineração lento está em cada conjunto de trilhos se afastando de você. Cada trem é composto por uma série de vagões transportando minério. Aparentemente intermináveis, todos os três passam lentamente por baixo da ponte.

Agora, ao olhar para baixo, imagine que o trem da esquerda carrega apenas o "minério" das coisas que você percebe no momento presente. Esse minério é composto de sensações, percepções e emoções. Ele carrega coisas como os sons que você ouve; palmas das mãos suadas que você sente; batimentos cardíacos saltados que você sente; tristeza que você percebe; e assim por diante. O trem do meio carrega apenas seus pensamentos: suas avaliações, suas previsões, suas autoconceituações e assim por diante. O trem à sua direita carrega seus impulsos para agir; seu puxão para evitar e desviar o olhar; e seus esforços para mudar de assunto. Olhar para baixo nessas três faixas pode ser visto como uma metáfora para olhar para sua mente.

Agora, encontre uma cadeira confortável para se sentar por um tempo em um local onde você não seja incomodado e possa ficar quieto. Comece o exercício pensando em algo com o qual você está lutando ultimamente, depois feche os olhos e imagine as três faixas. Seu trabalho será ficar na ponte, olhando. Se você achar que sua mente foi para outro lugar, ou se você descobrir que está em um dos vagões descendo a ferrovia, lutando com seu conteúdo, como seu julgamento de que você nunca chegará a nada ou sua crença de que nada bom pode acontecer com você no futuro, este pode ser um momento muito importante (na verdade, é um objetivo principal deste exercício). Observe o que acabou de fisgar você. Arquive isso e depois retorne mentalmente à ponte sobre os trilhos e olhe para baixo mais uma vez. Se você conseguir permanecer na ponte, sua experiência pode se parecer com a figura 5.1. Se você desaparecer no conteúdo, sua experiência pode se parecer com a figura 5.2.



Figura 5.1: O trem da mente.



Figura 5.2: Ficar preso no trem da mente.

Lembre-se, as sensações, percepções e emoções presentes estão no vagão à sua esquerda. Seus pensamentos estão no carro do meio. Estratégias de enfrentamento e impulsos para fazer algo estão no carro à direita. Veja se você consegue ficar na ponte, mas se você sair dela, apenas observe o que aconteceu e depois volte para a ponte. Reserve pelo menos três minutos apenas para observar o que aparece para você.

Agora, no quadro a seguir, escreva um pouco do que você notou quando estava de pé no ponte observando os três conjuntos de vagões:

<b>O minério no trem da mente</b>		
<b>Sensações presentes, percepções, e emoções</b>	<b>Pensamentos</b>	<b>Impulsos, ações e estratégias de enfrentamento</b>

Se você desapareceu psicologicamente, não começou o exercício, ou saiu com algo em um carro, o que aconteceu antes disso? Que tipo de conteúdo surgiu que tirou você da ponte? (Algumas especialmente comuns são memórias com fortes emoções associadas, pensamentos sobre o exercício em si e pensamentos sobre seu futuro.) Reserve alguns minutos para anotar essas coisas no espaço abaixo:

---

---

---

---

---

---

---

Essas são coisas que "viciaram" você, muito provavelmente por causa da fusão cognitiva. Seu trabalho é aprender a ficar na ponte por mais tempo e, ao sair da ponte, voltar mais rápido. Esta é a tarefa a que nos voltaremos no capítulo 6.

## CAPÍTULO 6

# Ter um pensamento versus Comprando um pensamento

Claro, não há nada de errado em pensar. A linguagem e a cognição permitiram aos humanos um enorme sucesso em um sentido evolutivo, e as pessoas que são boas nisso geralmente se saem bem em muitas áreas, especialmente em suas profissões. Nossas habilidades de resolução de problemas nos permitiram remodelar o mundo em que vivemos.

O problema surge quando podemos olhar apenas “a partir de nossos pensamentos” em vez de “para nossos pensamentos”. Essa estreiteza e rigidez podem custar caro porque, em algumas áreas da vida, tomar literalmente o que sua mente lhe diz não é a melhor abordagem. Isso é particularmente verdadeiro em relação à nossa própria dor emocional interna.

Considere o que acontece quando aplicamos, digamos, relações temporais e avaliativas a um objeto em nosso ambiente externo. Podemos imaginar o que podemos fazer com isso; podemos imaginar o que pode acontecer; podemos avaliar a imagem que nossa mente criou. A capacidade de fazer isso em um número infinito de maneiras pode ser útil. Podemos facilmente testar a viabilidade de qualquer ação concreta implícita em nossos pensamentos. Se, por exemplo, você supõe que um martelo pode quebrar uma casca de noz, você pode bater em uma noz com um martelo e testar sua suposição.

No entanto, quando aplicados a sentimentos e sensações internas, os pensamentos são mais emaranhados, mais difíceis de testar e, portanto, mais arbitrários. Veja como são feitas as avaliações. Suponha que você tenha um pensamento repetitivo que diz: “Sou escória”. Não é óbvio quais critérios de “trabalhabilidade” poderiam testar esse pensamento. (Metaforicamente, que maluco você pode acertar com o martelo “Eu sou escória”?) O teste é se isso é realmente verdade. Mas isso é uma missão de tolos. Sua mente pode justificar qualquer relação. Por exemplo, escolha qualquer objeto inanimado em seu quarto agora. Agora, encontre coisas para criticar sobre este objeto. Se você permanecer nessa tarefa, sempre poderá encontrar coisas para criticar.

Desafiar diretamente essas avaliações focadas internamente apenas torna a mente mais ocupada e mais avaliativa. Esforce-se para pensar esse pensamento e veja se sua mente não fica mais ocupada – e mais avaliativa: “Sou perfeito”. Dê-lhe um momento e se esforce para pensar esse pensamento.

O que aconteceu? O céu se abriu e a paz começou a reinar agora que você sabe que é perfeito? Improvável. Para a maioria de nós, um pensamento como esse rapidamente se dissolve em uma discussão (por exemplo, “Não, não sou” ou “Mas tenho muitos defeitos”). No mundo externo, você pode acertar a bola e acabar com isso. Internamente, você pode entrar em sua mente e fixar residência permanente lá.

Existe uma alternativa: você pode aprender a olhar *para* seus pensamentos ao invés *deles*. Essas *técnicas de desfusão cognitiva* são um componente central da ACT. Eles o ajudam a fazer a distinção entre o mundo estruturado por seus pensamentos e o pensamento como um processo contínuo. Quando seus pensamentos são sobre você mesmo, a desfusão pode ajudá-lo a distinguir entre a pessoa que está pensando e as categorias verbais que você aplica a si mesmo por meio do pensamento. A desfusão leva à paz de espírito, não porque a guerra mental necessariamente pare, mas porque você não está mais vivendo dentro da zona de guerra.

“Desfusão” é uma palavra inventada – você não a encontrará no dicionário. Usamos porque em contextos normais as palavras e os eventos a que se referem podem ser tratados quase como se fossem a mesma coisa: os dois são “fundidos” (da raiz latina que significa “derramados juntos”). Lembra-se do triângulo que descrevia os quadros relacionais estabelecidos por um bebê humano em torno de uma criatura imaginária chamada gub-gub e o som “wooo” que essa criatura faz? Ressaltamos que quando essas relações verbais se formam e a criança fica presa com um alfinete de fralda enquanto você está dizendo “wooo”, então gub-gubs (não apenas o som “wooo”) pode se tornar assustador para o bebê.

Na Teoria dos Quadros Relacionais (TRF) chamamos esse efeito de *transformação de funções*. Normalmente, o que os terapeutas tentam fazer com esses assuntos é mudar o medo associado a gub-gubs (por exemplo, através da exposição ao evento temido sem que nada de ruim aconteça, como ser preso por um alfinete de fralda), ou se estávamos lidando com um adulto em psicoterapia, para reorganizar as relações verbais (por exemplo, “wooo” não é o mesmo que “gub-gub”, então é irracional temer gub-gubs). A RFT sugere que podemos afetar a transformação das próprias funções. Isto é precisamente o que a desfusão é projetada para realizar. Vamos explicar.

Quando você aprende a ver seus pensamentos como pensamentos, ocorrendo no aqui e agora, você ainda “sabe o que eles significam” (as relações verbais ainda estão lá; isto é, você ainda sabe a que seus pensamentos se referem). Mas dissolve-se a ilusão de que a coisa sobre a qual se pensa está presente apenas quando você pensa sobre ela. Isso reduz muito o impacto dos símbolos. Você mesmo deve ter notado isso. Você deve ter notado que o pensamento “Estou tendo a sensação de que estou ansioso” é bem diferente do pensamento “Deus, estou tão ansioso!” A primeira afirmação é mais desarmada que a segunda. Por esse motivo, é menos provocador de ansiedade. Quando você aprende a desarmar a linguagem, fica mais fácil estar disposto, estar presente, estar consciente e viver a vida que você valoriza, mesmo com a conversa normal acontecendo dentro de sua cabeça.

No final deste capítulo, você não apenas aprenderá algumas técnicas de desfusão cognitiva que os terapeutas da ACT usam com seus clientes, mas também aprenderá a criar as suas próprias. Você também aprenderá a reconhecer os sinais indicadores de que está fundido com seus pensamentos, para saber quando essas técnicas podem ser necessárias para restaurá-lo a um melhor equilíbrio psicológico.

---

## DEFUSÃO COGNITIVA: SEPARANDO SEUS PENSAMENTOS DE SEUS REFERENTES

Esta parte do livro descreverá e explicará várias técnicas de desfusão cognitiva diferentes. Essas técnicas não necessariamente se movem em uma ordem predisposta específica, pois não ensinam uma habilidade que

então leva a outra habilidade em uma sequência específica. Em vez disso, eles são um conjunto de técnicas que se entrelaçam e se sobrepõem umas às outras. Alguns dos mesmos conceitos podem ser repetidos em muitas técnicas diferentes. Nós os apresentamos aqui em uma ordem que achamos que faz sentido e levará você a uma melhor compreensão dos princípios da desfusão cognitiva.

As técnicas de desfusão não são métodos para eliminar ou controlar a dor. São métodos para aprender a estar presente no aqui e agora de forma mais ampla e flexível. Suponha que você coloque as mãos sobre o rosto e alguém lhe pergunte: “Como são as mãos?” Você pode responder: “Eles são todos escuros”.

Se você estendesse as mãos a alguns centímetros de distância, poderia acrescentar: “eles têm dedos e linhas neles”. De maneira semelhante, distanciar-se de seus pensamentos permite que você os veja pelo que são.

O objetivo é romper a ilusão da linguagem, de modo que você possa perceber o processo de pensar (isto é, criar relações entre eventos) como ele acontece, em vez de apenas perceber os produtos desse processo – seus pensamentos. Quando você pensa um pensamento, ele estrutura seu mundo. Quando você vê um pensamento, ainda pode ver como ele estrutura seu mundo (você entende o que significa), mas também vê que está estruturando. Essa consciência lhe dá um pouco mais de espaço para flexibilidade. Seria como se você sempre usasse óculos de sol amarelos e esquecesse que estava usando. A desfusão é como tirar os óculos e segurá-los, a vários centímetros de distância do rosto; então você pode ver como eles fazem o mundo parecer amarelo, em vez de ver apenas o mundo amarelo.

Depois de dominar a desfusão, você pode fazer um julgamento informado sobre se isso o ajuda a ser mais flexível em viver da maneira que deseja viver. A melhor maneira de fazer isso é praticar, praticar, praticar.

Você não será capaz de fazer dessas técnicas parte de seus padrões de resposta comportamental sem praticá-las. Você não pode apenas lê-los passivamente e esperar “entender”. Leve essas habilidades com você em sua vida e aplique-as. Deixe sua experiência ser seu guia. A prática não torna perfeito, torna permanente.

Dito isto, vamos começar a desarmar.

## Leite, Leite, Leite

Para começar, gostaríamos que você pensasse no leite. Como é o leite? Como se parece ou se sente? Anote alguns dos atributos do leite que vêm à sua mente:

---

---

---

Agora, veja se você consegue sentir o gosto do leite. Você pode fazer aquilo? Em caso afirmativo, anote o sabor da melhor forma que puder. Se não, você provavelmente pode fazer assim: Qual é o gosto do leite azedo? Você pode ter um gostinho disso?

---

---

---

É improvável que haja leite em sua boca agora, mas a maioria de vocês pode prová-lo. Essa é a transformação do efeito de função embutido na linguagem humana. Agora, aqui está um exercício simples, com quase cem anos, que se mostrou muito eficaz para pegar a máquina de palavras em ação.

**EXERCÍCIO: Diga a palavra “leite” o mais rápido que puder**

Agora, vá para um lugar calmo onde ninguém será incomodado quando você fizer este próximo exercício, para que você possa realmente começar a fazê-lo. Quando estiver confortável, comece a dizer a palavra “leite” em voz alta e o mais rápido que puder por vinte a quarenta e cinco segundos. Apenas continue dizendo a palavra “leite” repetidamente o tempo todo. Diga o mais rápido que puder enquanto ainda pronuncia claramente a palavra. Tempo você mesmo e ver o que acontece. Certifique-se de não fazer o exercício por menos de vinte segundos e de não fazê-lo por mais de quarenta e cinco segundos. Estudos mostraram que este é o momento certo para estabelecer o ponto que estamos fazendo (Masuda et al. 2004). Comece a dizer agora: “leite, leite, leite, leite...”

Como isso foi para você? Qual foi sua experiência em dizer “leite” repetidamente? Agora, no espaço abaixo, anote algumas notas sobre sua resposta:

---

---

---

Depois de dizer “leite” repetidamente o mais rápido possível, o que aconteceu com o significado da palavra? O que aconteceu com a substância fria, cremosa e branca que você despeja sobre o cereal pela manhã? A palavra ainda invocava a imagem da mesma forma que poderia ter feito antes de você fazer o exercício?

Finalmente, você notou algo novo que pode ter acontecido? Por exemplo, é comum notar como a palavra soa estranha, como o início e o final da palavra se misturam ou como seus músculos se movem ao pronunciá-la. Em caso afirmativo, observe esses efeitos abaixo:

---

---

---

Para a maioria das pessoas, o significado da palavra começa a desaparecer temporariamente durante este exercício. Perceber que as palavras podem ser, em sua essência, apenas sons e sensações, é muito difícil de fazer quando você está nadando na corrente do significado literal. Por exemplo, um bebê veria os parágrafos impressos que você está lendo agora como padrões visuais. Você não vê esses padrões. Você normalmente *não pode* apenas vê-los; à medida que seus olhos se movem por esta página, observe que você continua vendo palavras, goste ou não. Da mesma forma, os adultos normalmente não podem ouvir a linguagem como som puro; ouvem apenas palavras.

Agora tente algo um pouco diferente. Pegue um pensamento negativo que você costuma ter sobre si mesmo e coloque-o em uma palavra, quanto menor a palavra, melhor. Pode ser algo do seu Inventário de Sofrimento no capítulo 1, ou do seu Diário de Dor e seus exercícios associados no capítulo 5. Seja o que for, tente reduzir sua autoavaliação negativa a uma única palavra. Se você puder inventar uma palavra curta, de uma ou duas sílabas, seria o ideal. Por exemplo, se você acha que é imaturo, pode destilar a noção de imaturidade até a palavra “bebê”. Se você tem medo que os outros pensem que você não é inteligente, você pode destilar isso até a palavra “estúpido”. Se você está incomodado com o quão bravo você fica com os outros, você pode usar a palavra “valentão” ou “abusivo”. Agora, anote a palavra negativa que melhor descreve você quando você está sendo muito duro consigo mesmo:

---

Em seguida, você classificará essa palavra por duas características.

Neste momento, quão angustiante é pensar que esta palavra se aplica a você? 1 significa nada angustiante e 100 significa maximamente angustiante: \_\_\_\_\_

Neste momento, quão literalmente verdadeira ou crível esta palavra parece se aplicar a você? 1 significa não em tudo crível e 100 significa maximamente crível: \_\_\_\_\_

Agora pegue sua palavra e faça exatamente a mesma coisa que você fez antes com a palavra "leite". Diga o seu palavra para si mesmo o mais rápido que puder enquanto ainda a pronuncia, e faça isso por vinte a quarenta e cinco segundos. Novamente, não vá abaixo ou acima do limite de tempo.

Qual foi sua experiência? A palavra teve o mesmo impacto emocional quando você a disse rápido? Como isso mudou? Se a palavra não teve o mesmo impacto emocional, como mudou?

Neste momento, quão angustiante é pensar que esta palavra se aplica a você? 1 significa nada angustiante e 100 significa maximamente angustiante: \_\_\_\_\_

Neste momento, quão literalmente verdadeira ou crível esta palavra parece se aplicar a você? 1 significa não em tudo crível e 100 significa maximamente crível: \_\_\_\_\_

Em nossa pesquisa (por exemplo, Masuda et al. 2004) vimos que cerca de 95% daqueles que fazem esse exercício experimentam uma redução na credibilidade da palavra. Esse efeito começa em cerca de vinte segundos (e atinge seu máximo em quarenta e cinco segundos), por isso pedimos que você faça as repetições para isso grandes. Observe que você ainda sabe o que a palavra significa; mas para a maioria de vocês sua função emocional se foi baixa. Dito mais tecnicamente, suas funções derivadas diminuem enquanto suas funções diretas (por exemplo, como soa) tornam-se mais proeminentes. A palavra está se tornando (pelo menos até certo ponto) apenas uma palavra.

## A Natureza Condicionada do Pensamento

O objetivo do último exercício era ajudá-lo a entender a natureza da linguagem. Além de seja o que for, as palavras também são apenas palavras. Quando você entende a ideia de que as palavras são apenas palavras e você usa essa ideia como uma habilidade que você pode desenvolver, fica mais fácil de entender e modificar a relação das palavras com a sua dor e com a sua vida. Caso contrário, você fica impotente como alvo de tudo o que seu condicionamento verbal estabelece em sua cabeça. Afinal, você realmente sabe onde todos essas palavras que sua mente joga em você vêm?

### Jogando jogos de palavras

Agora, vamos jogar um jogo. Complete as frases a seguir com o que vier à mente.

Loiras têm mais sex

Eeny, Meeny, Miny, teeny

Não há lugar como the moon

Por que você acha que escreveu o que escreveu? Não é porque essas frases fazem parte do seu história?

## 74 Saia da sua mente e entre na sua vida

Agora, vamos ver se podemos eliminar facilmente os efeitos dessa história. Suponha que fosse realmente importante que a frase "Loiras têm mais \_\_\_\_\_" não evoca "diversão" ou qualquer coisa que tenha *algo a ver com "diversão"*. Suponha que seja fundamental que você nem pense "divertido" por um segundo. Vamos veja se isso é possível. Nós vamos fazer você fazer isso de novo. Escreva uma palavra, mas certifique-se de que o que aparece nada a ver com "diversão", nem por um segundo.

Loiras têm mais \_\_\_\_\_

Agora, observe o que sua mente fez e pergunte a si mesmo:

Você fez a tarefa (circule um): Sim / Não

Se você circulou não, provavelmente observou o que realmente aconteceu. Se você circulou sim, pare por um minuto e pergunte a si mesmo como foi que você sabia que circulou sim? Lembre-se de que dissemos: "É fundamental que você nem pense em 'divertido' por um segundo." Se você circulou sim, você não teria que pensar: "Eu deveria circular sim porque eu escrevi (o que você acabou de escrever) e não... ah... er..."

*DIVERSÃO*? Mas isso é pensar em "diversão!"

Nosso ponto é que uma vez que sua história estabeleça uma rede relacional, você só pode elaborar sobre isso rede. Você não pode fazê-lo ir embora. Somos criaturas de nossas histórias, e cada momento nosso contribui para aquela história. Nosso sistema nervoso funciona por adição, não por subtração. Até certo ponto, as coisas que aprendemos uma vez ainda fazem parte de nós. As palavras apenas retumbam dentro das redes verbais que compõem nossas mentes. Normalmente, eles ficam lá. Quando tentamos nos livrar deles, eles grudam em nós como fita adesiva que pegamos com a intenção de jogá-lo fora, mas não o larga.

Talvez tudo bem, se as palavras retumbando sozinhas são como "loiras se divertem mais" (como estúpido e talvez tão sexista quanto essa frase possa ser). Mas a linguagem nem sempre é tão inofensiva.

Por exemplo, complete as seguintes frases:

Eu não sou uma boa pessoa, eu sou \_\_\_\_\_

Estou tão triste que acho que vou \_\_\_\_\_

A pior coisa sobre mim é que eu sou \_\_\_\_\_

Algumas dessas são palavras que podem machucá-lo. Mas você sabe como escrevê-los. Você acabou de fazer. Elas também estão em sua história em algum lugar e eles aparecem de tempos em tempos.

E a história é muito fácil de criar. Suponha que disséssemos a você: "Planejamos encontrá-lo para lhe pedir uma pergunta (e sabemos onde você mora). Se você acertar a resposta, nós lhe daremos um milhão de dólares em o ponto. Tudo o que você precisa fazer é lembrar disso: "Gub-gubs fazem 'woo'". Repita. "Gub-gubs fazem 'woo'." Não se esqueça dessa frase. Pode valer um milhão de dólares para você. Um dia, vamos bater na sua porta e peça para você completar esta linha: "Gub-gubs go \_\_\_\_?" E se você disser "woo", você receberá um milhão de dólares! Assim como os sorteios de revistas, a patrulha de prêmios ACT aparecerá e fará uma pergunta e, se você puder responder, você ganha. Então vamos dizer de novo para que você não esqueça. "Gub-gubs vão \_\_\_\_." Não para obter. "Gub-gubs vão \_\_\_\_." Bom.

Agora, primeiro para esclarecer as coisas, nós mentimos. Não há milhões de dólares e não sabemos onde você viver. Mas mesmo sabendo que mentimos, você acha que se magicamente batemos na sua porta amanhã e disse: "Gub-gubs vão \_\_\_\_?" que você possa lembrar o que dizer? Isso parece provável. (Se você acha que não, sua próxima tarefa é ler o parágrafo anterior mais vinte vezes.) Que tal

semana que vem? Você pode se lembrar que gub-gubs fazem “wooo”? Talvez até daqui a um ano? Não é possível, apenas possível, que se lhe perguntássemos em seu leito de morte sobre essas gub-gubs estúpidas, você poderia, apenas, saber que elas fazem “wooo”?

Isso não é bobo? Aqui você está desperdiçando um precioso espaço cerebral para o resto de sua vida por nenhuma outra razão a não ser ler um exemplo bobo de como a linguagem funciona em um livrinho esquisito escrito por pessoas de pensamento estranho que você nem conhece? Mas é assim que a linguagem funciona.

É muito fácil construir uma rede relacional que pode durar toda a sua vida. Mas se um pouco de sua história dói, é muito fácil lembrar disso também, e isso também durará a vida inteira. Algumas das palavras em sua cabeça podem ser avaliações negativas, como “No fundo, tenho medo de ser \_\_\_\_\_”. Quem sabe de onde veio o resto da frase que você acabou de pensar? Talvez tenha vindo de seus pais, ou da TV, ou de um livro, ou apenas da própria lógica da linguagem. Mas poderia fazer toda a diferença do mundo para você se, ao lutar com seus pensamentos mais sombrios, você *também* pudesse ver as palavras que machucam como *apenas palavras*.

Leite, leite, leite...

O exercício Diga a palavra “leite” o mais rápido que puder perfura a ilusão da linguagem por apenas um momento. Mas, com a prática, você pode desenvolver as habilidades necessárias para se libertar sempre que ficar enredado em sua própria rede condicionada de palavras e elas o levarem em uma direção que não funcionará para você.

Você não precisa fazer isso o tempo todo. Às vezes, a fusão cognitiva é útil. Por exemplo, ao fazer seus impostos, não vale a pena lembrar que palavras são apenas palavras enquanto você tenta seguir as regras complexas envolvidas na preparação de uma declaração de imposto. Mas quando você está lutando com a dor psicológica, você precisa de métodos que o ajudem a ver o processo da linguagem, não apenas seus produtos.

## Rotular experiências privadas como o que são

No exercício a seguir, você aprenderá a rotular cada experiência privada à medida que ela surge. Uma boa maneira de começar este exercício é permitir que seus pensamentos fluam por alguns minutos, como você fez para o que você está pensando agora? exercício que foi apresentado no capítulo 5. Então preste atenção ao que seu corpo está fazendo. Então, à medida que suas experiências particulares surgirem, observe-as surgir e faça o próximo exercício.

### EXERCÍCIO: Rotular seus pensamentos

Uma abordagem que pode ajudá-lo a captar seus pensamentos, sentimentos, memórias e sensações corporais à medida que eles passam é rotulá-los pelo que são. Diga em voz alta exatamente o que você está fazendo, em vez de apenas pensar o pensamento.

Por exemplo, se você está pensando que tem coisas para fazer mais tarde hoje, em vez de dizer “Tenho coisas para fazer mais tarde hoje”, adicione um rótulo ao tipo de evento que acabou de acontecer: “Estou pensando que Tenho coisas para fazer depois.” Se você se sentir triste, anote isso dizendo a si mesmo: “Estou tendo a sensação de tristeza”. Ao aplicar seus rótulos, eles devem ter o seguinte formato:

Estou tendo o pensamento de que ... (descreva seu pensamento)

Estou tendo a sensação de... (descreva seu sentimento)

Estou tendo a memória de... (descreva sua memória)



Imagine um belo fluxo lento. A água flui sobre as rochas, ao redor das árvores, desce morro abaixo e percorre um vale. De vez em quando, uma folha grande cai no riacho e flutua rio abaixo. Imagine que você está sentado ao lado daquele riacho em um dia quente e ensolarado, observando as folhas flutuarem.

Agora torne-se consciente de seus pensamentos. Cada vez que um pensamento surge em sua cabeça, imagine que está escrito em uma dessas folhas. Se você pensa em palavras, coloque-as na folha como palavras. Se você pensa em imagens, coloque-as na folha como uma imagem. O objetivo é ficar ao lado do córrego e permitir que as folhas do córrego continuem fluindo. Não tente fazer com que o fluxo seja mais rápido ou mais lento; não tente mudar o que aparece nas folhas de forma alguma. Se as folhas desaparecerem, ou se você for mentalmente para outro lugar, ou se descobrir que está no riacho ou em uma folha, apenas pare e perceba que isso aconteceu. Arquive esse conhecimento e, em seguida, retorne novamente ao riacho, observe um pensamento entrar em sua mente, escreva-o em uma folha e deixe a folha flutuar rio abaixo.

Continue fazendo isso por pelo menos cinco minutos. Mantenha um relógio ou relógio por perto e observe quando iniciar o exercício. Isso será útil para responder a algumas das perguntas abaixo. Se as instruções estão claras para você agora, vá em frente e feche os olhos e faça o exercício.

Quanto tempo você passou até ser pego por um de seus pensamentos?

---

Se você fez o fluxo fluir e então parou, ou se você foi para outro lugar em sua mente, anote o que aconteceu pouco antes disso ocorrer:

---

---

---

Se você nunca teve a imagem mental da transmissão iniciada, anote o que você estava pensando enquanto ela não estava começando:

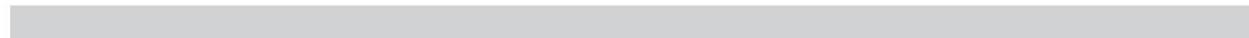
---

---

---

---

Você pode pensar nos momentos em que o fluxo não flui como momentos de fusão cognitiva, enquanto os momentos em que o fluxo flui são momentos de defusão cognitiva. Muitas vezes nos fundimos a um pensamento sem nem mesmo estarmos conscientes dele. Pensamentos sobre este exercício podem ser especialmente "pegajosos". Se você pensou "Não estou fazendo isso direito" ou "este exercício não funciona para mim", esses também são pensamentos aos quais você pode se fundir com bastante facilidade. Em muitos casos, você pode nem notá-los como pensamentos. Outros pensamentos particularmente pegajosos são os emocionais, os comparativos e os temporais ou causais.



Você pode querer repetir este exercício regularmente para ver se pode fazer melhor ao longo do tempo, permitindo que o fluxo flua.

## Objetivando seus pensamentos e sentimentos

Quando você olha para um objeto externo, é bastante evidente que existe alguma distância entre você e o objeto. Quando sentimentos e pensamentos estão bem em cima de você, eles são difíceis de ver e difícil de abrir espaço. Pode ajudar a trazer seus pensamentos e sentimentos dolorosos para a sala, para que você possa vê-los com mais clareza e ver se é necessário lutar com eles.

### EXERCÍCIO: Descrevendo pensamentos e sentimentos

Escolha um dos itens dolorosos que você anotou em seu Inventário de Sofrimento no capítulo 1, ou em seu Diário Diário de Dor no capítulo 5. Reserve um minuto para entrar em contato experiencial com ele. Agora, em sua mente, coloque esse item doloroso no chão à sua frente, a cerca de um metro e meio de distância. (Tenha certeza de que não vamos deixá-lo lá fora. Mais tarde, no exercício, vamos ensiná-lo a levar a experiência dolorosa de volta para dentro de você.) Quando você a divulgar, responda às seguintes perguntas sobre ela:

Se tivesse uma cor, que cor seria? \_\_\_\_\_

Se tivesse um tamanho, qual seria o tamanho? \_\_\_\_\_

Se tivesse uma forma, que forma seria? \_\_\_\_\_

Se tivesse poder, quanto poder teria? \_\_\_\_\_

Se tivesse velocidade, quão rápido iria? \_\_\_\_\_

Se tivesse uma textura de superfície, como seria? \_\_\_\_\_

Agora, olhe para este objeto. Esta é uma manifestação simbólica de sua dor fora de sua mente. Veja se você pode deixar de lado qualquer luta que tenha com isso. Essa coisa com aquela forma, cor, textura e assim por diante deve ser algo que você não pode ter? O que, realmente, é nesta experiência que você pensou que não pode ter como é? Esta criatura deve ser seu inimigo? Afinal, esse pobre coitado não tem para onde ir.

Agora, reserve alguns minutos e anote algumas das impressões que você tem sobre sua "criatura de dor" abaixo. Observe particularmente quaisquer pensamentos ou emoções que você possa ter sobre isso e veja se pode progredir ao deixar de lado sua luta com isso.

---



---



---



---



---

Se você achar que tem uma sensação de resistência, luta, ódio, julgamento e assim por diante sobre essa criatura da dor, deixe-a lá fora (vários metros de distância de você), mas mova-a para o lado. Agora, encontre seu senso de resistência e, quando o encontrar, coloque-o à sua frente, ao lado da criatura da dor. Quando você chegar lá, responda às seguintes perguntas sobre ele:

Se tivesse uma cor, que cor seria? \_\_\_\_\_

Se tivesse um tamanho, qual seria o tamanho? \_\_\_\_\_

Se tivesse uma forma, que forma seria? \_\_\_\_\_

Se tivesse poder, quanto poder teria? \_\_\_\_\_

Se tivesse velocidade, quão rápido iria? \_\_\_\_\_

Se tivesse uma textura de superfície, como seria? \_\_\_\_\_

Agora, olhe para este segundo objeto. Esta é uma manifestação simbólica de sua resistência. Veja se você pode deixar ir de qualquer luta com *ele*. Deixar ir não significa comprar na luta. Significa experimentar esse objeto simbólico feito dessa forma, cor, textura e assim por diante. Existe alguma coisa *nesta* experiência que você tem que você acha que não pode suportar ter? Essa criatura da resistência deve ser sua inimiga? Você pode aceitar como uma experiência privada que você às vezes tem? Afinal, esse pobre coitado também não tem para onde ir.

Se você conseguir soltar a corda do cabo de guerra com este segundo objeto, dê uma olhada agora no primeiro. Faz parece diferente em tamanho, forma, cor e assim por diante? Em caso afirmativo, anote o que você observa:

---

---

---

Quando estiver pronto, leve os dois de volta para dentro de você, um por um. Tente fazer isso de uma forma amorosa, a maneira como você pode receber seus filhos em sua casa quando eles estão sujos, fedorentos e cansados de um longo dia. Você não precisa gostar da aparência ou do cheiro deles para recebê-los de volta. Esses pobres órfãos não tem para onde ir.

## Uma variedade de vocalizações

Os exercícios de desfusão podem ser divertidos às vezes. Quando dizemos coisas para nós mesmos como "estou tão estressado Sinto que vou explodir" ou "Sou uma pessoa má", pode ajudar a desarmar esses pensamentos mudando o contexto normal em que ocorrem. Quando essas abordagens lúdicas são oportunas, elas podem ser enormemente libertador. Aqui estão alguns exemplos.

## Diga muito devagar

Tente dizer seus pensamentos ou sentimentos preocupantes muito lentamente. Imagine o que um disco de 45 rpm tocava 33 rpm parece. Você pode achar que dizer uma sílaba por respiração é a velocidade certa. Por exemplo, se você está preso ao pensamento "sou uma pessoa má", estique-o e diga a palavra "sou" para si mesmo. em sua inspiração, "a" em sua expiração, "ruim" em sua próxima inspiração, "per" em sua próxima expiração, e "—filho" em sua última inspiração.

80 Saia da sua mente e entre na sua vida

### Diga em uma voz diferente

Outra coisa que você pode fazer é dizer seu pensamento em voz alta em uma voz diferente. Por exemplo, se o seu pensamento for “Sou tão inútil, parece que não consigo fazer nada direito”, tente dizer isso em uma voz muito baixa ou muito alta. Ou você pode dizer isso na voz de Mickey Mouse ou Howard Cosell. Você pode tentar escolher a voz do seu político menos favorito. Qualquer voz que você possa imaginar funcionará. A questão não é necessariamente mudar como você se sente em relação ao seu pensamento, mas sim perceber que esses são *pensamentos* e o que você faz com eles depende de você, não apenas da sua máquina de palavras.

### Criar uma música

Tente fazer uma música com seus pensamentos difíceis. Você pode pegar a letra de uma música popular e adaptá-la ou criar a sua própria. Cante com uma voz cheia e poderosa: “*Minha mente está viva com pensamentos de minha tristeza*”. Qualquer música que você possa pensar serve. Não faça isso para ridicularizar, satirizar ou criticar seus pensamentos. Em vez disso, apenas observe enquanto você canta as “letras” que esses são pensamentos.

### Rádio de más notícias

Imagine que sua mente negativa é uma estação de rádio e então diga com a voz do locutor de uma estação: “Esta é uma rádio de más notícias! Estamos aqui 24/7. Lembrar. Todas as más notícias. O tempo todo. Isso é rádio de más notícias! Instantâneo. [diga seu nome] é uma pessoa má! Ela acha que não é tão boa quanto precisa ser! Mais notícias às 11.” Continue dessa forma “relatando” o que aparecer. (Se algo “positivo” aparecer você pode reportar isso também, mas o locutor pode ficar bastante perturbado. Afinal, “Esta é uma rádio de más notícias! Todas más notícias! O tempo todo!”)

Mais tarde, daremos ideias para muitos exercícios semelhantes e, no final, você criará alguns de sua preferência. Todos têm o mesmo propósito. Eles são projetados para ajudá-lo a pegar a máquina de palavras em voo, em vez de ficar enredado no mundo aparentemente estruturado por ela.

## Descrições x Avaliações

Como nossos pensamentos são tão penetrantes, tendemos a posicioná-los como parte do mundo externo, esquecemos que fizemos isso e nos sentimos oprimidos pelo mundo externo que construímos sem saber. Uma boa maneira de quebrar esse ciclo é aprender a notar a diferença entre *descrições* e *avaliações*.

Descrições são verbalizações ligadas aos aspectos ou características diretamente observáveis de objetos ou eventos. Esses aspectos ou recursos são os *atributos primários* de um objeto ou evento. Ou seja, eles não dependem de sua história única; em termos de senso comum, eles permanecem aspectos do evento ou objeto, independentemente de sua interação com eles.

Exemplos:

*Esta é uma mesa de madeira*. (As mesas são duras, sólidas, têm quatro ou mais pernas, etc. Esta mesa em particular é feita de madeira.)

*Estou sentindo ansiedade e meu coração está batendo rápido.* (A ansiedade consiste em certos sentimentos, sensações e impulsos. Este exemplo inclui um coração batendo rápido.)

*Meu amigo está gritando comigo alto.* (Ele/ela está gritando e é alto.)

As avaliações são suas *reações* aos eventos ou seus aspectos. Podemos comparar eventos e atribuir um rótulo avaliativo (como bom ou ruim, gosto ou não gosto, suportável ou insuportável, rude ou educado, proibitivo ou permissivo e assim por diante). As avaliações são *atributos secundários*. Atributos secundários giram em torno de nossas interações com objetos, eventos, pensamentos, sentimentos e sensações corporais.

Exemplos:

*Esta é uma boa mesa.* (Bom está na minha interação com a mesa... não está na mesa.)

*Essa ansiedade é insuportável.* (Insuportável está na minha interação com a ansiedade, não está na ansiedade.)

*Meu amigo é injusto por gritar comigo.* (Injusto está na minha interação com os gritos. Não está nos gritos.)

Muito do nosso sofrimento vem de confundir avaliações com descrições. Muitas vezes acreditamos que nossas opiniões avaliativas são propriedades primárias e, portanto, são descrições. No entanto, quando examinamos nossas avaliações mais de perto, elas começam a cheirar um pouco a peixe.

## EXERCÍCIO: Explorando a diferença entre Descrições e Avaliações

Neste exercício, gostaríamos que você tentasse fazer algumas distinções próprias entre descrições (atributos primários) e avaliações (atributos secundários). Quando estamos lidando com objetos externos, é relativamente fácil notar a diferença entre esses dois tipos de propriedades, porque se você desaparecesse, essas propriedades secundárias também desapareceriam. Propriedades primárias não. Se não houvesse criaturas vivas em nenhum lugar do universo, o que aconteceria com a parte “boa” da *boa mesa*? Teria desaparecido. O que aconteceria com a parte “de madeira” da mesa de *madeira*? Ainda é de madeira. Torna-se um pouco mais difícil discutir seu ser interno porque essa regra prática não funciona, mas se primeiro praticarmos um pouco com objetos externos, podemos fazer o mesmo com nossos pensamentos e sentimentos. Então vamos começar com alguns objetos tangíveis.

Agora, liste alguns atributos de uma árvore:

Atributos Primários: (folhas, cor, etc.) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Atributos Secundários: (feio, sinistro, bonito, etc.) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

82 Saia da sua mente e entre na sua vida

Liste alguns atributos de um filme recente que você assistiu:

Atributos Primários: (noventa minutos de duração, Cameron Diaz foi a atriz principal, etc.) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Atributos Secundários: (chato, excitante, muito longo, poderia ter mais drama, Cameron Diaz é gostoso, etc.)\_

\_\_\_\_\_

Liste alguns dos atributos de um amigo próximo:

Atributos Primários: (altura, cor do cabelo, etc.) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Atributos Secundários: (inteligente, burro, bonito, feio, bom, ruim, etc.) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Agora tente distinguir a diferença entre os atributos primários e secundários de sua experiência emocional.

Primeiro anote sua emoção dolorosa aqui: \_\_\_\_\_

Agora liste os atributos dessa experiência, exatamente como você fez acima. Lembre-se que o principal atributos são as qualidades diretas da experiência, enquanto atributos secundários são a maneira como você julga ou avaliar a experiência. Por exemplo, pessoas que tiveram um ataque de pânico podem listar aumento da frequência cardíaca e tontura como atributos primários da experiência, e eles podem listar "Esta foi a pior experiência da minha vida" como um atributo secundário do ataque.

Atributos primários: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Atributos Secundários: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ser capaz de distinguir entre descrições e avaliações deve permitir a você a liberdade de reconhecer quando sua mente está gravando ou percebendo sua experiência real e quando ela está fazendo a sua própria.

Julgamento exige essa experiência. Você pode amplificar essa distinção adicionando-a ao seu "rotulagem pensamentos" do exercício Rotulando seus pensamentos anteriormente neste capítulo. Por exemplo, você poderia dizer: "Estou tendo a avaliação de que a ansiedade é ruim".

## Mais algumas técnicas de desfusão

O que se segue é mais uma amostra das técnicas atuais de desfusão cognitiva empregadas pelos terapeutas da ACT. Como você pode ver, existem vários. Na verdade, esta é uma amostragem bastante pequena porque novas são

composta todos os dias. Quando você entende os princípios da desfusão cognitiva, pode gerar essas técnicas prontamente.

Na verdade, é exatamente isso que estamos nos preparando para ajudá-lo a fazer. Fornecemos a lista aqui por duas razões. Primeiro, você pode aplicar algumas dessas técnicas à sua própria vida e, assim, promover sua prática em desfusão cognitiva. A segunda razão é mostrar a você que existem muitos, muitos desses técnicas, e se você ler todas elas, isso deve ajudá-lo a criar as suas próprias.

Uma Amostra de Técnicas de Desfusão Cognitiva	
A mente	Trate "a mente" como um evento externo, quase como uma pessoa separada. (por exemplo, "Bem, lá se vai minha mente de novo" ou "Minha mente está se preocupando de novo").
Apreciação mental	Agradeça à sua mente quando perceber que ela se intromete com preocupações e opiniões; mostrar apreciação estética por seus produtos (por exemplo, "Você está fazendo um ótimo trabalho preocupante hoje! Obrigado pela contribuição!") <i>Isso não é sarcasmo ... afinal, a máquina de palavras está fazendo exatamente o que foi projetada para fazer todas essas milhares de anos atrás: "resolver o problema" e evitar o perigo.</i>
Compromisso com a abertura	Se você perceber que começa a brigar com seu interior quando conteúdo negativo aparece, pergunte a si mesmo se tal negatividade é aceitável e tente chegar ao sim.
Apenas notando	Use a linguagem da observação (por exemplo, perceber) ao falar sobre experiências. Por exemplo, "Então, estou apenas percebendo que estou me julgando agora mesmo."
Pensamentos de "compra"	Use uma linguagem ativa para distinguir entre pensamentos que apenas ocorrem e os pensamentos que são acreditados, por exemplo, "Acho que estou comprando o pensamento que Eu sou mau."
mente pop-up	Imagine que sua tagarelice negativa seja como anúncios pop-up na Internet.
Celular do inferno	Imagine que sua tagarelice negativa é como um celular que você não pode desligar (por exemplo, "Olá. Esta é a sua mente falando. Você percebe que precisa preocupar?")
Busca experiencial	Procure abertamente mais material, especialmente se for difícil. Se sua mente diz você não faça algo que seja assustador, mas que valha a pena, agradeça a sua mente por a grande dica e fazer a coisa difícil com gosto.
Coloque-o para fora	Anote uma avaliação negativa da qual você está pronto para neutralizar (por exemplo, malvado, estúpido, zangado, não amável, etc.) e coloque-o em um crachá e use-o. Não explique a ninguém por um tempo... apenas sinta como é tê-lo lá fora.
Camiseta Mente	Imagine que suas avaliações negativas das quais você está pronto para neutralizar são escrito em negrito na sua camiseta. Se você se sentir especialmente ousado, na verdade <b>faça</b> isso!

Pense o contrário	Se sua mente está parando a ação, pratique deliberadamente se envolver em um comportamento enquanto tenta comandar seu oposto. Por exemplo, levante-se e ande por aí enquanto diz: "Não consigo me mexer enquanto estou lendo esta frase!"
Pensamentos não são causas	Se um pensamento parece ser uma barreira para uma ação, pergunte a si mesmo: "É possível pensar esse pensamento, como um pensamento, E fazer x?" Experimente pensando deliberadamente no pensamento enquanto faz o que estava parando.
Monstros no ônibus	Trate eventos privados assustadores como monstros em um ônibus que você está dirigindo. Veja se não há problema em continuar dirigindo em vez de fazer o que eles dizem ou tentar fazer com que eles saiam.
Quem manda aqui?	Trate os pensamentos como agressores; usar linguagem colorida. De quem é essa vida afinal? A sua mente ou a sua?
Quantos anos tem isso? Isso é como você?	Quando você está comprando um pensamento, volte por um momento e pergunte a si mesmo: "Quantos anos tem esse padrão?" ou "Isso é como eu?"
E o que é isso a serviço de?	Quando você está comprando um pensamento, retroceda por um momento e pergunte a si mesmo: "Para que está comprando esse pensamento a serviço?" Se não estiver a serviço de seus interesses, pare de comprar o pensamento.
Ok, você está certo. O que agora?	Se você está lutando para estar "certo", mesmo que isso não o ajude a avançar, assuma que a Rainha Branca decretou que você está "certo". Agora pergunte a si mesmo: "E daí? O que posso realmente <i>fazer</i> para criar uma vida mais valorizada a partir daqui?"
Saia do seu mas	Substitua praticamente todos os usos auto-referenciais de "mas" por "e".
Porque porque?	Se você achar que seus "motivos porque" estão emaranhados, pergunte-se repetidamente por que o evento existe e por que funciona da maneira que funciona, até que tenha muita dificuldade em responder. Pode ajudar a mostrar quão superficial a história realmente é e como a evitação experiencial cria a dor da ausência. Por exemplo, "não consigo". Por quê? "Sinto-me ansioso." E por que isso significa que você não pode fazer isso? "Ah... não sei."
Crie uma nova história	Se você se encontra enredado em uma história "lógica" mas triste sobre sua vida, e por que as coisas têm que ser do jeito que são, escreva a história normal, então pegue todos os fatos descritivos e escreva os mesmos fatos exatos em uma história diferente. . Repita até se sentir mais aberto a novas possibilidades <i>com</i> sua história.
O que você prefere ser?	Se você está lutando para estar "certo", mesmo que isso não o ajude a avançar, pergunte-se: "O que eu preferiria ser? Certo ou vivo e vital?"
Tente não pensar x	Especifique um pensamento para não pensar e então observe que você o pensa.
Encontre algo que não pode ser avaliado	Se você se encontrar enredado em avaliações negativas, olhe ao redor da sala e observe que cada coisa pode ser avaliada negativamente, se você escolher. Então, por que você deveria ser diferente? Isto é apenas o que a mente evoluiu para fazer!

E como isso funcionou para mim?	Quando você está comprando um pensamento, volte por um momento e pergunte a si mesmo: "Como isso funcionou para mim?" e se não funcionou, pergunte: "Por qual devo me guiar, minha mente ou minha experiência?"
Carregue cartões	Escreva pensamentos difíceis em cartões 3 x 5 e leve-os com você. Use essa prática como uma metáfora para a capacidade de carregar sua história sem perder sua capacidade de controlar sua vida.
Leve suas chaves	Atribua pensamentos e experiências difíceis às suas chaves. Então pense no pensamento como um pensamento cada vez que manusear suas chaves. Continue carregando as chaves e seus pensamentos.

---

## CRIANDO SUA PRÓPRIA DEFUSÃO COGNITIVA TÉCNICAS

Se você fez o trabalho e praticou as técnicas deste capítulo até o ponto em que entende a defusão cognitiva, deve ser capaz de criar suas próprias técnicas. Ser capaz de fazer isso o capacitará a usar a defusão cognitiva como desejar.

Comece com um pensamento com o qual você está lutando. Escreva aqui:

---



---

Agora imagine um contexto em que essas mesmas palavras não seriam algo que você teria que acreditar ou desacreditar, mas seria apenas algo que você notaria. Por exemplo, quando é mais provável que você leia, ouça ou ouça palavras sem se preocupar com o conteúdo delas? Quando você está mais propenso a ler, ouvir ou ouvir palavras com diversão ou quando sua verdade literal não é um grande problema? Escreva alguns exemplos aqui (por exemplo, quando leio histórias no *National Enquirer*, quando ouço um comediante etc.):

---



---



---

Agora construa uma técnica de defusão que vincule o pensamento com o qual você está lutando e suas respostas à última pergunta. Descreva como você pode pensar [anote o pensamento do problema] dessa maneira (por exemplo, na maneira *National Enquirer* lidaria com esse pensamento ou a maneira como um comediante trataria esse pensamento):

---



---

Agora, vamos usar esta técnica. Traga o problema à mente e faça uma boa tentativa. Não pare até ter certeza de que o fez por tempo suficiente para avaliar seu impacto.

## 86 Saia da sua mente e entre na sua vida

Anote o que aconteceu quando você fez isso aqui:

---

---

---

---

---

Depois de usar a técnica:

Você foi mais capaz de ver o pensamento como um pensamento?

A credibilidade do pensamento diminuiu?

A angústia causada pelo pensamento diminuiu?

Se você tiver duas ou mais respostas sem respostas, tente mais uma vez. Se você ainda tiver duas ou mais respostas sem respostas, essa não é uma técnica de desfusão eficaz para você. Tente novamente e desenvolva outra coisa. Se você tiver a maioria ou todas as respostas sim (especialmente para as duas primeiras perguntas), você está praticando a desfusão.

## Quando usar a desfusão

Como a fusão está em toda parte, o tempo todo, aplicada a tudo e imparável, não a percebemos. Aqui estão algumas dicas que mostrarão quando você estiver fundido com seus pensamentos:

Seus pensamentos parecem velhos, familiares e sem vida

Você submerge em seus pensamentos e o mundo externo desaparece por um tempo

Sua mente se sente comparativa e avaliativa

Você está mentalmente em outro lugar ou em algum outro momento

Sua mente tem uma sensação pesada de "certo e errado"

Sua mente está ocupada ou confusa

Se você não estiver se comportando de maneira ideal e qualquer uma dessas dicas estiver presente, procure um pensamento fundido e, se você pode encontrá-lo, use uma de suas técnicas de desfusão.

O próximo passo no processo é aprender a manter uma postura consciente em relação aos seus pensamentos, sentimentos e sensações corporais. Os próximos dois capítulos deste livro ensinarão a você o que é mindfulness e como permanecer em contato com o momento presente.

## CAPÍTULO 7

# Se eu não sou meus pensamentos, então quem sou eu?

Nos capítulos 5 e 6 você começou a aprender a se distanciar de seus pensamentos. Em certos contextos, como a literalidade (tomando “sou uma pessoa ansiosa” como literalmente verdade, mesmo faltando que isso seja apenas um pensamento), dar razão (“sou ansiosa porque tive experiências na infância que me levaram a ser ansioso”) ou controle emocional (“tenho que me livrar dessa ansiedade antes de poder viver”), os pensamentos podem se tornar emaranhados.

Os tipos de pensamentos que tendem a ser mais emaranhados quando estão no contexto errado são avaliações e autoconceituações. Você se lembrará de que avaliações e autoconceituações são duas formas de pensar particularmente fundidas. As avaliações são julgamentos subjetivos que você faz sobre eventos internos ou externos. Eles são particularmente problemáticos porque levam tão prontamente a formas inúteis de evasão.

Assim, atingir o objetivo de aceitação não é possível quando a fusão cognitiva domina seus processos de pensamento. Você se lembrará de que a fusão cognitiva se refere à tendência de olhar a *partir de* seus pensamentos e não *para* seus pensamentos. Quando você se envolve em fusão cognitiva, você toma as declarações de sua mente como verdades literais, mas sem nem mesmo estar ciente dessas declarações como produtos de um processo cognitivo contínuo.

---

## CONSIDERANDO SUAS AUTOCONCEITUAIS

*Autoconceituações* são declarações que sua mente faz sobre você como pessoa que você toma implicitamente como verdades literais. As autoconceituações são problemáticas por uma razão ligeiramente diferente. As autoconceituações aumentam a rigidez psicológica.

88 Saia da sua mente e entre na sua vida

Por exemplo, considere as seguintes questões. Por favor, preencha as linhas em branco abaixo com qualquer respostas vêm à sua mente. Se você deseja dar várias respostas, sinta-se à vontade para fazê-lo.

eu sou uma pessoa que \_\_\_\_\_

---

---

Eu sou uma pessoa que não \_\_\_\_\_

---

---

Minha parte favorita sobre mim mesmo é \_\_\_\_\_

---

---

Minha parte menos favorita sobre mim é \_\_\_\_\_

---

---

Fui injustiçado porque outras pessoas \_\_\_\_\_

---

---

Eu sou uma pessoa que é ruim em \_\_\_\_\_

---

---

Considere uma de suas respostas negativas. Concentre-se nisso. Agora, suponha que um milagre possa acontecer e, sem exigir nenhuma mudança em sua história ou circunstâncias, esse problema simplesmente desapareceria enquanto você vive sua vida. Por exemplo, suponha que você escreveu as palavras "é agorafóbico" em resposta para "Eu sou uma pessoa que ...". Se aquela agorafobia desaparecesse de repente, sem precisar que você ter uma história diferente, ser uma pessoa diferente, ou ter um conjunto diferente de circunstâncias atuais, faça a si mesmo esta pergunta: Quem seria prejudicado por esse desaparecimento?

Se a pergunta não faz sentido para você, sente-se com ela por alguns minutos. Em seguida, repita a pergunta e pergunte a si mesmo para respondê-la novamente. Quem se mostraria incorreto?

Você pode ver que está investindo em seus rótulos, histórias e razões? Mesmo se você odeia o rótulo (por exemplo, você pode odiar a ideia de que você é um agorafóbico), se você aplicar isso a si mesmo ou ao seu comportamento em um

forma fundida, você fez um *investimento* no selo. Se as evidências apoiam seu uso, pelo menos você está *certo*. Perversamente, isso também significa que sua mente lhe dá um investimento secreto em que as coisas permanecem rigidamente as mesmas, mesmo que você esteja sofrendo terrivelmente agora.

O problema de se identificar com qualquer aspecto particular de quem você é é que, uma vez que você se apega a esse aspecto específico de sua identidade, você se prepara para distorcer o mundo para manter essa visão de si mesmo. Isso vale tanto para os aspectos positivos quanto para os negativos. Por exemplo, suponha que você disse “que eu sou gentil” em resposta a “Minha parte favorita sobre mim mesmo é...” Tudo bem, mas você é *sempre* gentil? *Em toda parte?* Para *todos?* ... Mentiroso!

O ser humano é complexo. Sempre que você diz “eu sou x”, você simplesmente não pode estar dizendo toda a verdade. Certamente há momentos em que você não é x. Não importa se o x é positivo ou negativo. Se você escreveu “Sou uma pessoa ansiosa”, certamente pode pensar em pelo menos um momento em que não estava ansioso. Mas observe como você se sente quando percebe que x não é 100% verdadeiro. Para a maioria de nós, essas percepções vêm com uma sensação de inquietação.

Essa inquietação não vem apenas de talvez estar “errado”. Também vem da necessidade de saber quem somos. Considere novamente uma das autoconceituações negativas que você escreveu acima. Concentre-se nisso. Agora, usando as técnicas de desfusão que você aprendeu nos capítulos 5 e 6, distancie-se completamente do conteúdo dessa autoconceituação negativa. Ou seja, desative seu pensamento e olhe para ele em uma postura consciente. Observe-o sem julgá-lo.

Para fazer isso, você pode usar qualquer uma das técnicas que gostou fornecidas nos capítulos anteriores. Por exemplo, suponha que você escreveu as palavras “está deprimido” em resposta a “Eu sou uma pessoa que...” e suponha que você faça bem em declarar seus pensamentos como pensamentos, reconhecendo-os e permitindo que eles fluam. Nesse caso, use esses métodos com o pensamento, por exemplo: “Estou pensando que sou uma pessoa deprimida. Obrigado pela contribuição, atenção!” e então deixe-a flutuar no riacho como uma folha, como você fez no capítulo 6.

Se você puder fazer isso, siga em frente com algumas de suas implicações e poderá se tornar capaz de ver onde surge outra forma de rigidez e apego. Suponha que você tenha sido desarmado de *todas* as autoconceituações categóricas? Suponha que cada uma das autoconceituações acima (e a miríade de outras variedades que podem ser evocadas por outras perguntas) fossem, em algum grau significativo, simplesmente pensamentos contínuos. Nem mais nem menos. Se fosse assim, então há outra coisa que precisa ser enfrentada.

Eu (SCH) uma vez trabalhei com um cliente ansioso que estava se afastando da autoconceituação após a autoconceituação. A maioria de suas autoconceituações eram muito negativas e, à medida que avançávamos neste trabalho, inicialmente, o clima na sala se iluminou quando o cliente começou a se desapegar de uma temida autoavaliação após a outra. Depois de algum tempo, no entanto, à medida que o progresso real começou a ser feito, o clima mudou. O cliente começou a chorar. Finalmente, ele perguntou, com uma verdadeira sensação de medo em sua voz: “Se eu não sou meus pensamentos, então quem sou eu?” Era como se estivesse morrendo. E, em certo sentido, ele era.

---

## OS TRÊS SENTIDOS DO EU

De acordo com a teoria da linguagem subjacente à ACT, existem pelo menos três sentidos de self que emergem de nossas habilidades verbais: o self conceituado, o self como um processo contínuo de autoconsciência e o self observador (Barnes-Holmes, Hayes e Dymond 2001).

## O Eu Conceituado

O *eu conceitualizado* é você como objeto de categorizações e avaliações verbais resumidas. Isso é o eu verbal “eu sou”, como em: eu sou velho; Estou ansioso; Eu sou gentil; Eu sou mau; Eu não sou amado; eu sou doce; EU sou bonita; e assim por diante. O eu conceitualizado está repleto de conteúdo; este *conteúdo* é a história sobre você e sua vida que você está vendendo para si mesmo. Ele contém todos os pensamentos, sentimentos, sensações, memórias e predisposições comportamentais que você comprou e integrou em um imagem verbal de si mesmo. Este é o eu com o qual você provavelmente está mais familiarizado porque é o produto das aplicações normais da linguagem para você e sua vida.

Em termos de prendê-lo em seu sofrimento, o eu conceitualizado é o mais perigoso. Isso é porque o eu conceitualizado se encaixa em uma história que fornece razões para suas ações e um eu que fornece coerência para suas experiências. É uma espécie de coerência confortável, mas sufocante, que leva implacavelmente em direção ao “mais do mesmo”. Você já notou que se alguém pensa que não é importante, a maioria dos eventos em sua vida parecem confirmar essa visão? Ou você já observou que se alguém se vê como uma vítima, de alguma forma ela acaba (na mente ou na realidade) sendo vitimizada?

Se você sofre de ansiedade, depressão ou estresse, sua identificação com esses transtornos é quase certamente parte de seu eu conceitualizado. Seus problemas emocionais se tornaram parte da história que você tem dito a si mesmo sobre sua vida. Isso não pretende sugerir que os fatos como você conhece eles não são reais. A maioria dos seus fatos provavelmente está aproximadamente correta. Mas a história de sua ansiedade ou depressão não conta *toda* a história de sua vida e, além disso, conta mais do que você pode saber.





Agora, observe como o significado dos mesmos fatos nas duas histórias muda e se torna diferente.

Se este processo parece difícil, ou você ainda não vê o ponto, pegue os mesmos fatos e escreva *outra* história que integre todos esses mesmos fatos em uma história diferente. Então, mais uma vez, observe como o significado dos mesmos fatos nas duas histórias muda e se torna diferente.

Ao instruí-lo a fazer isso, não estamos tentando mostrar que tudo é possível ou que a vida não tem limites. E certamente não estamos tentando ridicularizar a história de sua vida, como você normalmente pensa sobre ela. Em vez disso, nosso ponto é que (a) os fatos em nossas histórias não determinam as histórias em que aparecem, apesar do que nossas mentes nos dizem. Muitas histórias são possíveis. E (b) os fatos são significativos pelas histórias das quais fazem parte. Isso significa que o que realmente pode fazer a diferença é algo que pode ser mudado. Conhecemos os fatos. Eles não vão mudar. Mas a história sobre os fatos e a autoconceitualização resultante dessa história são aspectos de nossas vidas que fomos impedidos de mudar por causa de nosso apego e fusão com eles. Talvez isso (nossa história e nosso apego a ela) possa mudar.

A parte empolgante de ver seu próprio eu conceitualizado como algo que você mantém arbitrariamente é que narrativas verdadeiramente novas podem ser possíveis que estão, agora, fora da história que está sendo contada. Mas pode ser assustador se abrir para possibilidades que vão além do seu eu conceitualizado. Se você não é seus pensamentos, então quem é você?

Quando você deixa de lado o apego ao seu eu conceitualizado, você é como uma criança, aberto ao que for possível e disposto a descobrir o que é. Mas primeiro, você deve deixar de lado seu apego ao seu eu conceitualizado. Apenas os mais corajosos entre nós fariam isso sem primeiro descobrir um lugar para pousar psicologicamente. Por essa razão, retornaremos ao problema do eu conceitualizado mais adiante neste capítulo, depois de identificarmos um aliado crítico dentro de nós mesmos.

## O Eu como Processo de Autoconsciência Contínua

A *autoconsciência contínua* é o seu conhecimento fluido e contínuo de suas próprias experiências no momento presente. É como o eu conceitualizado, no qual você está aplicando categorias verbais ao eu. É diferente porque, em vez de serem categorias sumárias, avaliativas, as categorias são descritivas, não avaliativas, presentes e flexíveis: “Agora estou sentindo isso”. “Agora estou pensando nisso”. “Agora estou me lembrando disso”. “Agora estou vendo isso.”

Há muitas evidências de que esse senso de identidade é importante para o funcionamento psicológico saudável. Por exemplo, diz-se que as pessoas que não conseguem identificar o que experimentam emocionalmente têm “alexitimia”. Esse déficit clínico se correlaciona com uma ampla gama de problemas psicológicos. E, você não ficará surpreso ao aprender, está altamente correlacionado com a evitação experiencial (Hayes, Strosahl, et al. 2004) Uma pessoa incapaz de observar e descrever sua própria experiência presente é alguém surdo e cego para o que está acontecendo no momento.

Fomos ensinados a falar de nossas histórias pessoais e predisposições atuais, localizando e identificando o que estamos sentindo. Por exemplo, será perguntado a uma criança: “Você está com fome?” perguntando: “Você comerá comida se eu lhe der alguma coisa?” As crianças muito pequenas às vezes têm dificuldade em responder a essa pergunta com precisão porque seu senso de identidade ainda está em desenvolvimento e ainda não aprenderam o que significam suas emoções e sentimentos. Como resultado, eles podem dizer que não estão com fome e depois pedir comida

minutos depois; ou podem dizer que estão com fome e depois pegar a comida que recebem porque, na verdade, não estão. (Todo pai conhece esse tipo de “desconexão” com crianças pequenas.)

Fazer contato com o momento presente e as experiências que ele produz é mais provável quando a fusão e a evitação são prejudicadas. Os evitadores emocionais crônicos não sabem o que estão sentindo porque não saber é em si uma forma poderosa de evitação.

Esse senso mais fluido do eu como um processo contínuo de consciência também é diminuído quando o apego ao eu conceitualizado domina; perceber reações que não estão de acordo com a história dominante torna-se ameaçador para o eu conceitualizado. Por exemplo, uma pessoa que supostamente é “sempre prestativa e doce” terá dificuldade em admitir sentimentos ou pensamentos de raiva, ciúme ou ressentimento à medida que surgem no momento presente. A desfusão e a aceitação apoiam naturalmente o desenvolvimento do eu como um processo contínuo de conscientização.

## O Eu Observador

É provável que o eu observador seja o sentido do eu com o qual você está menos familiarizado verbalmente, apesar de ser o aspecto mais importante da individualidade e que está com você há muito tempo. Há muitos nomes para isso: eu como contexto, o eu transcendente, o sentido espiritual, o eu nada e o eu observador são apenas alguns. Usamos o último termo neste livro.

Ao contrário do self conceitualizado ou do self como um processo contínuo de autoconsciência, o self observador não é um objeto de relações verbais. É por isso que “sabemos” menos sobre isso. O eu observador não é um senso de eu baseado em conteúdo que pode ser descrito diretamente. No entanto, a teoria subjacente à ACT sugere que o self observador surge como resultado do uso da linguagem e é fundamental para a saúde psicológica.

Quando você era muito jovem e ainda estava adquirindo linguagem, aprendeu a descrever eventos de uma perspectiva consistente. Quando você descreveu o que comeu, viu ou fez, aprendeu que tinha que relatar em relação a essa perspectiva consistente.

Considere esta pergunta: Onde está “aqui”? As crianças muito pequenas têm dificuldade com essa ideia. “Aqui” não é um site específico como um endereço ou um canto da sala; em vez disso, é o lugar a partir do qual as observações são feitas. Qualquer outro lugar está “lá”.

Considere esta pergunta: Quando é “agora”? As crianças muito pequenas também têm dificuldade com essa noção. “Agora” não é um horário específico como segunda-feira ou 18h, mas é o horário a partir do qual as observações estão sendo feitas. Qualquer outro momento é “então”.

Da mesma forma, considere esta questão: Onde está “eu”? As crianças muito pequenas também têm dificuldade com essa ideia final. “Eu” também é um lugar a partir do qual as observações são feitas atualmente. Observações feitas de outra perspectiva são “você”, não “eu”.

Essas relações verbais são dêiticas, o que significa apontar ou mostrar. As *relações dêiticas* só podem ser aprendidas por demonstração porque não são coisas materiais. Eles são relativos a uma perspectiva observacional.

O sentido de um lugar a partir do qual são feitas observações conscientes é um sentido estranho porque, para a pessoa que o vivencia, não tem limites conhecidos. Você nunca pode conhecer conscientemente os limites, porque todo conhecimento verbal se refere a você como um conhecedor. Volte em sua memória para sua primeira infância. Pense em uma memória. Pode ser uma lembrança afetuosa ou dolorosa. Reviva esta memória por alguns momentos. Veja se você pode se conectar com a sensação de olhar para o mundo por trás de seus olhos como eles eram então. Agora responda a esta pergunta e veja se você pode chegar a ela experimentalmente (não apenas logicamente): Quem foi que viu esses eventos enquanto eles se desenrolavam?

Agora responda a outra pergunta: Quem foi que comeu seu café da manhã esta manhã? Foto do café da manhã e mais uma vez veja se você pode se conectar com a sensação de olhar para o mundo por trás de seus olhos.

Agora observe quem está lendo este livro. Novamente, veja se você pode se conectar com a sensação de olhar o mundo por trás de seus olhos. Observe que você está aqui neste momento lendo, e observe também que a pessoa por trás desses olhos de leitura estava lá quando você tomou café da manhã esta manhã e estava lá quando você era criança. Você foi você a vida toda, embora tenha havido muitas mudanças em seus pensamentos, seus sentimentos, seus papéis e seu corpo. No exato momento em que você olhar para essas linhas de tinta no papel, observe quem está olhando.

Olá.

Você tem sido você desde que apareceu na primeira infância como um ser humano consciente, e sua amnésia infantil desapareceu (mais ou menos na mesma época em que esses quadros dêiticos de eu/você; aqui/lá; e agora/então apareceram). Esse “eu” é o que alguns chamam de eu observador (Deikman 1982). É um sentido que transcende tanto o tempo quanto o espaço, não literalmente, mas experimentalmente, já que esse sentido está em todos os lugares que você vai. Aconteça o que acontecer com você, é esse “eu” que fará parte do seu conhecimento verbal dessa experiência.

Esse “eu” é ilimitado, pois você não pode experimentar nada do que conhece (ou, para ser muito preciso, que sabe que conhece) sem que o “você-comeo-perspectiva” esteja nele. Por quê? Porque sem esse sentido de locus não há continuidade da própria consciência; não há perspectiva psicológica a partir da qual se possa ver o que é conhecido.

Se esse senso do eu é experiencialmente ilimitado (isto é, como experimentado pela pessoa que está experimentando), ele também não é plenamente experimentado como uma coisa. Isso é único. Quase todo evento que podemos descrever é vivenciado como uma coisa: como um evento com limites conhecidos. No entanto, aqui, bem no meio do próprio conhecimento verbal, está um eu “nada”. Podemos *acreditar que* esse senso de perspectiva tem limites (por exemplo, acreditamos que às vezes somos inconscientes), mas não podemos experimentá-los diretamente (por exemplo, não temos consciência desses momentos). Aqui, bem no meio do próprio conhecimento verbal, está um acontecimento sem distinção. Eventos sem distinção incluem nada (ou, como nossa comunidade linguística veio a escrevê-lo mais tarde, “nada”) e incluem “tudo”. É isso. É por isso que as filosofias orientais chamam esse senso de self de “tudo/nada” e apontam para ele com frases estranhas como “onde quer que você vá, lá está você”.

Você pode ter começado a sentir algum contato com seu eu observador quando trabalhou nos exercícios de desfusão do capítulo anterior. Você pode ter sido capaz de observar seus pensamentos flutuando na corrente de sua mente sem se apegar a eles. Mas quem é o observador que observa você pensando seus pensamentos? Não tente responder a isso transformando esse senso de si mesmo em uma *coisa*. Isso é precisamente o que não é. Você conhece esse senso do eu indiretamente, por exemplo, por um senso de calma transcendência, ou paz. Para alguns, essa sensação pode parecer assustadora porque pode parecer que estão caindo no nada. E em um sentido não pejorativo, isso é bem verdade.

É com esse eu observador que esperamos colocá-lo em contato mais próximo nesta parte do livro, porque é o lugar a partir do qual é totalmente possível aceitar, desarmar, estar presente no momento e valorizar. É imutável e sólido, não porque seja uma coisa que não muda, mas precisamente porque não é nada.

---

## SER O EU OBSERVADOR

Entrar em contato com o eu observador é uma questão de experiência. Não há uma fórmula simples que possamos dar a vocês para localizar esse maior senso de consciência e presença. A rota é, e deve ser, indireta para

a razão que acabamos de discutir: esse senso de self não é uma coisa (pelo menos, não como experimentado de dentro). O que *podemos* fazer é fornecer exercícios e metáforas que o ajudarão a apontar na direção certa. Para a maioria de vocês, isso deve ser suficiente, porque esse é um sentimento que esteve com vocês durante toda a sua vida. Simplesmente foi dominado pelo conteúdo da consciência. Assim, não estamos tentando estabelecer algo nem descobrir algo. É mais como se estivéssemos tentando lembrar de algo que conhecemos muito bem, como lembrar uma música que você vem cantarolando no fundo de sua mente há anos.

## A metáfora do xadrez

Imagine um tabuleiro de xadrez se estendendo até o infinito em todas as direções. Neste palco começam a entrar diferentes peças. Alguns são pretos e outros são brancos, assim como no jogo de xadrez. Eles se aproximam do centro do tabuleiro e começam a se alinhar em duas equipes separadas nos diferentes espaços do tabuleiro.

Agora imagine que cada uma das peças representa uma emoção, cognição, memória ou sensação diferente. Algumas das peças são positivas, como felicidade, alegria, sentimentos prazerosos e lembranças amorosas. Eles saem juntos como uma equipe. E algumas das peças representam suas dores, medos e falhas. Talvez você esteja profundamente deprimido, ou talvez tenha sido diagnosticado com uma condição de ansiedade. Veja se não é verdade que os pensamentos e sentimentos negativos associados a essas condições também andam juntos como uma equipe, mas essa equipe é bem diferente da equipe positiva.

Agora imagine que as várias peças começam a batalhar. É uma guerra longa e sangrenta e pedaços estão sendo cortados e esmagados em pedaços ao seu redor. Essa batalha já dura anos. As peças pretas estão lutando com as peças brancas avançando pela vantagem, enquanto as peças brancas retaliam desesperadamente, tentando com todas as suas forças não serem tomadas pelo inimigo. Eles devem lutar porque, do ponto de vista de cada "equipe", o outro é uma ameaça à vida.

Na introdução, começamos este livro com uma cena semelhante, mas você mesmo estava na batalha. Nós sugeriu que este livro era sobre aprender como sair da batalha, não aprender como vencer a guerra:

Desconhecido para [essa] pessoa, no entanto, é o fato de que, a qualquer momento, ele ou ela pode deixar o campo de batalha e começar a viver a vida *agora*. A guerra ainda pode continuar e o campo de batalha ainda pode ser visível. O terreno pode estar muito parecido com o que estava enquanto a luta estava acontecendo. Mas o resultado da guerra já não é muito importante e a sequência aparentemente lógica de ter que vencer a guerra antes de começar a viver de verdade foi abandonada.

Quando você leu isso pela primeira vez, provavelmente era apenas uma ideia abstrata para você. Agora você está mais adiantado e pode começar a considerar a possibilidade de que foi apenas uma ilusão que o levou para a batalha em primeiro lugar. Você está agindo como se seu time emocional e cognitivo favorito devesse vencer esta partida de xadrez. Mas isso só faz sentido se as peças brancas forem você e as peças pretas não. Nessa postura, você *deve* lutar porque esses opostos polares são ameaças diretas à sua sobrevivência.

Se "sou uma pessoa má" é 100% verdade, então "sou uma boa pessoa" é destruído e vice-versa. Assim, sair ou abandonar a batalha não é uma opção. É uma sentença de morte. A guerra deve continuar e você deve vencê-la, porque você pulou nas costas da Rainha Branca e a nomeou para ser você. Ela (e, portanto, você) não pode se dar ao luxo de parar de lutar.

Mas suponha que nenhuma dessas peças seja você? Nesse cenário, quem é você? Você não pode ser o jogador de xadrez: ainda é alguém tentando vencer a guerra e defender certas peças em detrimento de outras. Existe apenas

uma parte da metáfora que está em contato com *todas* as peças. Se você não é as peças - se ainda pode ser você e não ter um grande investimento no resultado da guerra - então quem é você?

## Ser quem você é, não quem você não é

E se você fosse o tabuleiro no qual este jogo estava sendo jogado? Pense sobre isso. Como isso se encaixa para você? E se você não for definido pela sua dor, mas você for o recipiente consciente dela. O que isso significaria para você?

Começar a ver as coisas da perspectiva do tabuleiro é entrar em contato com o eu observador.

No nível do tabuleiro, todas as peças são seguradas enquanto jogam seu jogo sem fim. Existem apenas duas coisas que o tabuleiro pode fazer enquanto permanece no "nível do tabuleiro": (1) segurar as peças (todas elas) e (2) levá-las o tempo todo para o passeio enquanto o próprio tabuleiro se move. Para mover certas peças, você deve ir de quem você é (um ser humano consciente de todas essas reações, ou seja, do nível do tabuleiro) para quem você não é (identificando-se apenas com emoções, pensamentos ou memórias específicas e não outros). Dito de outra forma, você nunca esteve realmente nesta guerra para começar. Era tudo uma ilusão.

O próximo exercício o ajudará a entrar em contato momentaneamente com seu eu observador. Dizemos "momentaneamente" porque o eu observador não pode ser olhado, por definição. Por um lado, não é experimentado como uma coisa. Por outro lado, se você pudesse olhar *para* ele, quem estaria olhando? Você só pode ter vislumbres, como um brilho. Mas em outro nível, sem palavras, você esteve presente o tempo todo, tão concreto e seguro quanto a cadeira em que está sentado ou o chão sob seus pés. A batalha finalmente retrocederá à medida que você se acomodar na vitalidade que vem de *ser* quem você sente ser (o eu observador) sem exigir evidências de sua mente que consistiriam em *ver* seu eu observador. A batalha pode começar a perder importância quando você opera com base em quem você é, em vez de quem você não é.

### EXERCÍCIO: Experimentalmente, eu não sou isso

Este é um exercício de meditação. As instruções são simples para que você possa memorizá-las e depois fazer o exercício sem ter que olhar para trás no livro. Simplesmente sente-se confortavelmente em uma cadeira em frente a uma pequena mesa perto de uma parede. Deve haver vários objetos na mesa. Respire fundo algumas vezes e comece olhando para um ponto na parede enquanto respira profunda e regularmente. Mantenha os olhos em um ponto por *pelo menos* dez a quinze segundos ou por aí.

Em algum ponto depois disso (não se apresse), ocorrerá a você experiencialmente que *você* está olhando *para* a parede e, portanto, em um nível experiencial (em algum sentido do termo) *você não* é a parede. Esta é uma distinção que está disponível na experiência direta. Não estamos falando da *crença* verbal de que você não é a parede. Se esse fosse o ponto, não precisaríamos de um exercício meditativo, pois poucos de nós acreditam que somos a parede.

Se sua mente começar a tagarelar com você sobre a verdade ou falsidade dessa crença ("Bem, em certo sentido você é a parede. Afinal, você é a soma total de suas experiências... blá, blá, blá"), apenas agradeça ao seu mente para o pensamento, observe que a pessoa que observa mesmo esse pensamento não é em si o pensamento que você está observando, e então volte sua atenção para a parede. Não deixe sua mente apressar você com isso, e não conluia com sua mente para tentar descobrir tudo isso. Este não é um exercício verbal, é um exercício experiencial.

Quando essa distinção experiencial entre o eu observador e os eventos observados chegar à consciência, apenas observe-a e gentilmente archive-a (não tente *acreditar* na distinção ou sua mente

começar a tagarelar, discutir, interpretar e assim por diante). Agora volte seu olhar para um objeto sobre a mesa. Repita o mesmo processo com o novo objeto (olhe para o objeto até que a distinção entre você, o observador consciente, e o que você está consciente ocorra a você experencialmente, não meramente como uma questão de crença ou descrença). Continue fazendo isso até que todos os objetos tenham sido examinados (não se apresse!).

Em seguida, feche os olhos e observe, um de cada vez, o que quer que surja em sua consciência (sensações corporais, pensamentos e assim por diante) exatamente da mesma maneira que você fez com os objetos externos. Depois de ter feito isso várias vezes (faça quantas vezes quiser), termine abrindo os olhos e repita olhando para a parede até que a distinção experencial entre o observador e o que é observado se torne aparente.

## Contato com o momento presente

À medida que você começa a experimentar esse aspecto do “nível do conselho” de si mesmo, se tornará mais possível sentir o que sente, pensar o que pensa e lembrar do que se lembra. As peças tornam-se menos ameaçadoras. De que ameaça são as peças para o tabuleiro? O que importa se as peças estão amontoadas em uma área do tabuleiro ou na outra?

Simplemente segurar as peças é algo que só é possível no “nível do tabuleiro”. Desfusão, aceitação e ser quem você é podem, assim, ser aprofundados entrando em contato com o que está acontecendo agora *neste momento*. Os demais exercícios deste capítulo e do próximo foram desenvolvidos especificamente para ajudá-lo a entrar em contato com o momento presente.

Tradicionalmente, esses exercícios são chamados de técnicas de “atenção plena”, e usaremos esse termo nos capítulos a seguir. No entanto, queremos deixar claro que a palavra “mindfulness” usada neste contexto não tem muito a ver com a mente da qual estamos instando você a se desarmar ao longo deste livro. Aqui, estamos nos referindo ao que algumas tradições orientais chamam de “mente grande”. O “eu observador” que acaba de ser contactado faz parte da “grande mente” no sentido de que é sem distinção (“nada/tudo”).

Mindfulness é a consciência desarmada, desapegada, receptiva, sem julgamentos e deliberada de eventos experenciais conforme eles acontecem no momento. Envolve todos os aspectos das coisas com as quais já trabalhamos.

Como há tantas coisas para se ter em mente e tantas maneiras diferentes de praticar, o restante deste capítulo se concentra em alguns exercícios simples e unidimensionais. No capítulo 8, vamos nos concentrar em exercícios mais sofisticados que pedem que você leve em conta uma infinidade de experiências sensoriais e emocionais. Mas antes de começar, gostaríamos de oferecer algumas palavras sobre como praticar.

## Como praticar

Seguem algumas dicas que serão úteis à medida que você pratica a atenção plena.

**Se você se perder em um pensamento, apenas volte suavemente ao exercício.** À medida que você começa a ficar atento aos pensamentos e sensações que estão acontecendo em sua mente e corpo, você notará momentos em que começará a seguir o pensamento em vez de apenas observá-lo. Você se lembra de assistir ao treinamento mental no capítulo 5? Praticamente qualquer pessoa que faz esse exercício acaba em um dos trens em algum momento. Você provavelmente já teve essa experiência. Isso é perfeitamente natural. Com o propósito de praticar estes exercícios, quando você

veja-se sendo atraído para um pensamento e seguindo para onde ele vai, simplesmente observe o que está acontecendo e gentilmente volte para a posição do observador. Então continue com a prática.

**Afaste-se de seus julgamentos.** Ao praticar a atenção plena, uma das coisas que você notará imediatamente é que sua mente começará a produzir julgamentos. Se você ficar preso em seus pensamentos como descrito acima, você pode dizer a si mesmo: "Droga. Eu sou um fracasso, nem consigo fazer esses malditos exercícios corretamente." Ou quando você está se sentindo particularmente atento, você pode se ouvir "dizer" "Uau, estou realmente fazendo isso, sou bom nessa coisa de atenção plena!" Ou talvez você pense que esses exercícios são uma perda de tempo. Você pode pensar consigo mesmo: "Por que estou perdendo meu tempo com essa porcaria? Tenho tanta coisa para fazer." Estes são apenas alguns exemplos dos milhões de julgamentos que sua mente pode fazer.

Qualquer uma dessas declarações oferece algumas informações importantes. Eles dizem que você acabou de se envolver em sua máquina de palavras. Não é a forma do julgamento que é importante, ou a evidência de sua verdade ou falsidade. É que você está se *envolvendo em julgamentos* que é importante.

Quando você se encontrar preso a julgar, observe gentilmente que sua mente está produzindo julgamentos, reconheça sua mente por todos os seus esforços em seu favor e depois faça o exercício como antes.

**Aceite suas emoções.** Ao fazer esses exercícios, você encontrará algumas das emoções negativas com as quais tem lutado todo esse tempo. Na verdade, alguns dos exercícios são projetados para colocá-lo em contato com essas emoções. Se você está sofrendo de depressão ou ansiedade, por exemplo, isso pode ser difícil às vezes.

Ou talvez você tenha um transtorno do pânico e já gaste grande parte do seu tempo e energia rastreando suas sensações corporais. Talvez você esteja particularmente preocupado com a velocidade do seu pulso. Algumas pessoas que sofrem de pânico muitas vezes estão completamente convencidas de que estão tendo um ataque cardíaco quando esse evento não está ocorrendo. Você pode ser pego por esse medo enquanto faz essas atividades.

Pode ser que você esteja deprimido e lute para se manter livre dos ciclos de ruminação negativa obsessiva. Quando você entra em contato com emoções ou pensamentos negativos, pode começar a ficar preso neles. Você pode começar a acreditar que seus pensamentos e emoções negativas são a *única* coisa que está acontecendo no momento presente.

O objetivo desses exercícios é ajudá-lo a ver que o presente é um evento em constante mudança, um processo contínuo que ocorre de momento a momento. Quando você começa a lutar com sentimentos de pânico sobre ter um ataque cardíaco, ou fica preso em ruminações negativas, é um sinal claro de que você está entrando na zona de guerra novamente. Mais uma vez, observe gentilmente que você está aqui como um ser humano consciente observador e tente se abrir para esses sentimentos e pensamentos *como sentimentos e pensamentos*. Não discuta com eles ou tente fazê-los ir embora.

**Mindfulness não é uma técnica de distração.** As atividades de atenção plena não se destinam a distraí-lo do conteúdo negativo de sua mente. Na verdade, atenção plena e distração são antitéticas. Pensar que você pode estar "consciente o suficiente para não sentir mais a dor" é apenas outra história que sua máquina de palavras lhe conta. Usar as técnicas dessa maneira é simplesmente outra medida de prevenção que leva de volta à dor que você está tentando evitar. Não tente escapar de sua ansiedade, estresse ou depressão por meio da atenção plena. Se surgirem sentimentos negativos, apenas observe-os e continue se movendo.

**Prática.** Mindfulness provavelmente não é uma postura que você está acostumado a tomar. Para desenvolver a habilidade, você precisa praticá-la. À medida que você começa a entender os fundamentos básicos da prática da atenção plena, você naturalmente a levará consigo para o mundo real. A atenção plena é uma prática em que você pode se envolver em todos os momentos de todos os dias e, de fato, o ACT oferece ferramentas que o ajudarão a fazer exatamente isso.

## 100 Saia da sua mente e entre na sua vida

---

### COMEÇANDO

Agora que você tem uma ideia das armadilhas a serem observadas enquanto pratica a atenção plena, vamos começar com alguns exercícios. O que se segue pode ser pensado como "Mindfulness 101". Estas são algumas técnicas básicas que lhe darão uma sensação de como é observar o que está acontecendo em sua mente e corpo sem se apegar aos seus pensamentos ou sentimentos.

### EXERCÍCIO: Acompanhando seus pensamentos no tempo

Como há tantas coisas a serem observadas e essa prática não é fácil de desenvolver, queremos começar pequeno. Gostaríamos de começar fazendo com que você rastreie seus pensamentos ao longo de uma única dimensão – o tempo.

Quando surgem pensamentos, sentimentos ou sensações corporais, eles tendem a estar associados a um determinado período de tempo em sua vida. Alguns estão no passado, alguns no presente e alguns no futuro. Mesmo fantasias que não têm nenhuma base na realidade são geralmente associadas a um determinado período de tempo.

Para ver isso mais claramente, gostaríamos que você tomasse os próximos cinco minutos e rastreasse onde estão seus pensamentos no tempo. Reserve um momento para se concentrar. Respire profundamente de seu abdômen algumas vezes.

Quando estiver relaxado, deixe sua mente vagar à vontade e observe o que surge. Se desejar, você pode usar o exercício "Folhas flutuando em um riacho em movimento" que aprendeu no capítulo 6 para ajudá-lo a observar seus pensamentos, sentimentos e sensações corporais.

Ao fazer isso, coloque o dedo na linha do tempo abaixo. À medida que seus pensamentos e sentimentos surgem, deslize o dedo até o ponto na linha do tempo ao qual o pensamento ou sentimento corresponde. Você notará que existem cinco pontos na linha do tempo: passado distante, passado recente, presente, futuro próximo e futuro distante.

Você pode escolher qualquer um desses pontos para qualquer pensamento que surja. No entanto, observe que este é um continuum e, se houver um ponto no meio que faça mais sentido, sinta-se à vontade para colocar o dedo nesse ponto. Tente ser preciso sobre o que está acontecendo sem julgar o que surge. Apenas observe e observe em que momento está o pensamento, sentimento ou sensação.

Agora, tome os próximos cinco minutos, deixe sua mente ir e acompanhe seus pensamentos no tempo.

**Linha do tempo:** \_\_\_\_\_



O que você percebeu em seus pensamentos? Houve um tempo específico que continuou chegando, ou não seus pensamentos se movem ao longo do tempo? Escreva algumas notas sobre sua experiência abaixo:

---

---

---

---

---

É provável que seus pensamentos tenham se movido ao longo do tempo. Se eles continuarem voltando para um lugar, tudo bem também. O ponto é simplesmente notar os pensamentos e onde eles ocorrem no tempo. Não há julgamentos que precisem ser feitos com base nessas informações.

Aprender a estar atento a onde estão seus pensamentos no tempo pode ser útil para mudar seu foco para o momento presente. Vamos repetir o exercício com uma intenção ligeiramente diferente. Desta vez, faça o exercício com a intenção (suave, desarmada) de ficar mais no presente. Quando sua mente vagueia e seu dedo deve se mover para a direita ou para a esquerda, apenas observe o que está realmente acontecendo no momento presente. Se você está à deriva, observe isso. Se você está tendo um pensamento sobre o futuro ou passado, observe que agora você está tendo um pensamento. Voilá! Quando você fizer isso, você estará de volta ao presente e seu dedo poderá voltar para o meio.

Observe que, se você for muito intencional ("Eu devo ir pelos próximos cinco minutos com meu dedo na palavra 'presente'"), você realmente entrará no futuro verbal, ou passado ("Eu não tenho feito isso!"). Se isso acontecer, observe que agora você está tendo um pensamento e abandone sua fusão com o conteúdo desse pensamento.

Com a prática, você pode permanecer no presente por uma grande porcentagem do tempo, e seu dedo servirá como uma espécie de medidor de biofeedback para treiná-lo em todos os métodos que sua mente usa para tirá-lo do presente. Este exercício pode ser feito em qualquer lugar, a qualquer hora. Por exemplo, coloque o dedo na perna da calça e deixe-o deslizar para a esquerda, como se fosse entrar no passado, ou para a direita, como se pensasse no futuro. Você pode fazer isso facilmente enquanto caminha, senta ou fica em pé. É divertido e uma pequena forma útil de prática.

## Assistindo sensações corporais

Agora gostaríamos que você tomasse os próximos minutos para rastrear suas sensações corporais à medida que elas vêm e vão. Ao ter uma estrutura, você pode focar a atenção em uma dimensão particular da experiência que, por sua vez, pode ajudá-lo a ver as vertentes distintas de um evento naturalista total mais tarde.

Na próxima página você encontrará uma figura do corpo humano. À esquerda deste diagrama há uma lista de palavras que descrevem várias sensações que comumente surgem no corpo humano. Para fazer este exercício, reserve alguns momentos para se centrar novamente. Então comece a notar as diferentes sensações que surgem em seu corpo. Talvez suas costas doam por levantar demais no trabalho. Ou talvez seu estômago esteja embrulhado de nervosismo. Apenas observe como seu corpo se sente.

À medida que os sentimentos surgirem, use um dedo para apontar para a palavra que descreve com mais precisão o seu sentimento no lado esquerdo da página. Com a outra mão, aponte para o lugar em seu corpo onde reside a sensação. Por exemplo, se seus ombros estiverem tensos, você apontaria para o aperto com o dedo indicador esquerdo e para o ombro no diagrama com o dedo indicador direito. Reserve cinco minutos para perceber as sensações corporais à medida que elas entram e saem do seu corpo agora.

Este exercício será estranho no início (especialmente porque inicialmente você precisará procurar as palavras). À medida que você o repete, no entanto, ele se tornará mais fluido e você poderá se concentrar na observação, enquanto permite que seus dedos façam a "descrição".

Apertado

Solto

Dolorido

Dolorido

Leve

Pesado

Constrito

Descontraído

Confortável

Doloroso

Caloroso

Resfriado

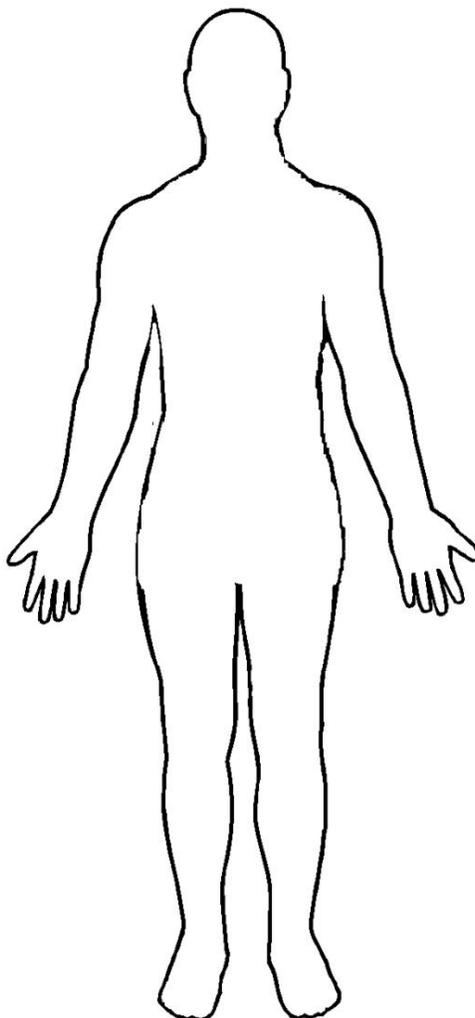


Figura 7.1: Seu corpo.

Depois de concluir o exercício, reserve alguns minutos para fazer algumas anotações sobre o que você experimentou.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Você provavelmente notou que diferentes sensações surgiram ao longo do exercício. As sensações corporais tendem a mudar de uma coisa para outra, de momento a momento, assim como tudo o mais.

## Desativando Avaliações Implícitas

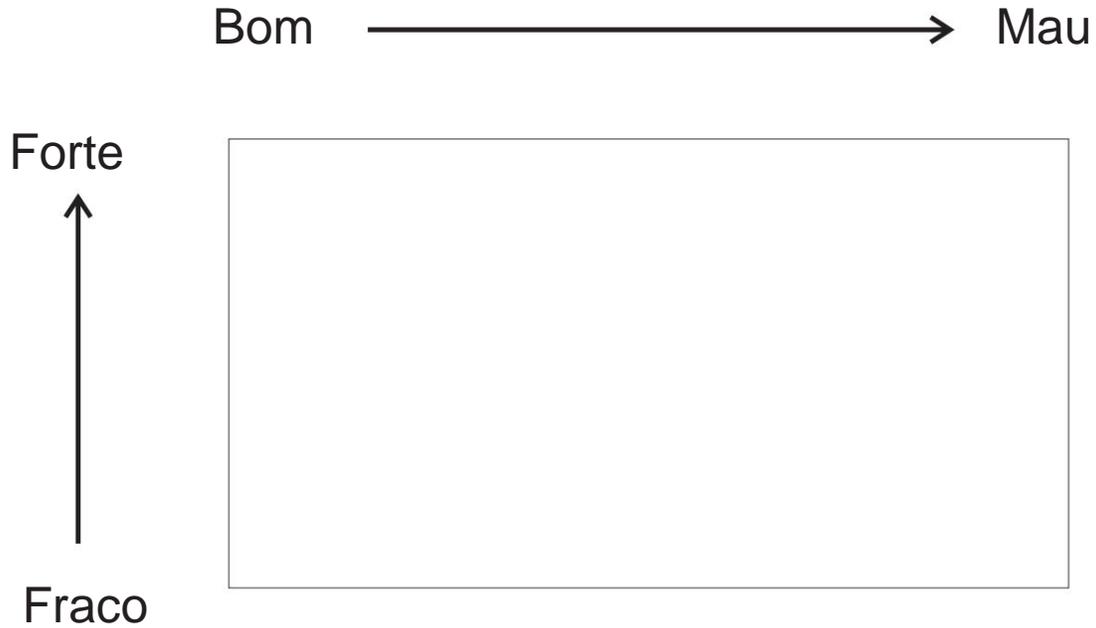
No exercício acima, você deve ter notado que as experiências que estava rastreando tinham uma avaliação inerente nelas. Sua mente avalia automaticamente emoções, pensamentos e sensações corporais à medida que surgem. Por exemplo, se você teve uma sensação corporal confortável, pode ter pensado “bom”. Se você mergulhou no futuro distante no exercício do tempo, pode ter pensado “ruim”. Assim como o objetivo da atenção plena é permanecer no presente, também é importante se desvincular dessas avaliações.

Você apenas praticou a detecção de quando se afastou do presente; agora, gostaríamos que você praticasse a detecção de quando está entrando nas avaliações. Isso é relativamente fácil de fazer quando os pensamentos avaliativos são explícitos. É mais difícil quando eles estão implícitos. Quando se combinam com outras experiências, é mais fácil perdê-las. O objetivo do próximo exercício é aprender a detectar avaliações implícitas, para que você possa deixá-las ir e desarmá-las.

Os psicólogos mostraram que as avaliações podem ocorrer de forma confiável apenas em um número limitado de dimensões. Bom-mau e forte-fraco são duas dessas polaridades primárias. Dê uma olhada na caixa abaixo. Observe que há quatro termos em diferentes áreas ao redor da caixa. Pense nisso como uma grade na qual você pode anotar fisicamente onde está a natureza de suas avaliações em termos de quão boa ou ruim é a avaliação, ou quão forte ou fraca. Assim, neste exercício, simplesmente sente-se em silêncio e fique atento ao que está no momento presente. Conforme você observa suas experiências, veja se você as está percebendo sem julgamentos. Se você achar que está avaliando implicitamente, observe a natureza dessa avaliação, colocando o dedo onde quer que sua mente tenha ido, e veja se pode deixar de lado qualquer apego à avaliação.

Por exemplo, suponha que você tenha o pensamento “Estou ansioso”. Você pode ter notado esse sentimento sem julgamento e, se sim, tudo bem. Não faça nada além de continuar a observar. Você também, no entanto, deve ter notado que, no fundo de seu pensamento, você estava comprando a ideia de que esse sentimento é ruim ou muito forte. Se você sentiu essa avaliação implícita, coloque o dedo na seção superior direita da caixa abaixo. Então veja se você pode deixar de lado este julgamento. Se você se desligar das avaliações, descobrirá que move o dedo para baixo na parte central inferior da caixa (fraco; nem bom nem ruim) e depois o move para fora da caixa completamente.

Agora, por favor, dedique os próximos minutos para simplesmente observar sua própria experiência, detectando julgamentos implícitos quando eles aparecem e colocando o dedo na caixa abaixo como uma espécie de descrição do que está acontecendo. Use o feedback que este processo fornece para ajudá-lo a abandonar completamente a fusão com o julgamento. Veja se você pode criar suavemente períodos de tempo mais longos sem ter que comprar nenhuma avaliação que possa aparecer.



Mais uma vez, reserve alguns minutos para responder à sua experiência.

---

---

---

---

---

---

---

---

O que aconteceu para você neste exercício? Você notou que suas avaliações se moviam conforme sua mente se movia de um pensamento para o outro? Você foi capaz de desenterrar avaliações implícitas que, normalmente, você pode perder? Você foi capaz de deixar de lado esses julgamentos?

---

## DANDO O PRÓXIMO PASSO

Esses exercícios destinam-se a iniciar a prática de observar momentos desarrazoados e sem julgamento em sua experiência atual. No próximo capítulo, apresentaremos alguns exercícios mais formais de atenção plena. Agora que você tem uma noção básica de como rastrear eventos únicos, vamos ajudá-lo a aprender como estar ciente de muitos pensamentos, sentimentos e sensações diferentes à medida que eles vêm e vão ao longo do tempo.

## CAPÍTULO 8

# Atenção plena

Mindfulness é difícil, não porque é difícil, mas porque é evasivo. Estamos constantemente sendo fisgados por nossas previsões e avaliações verbais. Além disso, a vida é complexa. Há muitas, muitas coisas a serem observadas e, à medida que os eventos se tornam mais complexos, é mais fácil nos perdermos. Você poderia praticar o foco em apenas um aspecto de sua experiência, como fez no capítulo anterior, mas, em última análise, isso limitaria severamente a amplitude e a riqueza de sua experiência real.

Praticar a atenção plena não fará muito bem se você simplesmente fizer os exercícios escritos neste livro e depois esquecê-los. Você precisa fazer um esforço para trazer sua atenção de forma mais completa para os muitos momentos de sua vida, totalmente, sem defesa, sem julgamento, desarmada e aceitando. A prática formal pode ajudá-lo a adquirir as habilidades, mas é a prática informal, usando essas habilidades no seu dia-a-dia, que é mais importante.

Este capítulo o ajudará a desenvolver maneiras de aprofundar sua experiência com a atenção plena, pedindo que preste atenção a muitos tipos diferentes de experiências à medida que elas entram em sua consciência. Também lhe dará algumas ideias concretas sobre como você pode instituir uma prática de atenção plena em sua vida diária.

---

### PRÁTICA DIÁRIA

Antes de passar para a próxima bateria de técnicas de atenção plena, vale a pena dedicar algum tempo para falar sobre quando praticar a atenção plena. Em última análise, a resposta é “o tempo todo”. O problema com esta resposta é que você provavelmente não está acostumado a praticar a atenção plena. É improvável que você se lembre de aplicar as habilidades de atenção plena aos momentos do dia-a-dia até que elas se tornem bem estabelecidas.

## 106 Saia da sua mente e entre na sua vida

Para lidar com esse problema, é uma boa ideia reservar algum tempo para praticar a atenção plena todos os dias. Uma vez que se torna uma segunda natureza (se é que isso acontece), você pode reconsiderar se isso ainda é necessário. Praticar a atenção plena todos os dias pode parecer uma perspectiva assustadora, mas vale a pena imediatamente e, depois de um tempo, muitas pessoas descobrem que realmente gostam de fazê-lo. No entanto, independentemente de você gostar ou não, essas preferências são apenas mais conteúdo que sua mente produz, e o objetivo é retomar o controle sobre sua vida de sua máquina de palavras pessoal. Dado isso, é muito mais eficaz apenas tomar a decisão de praticar todos os dias e depois ir em frente. Aqui estão algumas maneiras pelas quais você pode instituir uma prática diária de atenção plena:

1. **Separe o tempo.** No início, pode ser útil reservar um determinado período de tempo todos os dias ou todas as semanas para praticar as habilidades de atenção plena. A seção abaixo sobre meditação sentada tem alguns exemplos específicos relacionados a esse exercício específico. No entanto, você pode usar os mesmos princípios básicos para qualquer uma das práticas de atenção plena que escolher.

A primeira coisa que você vai querer fazer é descobrir quantas vezes por semana você quer praticar. Recomendamos que você pratique alguma forma de atenção plena todos os dias. Se você absolutamente não consegue encaixar isso em sua agenda, descubra o quanto você pode gerenciar.

Segundo, é uma boa ideia estabelecer um limite de tempo para sua prática. Algo entre quinze e trinta minutos de cada vez é um bom ponto de partida. Você pode ajustar isso como quiser, assim que se acostumar com a prática.

2. **Relaxamento e distração.** As pessoas muitas vezes são tentadas a usar a prática da atenção plena como um momento para relaxar. Isso é um erro. Se você estiver relaxado, tudo bem, mas se estiver tenso, tudo bem também. A questão, porém, não é relaxar. O ponto é estar ciente de tudo o que está acontecendo para você, sem evasão ou fusão. É uma questão de adquirir e fortalecer habilidades que podem ser úteis quando seu repertório verbal começa a dominar suas outras formas de experiência.

Inicialmente, é uma boa ideia encontrar um lugar onde você possa praticar sem ter que fazer outras tarefas, mas isso não significa eliminar as distrações que sua mente lhe apresenta. Se você está distraído, isso é simplesmente outro fato a ser observado. Veja-o, observe-o e, em seguida, siga em frente com a prática.

3. **Sentindo-se muito mal para praticar.** Não existe tal coisa como se sentir muito mal para praticar. Em alguns dos exercícios abaixo, você descobrirá que, quando está realmente fazendo o trabalho, o conteúdo negativo surge para você. Mas este é apenas mais um conjunto de experiências a serem consideradas. Não é um problema; é uma oportunidade. Presumivelmente, você comprou este livro em parte porque já está lidando com experiências negativas. Aprender o que fazer quando essas experiências aparecem é vital para o seu propósito. Praticar com, digamos, uma coceira irritante não é, em princípio, diferente das mesmas habilidades aplicadas, digamos, à ansiedade ou à depressão.

Isso não significa persistir diante de circunstâncias impossíveis. Se você tem uma dor nas costas que deve ser tratada, então faça isso. Persistência sem autoconsciência é apenas um tipo diferente de armadilha. Com o tempo, você verá que, se usar a dor como desculpa para fugir da prática, e se detectar que é assim que está usando a dor, poderá aprender a fazer algo novo com a dor.

Em última análise, a atenção plena deve ser praticada como consciência momento a momento em tempo real. Não é um estado especial em que você “entra” como um transe ou auto-hipnose. Essas diretrizes são destinadas simplesmente para que você comece a praticar as técnicas. Depois de ver a atenção plena entrando em sua vida diária, você pode decidir se continua com um regime dessa natureza.

---

## A PRÁTICA

A prática da atenção plena consiste em entrar em contato com a sua própria experiência momento a momento, de uma forma desarmada e de aceitação. Nas técnicas anteriores que discutimos, foi solicitado que você ficasse atento a áreas específicas de sua experiência (ou seja, pensamentos no tempo, sensações corporais, desarmamento de avaliações implícitas). Neste capítulo, haverá outras coisas que você deverá observar, mas suas respostas não precisam ser guiadas por nada além das experiências que aparecem.

Às vezes, muitas coisas podem surgir para você ao mesmo tempo. Existem diferentes maneiras de lidar com isso. Às vezes, você pode alternar entre diferentes sensações. Às vezes, você será capaz de manter várias coisas diferentes em sua consciência ao mesmo tempo. Alguns dos exercícios realmente pedem que você esteja atento a mais de uma coisa ao mesmo tempo.

Parte da elusividade da atenção plena é que ela é intencional e, portanto, evoca avaliações, mas todo o propósito de estar atento é aprender a se desfazer de suas avaliações. A melhor maneira de pensar sobre isso é que não há uma maneira certa ou errada de estar atento. Simplesmente seja quem você experimenta diretamente ser (um eu observador consciente) no momento. Se as avaliações aparecerem, então observe as avaliações, mas não acredite ou desacredite nelas. Se você tomar literalmente seus julgamentos verbais sobre seu progresso, isso será mais um exemplo de fusão com a história verbal que sua mente gera. Comprar pensamentos que o julgam bom ou ruim em estar atento é apenas a máquina de palavras assumindo o controle mais uma vez.

Ao praticar, permita-se ficar mais atento às sensações, pensamentos e sentimentos que estão acontecendo com você. Seja gentil e imparcial (mesmo com seus julgamentos!). Isso não é um teste. É apenas viver.

Agora, vamos mergulhar nos próprios exercícios.

### EXERCÍCIO: Esteja onde você está

Depois de ler o script a seguir algumas vezes, feche os olhos e siga as instruções dadas. Se você estiver confortável com isso, peça a alguém próximo a você que leia o roteiro em voz alta enquanto você faz o exercício. Você também pode gravar essas instruções em uma fita cassete e reproduzi-las para si mesmo enquanto pratica. Lembre-se de não entrar em pânico se você se distrair ao fazer este exercício. Apenas volte ao momento presente e continue a seguir o roteiro. (Observe que você pode abandonar o script depois de memorizar os princípios básicos do exercício.)

Encontre uma posição confortável. Você pode estar sentado em uma cadeira ou deitado no chão ou na sua cama. Feche os olhos e respire fundo algumas vezes. Relaxar. Não se deixe cair no sono, mas permita que seu corpo descanse.

Agora, lentamente, traga sua consciência para as pontas dos dedos. Sinta seus dedos. Esfregue as pontas dos dedos. Como eles se sentem? Você pode sentir os pequenos recuos na ponta dos dedos que são seus

## 108 Saia da sua mente e entre na sua vida

impressões digitais? Tome seu tempo e tente senti-los. Como eles são? As pontas dos dedos estão ásperas por causa do trabalho ou são lisas e sedosas? Qual é a sensação de esfregá-los juntos? Observe os sentimentos e siga em frente.

Agora descanse seus dedos onde estavam antes. O que eles estão tocando? Eles estão descansando no cobertor da sua cama ou no braço da sua cadeira? Qual é a sensação? É macio ou duro? Tem alguma outra característica distintiva? A manta é felpuda com algodão? O apoio de braço tem alguma marca ou é liso? Aproveite o tempo para absorver completamente a sensação desses objetos na ponta dos dedos.

Agora traga sua atenção para suas mãos e braços. Como eles se sentem? Talvez eles estejam relaxados e pesados. Talvez ainda estejam tensos de um longo dia de trabalho. De qualquer forma está tudo bem. Não há necessidade de julgar, simplesmente observe os sentimentos em seus braços e mãos. Há dores ou dores? Tome nota destes, mas não se fixe neles. Simplesmente observe a dor e siga em frente.

Mova sua atenção para os dedos dos pés. Mexa-os um pouco. Eles estão em sapatos ou meias? Eles são livres para se movimentar? Esmague os dedos dos pés para frente e para trás sentindo o que está abaixo deles. Como é? Você pode dizer o que é apenas pelo sentimento? Você seria capaz de dizer apenas pelo toque? Apenas observe as sensações ao trazer sua consciência para os pés.

Como sua cabeça está posicionada? Se você está sentado, a cabeça está alinhada com a coluna ou está caída, apoiada no peito. Sem tentar mudar a posição de sua cabeça, simplesmente observe onde ela está posicionada. Não existe um jeito certo para sua cabeça ser. Apenas deixe estar onde está. Agora pense nas sensações em sua cabeça. Você está com dor de cabeça? Sua cabeça está relaxada?

E o seu rosto? Como está o seu rosto? Há todos os tipos de sensações para explorar em seu rosto. Pense na sua sobrancelha. É liso e plano ou está enrugado com o estresse? Novamente, não tente mudá-lo, apenas observe-o. Agora traga sua consciência para o nariz. Você pode respirar livremente ou está conectado? Inspire e expire algumas vezes pelo nariz. Como isso se sente? Você pode sentir o ar frio fluindo em seus pulmões ou o ar está quente? Preste atenção ao sentimento por um momento. Então pense na sua boca. Como sua boca está posicionada? É franzido? Está aberto? Está fechado? E o interior da boca? Está molhado ou seco? Você pode sentir sua saliva cobrir o interior de sua boca e garganta?

Explore todas as sensações em todo o seu rosto. Talvez você possa sentir o óleo em sua pele. Talvez sua pele esteja seca. Talvez não haja sentimento algum. Apenas observe e siga em frente.

Agora traga sua atenção para o peito e a barriga. Coloque uma mão em seu peito e uma mão em sua barriga. Você pode se sentir respirando? Como é isso? Você está respirando rápido ou devagar? Suas respirações estão indo para o abdome ou para o peito? Inspire pelo nariz e expire pela boca. Como isso se sente? Agora inverta o padrão. Passe algum tempo com a respiração, depois coloque as mãos onde quer que estivessem antes.

Agora pense em todo o seu corpo. Onde você está sentado ou deitado? Você pode sentir a parte de trás do seu corpo tocar a cadeira ou a cama em vários lugares? Esteja atento à forma como seu corpo está posicionado. Não há necessidade de se mover, apenas observe.

Agora pense na sala em que você está. Onde você está posicionado na sala? Você tem uma noção de onde está a porta? E o teto? Você pode sentir seu corpo no contexto desse espaço maior?

Quando estiver pronto, abra os olhos e dê uma olhada ao redor da sala. Você pode se mover se desejar. Observe onde estão os vários móveis. Como eles se parecem? Você pode passar o tempo que quiser investigando os diferentes aspectos do mobiliário. Lembre-se de não julgar, apenas observe.

Quando estiver pronto, você pode parar este exercício e continuar com o seu dia.

Quando tiver concluído o exercício *Seja Onde Você Está* pela primeira vez, reserve alguns minutos para comentar sobre ele abaixo. Se desejar, você pode continuar esta prática de escrever suas respostas em um diário após cada sessão, mas não é necessário.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **EXERCÍCIO: Caminhada silenciosa**

Muitas culturas desenvolveram diferentes formas de meditação andando. Este exercício é uma variante de alguns deles.

Reserve dez minutos (ou mais) e caminhe silenciosamente. Você pode andar em círculo no seu quintal, você pode andar pela casa, ou você pode dar um passeio pela vizinhança. Tente ficar em silêncio durante toda a caminhada para que você possa “ouvir” o conteúdo que sua mente está produzindo.

À medida que sua atenção é atraída para objetos específicos em seu ambiente, pensamentos em sua mente ou sentimentos em seu corpo, chame-os dizendo-os três vezes. O objetivo da breve repetição de palavras é ajudá-lo a se desfazer de seus pensamentos sobre o evento. Por exemplo, se você estiver andando pela vizinhança e vir um carro passar, diga em voz alta: “Carro, carro, carro”. Se você começar a se sentir estressado durante a caminhada, pode dizer “estresse” três vezes. Observe o que acontece quando você faz isso.

Observe cada vez que sua atenção é repetidamente atraída para algo. Por exemplo, se você perceber que continua voltando a certos pensamentos ou sentimentos durante a caminhada, talvez queira arquivar essas informações com cuidado. Você pode querer se concentrar nesses assuntos com outras habilidades que foram apresentadas neste capítulo ou em capítulos anteriores.

### **EXERCÍCIO: Cubbyholing**

Neste próximo exercício, você será solicitado a anotar a categoria de seu conteúdo psicológico à medida que ela surgir. Este exercício pode ser feito sozinho, pode ser feito em conjunto com qualquer outro exercício deste livro ou pode ser feito enquanto você continua com seu dia normal. À medida que surgem pensamentos, sentimentos ou sensações corporais, observe atentamente em qual categoria eles se enquadram. Faça isso em voz alta se estiver em um lugar onde possa fazer isso. Não invoque o pensamento ou emoção específica; o ponto é focar apenas na categoria à qual o conteúdo pertence.

## 110 Saia da sua mente e entre na sua vida

Aqui está uma lista das diferentes categorias para escolher. Sem dúvida, há muitos mais categorias, mas para os propósitos deste exercício, atenha-se às listadas abaixo.

Emoção

Pensamento

Sensação corporal (apenas diga "sensação")

Avaliação

Um desejo de fazer alguma coisa (apenas diga "urge")

Memória

Ao fazer este exercício, comece a rotular o conteúdo com a palavra "há". Por exemplo, se você começar a sentir seu coração batendo muito rápido, diga: "Há sensação". Se você responder ao seu batimento cardíaco acelerado com medo de ter um ataque de pânico, você pode dizer: "Há emoção". Se o seu medo é tão grande, você se sente compelido a chamar um médico, você pode dizer: "Há um desejo".

Você pode fazer este exercício sentado, mas também pode fazê-lo em longas viagens, deitado na cama à noite, em caminhadas e assim por diante. Depois de iniciá-lo, tente ficar com ele por pelo menos alguns minutos, mais se puder. Se você se pegar em longos períodos de silêncio, veja se não foi fisgado por um pensamento ou sentimento que está seguindo. Depois volte ao exercício.

Rotular o conteúdo psicológico por tipo o ajudará a aprender a lidar com o conteúdo de maneira desarmada. Por exemplo, se você tem um pensamento sobre o que precisa fazer mais tarde, permanecer com o rótulo "há um pensamento" o ajuda a permanecer presente com o que realmente está acontecendo. O pensamento pode ser sobre o futuro, mas isso é puro conteúdo. Na verdade, o pensamento está ocorrendo agora, e perceber isso é um poderoso hábito da mente. Cultivar esse hábito pode ser útil quando um conteúdo ainda mais difícil aparece (por exemplo, um pensamento de que você pode ter um ataque de pânico mais tarde).

## EXERCÍCIO: Comer passas

As passas são uma frutinha engraçada e quando as comemos, tendemos a colocá-las na boca sem pensar muito. Você pode se surpreender ao descobrir o quão mais profunda sua experiência com uma passa pode ser se você a tratar com atenção.

Primeiro, pegue uma passa e coma da maneira que você costuma fazer, ou seja, basta colocá-la na boca. Agora, pegue outra passa. Coloque-o sobre a mesa à sua frente e examine-o. Observe as rugas em sua pele. Olhe para as várias formas que as rugas se formam. Retire uma segunda passa e coloque-a ao lado da primeira e observe como elas são diferentes. Não há duas passas idênticas.

As duas passas são do mesmo tamanho? Pense nas passas em termos do espaço que elas ocupam no quarto, no mundo, no universo. Pense em seu tamanho em relação um ao outro.

Agora pegue uma das passas e enrole-a entre os dedos. Sinta a textura do lado de fora lado da fruta. Sinta os traços levemente pegajosos que ele deixa em seus dedos enquanto você o move para frente e para trás.

Coloque a passa na boca. Enrole-o dentro da boca, por cima e por baixo da língua. Esconda-o nas fendas entre suas mandíbulas e suas bochechas. Não mastigue por pelo menos trinta segundos ou mais.

Quando estiver pronto, coma a passa e observe o sabor. Observe a sensação nos dentes ao mastigar. Sinta-o enquanto ele desliza pela sua garganta quando você o engole.

Agora coma a segunda passa, mas desta vez, coma super devagar. Mastigue a passa quantas vezes puder, até que se transforme em um mingau líquido na boca. O sabor é diferente quando é comido dessa maneira do que da última vez? Como é diferente? Qual é a sensação na sua boca quando ela se desfaz? Como você se sente ao engoli-lo? Como se compara com a última passa? O que há de diferente quando você come a passa conscientemente, em vez de simplesmente colocá-la na boca e engoli-la? Escreva suas respostas para essas perguntas no espaço abaixo:

---

---

---

---

## EXERCÍCIO: Beber chá

Agora vamos tentar um exercício semelhante com uma xícara de chá.

1. Ferva uma panela de água.
2. Pegue um saquinho de chá ou um coador de folhas de chá cheio de folhas de chá e coloque-o em uma xícara.
3. Despeje a água fervida sobre o saquinho de chá ou o coador. Encha o copo.
4. Deixe em infusão.

À medida que o chá fica em infusão, observe a água mudar de cor. Quando você derrama a água sobre o chá, a água ficará marrom clara, verde ou vermelha (dependendo do tipo de chá que você está usando). Em breve vai escurecer. Deixe em infusão por alguns minutos e retire o chá da água. Observe atentamente a cor do chá. Existe alguma coisa que você não notou sobre a cor antes? Em caso afirmativo, você pode anotar sua observação abaixo:

---

---

Agora coloque as mãos ao redor da parte externa do copo quente. Você já sentiu uma xícara de chá assim antes da? Como é? Está bem quente ou só morno? Observe a temperatura.

Leve o copo aos lábios. Sinta o vapor ao tocar seu rosto. Sopre no copo e sinta o vapor subir até seus lábios. Sinta o cheiro do chá. Dê uma boa longa baforada. Noventa por cento do seu paladar é controlado pelo seu nariz. Se você não está cheirando seu chá, você não está provando.

Agora tome um gole. Arde os lábios? Está muito quente? Ou é bom e quente? Qual é o gosto Curti? Tente anotar suas experiências sem julgá-las. Em seguida, descreva sua experiência abaixo:

112 Saia da sua mente e entre na sua vida

---

---

---

---

Se você não gosta de chá, isso realmente não importa. Apenas tente o exercício. Observe o quanto você não gosta de chá ao prová-lo. E anote essa experiência. É tolice pensar que você deve praticar a consciência presente apenas em momentos de prazer. Isso eliminaria metade de sua vida. Você sabe que terá algumas experiências desagradáveis, então é melhor experimentá-las completamente e levá-las pelo que valem.

#### Alimentação Consciente

Os exercícios acima são na verdade pequenos subconjuntos de uma prática muito maior que é conhecida como alimentação consciente. Existem tantas maneiras de praticar a alimentação consciente quanto existem escolas que praticam a atenção plena. Algumas maneiras exigem que você coma devagar, algumas mastigue cada bocado de comida cinquenta vezes, algumas coma um número limitado de refeições, algumas pedem que você teste suas reações de fome enquanto está comendo e assim por diante.

Em muitas culturas ocidentais, e particularmente nos Estados Unidos, não prestamos muita atenção à comida que comemos. Em um mundo onde tudo é superdimensionado e o hambúrguer é rei, tendemos a pensar na comida como não muito mais do que um fator necessário de sobrevivência. O que é pior, tendemos a acreditar que esse fator é tão importante quanto o ar que respiramos. Nós tomamos nossa comida como garantida.

No contexto deste livro, o objetivo de comer conscientemente não é a atividade de comer em si. É usado como um meio para praticar a atenção plena. Tornar-se consciente de seu comportamento alimentar, em vez de apenas apressar-se, é uma excelente maneira de voltar ao momento presente. Observar a si mesmo enquanto come é uma ótima maneira de praticar a remoção do eu conceitualizado. Não importa se você gosta da atividade de comer. O importante é praticar a conexão com o momento presente.

Para praticar a alimentação consciente, você pode usar muitas das mesmas técnicas e quase a mesma atitude que usou ao fazer os exercícios acima, só que você continua a prática por uma refeição inteira. Reserve algum tempo extra para si mesmo na sua próxima refeição e experimente.

### **EXERCÍCIO: Comer conscientemente**

Para começar, mova-se lentamente pela refeição. Leve o seu tempo realizando cada ação e observe qual é a sua experiência, à medida que você passa por ela. Quando você levanta um garfo ou corta sua carne, observe como isso é para você.

Ao colocar um pedaço de comida na boca e mastigar, pense nos sabores e na textura da comida.

É agradável ou repulsivo? Não se prenda a julgá-lo. Apenas observe.

Você acha que pensamentos ou sentimentos específicos surgem durante a refeição? Se sim, simplesmente anote-os também. Você pode usar algumas das técnicas usadas neste livro para ajudá-lo a fazer isso.

Você está comendo com um amigo ou parceiro? Você está comendo sozinho? Pode ser interessante observar sua mente enquanto você interage com as pessoas com quem faz suas refeições. Também pode ser interessante observar os tipos de pensamentos e emoções que surgem quando você está comendo sozinho.

Porque todos nós temos que ter tempo para comer para viver, comer conscientemente é uma excelente maneira de praticar ficar em contato com o momento presente e aproveite ao máximo o seu tempo.

## EXERCÍCIO: Ouvir música clássica

Este é um exercício interessante que pode fornecer informações sobre a maneira como você pode concentrar sua atenção em aspectos específicos de conjuntos complexos de estímulos, concentrar-se em várias coisas ao mesmo tempo ou simplesmente permitir que toda a sua experiência se envolva em uma música fluida. . A música clássica pode atuar como uma metáfora interessante a esse respeito. Além disso, ouvir música clássica pode ser um bom exercício de atenção plena por si só.

Escolha uma música clássica. Você pode escolher uma sinfonia, um concerto ou um quarteto de cordas favorito. Não importa o que você escolher, contanto que você escolha uma peça que tenha vários instrumentos diferentes tocando juntos. Sonatas para piano solo ou violino não funcionarão para este exercício. (Mesmo se você não “gostar” de música clássica, tente a atividade de qualquer maneira. Isso pode ser feito com outras formas de música também, mas descobrimos que é um pouco mais fácil chamar a atenção para certas distinções que são ouvidas mais claramente na música clássica do que em outros gêneros. Claro, você também pode fazer este exercício em uma sala de concertos.)

Ligue a música e comece a ouvir normalmente. Depois de se aquecer um pouco com a música, volte sua atenção para um som ou conjunto de instrumentos em particular. Se for uma sinfonia, você pode começar ouvindo a seção de cordas. Concentre-se nessa parte da música. Fique atento às cordas.

Você consegue distinguir entre o som dos violoncelos e o som dos violinos? E o baixo?

Você consegue separar o som do contrabaixo das outras cordas?

Agora mude sua atenção para um instrumento ou seção diferente da orquestra. Você pode ouvir chifres?

E a percussão? Que tal sopros de madeira? Tente nomear os diferentes instrumentos enquanto os ouve. Se você não estiver especialmente familiarizado com música clássica, simplesmente observe os diferentes tipos de sons.

Você percebe alguma coisa acontecendo enquanto você muda seu foco para frente e para trás entre os diferentes instrumentos? Você começa a focar no som de apenas um instrumento ou seção? Se você fizer isso, para onde vão as outras seções da orquestra? Experimente isso mudando seu foco para frente e para trás entre os diferentes sons.

Agora tente manter dois conjuntos de sons em sua mente ao mesmo tempo. Por exemplo, você pode tentar rastrear as cordas e os chifres. Tente não ficar “embrulhado” na música. Observe atentamente e rotule os sons. Você pode aprofundar esse experimento tentando rastrear outros conjuntos de instrumentos também. Ou você pode observar a maneira como sua mente muda para frente e para trás entre os sons. Em que ponto você está ciente de apenas um som? Em que ponto você está ciente de vários sons? Se desejar, você pode brincar um pouco com isso.

Quando você terminar de experimentar ouvir sons únicos em vez de ouvir vários sons, traga toda a música de volta ao foco. Esteja atento a todos os instrumentos tocando ao mesmo tempo. Você percebe alguns sons mais do que outros? Você consegue ouvir todos os diferentes instrumentos enquanto ouve a música como um todo? O que acontece quando você ouve todos os instrumentos juntos? Ele muda para um som diferente e maior? Tente identificar o ponto em que os sons individuais são incluídos na peça musical total. Observe atentamente a maneira como você interage com o som.

## 114 Saia da sua mente e entre na sua vida

Se você é um amante da música, este pode ser um exercício particularmente revelador. Isso porque, de certa forma, a maneira como ouvimos música imita a maneira como ouvimos a máquina de palavras que chamamos de mente. Durante os crescendos apaixonados, nosso eu observador é muitas vezes arrebatado pela música. Somos levados em uma jornada verbal. No entanto, se pudermos manter uma postura atenta enquanto ouvimos, podemos enriquecer a experiência de muitas maneiras. Que prazer é poder reconhecer os sons individuais que os diferentes instrumentos fazem e ainda ter a opção de se deixar levar por uma passagem apaixonante.

Talvez você possa aprender a ver sua depressão ou ansiedade como se fosse uma sinfonia. Há muitas peças melancólicas de música que são bastante convincentes. Tente estar atento aos seus sentimentos, pensamentos, impulsos e sensações da mesma forma que você pode estar atento aos diferentes instrumentos. Você pode escolher diferentes notas e acordes sendo tocados? Pode ser fascinante observar atentamente a música que suas experiências fazem.

### **EXERCÍCIO: Esteja atento aos seus pés enquanto lê isto**

Traga seu foco para seus pés. Pense em como eles se sentem exatamente onde estão. Tente ficar atento aos seus pés enquanto lê as próximas linhas.

Mary tinha um cordeirinho

Cujo velo era branco como a neve.

E em todos os lugares que Maria foi

O cordeiro com certeza iria.

Ele a seguiu para a escola um dia

O que era contra as regras.

Fez as crianças rirem e brincarem

Ver um cordeiro na escola.

Você conseguiu ficar atento aos seus pés enquanto lia esta canção de ninar? Você notou que sua consciência estava mudando para frente e para trás entre o conteúdo da passagem acima e seus pés? Você se tornou consciente de seus pés apenas ocasionalmente, quando se lembrava deles? Ou você foi capaz de manter seus pés conscientemente enquanto lia a passagem acima? Reserve alguns minutos para responder a algumas dessas perguntas.

---

---

---

Este exercício é particularmente interessante em vários níveis. Em primeiro lugar, ele pede que você divida sua atenção pela metade, pedindo que você permaneça atento aos seus pés enquanto lê uma canção de ninar. A outra coisa interessante sobre este exercício é que ele imita a maneira como às vezes podemos ficar tão envolvidos em nossas próprias histórias que nos esquecemos de outras coisas que estão acontecendo conosco.

Quando você se envolve na história de sua depressão, sua ansiedade ou sua baixa auto-estima, muitas vezes você pode esquecer que há muitas outras coisas acontecendo para você. Essa história pode ser o único assunto que você percebe. Você também pode prestar atenção aos seus pés, suas mãos, a qualidade do ar ao seu redor ou milhões de outros fatores que estão ocorrendo dentro de você e em seu ambiente, ao mesmo tempo em que suas histórias de sofrimento psicológico estão sendo geradas. Lembre-se, porém, que o objetivo não é pensar em seus pés como um meio de esquecer ou ignorar a dor que você está sentindo. desejar.

Você pode fazer o mesmo exercício enquanto lê o jornal, ou mesmo este livro. Escolha alguma coisa específica para atender e veja se você pode se concentrar nela e, ao mesmo tempo, estar muito focado em sua leitura.

## Meditação

Todas as principais tradições religiosas e filosóficas exploraram o conceito do eu observador. Muitas práticas foram desenvolvidas para ajudar as pessoas a se treinarem para se tornarem mais conscientes. Uma das mais antigas delas é chamada de meditação da atenção plena.

Em nossa cultura, o problema com a meditação é que ela tem uma má reputação. No Ocidente, as pessoas olham para a meditação de uma de duas perspectivas. Uma perspectiva vê a meditação como algum tipo de prática metafísica estranha que é muito difícil ou muito esotérica para ser praticada por pessoas normais. O outro parece ver a meditação como um momento para sentar-se em silêncio e permitir que a sensação de paz se aproxime do corpo como uma onda suave, a iluminação a apenas um passo de distância. Acenda outra vela de incenso para todos nós!

Nenhuma dessas percepções é útil. No Zen Budismo existe uma forma de meditação chamada Zazen que muitos praticantes no Ocidente chamam de "apenas sentar". É isso, apenas sentado. Não há como esperar uma onda de paz passar por você, e não há nenhum componente místico. Há apenas sentado.

No entanto, o "apenas" não pode ser entendido literalmente. Há muitas coisas que acontecem quando você apenas se senta. Você não pode parar de respirar, por exemplo. Você não pode parar de estar com fome. E, a essa altura, você já deve ser capaz de adivinhar outra coisa que não consegue parar de fazer. Sim, de fato, você não pode parar de pensar. Este é um dos maiores equívocos que muitos têm sobre meditação. Eles parecem acreditar que meditar é uma maneira de parar de pensar ou sentir enquanto reside em algum lugar pacífico. Não é de todo esse caso. Emoções dolorosas, pensamentos e sensações corporais são abundantes na prática da meditação. Mas você é ensinado a simplesmente observá-los entrar e sair.

Ficar sentado quieto por longos períodos de tempo e simplesmente observar o que sua mente e seu corpo produzem para você é uma excelente maneira de praticar a aceitação, a desfusão e o estar presente. Usado em conjunto com algumas das outras atividades deste capítulo, apenas sentar pode ser uma maneira particularmente atraente de desenvolver sua prática de atenção plena.

Em vez de ler sobre isso, por que não experimentá-lo diretamente? O que se segue é um exercício que deve ajudá-lo a começar sua própria prática de meditação.

## EXERCÍCIO: Apenas sentado

Muitas formas diferentes de meditação são praticadas em todo o mundo. Algumas são meditações focadas ou guiadas, nas quais você direciona sua consciência para se concentrar em um ponto, pensamento ou palavra específico, ou se guia em uma "jornada" por meio de um conjunto de instruções predefinidas. A prática sentada é simplesmente sentar-se calmamente em uma posição que você mantém durante a meditação, sem se mover muito, enquanto observa o que surge para você de uma maneira aceita, presente e desarmada. Não há nenhum componente religioso nisso (ou pelo menos não precisa haver), e você não deve ter um conjunto de expectativas nele. O objetivo é entrar em contato com o eu observador e simplesmente ver o que há para ser visto.

**O regime.** Para fazer isso, recomendamos que você encontre um horário em seu dia em que possa dedicar consistentemente um determinado período de tempo para praticar. Quantas vezes você quer sentar é com você. O importante é que você faça isso de forma consistente. Sugerimos começar com três sessões de quinze minutos por semana. No entanto, se isso for muito assustador, ou você simplesmente não tiver tempo, você pode sentar uma vez por semana. Separe um certo tempo e pratique quando decidir praticar. Sempre haverá algo que pode atrapalhar e sempre haverá dias em que você não sentirá vontade de fazê-lo. Simplesmente olhe para essas distrações e emoções pelo que elas são e pratique quando decidir praticar de qualquer maneira. Se você se sentar apenas quando tiver vontade, ou quando for conveniente, verá que esses períodos desaparecem com o tempo.

**O lugar.** Também é importante encontrar um lugar onde você possa sentar e não se distrair muito. O objetivo não é eliminar a distração, mas permitir-se o tempo e o espaço para poder sentar-se em silêncio por um determinado período de tempo. Se as crianças vierem a cada cinco minutos querendo saber o que tem para o café da manhã, isso não vai ajudá-lo a se mover na direção que você quer ir. Por outro lado, você nunca será capaz de eliminar todas as distrações, então não tente. Vivemos em um mundo repleto de barulho e atividade. Parte do desafio de permanecer atento é não ficar muito rigidamente preso nessa atividade. Parte da prática é observar a si mesmo quando você fica preso.

**A quantidade de tempo.** Não comece tentando sentar-se por uma hora de cada vez. Não é realista esperar que você seja capaz de fazer isso e ter sucesso. É muito mais razoável começar com pequenos incrementos de tempo e aumentar à medida que avança. Se mesmo quinze minutos for muito tempo para ficar sentado, então diminua e comece com dez minutos, e aumente lentamente a partir daí. Você pode querer aumentar o tempo que você fica sentado em dois ou três minutos toda semana, até atingir seu objetivo de tempo. Não morda muito mais do que você pode mastigar. Por outro lado, se você se conhece e sabe que funcionará para aumentar a quantidade de tempo mais rapidamente, faça isso.

Você pode definir seu objetivo final com base no que funciona melhor para você, mas poucos ocidentais meditam por mais de trinta minutos por dia. Isso pode parecer muito tempo, mas se você começar a praticar, poderá descobrir que *deseja* fazer isso. A prática da meditação pode ter um impacto dramático em sua vida. Basta fazê-lo regularmente e ver o que funciona para você.

Você pode definir um alarme ou usar algum outro meio pelo qual possa avaliar a quantidade de tempo que ficará sentado, sem precisar confiar no relógio. Você descobrirá que é muito perturbador olhar para o relógio o tempo todo. Além disso, verificar constantemente o tempo lhe dá uma desculpa muito conveniente para se mover, o que é inútil. Depois de praticar sentado por um tempo, você descobrirá que seu corpo terá uma noção natural de quanto tempo se passou. Em última análise, você pode confiar nisso. Enquanto isso, defina um alarme.

**A postura.** Shunryu Suzuki, um famoso professor Zen que viveu neste país na década de 1960, costumava dizer: “A postura é a prática”. Tradicionalmente, a prática sentada do tipo que estamos discutindo é feita sentada em um travesseiro no chão na posição de lótus. Enquanto na posição de lótus, suas pernas estão cruzadas. Ou seja, você pega o pé direito nas mãos e o coloca na coxa esquerda. Você descansa esse pé em cima da coxa na dobra entre o quadril e a virilha esquerda. Então você pega o pé esquerdo e o coloca em cima da coxa direita, na dobra entre o quadril e a virilha direita. Sua coluna deve estar reta, o queixo apontado ligeiramente para baixo, enquanto a coroa de sua cabeça alcança o céu. Seus braços formam um círculo solto com suas mãos também formando um círculo próprio, descansando uma em cima da outra, os polegares se tocando levemente. Sentado nesta posição há três pontos de contato com o solo: os dois joelhos e o bumbum através do travesseiro.

Esta é uma postura de ioga um tanto avançada. Para iniciantes, essa posição é extremamente difícil de entrar e ainda mais difícil de manter por longos períodos de tempo. É preciso muita flexibilidade para colocar as pernas nessa posição incômoda. De fato, uma das principais razões pelas quais o yoga foi criado foi como um meio de condicionar lentamente o corpo para poder sentar-se nessa posição estranha.

Não recomendamos que você tente a posição de lótus a menos que já tenha alguma experiência com ela, ou seja naturalmente muito flexível. Nós o descrevemos como um meio de ilustrar alguns pontos importantes sobre a postura que você deve tentar manter ao praticar uma meditação sentada.

No início, você vai querer fazer uma escolha entre sentar no chão ou em uma cadeira. Recomendamos que você se sente no chão, se isso for possível para você. Em primeiro lugar, é uma experiência interessante sentir essa postura. Além disso, incentiva o praticante a manter uma postura ereta e estável (dois dos componentes mais importantes do sentar) pela própria natureza da postura. Estamos tão acostumados a sentar em cadeiras que tendemos a nos descontrair e relaxar nelas. É muito importante que você mantenha uma postura ereta durante a sessão. Em uma cadeira, isso é menos provável de acontecer. No entanto, se você sofreu alguma lesão (principalmente na parte inferior do corpo) ou sente muita dor ao sentar no chão, sentar em uma cadeira é uma alternativa legítima.

Há três princípios importantes ilustrados na posição de lótus. A primeira é que você deve manter uma coluna ereta. Você deve estar sentado o mais reto possível. A segunda é tentar ter três pontos tocando o chão, os dois joelhos e o bumbum (em cima do travesseiro). Isso irá ancorar você na posição de forma mais completa. Se você estiver sentado em uma cadeira, os três pontos serão seus pés (plantados firmemente no chão) e seu traseiro na cadeira. A terceira é a posição de suas mãos e braços. Se você permitir que as mãos e os braços fiquem pendurados ao lado do corpo, é provável que a posição da coluna fique comprometida. Portanto, você deve seguir a descrição acima sobre como segurar suas mãos e braços. Se você não puder fazer isso, ou não se sentir confortável com isso, coloque as mãos no colo.

Se você optar por sentar no chão, você pode querer comprar um travesseiro tradicional usado para fins de meditação sentada. Estes são chamados de *zafu*. Eles são vendidos em muitas lojas que vendem produtos asiáticos. Se você não conseguir um, pode simplesmente usar um travesseiro, amassado sob o bumbum. Não é tão eficaz, mas funciona. Você vai querer que seu bumbum fique alto o suficiente para que seus joelhos entrem em contato natural com o chão quando você estiver sentado.

Existem três posturas básicas além da posição de lótus que você pode escolher. Eles são o meio lótus, o quarto de lótus e os birmaneses. Na postura de meio lótus, você cruza as pernas e levanta um pé na articulação do quadril. No quarto de lótus, você se senta com as pernas cruzadas e levanta um dos pés sobre o joelho. Na postura birmanesa, você se senta no travesseiro, com as duas pernas deitadas no chão, uma na frente da outra, numa espécie de posição abreviada de pernas cruzadas. Todos os outros pontos sobre postura discutidos acima se aplicam.

Se você optar por se sentar em uma cadeira, certifique-se de manter a coluna reta. Não encoste as costas no encosto da cadeira, mas sente-se um pouco “fora” na cadeira e deixe seu corpo manter uma postura ereta sem o apoio da cadeira. Você vai querer que seus joelhos estejam a noventa graus de

## 118 Saia da sua mente e entre na sua vida

suas articulações do quadril. Seus pés devem estar firmemente plantados no chão, separados pela largura de seus ombros, com os dedos dos pés apontando para frente. Novamente, todos os outros pontos discutidos acima se aplicam a esta posição sentada.

O último ponto sobre sentar nesta postura é o seguinte: *fique quieto*. Tente não se mover durante a sua sessão. Se você estiver se mexendo, volte ao presente e fique quieto. Apenas sentar significa não se mover, na medida em que isso é possível. Se você praticar, ficará surpreso com o quão quieto você pode se tornar.

**A prática.** A prática é sentar. Não há “objetivo” para falar. Há, no entanto, algumas coisas para manter em mente enquanto você pratica. Lembra-se do exercício que você fez no capítulo 6, em que viu seus pensamentos vagarem por um riacho em folhas flutuantes? Grande parte da meditação sentada é sobre praticar essa habilidade.

Você não precisa se concentrar em nada em particular e não deve tentar. Apenas deixe sua mente gerar o que quiser e observe o que ela faz com o tempo. Deixe os pensamentos entrarem e saírem. Basta vê-los passar.

Inevitavelmente, haverá momentos em que você será pego em seus pensamentos. Você pode começar a sonhar acordado ou pode ficar preso em sua dor psicológica. Você pode pensar no que comeu no café da manhã, a que horas as crianças devem voltar da escola, que filme você quer assistir naquela noite ou uma ex-namorada que você não vê há anos. Como você sabe, sua mente é extremamente hábil em criar pensamentos. É provável que você descubra, sentado em silêncio, que parece que os talentos naturais de sua mente foram amplificados. Você pode ter milhões de pensamentos fluindo em sua mente, e é provável que você seja pego por eles de vez em quando.

Quando isso acontecer, simplesmente observe que aconteceu e tente trazer-se de volta ao momento presente e ao seu eu observador. Observe que você esteve em um pensamento e então retorne ao aqui e agora. Você praticou essa habilidade ao longo dos dois últimos capítulos, então já deve ter alguma noção de como fazer isso.

Você pode querer empregar algumas das técnicas de desfusão que aprendeu nos capítulos anteriores. Uma técnica que é particularmente eficaz para usar sentado é rotular seus pensamentos. Ao observar seus pensamentos passarem diante dos olhos de sua mente, você pode dizer: “Estou tendo o pensamento de que comi ovos no café da manhã” ou “Estou tendo a sensação de que estou triste”. Também é útil notar quando você adormeceu e até mesmo o pensamento com o qual adormeceu: “Tenho sonhado acordado com minha ex-namorada. Estou tendo o pensamento de que estive sonhando acordado.”

Você também pode tentar usar o exercício “Cubbyholing” acima. Isso pode ser particularmente eficaz enquanto você está sentado, porque é breve, mas ainda permite que você perceba seus pensamentos, sentimentos e sensações corporais à medida que eles vêm e vão.

**Siga sua respiração.** Outra prática que você pode adicionar à sua meditação sentada é “seguir sua respiração”. Simplesmente observe sua respiração entrar e sair de seu corpo. Isso acontece naturalmente. Sinta a respiração entrar, sinta a respiração sair. Permita que isso aconteça sem atrapalhar. Se você quiser, pode contar suas respirações, de um a dez. Depois de ter chegado a dez, volte para um. Apenas continue observando sua respiração.

Todos os tipos de conteúdo surgirão quando você se sentar. Sua raiva, depressão, ansiedade, baixa auto-estima — tudo isso pode vir à tona. Basta vê-los entrar e sair. Quando eles aparecerem, trate-os com gentileza, da mesma forma que você daria um tapinha na cabeça de uma criança visitante em reconhecimento de sua presença.

**Dor física.** Uma questão que provavelmente surgirá enquanto você está sentado, principalmente quando você começa a ficar sentado por mais tempo, é a dor física. A dor pode ser uma distração muito difícil de suportar. A dor física é um fenômeno incrível. É notável o quanto sua mente pode se concentrar nisso.

Lembra-se dos estudos que citamos sobre dor crônica e a vontade de experimentá-la no capítulo 4? Tentar livrar-se da dor física pode ser tanto uma questão de evitação experiencial quanto tentar escapar da dor emocional e, de fato, os métodos discutidos neste livro demonstraram ser úteis para pessoas que sofrem de dor física (veja o apêndice ). Como tal, recomendamos que você tente se sentar com sua dor, em vez de se levantar e se movimentar quando sentir que “não pode mais fazer isso”. Se você praticar, descobrirá que pode se sentar com muito mais do que jamais imaginou ser possível.

É muito provável que a dor física seja sua maior tentação para se mover. Para praticantes iniciantes, este é quase universalmente o caso. Todo mundo passa pela dor de sentar no início; até mesmo os professores de meditação mais experientes tiveram essa experiência. Sente-se com a dor o máximo que puder.

Se você achar que não pode continuar mantendo a posição, mova-se apenas o suficiente para ajustar-se e, em seguida, retome sua posição sentada. Se você desistir e evitar as experiências que a dor traz, você se condicionará a não se sentar. Se você optar por não se sentar, isso é uma coisa. Se você permitir que a evitação experiencial dite essa escolha para você, então você terá caído na mesma velha armadilha.

Claro, é necessário cuidar de si mesmo e, se você tiver uma lesão real, deverá atender este. Seja gentil consigo mesmo. Gentilmente, pressione-se para frente e continue com sua prática.

---

## MINDFULNESS NO CONTEXTO

Todo o material deste livro funciona em conjunto. Muitas das técnicas que você aprendeu neste capítulo serão úteis ao inserir outros componentes do programa ACT. Você não apenas deseja levar a atenção plena com você para sua vida diária, mas também precisará levá-la consigo à medida que avança com este livro. Na verdade, você pode levar a atenção plena com você e retroceder no livro também.

Se você sentir que precisa trabalhar mais na desfusão cognitiva, tente levar essas estratégias de atenção plena com você e reveja alguns dos capítulos anteriores.

Também é verdade, conforme observado nas seções deste capítulo, que muitas das técnicas apresentadas aqui podem ser usadas em conjunto umas com as outras. Experimentar. Veja o que funciona para você. Sinta-se à vontade para usar muitas práticas diferentes de atenção plena ao mesmo tempo e combinar técnicas como achar melhor. Não há regras rígidas para dizer como você “precisa” estar atento. Faça o que faz sentido para você.

Não existe uma maneira “certa” de ser o tempo todo. Fingir que é verdade simplesmente o levará de volta às armadilhas que seu repertório verbal gera tão bem. Mindfulness não é a maneira “certa” de viver mais do que qualquer outra coisa. A prática é construída para ajudá-lo a aumentar sua flexibilidade psicológica; para permitir que você amplie o repertório de respostas que você pode dar a qualquer situação. Muitos estudos demonstraram que aumentar a flexibilidade psicológica é muito útil para pessoas que sofrem do tipo de angústia que o levou a pegar este livro e trabalhar com ele (veja o apêndice).

Nenhuma das técnicas deste capítulo funcionará simplesmente lendo sobre elas, assim como a leitura sobre exercícios físicos não desenvolverá seus músculos. As técnicas serão de valor para você apenas se você as praticar, e fazê-las repetidamente. Se você estiver lendo este capítulo para entender, tudo bem. Você entende. Agora pratique. Você precisará dessas habilidades à medida que avançamos deliberadamente em direção à dor que o levou a pegar este livro em primeiro lugar.



## CAPÍTULO 9

# O que a vontade é e não é

No capítulo 4, definimos, grosso modo, aceitação e disposição como uma resposta à pergunta “Você vai me aceitar como eu sou?” Dissemos que aceitar e querer é dizer sim ao universo da experiência privada no momento. Aqui está uma citação de Dag Hammarskjöld, ex-secretário-geral das Nações Unidas, que expressa um pouco do poder de dizer sim ao que a vida e sua experiência proporcionam:

Não sei quem — ou o quê — fez a pergunta, não sei quando foi feita. Eu nem me lembro de responder. Mas em algum momento eu respondi sim a Alguém – ou Alguma Coisa – e a partir daquele momento tive certeza de que a existência tem sentido e que, portanto, minha vida, em auto-entrega, tinha um objetivo.

-Dag Hammarskjöld

Nesta seção dos dois capítulos que tratam especificamente do conceito de disposição, tentaremos definir o que significa dizer sim e praticaremos isso. Primeiro, no entanto, você precisa decidir se agora é o momento certo para fazer isso. Para fazer isso, você precisa ter clareza sobre o que deve ser aceito. Se você sabe o que precisa ser aceito para avançar em direção ao que realmente importa em sua vida, então agora é a hora. Se não tiver certeza, pule para os capítulos 11 e 12 e volte para os capítulos 9 e 10 depois de terminar de trabalhar com os capítulos 11 e 12.

---

## O QUE PRECISA SER ACEITO?

De certa forma, a aceitação de sua experiência é necessária, mesmo quando a situação exige uma mudança deliberada de sua experiência. Se você acidentalmente colocar sua mão em um fogão quente, você a puxará imediatamente de volta. Se você fizer isso rápido o suficiente, pode até evitar danos nos tecidos e a dor pode passar em questão de segundos. Mas para fazer isso você precisava saber primeiro que estava sofrendo.

Um dos efeitos colaterais mais tristes da relutância crônica em sentir é que começamos a perder nossa capacidade de saber o que estamos evitando. Conforme mencionado no capítulo 7, “alexitimia” (literalmente: “sem palavras para sentimentos”) é um exemplo claro da falta de vontade de sentir. Se você evita cronicamente o que sente, eventualmente não sabe o que está sentindo. Isso é triste por duas razões. Primeiro, é muito mais fácil cometer erros na vida como resultado. Por exemplo, você pode começar um relacionamento ruim perdendo os sinais que seus próprios sentimentos lhe dariam de que seu novo interesse amoroso é muito semelhante a parceiros anteriores que não deram certo para você.

Ou, por não reconhecer os sentimentos desconfortáveis que podem tê-lo avisado, você pode aceitar um emprego que não seria saudável ou excessivamente estressante para você. Como alguém que perdeu a sensação de dor, os que evitam a experiência podem colocar sua mão psicológica em cima do fogão quente e deixá-la lá para queimar. Em segundo lugar, sabe-se que os evitadores experienciais na verdade tendem a responder mais intensamente aos eventos, tanto positiva quanto negativamente (Sloan 2004). A serviço de manter distância da dor que de outra forma poderiam sentir de forma mais aguda do que outros, os evitadores experienciais também se mantêm distantes da alegria que, de outra forma, poderiam sentir de forma mais aguda do que outros.

Nosso ponto geral é que a aceitação não significa que suas emoções vão mudar, assim como a desfusão não significa que seus pensamentos vão mudar. Ironicamente, se a mudança é possível, é mais provável que ocorra quando adotamos uma postura de aceitação e desarmamento. Quando você evita entrar em um relacionamento doentio, por exemplo, de uma maneira muito real, você evitou tanto a dor quanto o dano, assim como tirar a mão de um fogão evita tanto a dor quanto o dano. Mas primeiro você tinha que sentir a dor ou não teria removido sua mão.

Existem outros tipos de dor que não são como um fogão quente. São formas de dor que necessariamente vêm acompanhadas de ações saudáveis ou são históricas em sua natureza, condicionadas e não baseadas na situação atual. Se você se exercitar vigorosamente, seus músculos ficarão doloridos. Se você estudar muito, ficará cansado. Se você se lembrar de uma perda passada, ficará triste. Se você se abrir para os relacionamentos, você se sentirá vulnerável. Se você se importa com o mundo, saberá que os outros estão sofrendo. A maioria das dores psicológicas parece ser desse tipo.

A ansiedade geralmente não se baseia em perigo real; a depressão geralmente não é baseada na situação atual objetiva. Sentimentos que são históricos em sua natureza, condicionados e não causados diretamente pela situação atual são assim. Alguns desses sentimentos não são bons guias para a ação. Por exemplo, alguém que sofreu abuso pode ter medo da intimidade, mesmo que o atual parceiro dessa pessoa seja sensível e gentil.

Nesse tipo de situação, a aceitação e a disposição são necessárias por uma segunda razão: sem elas, a ação saudável não é possível. Considere alguém com transtorno do pânico que teve vários ataques de pânico em shopping centers e não se atreve mais a entrar em um shopping. A ansiedade é, em parte, uma reação condicionada. Se compras, liberdade de movimento e afins são importantes para essa pessoa, eventualmente, será hora de voltar a entrar em shopping centers. Isso não significa que o condicionamento será removido magicamente. Quando essa pessoa entrar em um shopping novamente, adivinhe o que essa pessoa enfrentará? Ansiedade. Se isso for inaceitável, a pessoa agora tem uma barreira intransponível.

Ironicamente, como discutido anteriormente, a ansiedade só é exacerbada ao tentar se livrar dela diretamente. Se essa pessoa decidir esperar até que a ansiedade desapareça até começar a viver novamente, é provável que espere muito tempo.

Quando dizemos “aceitação” ou “disposição” neste livro, *não* estamos nos referindo à aceitação de situações, eventos ou comportamentos que são facilmente mutáveis. Se você está sendo abusado por outra pessoa, “aceitação do abuso” não é o que se pede. O que pode ser exigido é a aceitação de que você está com dor, a aceitação das memórias difíceis que foram produzidas e a aceitação do medo que surgirá ao tomar as medidas necessárias para interromper o abuso.

Se você tem um problema de dependência, a aceitação do abuso de substâncias provavelmente não é o que é necessário. O que pode ser exigido é a aceitação do desejo de usar drogas, ou a aceitação da sensação de perda que pode resultar de desistir de sua estratégia de enfrentamento favorita, ou a aceitação da dor emocional que surgirá quando você parar de depender de drogas ou álcool para regular suas emoções.

Você pode saber agora o que precisa aceitar para seguir em frente. Se for assim, então este capítulo e o capítulo 10 devem ser lidos a seguir. Agora, olhe para as seguintes perguntas e veja o que aparece para você. Se você não tem ideia do que escrever, pule para a próxima pergunta.

### EXERCÍCIO: O que precisa ser aceito

As memórias e imagens que mais evito incluem:

---

---

---

Evitar essas memórias e imagens me custa das seguintes maneiras:

---

---

---

As sensações corporais que mais evito incluem:

---

---

---

Evitar essas sensações corporais me custa das seguintes maneiras:

---

---

---

124 Saia da sua mente e entre na sua vida

As emoções que mais evito incluem:

---

---

---

Evitar essas emoções me custa das seguintes maneiras:

---

---

---

Os pensamentos que mais evito incluem:

---

---

---

Evitar esses pensamentos me custa das seguintes maneiras:

---

---

---

As predisposições comportamentais ou impulsos para responder que mais evito incluem:

---

---

---

Evitar essas predisposições comportamentais e impulsos para responder me custa das seguintes maneiras:

---

---

---



Acabamos de listar cinco domínios de evitação (memórias e imagens; sensações corporais; emoções; pensamentos; e predisposições comportamentais e impulsos para responder), e perguntamos sobre os custos em cada um desses domínios. Se você conseguiu responder às perguntas em dois ou mais domínios dos listados

acima, e se dois ou mais deles tiverem custos claros, você estará pronto para prosseguir. Se não, vá para os capítulos 11 e 12 e depois volte a este capítulo.

---

## O OBJETIVO DA VONTADE

O objetivo da vontade é a flexibilidade. Quando você é capaz de estar totalmente presente no aqui e agora sem ser crítico ou sem afastar as experiências (pensamentos, sentimentos, emoções, sensações corporais e assim por diante), você tem muito mais liberdade para dar os passos necessários para a ação. Se você está disposto a ter uma emoção, sentimento, pensamento ou memória em vez de tentar controlá-lo, então a agenda de controle está minada e você está livre dos inevitáveis subprodutos dessa agenda. Esses subprodutos são bastante previsíveis. Primeiro, você perde a guerra com seu próprio conteúdo interno. Se você se recusar a ter esse conteúdo interno, você o tem. Se você não está disposto a perdê-lo, você o perdeu. Em seguida, você perde a capacidade de controlar seu próprio comportamento de maneira flexível e eficaz.

### O que a vontade não é

Não é fácil estar disposto. Isso não significa que é preciso muito esforço. A disposição é difícil no sentido de “complicado”, não no sentido de “esforço”. É complicado porque é uma ação que os humanos podem aprender, mas as mentes não. Nossas mentes não podem entender completamente a disposição, porque a disposição não julga e existe no presente, enquanto a maneira como a mente funciona é baseada em relações e avaliações temporais. (Lembra no capítulo 2 como usamos nossas mentes para descobrir como remover o parafuso da placa?) Por isso, para começar o trabalho de boa vontade, parece ajudar tornando-se claro sobre o que não é. Dessa forma, quando sua mente lhe diz que a vontade é algo que não é, a mensagem pode ser tomada com um grão de sal.

### Vontade não é querer

No ACT, nas primeiras vezes em que se pergunta aos pacientes se estão dispostos a ter uma experiência particular em particular (por exemplo, um sentimento negativo), a resposta mais comum é “Não, não quero”. Mas essa resposta é bastante reveladora. A vontade não é uma questão de querer.

“Desejos” são coisas desejadas que sentimos falta de não ter. (Originalmente, a palavra “quer” significava “ausente” e ainda é ocasionalmente usada dessa maneira, como em “ele passou fome por falta de comida”). Se você olhar para os itens que anotou alguns minutos atrás – as memórias, imagens, sensações corporais, emoções e pensamentos a serem evitados – você não estava dizendo que “perdeu” eles. Se vontade significasse querer, ninguém estaria disposto a ter dor. Alguém com transtorno de ansiedade nunca vai pular da cama de manhã dizendo: “Ei, estou sentindo falta do meu ataque de pânico!”

Você pode pensar em boa vontade da mesma forma que pensaria em receber um convidado. Suponha que você queira convidar toda a sua família extensa para vir à sua casa para um banquete. Todos decidem vir: seu tio favorito Milton, seu primo em segundo grau Jacques, sua querida irmã Sue. Dezenas de parentes chegam à sua casa e todos, inclusive você, parecem estar se divertindo muito. Ao olhar em volta, você fica muito feliz ao ver que todos vieram e todos parecem estar se dando tão bem. Então, quando você vê um certo carro parar na frente de sua casa, seu coração afunda. É a sua velha tia Ida mal-humorada.

Ela raramente toma banho. Ela não tem palavras gentis para ninguém, mas especialmente não para você. Ela gosta de

## 126 Saia da sua mente e entre na sua vida

devorar sua comida, mas raramente vai dizer algo como um obrigado. Mas você disse a toda a sua família: “Todos são bem-vindos!”

A questão é esta: é realmente possível dar as boas-*vindas* à tia Ida, mesmo que você não *quisesse* que ela estivesse lá? A maioria de nós já esteve nesta situação e sabemos a resposta: acolher não é o mesmo que querer. Em seu nível mais básico, você daria boas-vindas à tia Ida, permitindo que ela entrasse em sua casa, reconhecendo sua presença, perguntando como ela está e deixando-a participar da festa. Você faz isso porque se preocupa com a família, e tia Ida é da família. Nada disso exige que você decida primeiro: “Esta festa está sentindo falta da tia Ida”. Querer que ela venha à sua festa não é o problema. Estar disposto a que ela venha é.

Agora, suponha que você decida: “Claro que não! Eu não vou deixá-la entrar!” Você bate a porta na cara dela e, quando ela bate, você segura a maçaneta e grita: “Vá embora!” Várias coisas provavelmente aconteceriam.

Primeiro, isso não é mais uma festa. Você não está mais fazendo coisas divertidas. Você está apenas tentando manter a tia Ida fora. Em segundo lugar, os outros convidados são afetados por toda a comoção. Eles podem ficar agitados, discutir com você sobre seu curso de ação, sair completamente ou se retirar para uma parte distante da casa. À medida que começam a sair da sala, tia Ida torna-se cada vez mais o centro das atenções.

Terceiro, você não é mais capaz de se mover. Você está preso a essa porta. Para você, pelo menos, a festa acabou.

Suponha que, em vez de tentar manter tia Ida afastada, você decida abandonar seu apego aos seus desejos. Você mantém sua decisão original de receber todos os seus convidados. Você mostra a tia Ida onde está a tigela de ponche. Você oferece a ela alguns aperitivos saborosos. Agora, mesmo que você ainda não queira que a tia Ida esteja lá, você e seus outros convidados podem fazer uma boa festa. Você pode se misturar. Você é livre para ir e vir. A tia Ida também.

A vontade é exatamente assim. Aqui está uma citação que expressa esta ideia sucintamente:

Uma alegria, uma depressão, uma mesquinhez, alguma consciência momentânea vem como um visitante inesperado.  
Bem vindo e entretenha a todos!

— Jalaluddin Rumi, traduzido por Coleman Barks (1997)

O que essa metáfora trata, é claro, são todos os sentimentos, memórias e pensamentos que aparecem e que você não gosta. Há muitas tia Idas à sua porta. Se você esperar que eles desapareçam antes que a festa comece, ela não começará. A questão é a postura que você toma em relação às suas próprias experiências.

## Vontade não é condicional

Existem maneiras eficazes e ineficazes de limitar a disposição. Primeiro vamos deixar bem claro o caminho ineficaz. Aprender a estar disposto é como aprender a pular de alguma coisa. Saltar de coisas tem essa qualidade: você coloca seu corpo no espaço e a gravidade o carrega para baixo. Você pode pular de uma folha de papel no chão, ou de um livro muito grosso, ou de uma poltrona, ou do telhado de sua casa, ou de um avião. A ação é exatamente a mesma, apenas a situação é diferente. Assim, mesmo quando você está pulando de uma folha de papel, você está aprendendo a pular e as mesmas ações serão necessárias para pular de um livro, cadeira, casa ou avião.

Agora suponha que você disse: “Bem, eu quero aprender a pular... mas é muito assustador, então eu vou me demitir. Dessa forma, estou no controle em todos os pontos.” Isso faz sentido, mas não funcionará porque não pode generalizar, exceto para algumas situações. Você pode descer de uma folha de papel, ou de um livro, ou mesmo de uma cadeira, mas não pode descer do telhado ou de um avião. Então, quando você desce de uma folha de papel, você não está aprendendo a pular e não está aprendendo algo que se aplique sempre que você precisar. Só não é a mesma coisa.

Quando discutimos esse conceito com os clientes, eles geralmente podem pensar em elementos em suas vidas que são assim. Um alpinista que estava em terapia disse uma vez: “É como fazer meus movimentos de escalada. Eu sei que se eu fizer um movimento no meio do caminho, vou sair da parede e ficar pendurado lá, pendurado na corda. Se eu tenho um movimento para praticar, tenho que praticar todo o caminho.” Uma patinadora no gelo explicou que, se ela desse um simples salto sem entusiasmo, provavelmente tropeçaria e cairia. Ela tinha que fazer saltos simples e difíceis da mesma forma: como saltos completos que exigiam sua total atenção. Um dançarino falou sobre como ele teve que se soltar e apenas dançar, ou ele não seria nada além de um par de pés esquerdos.

Agora, pense em sua própria vida. Já houve momentos em que medidas simplesmente não funcionaram? Liste um exemplo ou dois aqui:

---

---

---

---

Agora considere a possibilidade de que a disposição seja algo parecido com o que você escreveu.

Isso não significa que a vontade não pode ser limitada. Você pode limitá-lo escolhendo suas situações e horários. Você pode estar disposto a ir para o 7-11 com sua ansiedade, mas não para ir ao shopping. Você pode estar disposto a conversar com seu irmão sobre um evento doloroso passado, mas não sua mãe. Você pode estar disposto a ir ao shopping por dez minutos, mas não por vinte.

É assim que se reconhece a diferença entre estar disposto com as condições apropriadas estabelecidas para essa disposição e não estar disposto de forma alguma. Não é *seguro* limitar sua disposição com base no grau ou na qualidade da dolorosa experiência privada que pode surgir para você. “Estou disposto se não ficar muito intenso” não é seguro. Não é seguro porque basicamente significa “não estou disposto a nada”. Julgar o quanto você vai se permitir sentir antes de seguir em frente é mais como descer do que pular. No entanto, dizer: “Estou disposto pelos próximos cinco minutos” é seguro. Você estabeleceu um limite, mas não é de qualidade, é um limite de tempo, de duração – ou situação.

## Vontade não é “tentar”

Quando os clientes são perguntados se estão dispostos, geralmente a resposta é “vou tentar”. Isso é uma certeza sinal de estar apenas parcialmente disposto.

A palavra “tentar” vem de uma palavra que originalmente significava “peneirar ou escolher”. É por isso que um julgamento legal é chamado de “julgamento”. “Try” e “trial” vêm da mesma raiz. O problema de “tentar” é que peneirar é uma questão de julgamentos e avaliações condicionais. (Observe que chamamos os resultados de um julgamento legal de “julgamento”.) Mas a disposição é exatamente o oposto de um julgamento e avaliação condicionais.

A vontade é um salto ativo para o desconhecido. “Tentar” tem a qualidade de “pesar” ou de “ver se”. É cheio de passividade e julgamento.

Às vezes, ajudamos os clientes a ver a qualidade passiva de “tentar” colocando uma caneta na mesa e dizendo: “Tente pegar isso”. Se eles atendem, gritamos “Não, não! Isso é realmente pegar. *Tente* pegá-lo.”

A outra conotação de “tentar” é “com grande esforço”. Esta definição também não se aplica porque a vontade, bem compreendida, não tem nada a ver com esforço. Você pode tentar mover uma pedra grande no sentido de que fará um grande esforço, mas não pode garantir o resultado. Isso não se aplica a

## 128 Saia da sua mente e entre na sua vida

vontade porque a vontade é simplesmente responder sim à sua experiência atual. Isso não é uma questão de esforço ou de ver se o esforço produzirá um resultado. É um mero sim ou não. Se a disposição é aplicada a um sentimento, não estamos falando de sentir o que você *não* sente, estamos falando de sentir o que você *já* sente. Se houver algum esforço envolvido, é na direção oposta.

Para ver isso claramente, tire um minuto para mover a mão direita para tocar o braço esquerdo. Observe como é.

Agora mova sua mão direita para tocar seu braço esquerdo e não sinta absolutamente nada.

Qual dessas duas opções exigiu mais esforço? Você teve que “tentar” sentir o que já sente como, ou você simplesmente sentiu isso automaticamente?

## Vontade não é uma questão de crença

Quando os clientes são perguntados se estão dispostos, às vezes, a resposta é “Acho que não posso”. Como já passamos tanto tempo na desconfiança, você provavelmente pode ver a armadilha que está sendo armada. A vontade não é uma questão de crença. Vamos explicar.

Vamos voltar a sentir como é tocar seu braço. Repita essas palavras várias vezes em voz alta: “Não posso tocar meu braço. Não consigo sentir meu toque.” Continue dizendo essas frases repetidamente. Agora, enquanto ainda diz que não pode, mova a mão direita para tocar o braço esquerdo e observe como é.

Nosso palpite é que você sentiu seu braço, independentemente do que estava dizendo sobre isso. Sentir o que você já sente não é uma questão de crença. É bom pensar que você não pode fazer isso, e é bom pensar que você pode. Em qualquer momento, a questão é a mesma: você sentirá o que sente quando sente? Esta é uma pergunta de sim ou não. Ela só pode ser respondida de duas maneiras: sim ou não.

Exatamente da mesma maneira, disposição não é algo que você espera fazer, gostaria de poder fazer, tentará fazer mais tarde, e assim por diante. Vontade é uma questão de sim ou não no momento.

## A vontade não pode ser auto-enganosa

Às vezes, os clientes secretamente não respondem sim à pergunta de boa vontade, mas fazem o movimento de dizer sim em seus esforços para enganar a si mesmos. O sinal seguro de sua relutância secreta é que depois de dizer a palavra sim, eles dizem a palavra “se”, e o que segue o “se” não é algo que pode ser controlado voluntariamente. Tais esforços de auto-engano estão fadados ao fracasso.

Essa situação é como ter um filho que faz birra para conseguir o que quer. Suponha que você tenha uma regra em sua casa de que nenhum videogame pode ser jogado até que todo o dever de casa seja feito. Seu filho grita e chora e o chama de pai terrível. Agora suponha que você pense consigo mesmo: “Estou disposto a deixá-lo fazer birra sem ceder... a menos que ele use linguagem obscena”. Agora, suponha que sua mente seja como um livro aberto, que seu filho possa, de fato, ouvir seus pensamentos como se você os tivesse dito em voz alta. Adivinha o que você ganharia? Você ficaria jurando que faria um marinheiro corar. Agora suponha que você pense consigo mesmo: “Estou disposto a deixá-lo ter um acesso de raiva sem ceder... a menos que ele tenha um acesso de raiva por mais de cinco minutos”. Se ele pudesse ler sua mente, adivinha o que você conseguiria? Você teria uma birra que durou pouco mais de cinco minutos.

Fazer acordos com pensamentos, sentimentos, sensações e assim por diante não é viável porque sua mente tem muito espaço tanto para o evento evitado quanto para o engano. É exatamente como a situação de birra. Suponha que você esteja disposto a sentir ansiedade, mas isenta uma dessas condições inseguras em seu

resposta de boa vontade. Você não responde “sim”, mas sim “se”, e o “se” não é algo que você possa controlar. Digamos que sua resposta seja “sim, se a ansiedade não ultrapassar 60 em uma escala de 1 a 100”. Adivinha até onde vai a ansiedade?

## Vontade como manipulação não é vontade de forma alguma

Este é o conceito que as mentes nunca podem obter. De acordo com sua mente, o conteúdo de sua dor é a fonte de seu sofrimento porque a dor é ruim. Assim, você pode medir o sofrimento pela quantidade da dor (ruim). Para alguém que luta contra a ansiedade, um “bom dia” é um dia com menos ansiedade. Para alguém que luta contra a depressão, um “bom dia” é um dia com menos depressão. E assim por diante.

Vontade significa abandonar essa medida. Sofrimento não é mais sinônimo do conteúdo de sua dor. Agora é sinônimo de adiamento de viver sua vida a serviço de vencer a luta.

Quando você realmente responde sim à pergunta da vontade, torna-se um jogo completamente novo, e as velhas medidas como “quão ansioso ou deprimido você está?” não são mais relevantes. É como uma pessoa que está perdendo jogo após jogo de futebol de repente se sentando no meio do campo de futebol, ainda em trajes de futebol completos, e pintando um quadro em vez disso. Perguntas como: “Quantos pontos existem?” ou “Você está ganhando?” simplesmente não seria mais relevante.

Em um sentido real, disposição significa mudar sua agenda do conteúdo de sua dor para o conteúdo de sua vida. Se isso for verdade, a disposição como método de auto-manipulação não é disposição de forma alguma. As mentes nunca podem aprender isso. Felizmente, as pessoas podem.

Um cliente da ACT que lutou por anos com transtorno do pânico e que transformou sua vida como resultado da terapia colocar desta forma:

Eu noto principalmente quando estou em situações em que costumava estar preso à luta, que a escolha de lutar está quase acabando. Já fiz isso e sei como funciona. Em uma situação em que eu costumava lutar, fugir ou qualquer outra coisa, ainda sinto a atração de seguir em frente e lutar. Eu apenas tento voltar a um nível mais espiritual, e meio que vejo isso pelo que é, e então apenas sigo com isso.

A agenda em si realmente mudou. Antigamente era sobre ansiedade. O novo acordo é que é sobre a luta, e até mesmo a luta com a luta. Eu vejo isso mais como apenas uma filosofia, ou como um modo de vida. Eu realmente não vejo isso apenas como uma terapia para uma fobia. Então, eu vejo isso mais como apenas uma filosofia de vida. É como se me dessem cor. Eu estava vendo preto e branco toda a minha vida, e é como se eu visse arco-íris agora e outras coisas. Muitas das emoções que eu pensei que não poderia ter e não estava disposta a ter... Eu posso tirar tanto prazer delas agora quanto qualquer outra coisa.

Tristeza era uma, vergonha era outra, e depois ansiedade. E a ansiedade é a que eu ainda me concentro mais, porque às vezes tem essa qualidade de risco de vida. Estou muito em contato agora com a mortalidade e, como eu disse, você sente uma dor no peito lancinante, dormência e não consegue respirar, e você sabe que isso chama sua atenção. Mas em certo sentido eu gosto de tudo.

Então, tristeza, tristeza costumava ser uma coisa horrível... Era tão esmagadora em algumas áreas que quase parecia uma ameaça à vida em si. Eu enfrentava problemas na minha vida, e era tão triste que eu pensava que se eu tivesse isso ou sentisse isso completamente, eu realmente não tinha certeza do que aconteceria. Eu não poderia conceber estar tão triste.

Agora é uma luz totalmente nova. É como eu disse, são cores com melhor visão. Quero dizer, eu vejo as coisas no meu passado e no presente de forma tão diferente do que eu via há apenas alguns meses, nunca

## 130 Saia da sua mente e entre na sua vida

deixa de me surpreender. Então, eu sinto que ainda estou crescendo o tempo todo. Minha vida não é apenas sobre agorafobia. É sobre viver e as pessoas e eu e entender.

## O que a vontade é e não é

Vontade é:

Segurando sua dor como você seguraria uma flor delicada em sua mão

Abraçando sua dor como você abraçaria uma criança chorando

Sentar-se com a sua dor do jeito que você se sentaria com uma pessoa que tem uma doença grave

Olhando para a sua dor do jeito que você olharia para uma pintura incrível

Andar com sua dor do jeito que você andaria carregando um bebê soluçando

Honrando sua dor do jeito que você honraria um amigo ouvindo

Inalando sua dor do jeito que você respira fundo

Abandonando a guerra com dor como um soldado que larga as armas para voltar para casa

Ficar com sua dor como beber um copo de água pura

Carregando sua dor do jeito que você carrega uma foto em sua carteira

Vontade não é:

Resistir à sua dor

Ignorando sua dor

Esquecendo sua dor

Comprando sua dor

Fazendo o que a dor diz

Não fazer o que a dor diz

Acreditando em sua dor

Não acreditando em sua dor

Dado que a vontade não é algo que as mentes possam entender, é improvável que essas palavras tenham tido muito impacto em si mesmas. Para que você comece a praticar a disposição como uma ação, teremos que nos aproximar dela com uma combinação de metáforas e exercícios nos capítulos que se seguem.

Digamos que a imagem da cabeça que se segue seja sua. Dentro dessa cabeça, escreva uma única emoção, memória, pensamento, sensação ou impulso comportamental problemático com o qual você esteja lutando. Agora

veja o que você escreveu. Evoca outros sentimentos, pensamentos ou outras experiências fortes e difíceis que são eles próprios alvos de luta? Se sim, anote-os dentro da cabeça também, porque eles são “companheiros de viagem” com sua dor inicial. Continue fazendo isso até ter tudo escrito. Se não conseguir colocar tudo o que gostaria nesta folha de papel, pode fotocopiar o formulário em branco e preencher quantas “cabeças vazias” quiser. Quando você tiver toda a dor e conversa escrita, faça uma cópia da página com toda a dor que você tem flutuando em sua cabeça.

Como dissemos no início deste capítulo, reconhecer que você está lutando com a cabeça cheia dessas questões é em si uma espécie de disposição. A boa vontade é a resposta “sim” para a pergunta “Você vai me aceitar como eu sou?” Metaforicamente, disposição é como tirar a cópia que você fez da imagem de sua cabeça com toda a dor e colocá-la no bolso para carregar como um gesto que diz: “Eu posso e vou levar isso comigo, não porque eu tenho que fazer isso, mas porque eu escolho.” Antes de você realmente fazer isso, no entanto, vamos ver se está mais claro agora o que a vontade não é responder às perguntas que se seguem.

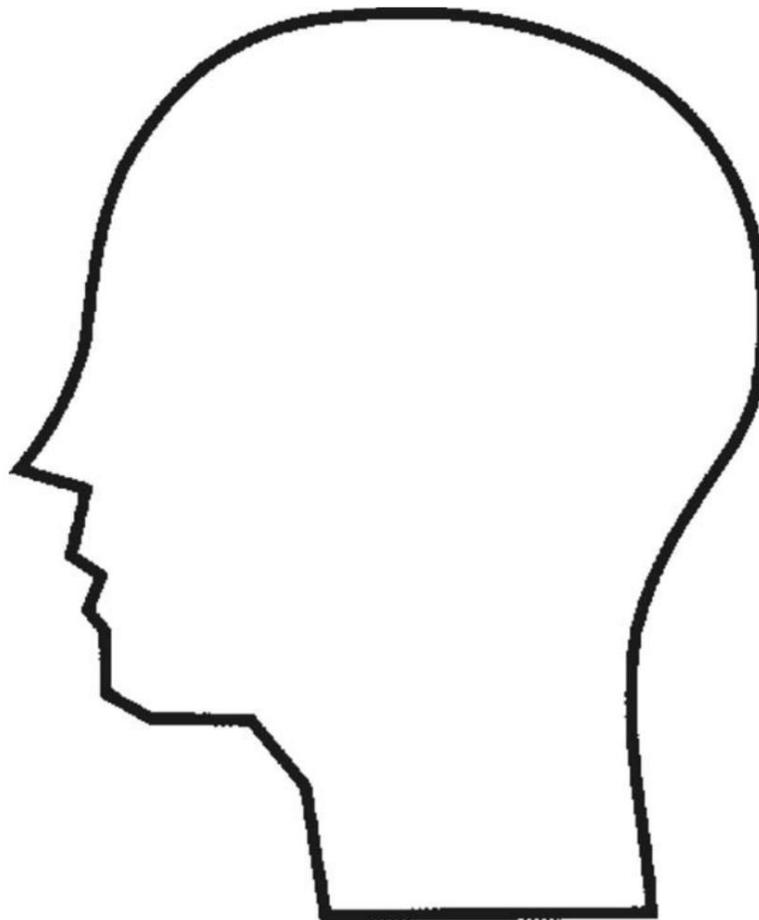


Figura 9.1: A dor em sua cabeça.

Você deve querer ter essa cabeça cheia de todos os seus problemas para colocá-la no seu bolso? Ter esperança plenamente, é claro que a resposta é não. Vontade não é querer.

Você deve primeiro mudar o que desenhou para colocá-lo no bolso? Felizmente, é claro que a resposta é não. A disposição não é condicional, exceto que você pode optar por limitá-la por tempo e situação (por exemplo, você pode colocar a foto no bolso por um único minuto ou uma semana inteira, ou pode carregá-la com você no trabalho ou apenas em casa).

Colocar o que você tirou no bolso é algo que exige muito esforço, de modo que você terá que tentar ver se pode fazê-lo? Felizmente, é claro que a resposta é não. A vontade não é uma questão de tentar.

Você deve acreditar em algo sobre este desenho para colocá-lo em seu bolso? Felizmente, é claro que a resposta é não. A vontade não é uma questão de crença. Crenças são apenas mais questões que poderiam ser desenhadas dentro da cabeça.

Fingir colocar o papel no bolso é o mesmo que colocá-lo no bolso? Esperançosamente, é claro que a resposta é não. A vontade não é auto-engano.

## 132 Saia da sua mente e entre na sua vida

Se você gastar algum tempo nisso, pode acabar com uma cabeça parecida com a figura 9.2.

A cabeça parece muito ocupada. Mas deve ser seu inimigo?

Como uma metáfora física para uma mudança real de direção em sua vida, você está disposto a colocar a cabeça no papel no bolso e carregá-la por um tempo? Sugerimos carregá-lo uma hora ou mais por dia, mas se isso for demais para você agora, especifique a quantidade de tempo que você vai carregá-lo e comprometa-se a fazê-lo. „

Se a resposta for “sim, se... e o “se” for algo que você não controla, tente novamente. Se a resposta for não, investigue no que essa resposta está a serviço e veja se é realmente do seu interesse. Se sua resposta for um bom e claro sim, coloque-o no bolso.

Volte para a lista com marcadores de coisas que a disposição é, e veja se você pode levar este papel dessa maneira. Durante o tempo que você escolher para carregá-lo, dê tapinhas no bolso periodicamente para se lembrar do que está carregando. Nesta metáfora física, veja se não há problema em ter todas essas coisas no papel e ainda fazer o que você precisa fazer em sua vida no dia-a-dia. Deixe que carregar a imagem de sua cabeça cheia de problemas seja uma maneira de se perguntar se o material naquele papel realmente se interpõe entre você e viver uma vida poderosa e vital, ou se você pode, de fato, carregá-la gentilmente, com amor, e de bom grado, como é e não como diz

isso é.



Figura 9.2: Como pode ser a dor na sua cabeça.

## CAPÍTULO 10

# Vontade: aprender Como pular

A vida está lhe fazendo uma pergunta. A pergunta já foi murmurada, mal compreendida ou quase inaudível. Não é de surpreender que você não tenha respondido sim, mas, infelizmente, deixar de responder ou responder não tem quase os mesmos resultados, e eles têm esses resultados se você sabe que está fazendo uma pergunta ou não.

Um dos propósitos deste livro é ajudá-lo a ouvir a pergunta. Outra é descobrir se é realmente do seu interesse continuar dando à vida a mesma resposta ou não. Se não for do seu interesse continuar com uma resposta negativa ou sem resposta, então o propósito deste livro é ajudá-lo a dizer sim à vida.

A questão é complexa em sua forma, mas simples em sua essência. Chamamos isso de "A Questão da Vida". Agora leia a seguinte pergunta de várias partes várias vezes até que você possa segurá-la como uma única pergunta:

Começando do ponto em que há uma distinção entre você como um ser humano consciente e atento, por um lado, e todas as experiências privadas das quais você tem consciência e luta, por outro,

você está disposto a sentir, pensar, sentir e lembrar de todas essas experiências privadas,

totalmente e sem defesa,

como você os experimenta diretamente, não como o que sua mente diz que eles são,

e, faça o que for preciso para movê-lo na direção daquilo que você realmente valoriza,

## 134 Saia da sua mente e entre na sua vida

neste momento particular, e nesta situação particular?

Sim ou não?

É hora de começar a pular. Usando todas as habilidades que você aprendeu até agora, agora é a hora. Responder sim à questão da vida, não importa quão estreitamente seja, é um salto. É um salto para o desconhecido. É um salto para um mundo em que não é mais necessário se livrar ou gerenciar sua própria história para começar a viver a vida que você realmente deseja viver. É um mundo de auto-aceitação, abertura, ambiguidade de conteúdo e clareza de propósito. É um mundo de flexibilidade psicológica, no qual você abandona a luta, desiste e vive, menos preocupado em estar certo do que em estar vivo.

Você não *precisa* dizer sim. A vida aceitará qualquer resposta. Há, no entanto, um custo para silenciar ou dizer não. Na verdade, você tem experimentado esses custos. Sua dor é sua maior aliada aqui. Você já sofreu o suficiente? Ter você?

Não queremos assustar você. Você não precisa começar pulando do Empire State Building.

Você pode pular de uma folha de papel ou de um livro de bolso fino. Mas se você vai começar, você deve começar.

Na verdade, você já começou no final do último capítulo. Você carregou sua cabeça com você. Ter uma representação de sua cabeça no papel o impediu de fazer o que precisava fazer? Isso realmente determinou o que aconteceu com você? Se você descobriu que era capaz de carregá-lo com você, então o que está entre você e fazer o mesmo com outros problemas com os quais está lutando?

---

## A ESCALA DE VONTADE

No exercício a seguir, você deve identificar um pensamento, memória, emoção ou sensação que tende a evitar; um que lhe custou caro por causa de sua evitação (por exemplo, ansiedade, raiva, culpa, depressão, confusão e assim por diante). Você pode usar as questões e problemas sobre os quais escreveu enquanto trabalhava no capítulo 9, ou consultar seu Inventário de Sofrimento do capítulo 1, ou vários outros exercícios de rastreamento de conteúdo interno que você fez até este ponto. Qualquer um deles forneceria bons lugares para começar, mas sinta-se à vontade para alterá-los se algo parecer mais factível ou mais importante.

Quando você tiver o pensamento, a memória, a emoção ou a sensação em mente, escreva aqui (chamaremos isso de "alvo"):

---

---

---

Agora imagine os dois mostradores de rádio mencionados nos capítulos 3 e 4: um facilmente visível, o outro menos visível e mais difícil de ver. O mostrador facilmente visto é chamado de Desconforto e inclui problemas como sensações ou emoções desagradáveis (por exemplo, raiva, ansiedade, culpa ou depressão) ou pensamentos ou memórias desagradáveis. Agora, imagine que este mostrador tenha um intervalo de 0 a 10. Embora pareça um mostrador comum que pode ser ajustado para qualquer valor que você desejar, acontece que o mostrador do Desconforto se move sozinho; quando você tenta movê-lo, ele retorna rapidamente para qualquer valor para o qual foi, independentemente de suas preferências.

Agora, anote a intensidade do mostrador Desconforto associado ao seu item de destino:

---

Achamos que uma das razões pelas quais você está gastando tempo com esta pasta de trabalho é que o volume no dial Discomfort está muito alto para o seu gosto. Isso não significa necessariamente que é um número alto, embora como regra, esse seja o caso. Às vezes, uma “configuração de volume” de até 2 ou 3 é considerada “muito alta”.

Lembra que você aprendeu no capítulo 3 que existem dois mostradores? O de trás não é tão óbvio. Vamos chamar isso de Disposição e também varia de 0 a 10. Se você estiver aberto ao máximo para experimentar sua própria experiência como ela é, diretamente sem tentar manipulá-la, evitá-la, escapar dela ou alterá-la, você definimos o dial de Vontade para 10. Essa é a configuração que buscamos. Se você está ao máximo fechado para experimentar sua própria experiência como ela é, isso é um 0.

Agora, olhando para onde você estava quando pegou este livro pela primeira vez, anote onde você estava ajustando o dial de Vontade com seu item alvo:

---

Descobrir que seu disco de Desconforto lê um valor alto e, em seguida, definir seu disco de Vontade para um valor baixo é uma combinação terrível. Abaixar o botão de Vontade é como colocar uma catraca. Uma chave de catraca só pode se mover em uma direção depois que a catraca estiver engatada. Se o seu botão de Vontade estiver baixo, não há como a raiva, ansiedade, depressão, culpa ou memórias desagradáveis (o botão do Desconforto) que você pode estar experimentando no momento presente diminuírem consistentemente. Por exemplo, se você está realmente, realmente, realmente não disposto a sentir ansiedade, e então, se a ansiedade aparece para você, essa ansiedade se torna outra coisa para se preocupar. Você tem um loop autoamplificador.

Se você definir seu disco de Vontade em 10, a catraca se desengata. Isso *não* significa que seu desconforto diminuirá. Vai ou não vai. Se você ajustar o dial Willingness para o alto *para* fazer com que o dial Discomfort abaixe, ele agirá como um botão com uma mola. Seu mostrador de Vontade retornará automaticamente a um nível baixo novamente. Auto-engano, acordos secretos e agendas ocultas não funcionarão aqui. Se você definir seu disco de Vontade alto, significa abandonar o valor fornecido a você pelo seu disco de Desconforto como uma medida de progresso em sua vida, pelo menos nesta instância ou área específica.

Se você não pode ajustar seu dial de Vontade alto para controlar seu dial de Desconforto, então por que colocá-lo alto? Uma resposta que sua própria dor lhe diz é que não colocá-la no alto está associada à dor mortal de sua vida não vivida. Não funciona. Então, uma resposta segura é simplesmente, por que não? Se a alternativa não funcionar, por que não?

A resposta menos irreverente talvez seja mais direta, mas pode ser facilmente mal interpretada. Ela não será totalmente compreendida até que você comece a fazer o trabalho nos capítulos 11, 12 e 13. Você ajusta seu disco de Vontade para o alto para viver uma vida humana fortalecida, vital e valorizada.

A última razão pela qual você pode querer definir seu dial Willingness alto é simplesmente porque, ao contrário do dial Discomfort, este é sua responsabilidade. Sua experiência lhe diz que você controla o botão Discomfort? Provavelmente não; caso contrário, por que não é baixado o tempo todo? Parece um mostrador que você pode mover, e você pode colocar as mãos nele e girá-lo, mas funciona mais como um medidor passivo do que um mostrador que você pode definir.

Mas observe quem controla o mostrador da Vontade. Não está claro que você faz? Na verdade, você é o único que pode. A vida pode puxar o dial do Desconforto para cima ou para baixo. Um ente querido morre: Boom. O botão Desconforto se move. Você descobre que tem uma doença com risco de vida. Estrondo. Seu cônjuge é infiel. Estrondo. Mas não importa qual desses eventos infelizes aconteça com você, o mostrador da Vontade é algo que você, e somente você, pode girar. Então, em qual você prefere trabalhar? O mostrador que você não controla ou o mostrador que você controla?

---

## DANDO UM SALTO

É hora de pular. Olhe para o item alvo que você anotou acima e faça a si mesmo esta pergunta: O que está entre mim e redefinir meu dial de Vontade alto em relação ao meu item alvo? Quando você pensa sobre isso por um tempo, pode ocorrer a você que nenhum conteúdo pode tirar sua liberdade de ajustar o mostrador em qualquer lugar que você escolher. Se for assim, então é hora de dar seu primeiro salto de disposição.

Você pode limitar seu salto com segurança apenas por tempo ou situação. Por exemplo, você pode colocar um 10 para expressar sua vontade de sentir ansiedade na planilha abaixo, mas depois adicionar qualificadores de tempo, como “enquanto faz compras na loja 7-11 esta tarde por cinco minutos”. Isso significa que você se permitirá sentir a ansiedade tão completamente quanto puder durante as compras (sem sair da loja, congelar em suas trilhas, separar-se de sua experiência e assim por diante), mas você está se comprometendo a fazer isso apenas por cinco minutos. *Não escolha um salto de disposição que está além de você agora.* Ninguém tem uma arma de radar apontada para você. A velocidade não é o problema. É mais importante aprender a pular do que começar tentando pular prédios altos em um único salto. No entanto, se você sabe que um grande salto é a coisa certa a fazer, vá em frente. Se você não tiver certeza, comece pequeno. Mas começar pequeno significa limitar o tempo ou o contexto, não a configuração no mostrador da Vontade. Se você não conseguir ajustar o mostrador para 10, não vale a pena fazê-lo nem por um segundo.

Eu (SCH) uma vez trabalhei brevemente com um paciente de um colega meu. Fui consultado sobre o caso. A paciente sentiu uma solidão tão terrível que acreditou que, se se permitisse voluntariamente sentir seus efeitos de longo alcance, seria destruída por sua intensidade. Seu casamento se desfez, ela não tinha emprego, não tinha educação adequada para encontrar qualquer coisa que não fosse o emprego mais humilde, seus amigos a abandonaram, ela mal sobreviveu com um seguro de invalidez, e ela tentou cometer suicídio e falhou. Sua vida parecia absolutamente vazia e sem sentido. Em uma sessão de terapia, meu colega e eu perguntamos se ela se permitiria sentir sua solidão, e ela continuou dizendo não até que ela concordou em estar totalmente disposta por um segundo. Ela concordou em se sentir solitária abertamente e sem defesa por um segundo.

Isso foi um começo.

Após meses de trabalho com a ACT, ela encerrou a terapia. Anos se passaram. Nós a perdemos completamente de vista, mas ela ligou há algumas semanas. Agora, mais de uma década depois, ela tem um diploma, um emprego, um parceiro, amigos e um propósito. Ela tem uma vida. Ela atravessou o inferno para chegar lá, um momento de cada vez. E essa jornada começou em algum lugar. Começou com sua vontade de se sentir sozinha, de senti-la deliberadamente sem defesas, como você pode estender a mão para sentir um tecido fino, por um único segundo solitário.

## EXERCÍCIO: Planilha de Escala de Vontade

Agora, preencha

isto: Com relação ao meu item alvo, estou definindo meu dial de Vontade em (veja se você pode chegar a 10! Se não, pare e reconsidere. Ele funciona mais como um interruptor do que um dial, então qualquer coisa menos que um 10 pode não funcionar. Veja se você consegue chegar a 10!):

---

Minhas limitações são (apenas limite sua vontade pelo tempo e situação, não pela intensidade ou pela pressão ência ou ausência de outras experiências privadas).

---

---

---

---

## USANDO SUAS HABILIDADES E APRENDENDO ALGUMAS NOVAS

Quando você faz uma escolha como a que acabou de fazer, vários problemas podem surgir imediatamente. Se o fizerem, use suas habilidades. Se sua mente começar a gritar, apenas observe seus pensamentos como pensamentos; não discuta com eles. Por exemplo, sua mente pode prever um futuro terrível ou pode exigir garantias de que seu salto de vontade não é perigoso.

Qualquer tentativa de tranquilizar sua mente com argumentos literais apenas alimentará seus velhos hábitos e você ficará mais emaranhado. Apenas agradeça à sua mente pela entrada e forneça segurança pelo próprio ato de ter uma fé silenciosa em si mesmo. Essa é a coisa confiante a fazer, como a etimologia da palavra “confiança” implica (“con” significa “com” e “confiança” vem do latim “*fides*” que significa “fé” ou “fidelidade”). Se o seu corpo começar a roncar ou exigir atenção de alguma forma, apenas sinta o que você sente onde você sente. Seja paciente, amoroso e gentil consigo mesmo.

Agora que você chegou a um sim, não importa quão pequeno seja (lembre-se da mulher com seu compromisso de um segundo), você precisa praticar a aplicação de suas habilidades a esta situação e a outras semelhantes. O restante deste capítulo apresentará vários exercícios que permitirão que você desenvolva suas habilidades de disposição. Essas serão exposições graduais nas quais você pode praticar suas novas habilidades, um passo de cada vez, à medida que encontra conteúdo pessoal doloroso.

Como mencionado anteriormente quando você escolheu seu alvo, não há razão para se apressar em algo que seja imensamente doloroso. Empurre-se para trabalhar em cada novo passo apresentado, mas seja compassivo consigo mesmo. No próximo exercício, você trabalhará no item para o qual acabou de dizer sim, praticando a disposição, de modo que, ao implementar sua escolha de estar disposto, esteja melhor preparado para os possíveis resultados dessa escolha.

### EXERCÍCIO: Fisicalização

Quando olhamos para objetos externos a nós mesmos, não os consideramos auto-referenciais. Imagine que você está andando na rua e percebe uma pilha feia de lixo. Normalmente você não tomaria isso como um sinal de que você é uma pessoa horrível. No entanto, se em vez da pilha de lixo, você notou um sentimento de auto-aversão, você pode se fundir com esse sentimento e tomá-lo como um indicador de que você é uma pessoa horrível. Mas, como você sabe agora, esse sentimento não define você mais do que a pilha de lixo que você notou. Este exercício tira proveito dessa distinção para nos ajudar a aprender a estar mais dispostos a lidar com eventos dolorosos.

Comece olhando para o item alvo que você anotou na preparação para a Escala de Vontade  
Exercício de planilha. Entre em contato com como você se sente quando faz contato com seu evento-alvo.

Agora gostaríamos que você se imaginasse pegando esse sentimento e colocando-o a um metro e meio a sua frente. Mais tarde, deixaremos você levá-lo de volta, então se ele se opuser a ser colocado do lado de fora, deixe-o saber que você o devolverá. Veja se você pode colocá-lo no chão à sua frente na sala em que você está lendo.

Pode ajudá-lo a fechar os olhos e imaginá-lo, e quando você chegar lá, abra os olhos apenas o tempo suficiente para ler a próxima pergunta. Em seguida, feche os olhos novamente, veja o que surge em resposta à pergunta e permita que esse sentimento assuma as propriedades que vêm à mente. Este exercício pode parecer um pouco estranho, mas não deixe que isso o impeça.

---

138 Saia da sua mente e entre na sua vida

## EXERCÍCIO: Dar um formulário ao seu alvo

Se este alvo tivesse uma forma, que forma seria? (Feche os olhos e deixe a resposta surgir... tente realmente imaginá-la.)

---

Se esse alvo tivesse um tamanho, qual seria o tamanho? (Feche os olhos e deixe a resposta surgir... tente realmente imaginá-la.)

---

Se este alvo tivesse uma cor, que cor seria? (Feche os olhos e deixe a resposta surgir... tente realmente imaginá-la.)

---

Se este alvo tivesse poder, quão poderoso seria? (Feche os olhos e deixe a resposta surgir... tente realmente imaginá-la.)

---

Se este alvo tivesse um peso, quanto pesaria? (Feche os olhos e deixe a resposta surgir... tente realmente imaginá-la.)

---

Se este alvo tivesse uma velocidade, quão rápido ele iria? (Feche os olhos e deixe a resposta surgir... tente realmente imaginá-la.)

---

Se este alvo tivesse uma textura de superfície, qual seria a sensação? (Feche os olhos e deixe a resposta surgir... tente realmente imaginá-la.)

---

Se este alvo tivesse uma textura interna, como seria por dentro? (Feche os olhos e deixe a resposta surgir... tente realmente imaginá-la.)

---

Se esse alvo pudesse reter água, quanto volume ele conteria? (Feche os olhos e deixe a resposta surgir... tente realmente imaginá-la.)

---

Agora feche os olhos uma última vez e imagine o objeto inteiro. Veja se você consegue largar sua luta com um objeto feito exatamente desse tamanho, forma, cor, potência, peso, velocidade, textura da superfície, textura interna e volume. Tente estar disposto a experimentá-lo plenamente, sem defesa. Medite sobre isso por alguns momentos.

Agora, veja se há alguma reação negativa pegajosa que parece interferir com sua vontade de ter esse objeto exatamente como você o sente. Essas reações podem ser coisas como não gostar, temê-lo, julgá-lo ou apenas querer que ele desapareça. Feche os olhos e veja se alguma reação como essa está surgindo.

Se não houver, você pode terminar este exercício. Se houver algum, mova o objeto-alvo original para a direita e imagine-se pegando sua reação pegajosa e difícil a esse alvo e colocando -o a um metro ou 1,5 metro à sua frente, próximo ao primeiro. Veja se consegue tirá -lo na sua frente no chão desta sala. Por exemplo, se você achar que odeia a primeira coisa, coloque "ódio" no chão ao lado do primeiro objeto. Chamaremos este segundo de "novo alvo".

Se esse novo alvo tivesse uma forma, qual seria? (Feche os olhos e deixe a resposta surgir... tente realmente imaginá-la.)

---

Se esse novo alvo tivesse um tamanho, qual seria o tamanho? (Feche os olhos e deixe a resposta surgir... tente realmente imaginá-la.)

---

Se este novo alvo tivesse uma cor, que cor seria? (Feche os olhos e deixe a resposta surgir... tente realmente imaginá-la.)

---

Se esse novo alvo tivesse poder, quão poderoso seria? (Feche os olhos e deixe a resposta surgir... tente realmente imaginá-la.)

---

Se esse novo alvo tivesse um peso, quanto pesaria? (Feche os olhos e deixe a resposta surgir... tente realmente imaginá-la.)

---

Se este novo alvo tivesse uma velocidade, quão rápido ele iria? (Feche os olhos e deixe a resposta surgir... tente realmente imaginá-la.)

---

Se esse novo alvo tivesse uma textura de superfície, como seria? (Feche os olhos e deixe a resposta surgir... tente realmente imaginá-la.)

---

Se esse novo alvo tivesse uma textura interna, como seria por dentro? (Feche os olhos e deixe a resposta surgir... tente realmente imaginá-la.)

---

## 140 Saia da sua mente e entre na sua vida

Se esse novo alvo pudesse reter água, quanto volume ele conteria? (Feche os olhos e deixe a resposta surgir... tente realmente imaginá-la.)

---

Agora, feche os olhos uma última vez e imagine o novo objeto alvo. Veja se você pode largar sua luta com este novo objeto... com um objeto de seu tamanho, forma, cor, poder, peso, velocidade, textura de superfície, consistência interna e volume. Tente estar disposto a experimentá-lo plenamente, sem defesa. Medite sobre isso por alguns momentos.

Agora, antes de pegar esses objetos de volta, já que eles residem dentro de você, feche os olhos e dê uma olhada no primeiro objeto alvo e veja se ele parece diferente em tamanho, forma, cor e assim por diante. Pode ou não mudar, mas dê uma olhada. Você vê alguma diferença? Em caso afirmativo, observe quais são abaixo:

---

---

---

Agora imagine pegar o novo alvo do chão e levá-lo de volta para dentro de você, depois pegue o primeiro alvo e faça o mesmo, mas também perceba que é possível estar mais disposto em relação às coisas com as quais lutamos e perceber, também, que é como reagimos a esses eventos que lhes dá muito poder sobre nós. Feche os olhos e traga os dois objetos de volta para dentro de você, de bom grado, como você gostaria de receber um convidado em sua casa.

À medida que fisicalizamos eventos dolorosos e evitados, geralmente nos tornamos mais capazes de aceitá-los. Muitos de vocês provavelmente notaram que o segundo alvo era tão ou mais difícil do que o primeiro. Alguns de vocês até notaram que, ao deixar de lutar com o segundo, o primeiro alvo ficou mais leve, menos pesado ou menor quando você olhou para ele no final. Se isso foi verdade para você, você descobriu algo realmente importante: o poder dos eventos evitados deriva mais da nossa falta de vontade de tê-los do que das características que eles têm.

## Separando o problema

Enfrentar nossos problemas é como enfrentar um monstro de nove metros composto de latas, arame e barbante. Nesta forma aparentemente esmagadora, o monstro é muito difícil de enfrentar. Se o desmontarmos, no entanto, em todas as latas, fios e fios separados de que ele é feito, cada uma dessas peças será mais fácil de lidar. um por vez.

No próximo exercício, vamos percorrer as múltiplas dimensões do seu item de destino e ver se é possível abraçar cada elemento de bom grado. Se você se lembrar da metáfora de estar em um cabo de guerra com suas próprias emoções, em essência vamos "soltar a corda" com cada domínio, um de cada vez.

Você pode fazer isso em forma de pasta de trabalho ou como um exercício de olhos fechados. Para fazê-lo da última maneira, você pode lê-lo em um gravador (deixando longas pausas onde você precisará de tempo para processar as instruções) e, em seguida, com os olhos fechados, siga a fita e faça o trabalho. Ou você pode pedir a um amigo que leia em voz alta para você. Certifique-se de pedir ao seu amigo para lhe dar o tempo necessário antes de prosseguir. Configurando um

sistema de sinal em cada pausa seria uma boa idéia, como seu amigo não ler após uma pausa até que você levante o dedo.

Se você fizer isso como um exercício de livro de exercícios, faça-o lentamente (não se apresse apenas lendo, pois é improvável que tenha algum impacto dessa maneira). Em vez disso, leia um pouco, faça completamente o que o texto pede, depois leia a próxima parte e assim por diante. Este exercício pode facilmente levar uma hora ou mais se você tomar seu tempo para fazê-lo corretamente, então não comece até que você tenha tempo e um lugar tranquilo para trabalhar.

### EXERCÍCIO: O Monstro da Lata

Neste exercício, você continuará a trabalhar com o item de destino que está explorando neste capítulo. No entanto, você pode querer copiar este exercício antes de começar a trabalhar nele, para que possa fazer isso com alvos diferentes mais tarde.

Fique confortável onde quer que esteja sentado. Agora, primeiro observe sua respiração e respire profundamente algumas vezes, com o ar entrando pelo nariz e saindo pela boca. Veja se você consegue notar as partes do seu corpo que entram em contato com o lugar onde você está sentado. Agora observe quaisquer sons que estejam presentes dentro ou fora da sala. Reserve pelo menos um minuto apenas para se concentrar antes de seguir em frente. Você pode usar alguns dos exercícios de atenção plena apresentados no capítulo anterior para esse efeito.

Comece relembando algo que aconteceu no verão passado. Qualquer coisa que vem à mente está bem. Lembre-se do que estava acontecendo então. Lembre-se de onde você estava e o que estava acontecendo. Veja se você pode ver, ouvir e cheirar, assim como você fez no verão passado. Não se lembre da cena como se você fosse outra pessoa olhando a cena de fora. Faça isso de dentro do corpo da pessoa chamada "você" que estava lá, olhando por trás de seus olhos. Feche os olhos e reserve alguns momentos para imaginar esta cena.

Agora observe como você se lembra da cena em que *você estava lá*. Havia uma pessoa por trás daqueles olhos, assim como há agora. E embora muitas coisas tenham acontecido desde o verão passado, observe também que há uma continuidade essencial entre a parte de você que está ciente do que você está ciente agora e a parte de você que estava ciente do que você estava ciente naquela época. Como você sabe do capítulo 8, chamamos essa pessoa de "eu-observador". Veja se você pode fazer o resto deste exercício do ponto de vista do seu "eu-observador". Você pode deixar a cena que você chamou para a memória ir depois de se sentar no lugar do observador.

**Sensações corporais.** Entre em contato com seu alvo. Reserve alguns momentos para fazer isso. Deliberadamente, tome consciência dos sentimentos que estão ligados ao seu alvo.

Agora observe seu corpo e veja o que ele faz. Apenas fique em contato com os sentimentos e observe seu corpo. Veja se você percebe quaisquer sensações corporais surgindo. Se houver vários, selecione apenas um para focar. Se você estiver fazendo este exercício em forma de caderno de exercícios, anote sua sensação corporal na linha abaixo:

---

Agora concentre-se nessa única sensação corporal. Se outros eventos se aglomerarem (pensamentos, emoções, memórias, outras sensações corporais), deixe-os saber que você os abordará mais tarde e volte sua atenção para essa sensação corporal. Observe onde a sensação começa e termina. Observe exatamente onde ele está em seu corpo. Se você pudesse fazer uma escultura na forma dessa sensação e colocá-la em seu corpo, como seria?

Agora veja se você consegue "soltar a corda" completamente com essa sensação. Deve ser seu inimigo? Tudo bem que seja exatamente como é? Se você achar que ainda há algo que você está resistindo, crie uma

## 142 Saia da sua mente e entre na sua vida

escultura imaginária que é 100 por cento idêntica à sensação e coloque-a onde a sensação estava, de modo que em todos os lugares onde a sensação costumava estar, você agora tem a sensação idêntica que você criou. Eles são idênticos, mas este que você criou. Veja se você pode permitir que essa sensação esteja lá como ela é, em vez de fugir dela. Como seria isso? Você não está prometendo a si mesmo que sempre fará isso, mas apenas neste momento, veja se você pode fazê-lo.

Agora volte para entrar em contato com seu alvo, e mais uma vez observe seu corpo e veja o que ele faz. Veja se existem outras sensações corporais que surgem em associação com o seu alvo. Se houver, é apenas mais uma sensação para focar. Se você estiver fazendo este exercício em forma de pasta de trabalho, anote-o aqui:

---

Agora concentre-se apenas *nessa* sensação corporal. Observe onde a sensação começa e termina. Observe exatamente onde ele está em seu corpo. E mais uma vez veja se consegue abrir mão de qualquer sensação de luta com essa sensação. Está tudo bem ter essa sensação (não "ok" como se você gostasse, mas apenas "ok" no sentido de que você a reconhece e permite que seja o que é). Reserve alguns momentos e sente-se com esse sentimento até sentir que está um pouco mais aberto para ter esse sentimento em seu corpo.

Se você achar que está falando consigo mesmo sobre isso, isso é um pensamento. Ainda não estamos lidando com pensamentos. Apenas volte a sentir a sensação e veja se pode renegociar seu relacionamento com ela. Você está disposto a sentir o que já está sentindo?

Agora deixe isso de lado e entre em contato com seu alvo original. Reserve cerca de um minuto para procurar outras sensações corporais específicas. Você pode repetir o processo descrito acima quantas vezes desejar para cada sensação corporal específica diferente. Depois de um tempo, você também pode passar e notar todas as pequenas pontadas ou outras reações que aparecem, sem gastar muito tempo em cada uma. À medida que cada um aparece, observe-o e reconheça-o. Seria como acenar para um conhecido atrás do outro do outro lado da rua. Apenas acolha-os e reconheça-os, sem discutir, concordar, fazer o que eles dizem, resistir, defender ou qualquer outra coisa. Você pode anotar quaisquer outras sensações corporais que apareçam aqui, uma de uma vez.

---

---

---

Depois de ter esgotado todas as suas sensações fisiológicas, então você está pronto para seguir em frente. suas emoções.

**Emoções.** Volte e entre em contato com seu alvo mais uma vez. Reserve alguns momentos para fazê-lo. Deliberadamente tome consciência desse sentimento.

Desta vez, observe as emoções associadas ao seu alvo. Basta assistir e ver o que eles fazem. Fique em contato com seus sentimentos e reserve alguns momentos para ver o que surge para você. Se várias coisas surgirem, selecione uma para focar. Se você estiver fazendo este exercício em forma de pasta de trabalho, anote-o aqui.

---

Concentrando-se apenas nessa emoção específica, veja se você pode realmente chegar perto dessa emoção por escolha, em vez de fugir dela. Veja se está tudo bem para você agora sentir essa emoção em particular.

O objetivo aqui não é gostar ou não gostar da emoção. Não estamos avaliando. O objetivo é senti-lo, como é, sem defesa desnecessária. Tente não deixá-lo se espalhar para outras áreas, como pensamentos ou predisposições comportamentais. Basta entrar na emoção. Chegaremos aos outros mais tarde.

Existe alguma coisa nesta emoção que você não pode ter neste momento e somente neste momento? É existe algo realmente perigoso, prejudicial, hostil ou ruim que exija que você se livre dele, ou considere-o apenas como uma emoção, isso é algo que você pode experimentar? Por mais que você tenha se aberto a essa emoção específica, veja se consegue se abrir um pouco mais. Mais uma vez, veja se você pode realmente chegar ao lado dessa emoção por escolha, em vez de fugir dela. Veja se agora você pode ficar com essa emoção. Reserve alguns minutos e sente-se com essa emoção até sentir que está um pouco mais aberto a ela.

Agora deixe isso de lado e entre em contato com seu alvo original. Leve cerca de um minuto procurando outras emoções específicas. Você pode repetir o processo quantas vezes quiser com cada emoção específica diferente, mas veja se consegue fazer pelo menos mais uma rodada. Quando você sente outra emoção, anote-o abaixo:

---

Agora repita todos os mesmos passos de antes. Veja se você pode deixar de lado qualquer senso de luta com isso emoção.

Depois de levar um minuto ou dois para fazer isso, olhe novamente, e se você sentir que há outras emoções presentes, apenas observe e reconheça-as. À medida que cada um aparece, apenas dê as boas-vindas e reconheça eles. Você pode escrever os nomes das outras emoções que aparecem abaixo, uma de cada vez. Não vá para o próximo item até sentir que está começando a "soltar a corda" (ou seja, que você para de lutar tanto) com a emoção na qual você está focado.

---



---



---



---



---



---



---



---



---

Depois de ter esgotado todas as emoções que estão ligadas ao seu alvo, você está pronto para passar para predisposições comportamentais e impulsos para a ação.

**Predisposições comportamentais.** Veja se você pode entrar em contato com a pessoa atrás de seus olhos, o observador você, a pessoa consciente que você foi toda a sua vida. À medida que mergulhamos em seu conteúdo, esse sentido do eu pode ter escapado, e fazer esse exercício efetivamente requer contato com esse aspecto mais transcendente de nossa experiência. A partir dessa perspectiva (ou ponto de vista), entre em contato com o sentimento-alvo. Tome seu tempo até que você o tenha.

Agora, veja se você pode sentir um impulso ou uma atração para a ação. O que você quer fazer quando você sente isso? Na verdade, não faça isso, apenas observe a atração para se envolver nesse comportamento. É quase como se o seu os músculos estão começando a se mover. É como uma sensação corporal, mas é mais como o início de uma sequência comportamental. Quando tiver um escreva aqui:

---

Desta vez, em vez de apenas fazer esse comportamento ou tentar suprimi-lo, fique exatamente onde você está e sinta como é sentir a atração de se comportar dessa maneira, sem realmente se comportar dessa maneira. Isso é

## 144 Saia da sua mente e entre na sua vida

como estar na borda de uma ponte alta sobre um rio e sentir um leve puxão para dar um passo para trás ou pular. Em vez de dar um passo para trás ou pular, apenas sinta a atração. Agora pergunte a si mesmo: “Existe alguma coisa nessa atração que eu não possa ter? É fundamentalmente ruim ou algo que vai me destruir? É alguma coisa da qual devo me livrar?”

Como antes, se outras reações (sensações corporais, emoções, pensamentos, etc.) tentarem se infiltrar, deixe-os saber que você chegará a eles mais tarde.

Reserve alguns minutos e sente-se com sua predisposição comportamental até sentir que está um pouco mais aberto à sua atração para agir sobre ela, sem precisar agir ou fazê-la desaparecer.

Agora deixe sua predisposição comportamental de lado. Novamente, entre em contato com a pessoa atrás de seus olhos, o observador que você é. A partir desta perspectiva, veja se você pode trazer o sentimento alvo para o centro de sua consciência. Observe silenciosamente quais outras predisposições comportamentais podem estar presentes. Enquanto observa, fique com o seu eu-observador — a parte de você que sempre foi você. Assista a partir daí. Quando tiver outra predisposição comportamental anote-a abaixo:

---

Em seguida, repita os mesmos passos acima. Repita esse processo quantas vezes puder com todas as diferentes predisposições comportamentais que aparecem. Escreva cada um deles abaixo. Ao entrar em contato com cada um, a chave é ver se você pode estar mais disposto a sentir esse impulso para a ação sem obedecer ou evitar. Tente ficar com cada um até que isso aconteça. O objetivo é estar mais disposto a tê-lo como é, não como o que diz que é. Anote cada um que aparecer:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Depois de ter esgotado todos eles, então você está pronto para passar aos pensamentos.

**Pensamentos.** Os pensamentos são muito complicados, então reserve um momento para gentilmente entrar em contato com a pessoa atrás de seus olhos, o observador que você é. Você não pode olhar *para* esta parte de si mesmo, porque ela está apenas olhando *do* eu-aqui-agora, então apenas toque a parte “grande mente” de você, e então olhe para este próximo domínio dessa perspectiva.

Entre em contato com o alvo com o qual você está lutando e observe quais pensamentos aparecem desse lugar. Veja se você pode pegar apenas um, assim como você pode pegar um peixe. Veja se você consegue enrolá-lo e escreva seu nome abaixo. Você já praticou essa habilidade um pouco até agora, então você deve ter alguma noção de como fazer isso.

---

---

---

Agora veja se você pode simplesmente pensar esse pensamento sem tentar minimizar, diminuir ou discutir com ele. É importante que você não tente descartá-lo, porque isso exigirá sua atenção e concordância se você fizer isso. Veja se você pode realmente ouvi-lo e dar-lhe o máximo de atenção, assim como você pode ouvir um

bebê balbuciando: com cuidado, mas sem discordância ou concordância. Você não está acreditando no pensamento e você não está desacreditando. Você está vendo isso como um pensamento. (Lembre-se de "leite, leite, leite"?)

Observe que é verdade que sua mente pensa assim quando entra em contato com seu alvo. É

tudo bem se esse pensamento for simplesmente um pensamento?

Veja se você pode pensar esse pensamento como uma escolha. Isso não significa que você acredita. Isso não significa que você desacredite. Significa permitir que sua mente pense esse pensamento como um pensamento de propósito. Pergunte a si mesmo se há algo lá que é fundamentalmente ruim, hostil ou prejudicial que você não pode ter, se isso pensamento é apenas um pensamento.

Quando você sentir que está mais disposto a pensar o pensamento como um pensamento, deixe-o de lado e entre toque com seu alvo. Reserve um momento para fazer isso... não se apresse com isso. Uma vez que você está experimentando seu alvo, vá "pescar de pensamento" novamente. Quando você pegar o próximo pensamento associado ao seu target, anote-o aqui:

---



---



---

E agradeça à sua mente por esse pensamento: "legal, bom pensamento... isso é bom." Observe se você já viu esse pensamento antes. Não faça nada disso com desdém ou de uma forma que apadrinhe sua mente. Você está permitindo que ele faça o que sabe fazer sem adicionar ou subtrair. Ele irá fornecer lhe com uma seqüência de palavras que você vai ouvir e você vai respeitosamente recusar lutar com esses pensamentos, de qualquer maneira. Você vai apenas ouvi-los, com compreensão.

Se outras sensações fisiológicas, emoções ou pensamentos tentarem se infiltrar, deixe-os saber que você para eles mais tarde.

Sente-se com esse pensamento até sentir que pode apenas pensar o pensamento sem tentar minimizá-lo, diminuí-lo, discuti-lo ou fazer o que ele diz para fazê-lo desaparecer. Então deixe esse pensamento de lado.

Mais uma vez, entre em contato com a pessoa atrás de seus olhos, seu eu observador. Nessa perspectiva, entre em contato o alvo e coloque-o totalmente no centro de sua consciência; novamente, observe em silêncio outros pensamentos que possa estar associado a ele. Anote qualquer um que apareça e repita o processo acima com cada pensamento quantas vezes você desejar, ou apenas reconheça-os de uma forma desarmada e aceita, e observe o próximo pensamento para escrever.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Depois de ter esgotado este domínio, você está pronto para passar para suas memórias.

**Recordações.** Novamente, veja se você pode entrar em contato com a pessoa atrás de seus olhos, seu eu observador, o pessoa que você foi a vida inteira. A partir dessa perspectiva, ou ponto de vista, entre em contato com seu item de destino.

OK. Para a última parte deste exercício, imagine que você tem todas as memórias de sua vida em pequenas instantâneos, como fichas arquivadas em uma gaveta de arquivo, todos os eventos de sua vida desde o nascimento até o momento presente. Entre em contato com seu alvo, abra o armário de arquivos e comece a folhear suavemente

## 146 Saia da sua mente e entre na sua vida

seus cartões de memórias. Comece do presente e volte cada vez mais fundo para o seu passado. Se você se deparar com uma pausa em qualquer imagem, pare de virar e olhe para essa memória. Escreva uma nota para si mesmo que irá lembrá-lo mais tarde de qual memória surgiu:

---

---

---

Agora apenas observe, por trás dos olhos da pessoa chamada “você”, seu eu observador:

Quem mais estava lá?

O que você estava sentindo?

O que você estava pensando?

O que você estava fazendo?

O que você queria fazer?

Agora, veja se você pode deixar de lado qualquer luta que possa estar associada à sua memória. Pode ser uma dor associada à imagem ou uma relutância em deixá-la por causa da felicidade associada a ela. Quaisquer que sejam suas reações à memória, apenas veja se você pode gentilmente deixar de lado sua luta com ela e abrir espaço para todas essas reações. Veja se você pode se permitir ter essa memória exatamente como ela é. Isso não significa que você vai gostar, mas que você está disposto a tê-lo.

Se houver alguma coisa nessa memória que você não tenha processado completamente no momento, haverá uma sensação de que o trabalho na memória está incompleto. Por exemplo, você pode ter sentido raiva na memória, mas a escondeu. Se sim, veja se você pode entrar nessa parte da memória e completar o trabalho que você não sabia fazer na época: sinta o que sentiu, pense o que pensou e assim por diante. Seu guia aqui é uma “bússola reversa”. Se você sentir uma parte de você dizendo: “Não vá lá”, veja se, de fato, é possível ir até lá; se é o que é, não o que diz que é.

Quando você se lembrar completamente de sua memória e tiver a sensação de que está aberto a ela, em seguida, coloque a memória de volta na “gaveta de arquivos”.

Agora, da sua perspectiva do eu observador, volte a entrar em contato com o sentimento-alvo que você escolheu no início deste exercício. Mais uma vez, abra o arquivo e comece a folhear suavemente os cartões de memórias enquanto estiver em contato com seu alvo. Desta vez vá mais para trás. O quão longe você vai é com você. Se você fizer uma pausa em uma memória, mesmo que ela não pareça estar relacionada, pare, puxe-a e olhe para ela. Escreva-o abaixo.

---

---

---

Agora com essa memória, repita todos os passos que você fez acima.

Quem mais estava lá?

O que você estava sentindo?

O que você estava pensando?

O que você estava fazendo?

O que você queria fazer?

Veja se você pode deixar de lado qualquer luta que possa estar associada à memória. Sem pressa. Se você encontrar resistência ou dor, vá suavemente até lá e observe a resistência. Olha a dor. Veja se você pode se permitir ter essa memória exatamente como ela é.

Mais uma vez, se houver algo nessa memória que você não processou completamente no momento, haverá uma sensação de que o trabalho na memória está incompleto. Mais uma vez, veja se você pode entrar nessa parte da memória e completar o trabalho que não sabia fazer na época: sentir o que sentiu, pensar o que pensou e assim por diante.

Agora deixe essa memória de lado. Se você não voltou à sua infância, repita todo este seqüência uma última vez usando uma memória de sua infância. Anotá-la:

---

---

---

E depois repensar. Tente se abrir cada vez mais para isso e o que quer que estivesse na memória. Reserve alguns minutos para fazer isso.

Quando terminar, feche a gaveta de arquivos. Observe sua respiração e respire profundamente algumas vezes, com o ar entrando pelo nariz e saindo pela boca. Veja se você pode se conectar com o fato de que você é uma pessoa inteira e completa. Este "monstro de lata" está *em* você, e por isso é uma ilusão que é maior do que você. Pergunte a si mesmo: estou disposto a ser eu, com a história que tenho, e continuar daqui levando todas essas reações adiante como parte de uma vida empoderada?

O que você notou sobre as várias conexões entre sensações corporais, emoções, pensamentos, predisposições comportamentais e memórias? Você pode anotar todas as conexões que você vê aqui:

---

---

---

---

Que tal as lembranças? Que conexões você vê entre essas memórias e o problema que você estão lutando com hoje? Anote todas as conexões que você vê aqui:

---

---

---

---

## 148 Saia da sua mente e entre na sua vida

Um perigo em fazer esse tipo de trabalho é que às vezes vemos as fontes de nossa dor em nossa própria história e raciocinamos que teríamos feito melhor sem essa história. Isso é uma ilusão de linguagem. É verdade que seu passado o trouxe para onde você está hoje, e seu passado é a fonte da configuração do seu dial de Desconforto. Mas como esses pensamentos e sentimentos *funcionam* hoje depende, em grande parte, do que você faz com eles. A questão é esta: o que você pode fazer para abandonar a luta com sua história e se comportar de forma mais eficaz *agora*?

O que está entre você e estar totalmente disposto a ter esses pedaços do monstro da lata como eles são, sem permitir que eles desempenhem um papel destrutivo em sua vida? Pondere sobre isso por um momento e depois escreva sua resposta. (Dica: esta é uma pergunta capciosa.)

---

---

---

---

Se você escreveu algo diferente de “nada” ou “só eu”, então olhe novamente. (Como dissemos, é uma pergunta capciosa.) Se for qualquer outra coisa, veja se você não escreveu algum conteúdo. Mas o que fica entre você e estar disposto a ter esse conteúdo de forma desarmada? Quem define esse dial de Vontade de qualquer maneira? Você ou sua história?

### EXERCÍCIO: Aceitação em Tempo Real

Os dois últimos exercícios foram construídos essencialmente para expô-lo ao conteúdo adverso em sua imaginação. Você chamou a atenção para o item alvo e isso trouxe sensações corporais difíceis, sentimentos, pensamentos, memórias e assim por diante, que então desmontamos e avaliamos peça por peça.

Mas o que acontece quando você se depara com conteúdo com o qual luta em tempo real? O que acontece quando você está no mundo, vivendo sua vida real, e se depara com situações que lhe causam dor? Se você é um agorafóbico, por exemplo, e não sai de casa há muito tempo, você enfrentará alguns monstros de lata quando sair pela porta da frente. Como você deve lidar com casos como esses?

A resposta curta é, da mesma forma que você aprendeu a lidar com *todas* as suas experiências difíceis. Abra-se para eles colocando-se primeiro na posição de observador e, em seguida, com o seu eu-observador, olhe para eles com uma postura desarmada, de aceitação e de atenção plena. No entanto, também gostaríamos de ajudá-lo a lidar com experiências difíceis de uma forma mais concreta do que acabamos de descrever.

O que gostaríamos de fazer é ajudá-lo a desenvolver um conjunto de experiências que, com certeza, trará à tona o conteúdo negativo que você está evitando e, em seguida, desenvolver um programa de exposição gradual no qual você realmente sairá para o mundo, procure esses cenários e vivencie sua experiência em tempo real.

Para fazer isso, você começará com a planilha abaixo. Preencha o espaço à esquerda com cenários físicos reais que você acha que trarão a meta de disposição que você escolheu anteriormente. Observe que há dez espaços, então tente criar dez cenários. Escolha uma variedade de situações diferentes nas quais seu alvo se apresentará. Pense em alguns que lhe causarão muito sofrimento e outros que não causarão tanto desconforto. Se você pensar em um cenário que parece realmente grande e assustador, talvez queira dividi-lo em suas partes componentes.

Por exemplo, se você sofre de TOC, e sujeira ou germes desencadeiam sua compulsão por limpar, pode ser demais para você sair e rolar na lama. Quebre isso. Nesse caso, um cenário que pode fazer com que seu alvo se mostre pode ser colocar uma pequena quantidade de sujeira em um pano branco e carregar o pano com você por um dia. Então, você pode querer usar uma camisa suja. E assim por diante e assim por diante.

Depois de fazer isso, ordene seus cenários de 1 a 10, onde 1 é o cenário que você acha que causará a menor quantidade de contato com seu alvo e 10 é o cenário que você acha que causará a maior quantidade de contato com seu alvo. alvo. Numerando-os de 1 a 10, você terá uma maneira gradual de se expor a esse material.

Cenário	Classificação

Depois de ter feito isso, pegue seu primeiro cenário, aquele que você número 1, e decida uma hora e um lugar que você gostaria de se expor a ele. Você pode limitar a quantidade de tempo de sua exposição exatamente como fez no exercício da Planilha de Escala de Vontade, mas, novamente, o que você não pode limitar com segurança é sua vontade de experimentar o que a exposição traz para você. A evasão de qualquer tipo tem que estar fora da mesa. Se você não tiver certeza de que pode assumir esse compromisso, gere uma etapa ainda menor ou limite essa etapa ainda mais com limites de tempo e situação.

## 150 Saia da sua mente e entre na sua vida

Faça algumas anotações no espaço abaixo sobre quando, onde e por quanto tempo você está disposto a fazer essa exposição ao primeiro item:

---

---

---

---

Durante a exposição real, você usará as habilidades que já aprendeu. Primeiro, descreveremos essas habilidades e, em seguida, as reduziremos a uma lista com marcadores que você pode carregar com você para lembrá-lo das ações que você pode tomar na situação.

Você deve observar o que seu corpo faz. Localize onde você sente sensações e emoções em seu corpo. Observe as qualidades do sentimento e onde ele começa e termina. Examine seu corpo e observe outros lugares onde você está sentindo coisas, e depois de tê-las notado, alcance psicologicamente e permita-se sentir esses sentimentos sem defesa ou manipulação. Certifique-se de que seu propósito é simplesmente estar presente e disposto. Nada mais. Esta não é uma maneira secreta de fazer com que os sentimentos ruins diminuam ou desapareçam e, mesmo que seus sentimentos mudem, não acredite em nenhum pensamento que diga o contrário.

Olhe ao seu redor quando estiver se expondo e observe o que mais está acontecendo no mundo ao seu redor. Se houver pessoas lá, observe-as. Se houver objetos, edifícios, plantas ou árvores, observe-os. Não faça isso para diminuir a coisa com a qual você está lutando. O objetivo é adicionar à sua experiência - além desses sentimentos, também há vida acontecendo ao seu redor.

Observe quais pensamentos surgem para você. Observe-os da mesma forma que você notaria uma nuvem passando. Não faça nada para fazê-los ir ou vir. Não discuta com eles. Não desacredite deles ou os siga aonde eles forem. Apenas observe-os, como você pode notar o som de um rádio ao fundo. Agradeça a sua mente por gerar todos os seus produtos para você.

Observe a atração para o seu passado e futuro. Mas veja se você pode permanecer no presente tornando-se presente com pensamentos sobre o passado e o futuro. Se você estiver verificando o relógio, deixe de lado seu apego à hora.

Observe a atração para agir. Se você sentir a atração de sair, evitar ou dissociar, apenas sinta essa atração — voluntária e totalmente.

Se divirta. Faça algo (qualquer coisa!) de novo na situação. Conte uma piada. Zumbir. Comer. Pular. Jogue pequenos jogos mentais. Por exemplo, se houver pessoas por perto, quem você consegue identificar com o pior corte de cabelo? O que lhe interessa nesta situação? Tome cuidado! Isso *não* é distração. *Além* do que você está lutando, o ponto é perceber que *também* há a oportunidade de fazer muitas, muitas outras coisas. Amplie o leque de coisas que você pode fazer quando estiver em contato com seu alvo.

Se você se sentir *realmente* ousado, descubra o que sua mente está dizendo que você não pode ou não deve fazer e considere fazer mais (mas apenas se estiver disposto!). Se você está ansioso e sua mente lhe diz que você pode parecer tolo se ficar muito ansioso, então faça algo tolo. Coloque o chapéu de cabeça para baixo ou os óculos ao contrário. Pergunte a um transeunte em que mês estamos. Se sua mente lhe disser que você pode desmaiar e cair no chão, então propositalmente deite-se no chão e veja como é estar lá enquanto os outros reagem ao seu corpo caído.

Observe que você está lá como um eu observador, através de tudo isso, inalterado. Use esse sentido para ser presente com suas experiências (não use isso para dissociar ou evitar).

Acima de tudo, preste atenção em todas as pequenas formas que sua mente tem tentado “proteger” você evitando. Minar toda forma de evasão, solte-a. E tudo isso tem apenas um propósito: praticar o ser

disposto no momento. Sem manipulação. Esta não é uma maneira nova e secreta de regular seus processos internos. Não mais *disso*.

Entendi? Ok, agora saia e faça isso. Leve todas as suas habilidades com você e experimente o que você experimenta em tempo real, totalmente e sem defesa. Defina seus limites de antemão.

Agora, abaixo você verá uma lista com marcadores que você pode usar para lembrá-lo de coisas para fazer. Você pode aumentar esta lista acrescentando qualquer um dos exercícios que você fez durante o curso do trabalho com este livro para ajudá-lo a se desfazer ou aceitar pensamentos e sentimentos, ou entrar em contato com seu eu-observador. Liste qualquer coisa que funcionou para você. Por exemplo, se você sofre de agorafobia e decidiu dar a volta no quarteirão para dar o primeiro passo, quando sua ansiedade surgir, você pode se perguntar: "Se esse sentimento tivesse um tamanho, qual seria o tamanho? Se esse sentimento tivesse uma forma, que forma seria?"

Se você quiser ver seus pensamentos e sentimentos flutuarem como folhas em um riacho, então faça mentalmente esse exercício; se você quiser colocar seus pensamentos e sentimentos em três trens mentais (sem entrar nos carrinhos você mesmo!), faça isso. Se você sabe que pode ficar absorto em seus pensamentos, pode tentar alguns dos exercícios de desfusão que aprendeu no capítulo 6. Lembre-se de que você mesmo inventou algumas coisas nesse capítulo. Você poderia usá-los se seu instinto for de que eles ajudariam. Ajudar o que? *Não para ajudar a regular seu alvo*. Esse objetivo só vai minar o que estamos fazendo aqui. A "ajuda" que estamos levando é ajudá-lo a estar presente, desarmado e disposto a permanecer em contato com o que tem sido difícil ou que você evitou.

Leve esta lista com você e dê uma olhada nela enquanto faz sua exposição real. Observe seu corpo e sua sensações. Dê espaço para eles.

Observe o que está ao seu redor. Aprecie seu ambiente imediato.

Não evite.

Observe seus pensamentos, mas apenas deixe-os ir e vir. Não os siga.

Observe a atração para o seu passado e futuro. Então observe que você está aqui no presente.

Não lute.

Observe a atração para agir e evitar. Não faça nada sobre esse puxão, exceto para notá-lo.

Faça algo novo. Talvez até seja brincalhão.

Use sua bússola reversa (mas apenas se você estiver disposto!).

Observe que você está percebendo todas essas coisas.

Liste outras coisas que você pode fazer abaixo:

---

---

---

Atenha-se ao seu compromisso: Esteja presente. Sem evasão.

Você pode continuar a repetir sua exposição ao cenário número um até se sentir capaz de se abrir para a experiência e aceitar o que lhe é dado. Isso não significa fazê-lo até que sua dor desapareça.

## 152 Saia da sua mente e entre na sua vida

Isso não é sobre isso. Faça isso até que você possa dar mais espaço para todos os pensamentos, sentimentos, impulsos, sensações corporais e memórias que você tem. Dê-lhes as boas-vindas à sua casa. Inale todos eles.

Quando você tiver feito isso (pode levar várias exposições), vá para o cenário número dois e faça a mesma coisa. Se você atingir um nível que parece além de você, deixe a lista de lado e volte a ela depois de trabalhar mais nos capítulos finais deste livro.

Você pode continuar trabalhando com esse processo indefinidamente, usando esta lista e muitas outras. Em algum momento, pode não ser mais necessário listar cenários e depois persegui-los dessa maneira. Uma vez que você tenha alguma prática com suas habilidades de aceitação, você será capaz de integrá-las em sua vida diária, e a própria vida lhe dará muitas chances de saltar. É incrível como, quando começamos a dizer sim, a vida parece nos apresentar os desafios certos: sempre um pouco mais ou um pouco mais cedo do que poderíamos ter desejado e ainda factível - se estivermos dispostos.

---

## Tendo saltado

Se você chegou até aqui, então você fez um trabalho muito bom. Você deu seus primeiros passos em direção à disposição e deu seu primeiro salto para uma maneira diferente de entender sua dor. Não se deixe levar por qualquer sucesso que você teve aqui e transformá-lo em algo absoluto. Ninguém está cronometrando você.

Não há "linha de chegada" para esta corrida. Por enquanto, de qualquer forma, apenas seguir em frente é o suficiente.

Nos próximos capítulos, pegaremos todos os exercícios de desfusão, atenção plena e aceitação que você aprendeu até este ponto e você começará a aprender como usá-los no contexto de buscar um objetivo valioso, engajado e vital. vida.

## CAPÍTULO 11

# O que são valores?

Imagine que você está dirigindo um ônibus chamado "sua vida". Como qualquer ônibus, à medida que você se move, você pega passageiros. Nesse caso, seus passageiros são suas memórias, sensações corporais, emoções condicionadas, pensamentos programados, impulsos produzidos historicamente e assim por diante. Você pegou alguns passageiros de que gosta: são como velhinhas doces que você espera que se sentem na frente, perto de você. Você pegou alguns dos quais não gosta: são como membros de gangues durões e assustadores, que você preferiria pegar outro ônibus.

Não é verdade que quando você começou este livro você estava focado nos passageiros? Eles definiram a natureza de sua luta com sua dor psicológica. É provável que você tenha passado muito tempo tentando fazer com que certos passageiros descessem do ônibus, mudem sua aparência ou se tornem menos visíveis.

Se você estava sofrendo de ansiedade severa, impulsos difíceis ou sentimentos dolorosos de tristeza, provavelmente tentou parar o ônibus e forçar os passageiros indesejados a sair.

Mas observe a primeira coisa que você teve que fazer para conseguir isso. Você tinha que parar o ônibus: você tinha que colocar sua vida em espera enquanto a luta estava sendo travada. E, muito provavelmente, os passageiros indesejados não partiram como resultado de sua luta. Esses passageiros têm vontade própria; além disso, o tempo vai apenas em uma direção, não em duas. Uma memória dolorosa, uma vez no ônibus, está no ônibus para sempre.

Com exceção de uma lobotomia, aquele passageiro não vai embora.

Depois de sabermos que nossos passageiros simplesmente não vão sair, como último recurso, geralmente nos concentramos em sua aparência e visibilidade. Se temos um pensamento negativo, tentamos limpá-lo um pouco, ajustando uma palavra aqui ou uma nuance ali. Mas ainda somos seres históricos. Quando discutimos ou tentamos mudar os passageiros em nosso ônibus, simplesmente adicionamos a eles. É um pouco como conhecer um membro de uma gangue e forçá-lo a vestir terno e gravata para fazê-lo parecer menos assustador. Na memória, pelo menos, o membro da gangue ainda vive, em sua forma original. Mesmo que ele esteja vestindo um terno e gravata caros, você sabe que ele não mudou muito por baixo.

## 154 Saia da sua mente e entre na sua vida

Quando esgotamos as outras possibilidades, normalmente tentamos barganhar com os passageiros do ônibus. Tentamos fazer com que os mais assustadores se acomodem em seus assentos bem no fundo, com a esperança de que pelo menos não tenhamos que vê-los com tanta frequência. Talvez possamos até fingir que eles desapareceram completamente. Fabricamos maneiras de evitar saber que os passageiros assustadores estão no ônibus. Nós evitamos. Usamos substâncias controladas. Nós negamos.

Você pode tentar muitas maneiras de esconder sua ansiedade, depressão ou baixa auto-estima de si mesmo, pedindo que esses pensamentos e sentimentos caiam no banco de trás. Mas o custo desta última estratégia é alto: você troca sua liberdade. Para manter esses passageiros indesejados fora de vista, você oferece este triste ganho de barra: se eles se abaixarem e ficarem escondidos, você dirigirá para onde eles quiserem ir.

Por exemplo, para fazer com que sua ansiedade social vá para o fundo do ônibus, você pode evitar pessoas em situações que pareçam avaliativas e assustadoras; quando surgem oportunidades para estar com outras pessoas, você as rejeita ou se envolve em socializar defensivamente e sem entusiasmo. Tudo só para evitar que aquele passageiro assustador, a ansiedade social, levante sua cabeça feia.

Mesmo que essa estratégia final funcione até certo ponto, tem um custo enorme. Quando você vai para onde os passageiros mandam, você perde o controle desse ônibus chamado "sua vida". No título do nosso livro, fizemos uma espécie de promessa a você: que é possível sair da sua mente e entrar na sua vida. Você pode fazer isso *agora*. Com a sua mente sendo mudada primeiro.

Levamos um tempo para chegar a essa promessa. Pegamos o caminho mais longo. Nós nos concentramos em criar alternativas para fazer seus passageiros partirem, fazer com que pareçam diferentes ou negociar com eles para torná-los menos visíveis. Em vez de evitar, você aprendeu a aceitar. Em vez de crença e descrença, você aprendeu a desfusão e a atenção plena. Em vez de expectativas temerosas para o futuro ou lembranças tristes do passado, você aprendeu a estar mais presente no momento que é agora. Em vez de se considerar quem sua mente diz que você é, você aprendeu a perceber que um eu transcendente "nada", um eu além da categorização verbal, está continuamente presente.

Se você tem feito todas essas coisas, aprendeu mais sobre como estar no ônibus confortavelmente com seus passageiros – diferente deles e ainda disposto a carregá-los, com vitalidade e presença. Você aprendeu a não fazer acordos secretos com os passageiros que passam o controle do ônibus para eles. Então, neste capítulo e nos dois que se seguem, você está pronto para passar para o núcleo final questões.

Ao entrar em um ônibus, você notará que na frente geralmente há uma pequena placa que diz para onde o ônibus está indo. Os passageiros que entrarem no ônibus serão levados para esse destino. Não cabe aos caprichos momentâneos dos passageiros determinar para onde o ônibus irá – cabe aos proprietários e motoristas que definem o destino e depois dirigem até lá. Então, agora é hora de olhar para *onde* você quer que este ônibus chamado sua vida seja dirigido. O que exatamente você escolhe ter nesse pequeno sinal? Qual é o seu caminho?

---

## VALORES COMO DIREÇÕES DE VIDA ESCOLHIDAS

Primeiro, precisamos declarar um aviso. Você está entrando em um dos trabalhos mais difíceis de todo este livro. Sua mente está ouvindo e assistindo e vai querer reivindicar tudo o que fazemos juntos (como sempre!). Os valores não são eventos puramente verbais, mas são necessariamente conhecidos (pelo menos em parte) verbalmente. Isso coloca os valores a apenas um fio de cabelo de alguns processos verbais destrutivos. Seu órgão verbal, isto é, sua "mente", pode alegar que o importante trabalho que você está prestes a fazer significa coisas que não significa.

Por exemplo, se você notar uma sensação de peso em resposta a este trabalho; se você começar a se sentir impotente; se você começar a se sentir insignificante; se, mais uma vez, você pensar ou sentir que está segurando a ponta curta do bastão sem ter para onde ir, *pare*. Estes são sinais certos de que sua mente está assumindo o controle. Se você se deparar com esses tipos de sentimentos ao longo dos capítulos 11, 12 e 13, dê um passo para trás e comece de novo com este capítulo usando todas as estratégias que aprendeu no livro até este ponto. Veja se você pode desarmar seus ganchos mentais nesta segunda vez. Os valores são vitalizantes, edificantes e fortalecedores. Eles não são outro clube mental com o qual se bater ou outra medida para falhar.

A placa na frente do seu ônibus salva-vidas diz *Valores*. Os valores são *direções de vida escolhidas*. No entanto, descompacte Essa definição simples requer uma compreensão do que é uma "direção" e o que é uma "escolha".

## Direção

Como os valores são muito mais do que meras palavras, pode ser útil retornar à metáfora de sua vida como um ônibus para nos guiar. Então, imagine que seu ônibus está viajando por um grande vale plano com muitas estradas de cascalho. Ao seu redor estão distantes montanhas, colinas, árvores e rochas. Na área mais imediata há lagoas, arbustos, pastagens, rochas e riachos. Seu ônibus está equipado com uma bússola.

Você deve escolher uma direção a seguir e dizer: "Acho que vou para o leste". Você olha para a bússola e vira o ônibus para o leste. Você vê uma estrada à frente; não está perfeitamente a leste, mas leva você nessa direção. Você move o ônibus para a frente, chega ao final da estrada e é apresentado a algumas rotas alternativas. Você estuda as alternativas e avança mais uma vez, mais ou menos na direção leste.

Então, quando você realmente chega ao leste? Como você vai saber quando você chegou ao leste? Quando é a direção chamada "leste" terminou? Quando você foi tão longe quanto você pode ir para o leste?

Se você não está tentando chegar a um lugar específico, mas está apenas seguindo uma direção, a resposta é "Nunca." Direções não são algo que você "pega" da mesma forma que "pega" um objeto ou "chega" a uma cidade.

Da mesma forma, os *valores* são qualidades intencionais que unem uma série de momentos em um caminho significativo. Eles são o que os momentos são, mas nunca são possuídos como objetos, porque são qualidades de ações em desenvolvimento, não de coisas particulares. Dito de outra forma, valores são verbos e advérbios, não substantivos ou adjetivos; eles são algo que você *faz* ou uma qualidade de algo que você faz, não algo que você *tem*. Se eles são algo que você faz (ou uma qualidade de algo que você faz), eles nunca terminam. Você nunca está acabado.

Por exemplo, digamos que um de seus valores seja ser uma pessoa amorosa. Isso não significa que, assim que você ama alguém por alguns meses, você termina, como pode acabar com a construção de uma casa ou com um diploma universitário. Há mais amor para fazer — sempre. *O amor é uma direção, não um objeto*.

Voltaremos a essa metáfora à medida que explorarmos mais os valores, mas, para completar nossa definição, também devemos definir "escolha".

## Escolha

Escolhas e julgamentos fundamentados não são a mesma coisa. Quando você faz um julgamento, você aplica sua mente e suas habilidades avaliativas a alternativas e, dependendo do que você quer, você escolhe uma dessas alternativas. Por exemplo, você pode decidir comer peixe no jantar em vez de hambúrguer gorduroso (mesmo que você goste mais do hambúrguer e custe menos), porque há muitas evidências de que os óleos de peixe são bons para

## 156 Saia da sua mente e entre na sua vida

seu coração e você quer viver mais. Isso é um julgamento. Você considera vários fatores: o sabor da comida, o custo da comida e viver mais. Você olha para os prós e contras ao longo dessas métricas: o peixe pode não ter um gosto tão bom, mas tudo bem (se foi nojento, sua decisão pode mudar); custa um pouco mais, mas você tem o dinheiro (se custar muito mais, você pode ir com o hambúrguer, independentemente do problema de saúde); você quer ser saudável; e você acha que o peixe é mais saudável. Você vai com o peixe.

Noventa por cento das vezes os julgamentos funcionam bem. A capacidade de usar nossos julgamentos lógicos para escolher entre alternativas é uma ferramenta maravilhosa, e essa capacidade é a razão pela qual os humanos se saíram tão bem no planeta. Mas em algumas áreas os julgamentos não funcionam muito bem, e em outras ainda eles absolutamente *não podem* funcionar.

Uma área que eles absolutamente não podem trabalhar é a área de valores. Eis o porquê: os julgamentos envolvem necessariamente a aplicação de métricas avaliativas a planos de ação alternativos. Por exemplo, no julgamento que acabamos de descrever, uma das métricas foi a saúde do seu coração. Assim como ao aplicar um padrão a um objeto material, podemos tentar medir peixes e hambúrgueres com um padrão de "coração saudável". Isso vale para qualquer situação avaliativa. Depois de escolher qual critério usar, escolher a melhor alternativa é um mero julgamento intelectual.

Mas e o critério em si? Como *isso* foi escolhido? Se escolher o critério é em si um julgamento (e às vezes é), isso significa que há ainda outro critério. Isso acontece quando um propósito é um meio para outro propósito. Por exemplo, você pode usar "saudável para o seu coração" como medida, não porque seja um fim em si mesmo, mas porque um coração saudável torna mais provável que você tenha uma vida longa e plena. Mas como esse critério foi escolhido? Escolher "viver uma vida plena e saudável" foi em si um julgamento? Pode ser, mas se for, ainda existe algum *outro* critério que foi aplicado para "viver uma vida plena e saudável" porque o julgamento, por definição, envolve aplicar um critério avaliativo a duas ou mais alternativas.

Observe o que está acontecendo aqui. Isso poderia continuar para sempre. No final, os julgamentos não podem dizer qual critério escolher, porque os julgamentos exigem a *aplicação* de uma métrica avaliativa. Isso funciona bem, mas só depois de escolher um.

Valorizar, no entanto, nos dá um lugar para parar. Valores não são julgamentos. Os valores são escolhas. *Escolhas* são seleções entre alternativas que podem ser feitas na presença de razões (se sua mente lhe dá alguma, o que geralmente acontece, pois as mentes tagarelam sobre tudo), mas essa seleção não é *por* essas razões no sentido de que não é explicadas, justificadas ou ligadas a elas. Uma escolha não está ligada a um critério verbal avaliativo. Dito de outra forma, a escolha é uma seleção desarmada entre alternativas. É diferente do julgamento, que é uma seleção verbalmente guiada entre alternativas.

Você já reparou que a palavra "avaliação" na verdade contém a palavra "valor"? Isso porque as avaliações são uma questão de aplicar nossos valores e *depois* fazer julgamentos com base nesses valores. Se os valores fossem julgamentos, isso significaria que teríamos que avaliar nossos valores, mas contra quais valores os avaliaríamos?

Normalmente, não pensamos muito nisso, e por uma boa razão: as mentes não gostam de escolhas. As mentes sabem como aplicar padrões avaliativos; na verdade, é a própria essência do que essas habilidades relacionais evoluíram para fazer. Mas as mentes não podem escolher as direções finais que tornam toda essa tomada de decisão significativa.

Com organismos não-verbais, todas as seleções entre alternativas são escolhas, porque os organismos não-verbais não possuem as ferramentas verbais para fazer julgamentos literais. Cientistas que estudam esse tipo de coisa em laboratório geram e testam as razões para as escolhas, mas o animal não é guiado pelas "razões" que os cientistas apresentam em um sentido literal. O animal simplesmente escolhe. De maneira semelhante, se estivéssemos sentados no Monte Olimpo e conhecêssemos todos os detalhes de nossas próprias vidas e como interpretar todas essas influências, poderíamos ser capazes de raciocinar por que fizemos certas escolhas em determinados momentos de nossas vidas. Mas não estamos sentados no Monte Olimpo; de dentro para fora, simplesmente escolhemos.



158 Saia da sua mente e entre na sua vida

Razões para escolher A à esquerda

Razões para escolher Z à direita

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Agora, você fará essa escolha boba novamente. Leia a lista de motivos que você gerou e pense em todos eles novamente. Se sua mente lhe der quaisquer outras razões, pense deliberadamente sobre elas também. Observe-os todos como pensamentos. Não resista a eles. Não os cumpra. Basta observá-los. Agora, escolha uma das duas letras novamente.

UMA

---

Repita esse processo até ter certeza de que pode escolher qualquer uma das letras, *não importa o que sua mente esteja dizendo*. Isso não significa desobedecer à sua mente, como uma criança que põe feijão no nariz assim que lhe dizem para não fazer isso. Nesse caso, sua mente ainda está no controle; é apenas a forma que mudou (é por isso que dizemos que nem a rebeldia nem a submissão são, em sua essência, formas de independência). Significa perceber todos esses eventos mentais e simplesmente escolher uma das letras, *com* essas razões, mas nem a favor nem contra essas razões.

As mentes odeiam este exercício! As mentes não podem entendê-lo porque as mentes *geram* e *aplicam* razões verbais a todas as alternativas. Mas *os humanos* podem fazer isso. Isso porque os humanos são mais do que suas repertório.

Este pequeno exercício foi feito com uma escolha sem sentido. Os valores, no entanto, são tudo menos insignificantes. Assim, a conversa será mais alta e as razões serão mais fortes. Mas a ação será a mesma. Podemos ser sobre qualquer coisa que queremos ser. Quem pode nos parar?

---

## QUE VALORES SÃO E NÃO SÃO

Nos próximos dois capítulos, você explorará seus valores com algum detalhe e aprenderá como tornar mais claro o que deseja que eles sejam. Neste capítulo, estamos simplesmente descrevendo o que são valores e o que não são. Vale a pena fazer essa tarefa relativamente prolixa porque o processo de avaliação é difícil para as mentes entenderem. Os valores vão além das palavras, mas as mentes tentam reivindicá-los e, se não tomarmos cuidado, eles podem se distorcer para se encaixar nas relações avaliativas e preditivas comuns que nossa máquina de palavras verbais sabe usar.

## Valores não são metas

Metas são as coisas que você pode obter ao percorrer um caminho valioso. *Metas* são eventos, situações ou objetos concretos alcançáveis. Eles podem ser concluídos, possuídos ou acabados. Metas não são o mesmo que direções. Se metas são confundidas com direções, uma vez alcançadas, o progresso deve necessariamente parar.

Isso realmente acontece o tempo todo, que é uma das razões pelas quais a depressão às vezes segue a obtenção de um diploma, o casamento ou uma promoção no trabalho. Se, digamos, obter um diploma é um fim em si mesmo, é provável que haja uma enorme perda de direção de vida imediatamente após a formatura. Alguém que obtém um diploma como um fim em si mesmo, ou como forma de alcançar ainda outros objetivos (por exemplo, sentir-se melhor consigo mesmo) só pode ser ridicularizado por sua conquista.

Metas são maravilhosas e fortalecedoras quando a distinção entre metas e valores é clara. Às vezes ajuda (depois que uma direção é escolhida) focar nos objetivos como forma de manter o rumo. Se você estiver em um vale cercado por montanhas, colinas, árvores e formações rochosas com apenas uma bússola, pode ser útil mirar ao longo da direção escolhida até um ponto de referência proeminente e depois seguir em direção a ele. Existe um esporte competitivo chamado "orientação" que depende muito desse processo: os participantes encontram seu caminho de um ponto a outro em um mapa, geralmente usando uma bússola e objetos naturais ou artificiais para fornecer uma âncora para essa direção.

Da mesma forma, uma pessoa que valoriza, digamos, ajudar os outros, pode obter um diploma para estar em melhor posição para ajudar os outros. Imediatamente após obter o diploma, haverá muitas coisas interessantes e vitais a fazer que não são sobre o diploma, mas sobre o valor, o de ajudar os outros.

Se você estiver usando metas dessa maneira, é útil ter metas próximas o suficiente para serem vistas e alcançáveis, mas distantes o suficiente para serem úteis. Uma baliza que esteja a 2,5 cm à frente do seu pé irá ajudá-lo a começar, mas à medida que aprende a mover-se, não será muito eficaz para o ajudar a "orientar" na sua vida. Por outro lado, um objetivo em algum lugar do outro lado de uma cordilheira não o ajudará a manter sua direção. Da mesma forma, geralmente faz sentido definir metas concretas de curto prazo para seguir em frente, mas, à medida que você aprende a se mover, defina mais metas de médio prazo para si mesmo.

## Valores não são sentimentos

Presumivelmente, todas as nossas experiências informam nossos valores, no sentido de que uma pessoa inteira faz as escolhas. Às vezes, isso significa que há sentimentos que acompanham as escolhas valorizadas. Com o tempo, você aprenderá até que ponto os sentimentos podem ajudá-lo a saber quando está vivendo de acordo com seus valores. Por exemplo, muitas pessoas sentem uma sensação de vitalidade quando suas ações se alinham com os valores escolhidos. Isso não significa que os valores são sentimentos. Mais especialmente, isso não significa que os valores estão fazendo o que é bom, principalmente no curto prazo.

Uma pessoa com dependência de drogas se sente bem quando usa drogas. Isso não significa que ser alto é um resultado valioso. Suponha que a pessoa realmente valorize estar perto dos outros, mas quando ela dá passos nessa direção, ela se sente assustada e vulnerável. Ele odeia esse sentimento, então ele usa drogas ou álcool novamente. Se essa pessoa parar de usar e começar a caminhar em uma direção valorizada, ela não vai se "sentir bem" tão cedo. Ele vai se sentir assustado e vulnerável. Assim, caminhar em uma direção valorizada pode não ser bom para essa pessoa, mas "funcionará bem" ou "virá bem".

## 160 Saia da sua mente e entre na sua vida

Há outro problema em pensar nos sentimentos como valores, ou em valorizar os sentimentos em si, e exploraremos esse problema nos capítulos 12 e 13. Sentimentos são coisas que você pode ter. Por definição, valores não são qualquer coisa que você possa possuir da mesma forma que você pode possuir um objeto. Além disso, os sentimentos não são algo que você pode controlar, enquanto escolher uma direção é algo que você pode controlar. Por essas razões, afirmações como “Eu valorizo me sentir bem comigo mesmo” são baseadas em um mal-entendido de valores.

## Dor e Valores

O sentimento pode estar relacionado aos valores de uma maneira diferente e menos óbvia do que a ligação entre bons sentimentos e valores. Suponha que alguém com fobia social estremeça ao pensar em ir a uma festa. Por quê? Muito provavelmente, esta é uma pessoa que valoriza as conexões com os outros. Se a conexão com os outros não fosse importante, a pessoa não seria socialmente fóbica. Uma razão pela qual começamos este livro com ênfase na aceitação é que, em nossa dor, recebemos alguma orientação em relação aos nossos valores. O inverso também é verdadeiro: em nossos valores, encontramos nossa dor. Você não pode valorizar nada sem ser ferido, de fato, seus valores são a parte mais íntima de você.

Um cliente da ACT disse uma vez em uma sessão de terapia algo como “Eu realmente não valorizo a família, ou relacionamentos íntimos, ou filhos. Só não acho que a vida seja para mim.” Uma ou duas semanas depois, essa pessoa entrou e disse: “Sou tão mentiroso, até para mim mesmo”. Então ele relatou o seguinte incidente: Ele estava sentado em um Burger King comendo um hambúrguer quando uma família entrou e se sentou na mesa ao lado: mamãe, papai e duas crianças pequenas. Ele ergueu os olhos de seu hambúrguer para a família e começou a chorar. Naquele momento, ele percebeu que queria uma família e filhos próprios mais do que qualquer outra coisa. Seus pais o trataram mal e seu histórico de traições o levou a negar seu desejo mais forte, porque quando o admitiu, sentiu tanta dor e vulnerabilidade. Como resultado dessa admissão, ele foi capaz de continuar e ter uma família, usando suas habilidades de aceitação para lidar com seu medo e vulnerabilidade, e usando seus valores como um guia para a direção que ele queria que sua vida tomasse.

## Valores não são resultados

Embora viver sua vida de acordo com seus valores muitas vezes leve a resultados maravilhosos, eles não são uma maneira sorradeira de “conseguir o que você quer” no mundo concreto. Os valores são direções, não resultados.

Você pode pensar nisso como semelhante à maneira como a gravidade age sobre a água em uma tigela. A gravidade específica que para baixo é a direção, não para cima. A gravidade é uma direção, não um resultado. Se houver alguma maneira de a água seguir essa direção (por exemplo, se houver um buraco na tigela), ela seguirá. Se não houver maneiras de se mover, no entanto, você não verá o fluxo de água. Do lado de fora, pode parecer que não há nenhuma “direção”, mas está lá o tempo todo, e será revelada em qualquer oportunidade.

Os valores são como a gravidade. Suponha que você valoriza ter um relacionamento amoroso com seu pai, mas seu pai não quer nada com você. Suas cartas são ignoradas; suas ligações e visitas são recusadas. Como a água contida em uma tigela, o valor raramente pode se manifestar de uma forma que os outros possam ver além dos pequenos “vazamentos” na forma de cartões de aniversário que você envia (sejam eles lidos ou não), ou comentários que você faz a outras pessoas sobre seu pai. Como a água contida em uma tigela, esse valor pode estar continuamente presente, esperando que melhores oportunidades se manifestem. Se a abertura chegar, se um dia papai ligar e disser que quer se encontrar com você, o valor será visível de uma forma mais óbvia.

## Valores não significam que nossos caminhos são sempre retos

Se você estivesse em um ônibus tentando ir para o leste em um labirinto de estradas de terra em um grande vale, talvez não conseguisse dizer sua direção a cada momento. Se alguém tirasse uma série de fotos, às vezes o ônibus poderia estar virado para o norte, ou sul, ou mesmo oeste, mesmo que o tempo todo seja uma viagem para o leste.

Os caminhos não são retos porque os obstáculos às vezes impedem o movimento na direção desejada. Uma pessoa que valoriza a criação de uma família amorosa pode, no entanto, ter que passar por um divórcio. Nessa situação, a intenção de ser amoroso pode ser revelada apenas de maneiras limitadas, como não estabelecer oposições entre você e seu cônjuge que afetarão negativamente seus filhos, ou tratar um futuro ex-cônjuge de maneira justa na divisão de ativos. Somente com o tempo o valor subjacente se tornará evidente, como rastros deixados na neve que mostram, mesmo que o caminho não seja reto, ele está indo para o leste.

Os caminhos também não são retos porque somos humanos. Podemos pretender ir para o leste, mas nossa atenção pode vagar e podemos nos encontrar indo para o norte. Alguém em recuperação de um vício em drogas que valoriza a sobriedade e ajuda os outros ainda pode ter uma recaída. A mente dessa pessoa pode estar gritando: "Veja, você não pode ir para o leste! Você é um mentiroso e um fracasso! Você não pode ser confiável!" como se dissesse: "Como você está indo para o norte, como de costume, você não pode valorizar o rumo ao leste". Nesse caso, a tarefa dessa pessoa será agradecer à sua mente, sentir a tristeza e a dor que vem da recaída e, em seguida, virar e seguir para o leste mais uma vez.

## Os valores não estão no futuro

Vamos voltar ao nosso vale. Observe que desde o instante em que você escolheu ir para o leste, cada ação que você tomou foi parte dessa decisão. Você olhou para sua bússola. Isso fazia parte de ir para o leste. Você notou a direção para a qual estava indo, e isso fazia parte de ir para o leste. Talvez você tenha notado que estava virando para o norte; em caso afirmativo, perceber que isso também fazia parte de ir para o leste. Você começou a virar para a direita até estar realmente indo para o leste, e essa curva era parte de ir para o leste. Então você deu um passo, que fazia parte de ir para o leste. Em seguida, outro passo foi dado, que era mais para o leste. Tudo isso era *sobre ir para o leste*.

Suponha que lhe perguntassem: "Qual de todos esses momentos, incluindo a escolha de ir para o leste, faz parte de ir para o leste"? A única resposta sensata parece ser *Todos eles — ninguém mais do que qualquer outro*. Uma das implicações úteis desta resposta é esta: no exato instante em que você escolhe seus valores, você está tomando um caminho valioso. Outra implicação útil: você tem o benefício de viver os valores *agora*. Eles são aparentemente "sobre" o futuro, mas, na verdade, eles são realmente sobre o presente.

Temos outra maneira de dizer isso: dizemos: "O resultado é o processo pelo qual o processo se torna o resultado". Seus próprios valores são o "resultado" que você está procurando e você consegue esse "resultado" *agora* porque esses valores fortalecem o processo de viver *agora*. Cada passo que você dá na direção desses valores é parte desse processo. Depois de escolher seus valores, o processo que você toma para seguir nessa direção é todo carregado de valores. Ter uma direção permite fazer uma viagem coerente; e é a viagem que realmente vale a pena. Sua vida se torna fortalecida por seus valores. É como uma jornada por um caminho sem fim. Esta é uma viagem que não tem linha de chegada; não se trata literalmente de um resultado. É sobre a jornada que você faz no seu caminho até lá.

Suponha que você valoriza ser uma pessoa amorosa. Esta é uma viagem que nunca acaba. Não importa quantas coisas amorosas você faça, sempre há coisas mais amorosas para fazer. Os benefícios deste caminho não estão no futuro; você começa a ter uma vida que é sobre relacionamentos amorosos agora. E agora. E agora. Mas você nunca bate as mãos porque está feito. Esta é uma direção que não vai acabar.

## Valores e Falhas

Os valores implicam responsabilidade: isto é, reconhecer que você sempre tem a capacidade de responder. A resposta em que você *sempre* pode se envolver é a valorização, mesmo quando há pouco que você possa fazer atualmente em uma situação específica para tornar seus valores manifestos (como a água naquela tigela). Na maioria das vezes, porém, há coisas que podemos fazer e nossos valores nos permitem ver quando deixamos de cumprir as direções que escolhemos. Como um raio brilhante em uma estrada, nossos valores nos trazem de volta ao nosso caminho, mesmo quando os sinais de trânsito nos tentam a fazer curvas erradas na estrada, ou mesmo quando descemos sem pensar em mais um barranco. A dor do fracasso nos ajuda a começar de novo.

Ninguém vive sempre de acordo com seus valores. Mas isso é diferente de *ser* um fracasso. Se usarmos nossos valores para nos criticar, estamos acreditando que não podemos ser sobre os valores que realmente temos, apenas porque às vezes vagamos. Faça a si mesmo esta pergunta quando achar que falhou: O que está comprando esse pensamento a serviço? Com que valor se comporta? Sendo certo?

Nunca falhando? Nunca sendo vulnerável? É isso que você quer que sua vida seja? Se não, assuma a responsabilidade mesmo por sua mente tagarelando sobre o fracasso que você é. Sentir a dor. Aprenda com isso. Então ir em frente.

Quando você sente culpa ou vergonha de suas limitações, é hora de usar suas habilidades de desfoque e atenção plena para reconhecer a tagarelice que surge nesses momentos. É hora de usar suas habilidades de aceitação para reconhecer a dor que surge nesses momentos. E é hora de usar sua capacidade de escolha para se reconectar com a direção escolhida para que você possa mais uma vez começar a se mover na direção que escolher, conforme a situação permitir.

## Os valores são sempre perfeitos

Um dos fatos alegres sobre os valores é que os valores últimos são perfeitos para o indivíduo que os valoriza. Não queremos dizer “perfeito” no sentido de “avaliado como bom”. Nós queremos dizer isso em seu sentido original: completamente feito ou inteiro (do latim “per” que significa “completamente” e “fect” que significa “feito”, a mesma raiz latina encontrada em “fábrica”). Se você vê seus valores como quebrados ou deficientes, isso deve significar que você já tem alguns *outros* valores que permitem que você veja isso.

Suponha que uma empresária lamente suas frequentes ausências de casa porque ela “valoriza demais o trabalho”. Claramente, isso significa que além de seu trabalho ela também valoriza estar com sua família. O que ela precisa fazer é encontrar uma maneira de equilibrar e integrar esses dois conjuntos diferentes de valores. Seus valores são perfeitos — é seu comportamento que precisa ser trabalhado.

Isso significa que se você estiver disposto a dar valor, você ganha imediatamente. Como a alegria está na jornada, não no resultado, e seus valores são perfeitos até onde você sabe (o que não significa que eles não possam mudar, significa que não podem ser avaliados), nada está faltando. É apenas uma questão de viver, momento a momento, dia a dia, mantendo-se fiel aos seus valores como um ato de auto-fidelidade.

O jogo mental usual é que você “ganha” quando obtém resultados positivos. Mas as mentes sempre exigem mais e mais. Mesmo se você “ganhar”, sua mente sugerirá preocupações sobre “ganhar” na próxima vez. Uma história recente de jornal sobre um atleta de classe mundial é reveladora a esse respeito. Ela foi a número um do mundo em seu evento e ganhou dois campeonatos *mundiais* consecutivos. Apenas alguns poucos seres humanos no planeta atingem esse nível de conquista atlética. No entanto, ao vencer seu segundo campeonato, ela disse que sua principal emoção não era nem euforia nem satisfação, mas medo. A razão?

Ela estava com medo de não ganhar no ano que vem.

As mentes são assim. Eles nunca vão mudar. São “órgãos” avaliativos, preditivos, comparativos e preocupantes. Mas no caso dos valores, é diferente. Depois de escolhê-los, você está, de fato, escolhendo-os. Você ganhou. Então eles permitem que você siga seu caminho e meça seu progresso nesse caminho.

#### Escolhendo para Valorizar

Se não importasse para onde você estivesse indo, não importaria para onde suas lutas internas o levassem. O próprio fato de você estar lendo este livro demonstra que para onde você está indo é importante para você. Examine a si mesmo e veja se não é verdade que a maior dor em sua vida não é sua ansiedade, depressão, impulsos, memórias, traumas, raiva, tristeza e assim por diante, mas que sua vida não está sendo completa e completa. *vívida de coração*. Sua vida foi suspensa enquanto a guerra que discutimos na introdução estava sendo travada. Assim, cada tique-taque do relógio zomba de você: é mais um segundo que passa de uma vida não vivida plenamente.

O problema chave aqui não é que você tenha problemas, é que você colocou as escolhas que estão aqui para serem feitas em espera. A vitalidade e o engajamento em sua vida não exigem que você elimine sua dor primeiro. Exige exatamente o oposto: abrir-se para a alegria (e dor!) que vem de ter sua vida sobre o que você realmente quer que seja.

Então, aqui está uma pergunta para fazer à pessoa que você vê no espelho. Sobre o que você quer que sua vida seja? Sério?



## CAPÍTULO 12

# Escolhendo *seus* valores

Definir o que é importante para você e escolher ativamente seguir essa direção é o objetivo final deste livro. Embora os exercícios de desfusão, atenção plena e aceitação que você explorou até agora sejam úteis em si mesmos, essa informação é uma concha vazia se não for usada a serviço de viver uma vida significativa.

O Capítulo 11 deveria ter ajudado você a entender o que queremos dizer com "valores". Escolher o que você valoriza e seguir esse caminho pode tornar sua vida rica e significativa, mesmo diante de grandes adversidades. Este capítulo é sobre fazer exatamente isso.

---

### OS MESTRES QUE VOCÊ SERVE

Viver uma vida valorizada é agir a serviço do que você valoriza. Foi Bob Dylan quem escreveu: "Você tem que servir a alguém". A questão é: Quem (ou o que) você servirá? Sua experiência, este livro e seus dilemas psicológicos atuais provavelmente lhe mostraram que viver a serviço da redução da dor não é maneira de viver. Se sua agorafobia lhe diz que sair de casa não é uma opção, quando tudo em você sabe que sair é a coisa vital a fazer, servir sua agorafobia provavelmente não o levará pelo caminho que deseja seguir.

Compreender isso pode ser um lugar assustador para se estar em alguns aspectos. Se você decidir que basear suas decisões no que sua mente lhe dá não é uma opção, então em que você pode basear suas ações? Se você pode realmente ser sobre o que quer que você escolha, como você sabe o que quer fazer? Qual deve ser a sua bússola neste mar de opções aparentemente interminável?

Acreditamos que agora, neste exato momento, você tem todas as ferramentas necessárias para fazer escolhas de vida significativas e inspiradoras para si mesmo. Você não só tem a oportunidade, mas a capacidade real de viver

## 166 Saia da sua mente e entre na sua vida

a serviço do que você valoriza. Isso não significa que as circunstâncias necessariamente permitirão que você alcance todos os seus objetivos; isso não é uma garantia sobre o resultado. E isso não significa que você tenha todas as habilidades necessárias para atingir seus objetivos declarados. Mas isso significa que você tem o que precisa para escolher uma direção.

A palavra “valores” vem de uma raiz latina que significa “digno e forte”. Ela carrega uma implicação de ação, e é por isso que essa mesma raiz leva à palavra “empunhar”. Conota realmente usar o que é importante e forte. Os valores definem não apenas o que você deseja perseguir no dia a dia, mas o que deseja que sua vida seja. Em certo sentido, o que está em jogo aqui é uma questão de vida ou morte, ou pelo menos a diferença entre uma vida vital e uma vida morta.

### EXERCÍCIO: Assistir ao seu próprio funeral

Quando as pessoas morrem, o que fica para trás é o que elas representaram. Pense em alguém que não está mais vivo, mas cuja vida você admira e admira. Pense em seus heróis. Agora veja se não é verdade que *o que eles representavam* é agora, depois de sua morte, o mais importante. O importante não são suas posses materiais nem suas dúvidas internas. Os valores refletidos em suas vidas são o que importa.

Você tem pouco tempo nesta terra, e você não sabe quanto. A pergunta “Você vai viver sabendo que vai morrer?” não é fundamentalmente diferente dessas perguntas: “Você vai amar, sabendo que vai se machucar?” Ou: “Você vai se comprometer a viver uma vida valiosa sabendo que às vezes não cumprirá seus compromissos?” Ou: “Você alcançará o sucesso sabendo que às vezes falhará?” O potencial para a dor e a sensação de vitalidade que você ganha com essas experiências andam juntos. Se sua vida realmente vai ser sobre algo, ajuda olhar para isso da perspectiva do que você gostaria que significasse o caminho que sua vida deixa para trás.

Um dos fundamentos para evitar é nossa consciência verbal de que a vida neste planeta é finita. Reconhecemos que pode parecer macabro ir até o fim de sua vida em imaginação e olhar para trás. Não é para ser mórbido, mas para ser fundamentado. Se você pudesse viver sua vida de modo que seja realmente *sobre* o que você escolheria que fosse daqui até o fim, o que seria evidente? Ou seja, o que ficaria claro sobre o tipo de vida que você levava?

Esta não é uma previsão, ou palpite, ou descrição. A questão não é sobre o que você fez ou espera fazer. Fazemos esta pergunta na forma do que você espera que as pessoas próximas a você vejam. Mas não se trata de aprovação social; em vez disso, se seus valores significam algo, eles serão evidentes.

Estamos perguntando apenas isto: o que seria evidente se você pudesse escolher livremente o que sua vida representa?

Você pode apenas sussurrar essa pergunta para si mesmo, mas como isso é uma escolha, estamos pedindo que você se abra para o seu próprio desejo de ser *sobre* algo. Se sua vida pudesse ser sobre qualquer coisa; se fosse apenas entre você e seu coração; se ninguém rir ou dizer que é impossível; se você fosse *ousado* sobre suas aspirações mais íntimas, sobre o que você gostaria de ser? E ser tão poderosamente evidente para aqueles ao seu redor?

Agora, encontre um lugar e uma hora em que você possa se concentrar silenciosamente. Certifique-se de que não haja muitas distrações e dê a si mesmo tempo suficiente para visualizar completamente o cenário a seguir e, em seguida, responda às perguntas abaixo.

Tenha em mente que se você dedicar algum tempo para fazer este exercício, pode ser uma experiência poderosa e emocional. Não é nossa intenção que se trate de “enfrentar sua morte”; trata-se de enfrentar sua vida. No entanto, parte do que muitas vezes impede as pessoas de abraçar uma vida valorizada é que qualquer valor traz consigo







## 170 Saia da sua mente e entre na sua vida

Quando as pessoas são enterradas, um epitáfio é frequentemente escrito. Eles dizem coisas como “Aqui jaz Sue. Ela amava sua família com todo seu coração”. Se a lápide abaixo fosse sua, que inscrição você gostaria de ver nela? Como você mais gostaria que sua vida fosse caracterizada? Novamente, isso não é uma descrição nem uma previsão; é uma esperança; uma aspiração; um desejo. É entre você e a pessoa no espelho. O que você gostaria que sua vida representasse?

Pense nisso por um momento e veja se você pode destilar seus valores mais íntimos em um pequeno epitáfio e escrevê-lo na ilustração da lápide abaixo.

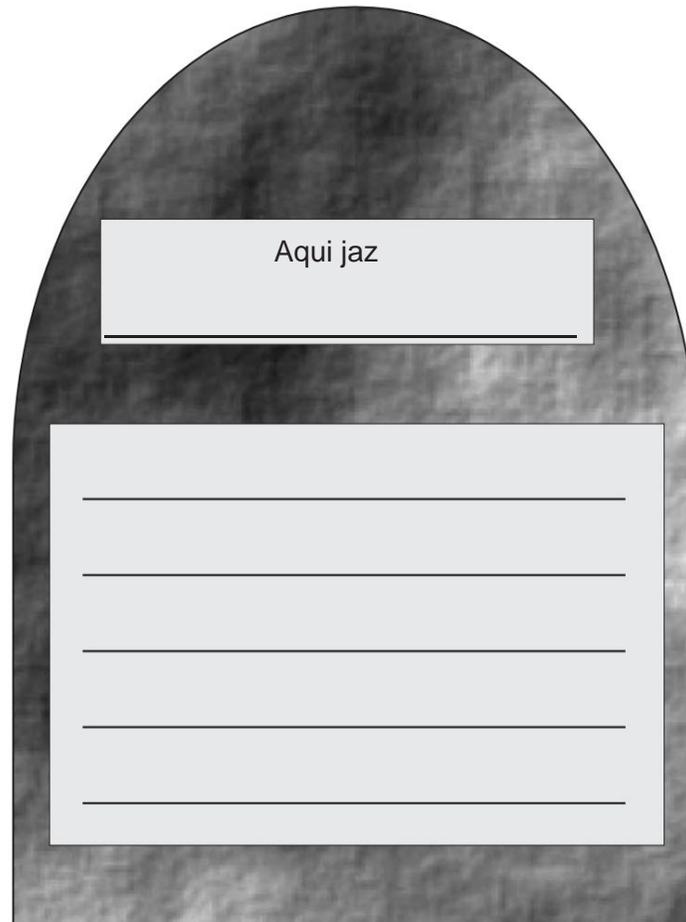


Figura 12.1: Seu epitáfio.

---

## DANDO UM PASSO ALÉM: DEZ DOMÍNIOS DE VALOR

Os exercícios curtos que você acabou de concluir fornecem um amplo começo. Felizmente, eles despertaram algo em você que permitirá que você se torne mais ousado e claro sobre o que você realmente quer ser.

Você está vivo, não morto. Como você quer *viver*?

Para dar alguma estrutura a essa pergunta, considere os dez domínios a seguir que podem ser de alguma importância para você:

1. Casamento/casal/relacionamento íntimo
2. Parentalidade
3. Relações familiares (exceto relações íntimas e paternidade)
4. Amizade/relações sociais
5. Carreira/emprego
6. Educação/treinamento/crescimento e desenvolvimento pessoal
7. Recreação/lazer
8. Espiritualidade
9. Cidadania
10. Saúde/bem-estar físico

O que se segue é uma breve descrição de cada um desses domínios, bem como espaço para você descrever seus próprios valores nesse domínio. Tenha em mente, enquanto você passa por isso, que os valores não são objetivos específicos, mas direções gerais de vida. Chegaremos a metas concretas mais tarde. Se você estiver anotando coisas materiais que podem ser obtidas, como um objeto, pare e repense o que estamos pedindo; isto é, direções que sempre podem se manifestar, mas que nunca podem ser totalmente obtidas ou terminadas.

Pegue o que você aprendeu sobre valores até este ponto neste livro e aplique-o ao exercício a seguir. Lembre-se do elogio e do epitáfio que você acabou de escrever e veja se os elementos deles se aplicam a um ou mais desses domínios.

Ao trabalhar neste exercício, você pode descobrir que certos domínios são muito importantes para você e outros não. Alguns domínios podem ser áreas nas quais você está fazendo pouco atualmente. Isso é de se esperar. Não é como se você precisasse valorizar cada uma dessas diferentes áreas da vida no mesmo grau.

Pessoas diferentes têm valores diferentes. Um pouco mais tarde, ajudaremos você a avaliar esses valores. Por enquanto, tente encontrar um valor que você mantenha em cada domínio. Se houver uma área para a qual você realmente não consegue pensar em nada, não há problema em ignorá-la.

Também pode ser difícil distinguir linhas de fronteira nítidas em certas áreas. Por exemplo, algumas pessoas têm dificuldade em distinguir entre relações íntimas e relações familiares. Outros podem achar difícil marcar a diferença entre lazer e relações sociais. Leia a descrição de cada domínio e tente manter os limites tão claros quanto possível. Se algumas entradas se sobrepuserem ou você repetir um valor em mais de um domínio, tudo bem, mas recomendamos que você não exagere.

Isso não é um teste. Você não precisa mostrar isso para ninguém se não quiser. Portanto, seja honesto e aberto e dê a si mesmo a oportunidade de explorar o que você valoriza. Não baseie este exercício no que você acha que são as expectativas de seus amigos, familiares ou da sociedade. Escreva sobre o que você valoriza. Não há certo ou errado

respostas.

172 Saia da sua mente e entre na sua vida

## Casamento/Casal/Relação Íntima

Para a maioria das pessoas, os relacionamentos íntimos são muito importantes. Este é o relacionamento que você tem com seu "outro significativo": seu cônjuge, amante ou parceiro. Se você não está nesse relacionamento agora, ainda pode responder a essas perguntas em termos do que deseja encontrar nesse relacionamento.

Que tipo de pessoa você mais gostaria de ser no contexto de um relacionamento íntimo? Pode ser útil pensar em ações específicas que você gostaria de tomar e, em seguida, usá-las para descobrir os motivos subjacentes de tais ações. Quais são esses motivos subjacentes? Como eles refletem o que você valoriza em seu relacionamento? Não coloque metas (como "casar"); haverá uma oportunidade para aqueles mais tarde.

---

---

---

---

## Parentalidade

Pense no que significa para você ser mãe ou pai. O que você gostaria de ser neste papel? Se você não tem filhos, você ainda pode responder a esta pergunta. O que você quer ser ao apoiar esse papel nos outros?

---

---

---

---

## Relações familiares (exceto relações íntimas e paternidade)

Este domínio é sobre a família, não sobre seu marido, esposa ou filhos, mas sobre outras áreas da vida familiar. Pense no que significa ser filho, filha, tia, tio, primo, avô ou sogro.

O que você gostaria de ser em seus relacionamentos familiares? Você pode pensar sobre isso amplamente ou apenas em termos de sua família nuclear. Que valores você gostaria de ver manifestos em sua vida nesta área?

---

---

---

---

## Amizade/Relações Sociais

As amizades são outra área de relações pessoais que a maioria das pessoas valoriza. Que tipo de amigo você gostaria de ser? Pense em seus amigos mais próximos e veja se você pode se conectar com o que gostaria que se manifestasse em sua vida em relação a seus amigos.

---

---

---

---

## Carreira/Emprego

O trabalho e as carreiras são importantes para a maioria das pessoas porque é nessa área que se passa grande parte de sua vida. Seja seu trabalho humilde ou grandioso, a questão dos valores no trabalho é pertinente. Que tipo de funcionário você mais deseja ser? O que você quer representar em seu trabalho? Que tipo de diferença você quer fazer através do seu trabalho?

---

---

---

---

## Educação/Treinamento/Crescimento e Desenvolvimento Pessoal

Esta área pode abranger todos os tipos de aprendizagem e desenvolvimento pessoal. A educação baseada na escola é uma delas. Mas essa área também inclui todas as coisas que você faz para aprender. Trabalhar com este livro pode ser um exemplo. Que tipo de aprendiz você quer ser? Como você gostaria de se envolver com essa área de sua vida?

---

---

---

---

## Recreação/Lazer

Recreação, lazer e relaxamento são importantes para a maioria de nós. É nessas áreas que recarregamos nossas baterias; as atividades nesta área são muitas vezes onde nos conectamos com a família e amigos. Pense sobre

174 Saia da sua mente e entre na sua vida

o que é significativo para você em seus hobbies, esportes, vocações, brincadeiras, férias e outras formas de recreação. Nessas áreas, o que você gostaria que se manifestasse em sua vida?

---

---

---

---

### Espiritualidade

Por espiritualidade, não queremos dizer necessariamente religião organizada, embora isso certamente possa ser incluído nesta seção. A espiritualidade inclui tudo o que ajuda você a se sentir conectado a algo maior do que você mesmo, a uma sensação de admiração e transcendência na vida. Inclui sua fé, práticas espirituais e religiosas e sua conexão com outras pessoas neste domínio. O que você mais quer ser nesta área de sua vida?

---

---

---

---

### Cidadania

Como você gostaria de contribuir para a sociedade e ser um membro da comunidade? O que você realmente quer ser nas áreas sociais/políticas/caritativas e comunitárias?

---

---

---

---

### Saúde/bem-estar físico

Somos seres físicos, e cuidar de nossos corpos e de nossa saúde por meio de dieta, exercícios e boas práticas de saúde é outro domínio importante. O que você quer que seja revelado em sua vida nessas áreas?

---

---

---

---

Às vezes, descobrimos que os clientes ficam confusos sobre o que são valores, mesmo neste ponto do programa. As pessoas muitas vezes cometem o erro de afirmar que valorizam algo quando, na verdade, esse valor escolhido foi ditado pelo desejo de outros.

Para testar seus valores, examine os exercícios acima e faça a si mesmo a seguinte pergunta em relação a cada um dos valores que você anotou: "Se ninguém soubesse que estou trabalhando nisso, eu ainda o faria?" Se você achar que escreveu declarações que não "soam verdadeiras" ou são mais uma questão de "ser um bom menino ou menina" do que dizer o que realmente está em seu coração, volte e edite o que escreveu. Esta lista não é para mais ninguém. Isto é para você.

---

## CLASSIFICAR E TESTAR SEUS VALORES

De certa forma, não é muito importante que certos valores sejam mais significativos para você do que outros. Todas as coisas sobre as quais você escreveu nos exercícios acima são áreas de sua vida que você gostaria de seguir para viver mais completamente. No entanto, pode ser útil colocar um marcador de classificação em seus valores para ver em quais áreas de sua vida você pode começar a agir. O Capítulo 13 é sobre ação comprometida. Mas antes de chegarmos lá, vamos descobrir com o que você pode querer se comprometer.

Olhe para trás sobre o trabalho que você acabou de terminar. Agora, reduza cada área a um valor-chave (se você tiver vários, pode escolher o mais importante) e escreva uma frase para lembrá-lo desse valor-chave no espaço abaixo. Agora avalie cada área de duas maneiras. Primeiro, pergunte a si mesmo o quão importante essa área em particular é para você agora em uma escala de 1 a 10, com 1 significando nada importante e 10 significando extremamente importante. Não estamos perguntando se essa área é importante em seu comportamento real; estamos perguntando o que você gostaria se pudesse ter sua vida como gostaria que fosse.

Em seguida, avalie cada área de acordo com seu comportamento atual real. Quão bem você tem vivido atualmente esse valor em uma escala de 1 a 10? Com 1 significando que não se manifesta em meu comportamento para 10 significando que é extremamente bem manifestado em meu comportamento.

Finalmente, subtraia a pontuação que você obteve para seu comportamento atual real da pontuação de importância acima para chegar ao total de sua pontuação de "desvio de vida".

<b>Tabela 12.1: Classificando seus valores</b>				
<b>Domínio</b>	<b>Valor</b>			
Casamento/Casal/ Relacionamentos íntimos				
Parentalidade				
Outras Relações Familiares				
Amizade/ Relações sociais				
Carreira/Emprego				
Educação/Treinamento/ Crescimento pessoal				
Recreação/Lazer				
Espiritualidade				
Cidadania				
Saúde/ Bem-estar físico				

O número na extrema direita é provavelmente o mais importante. Quanto maior esse número, mais sua vida precisa mudar nessa área para alinhá-la com o que realmente importa. Números altos na coluna Desvio de Vida são um sinal e uma fonte de sofrimento. Você pode destacar ou circular os números que mostram a maior lacuna entre a importância de seus valores e a presença real deles em sua vida.

---

## AÇÃO COMPROMETIDA

No capítulo 13, você pegará as informações aqui reunidas e nós o ajudaremos a desenvolver um meio específico pelo qual você possa buscar os valores que descobriu neste capítulo. A coisa maravilhosa sobre os valores é que você pode vivê-los. Tudo o que você escreveu neste capítulo é alcançável.

Observe que não discutimos "superar" sua dor emocional como um valor. Não é. Temos discutido o tipo de vida que você quer viver. Essa vida está disponível para você agora. Como seria sua vida se você realmente sáísse de sua mente e entrasse em sua vida?

## CAPÍTULO 13

# Comprometendo-se a fazê-lo

Você sabe o que você quer ser. Você provavelmente sabia antes mesmo de abrir este livro, embora possa tê-lo escondido de si mesmo para tentar evitar sua própria vulnerabilidade. Quando nos preocupamos com alguma coisa, nos abrimos para a possibilidade de sentir dor. Se você realmente corre o risco de amar alguém, você se abre para rejeição, traição e perda. Se você realmente se preocupa em eliminar a fome, você se abre para uma dor especial quando vê crianças tendo que ficar sem.

“Se eu não me importar, não me machucarei” é como as mentes humanas mantêm os valores à distância. Infelizmente, esse movimento dói ainda mais do que cuidar; não é a dor cortante, viva e ocasional de se importar e, às vezes, de perder, mas a dor maçante, mortal e constante de não viver sua vida de uma maneira que seja fiel a si mesmo.

Nos últimos capítulos, colocamos os valores na tabela com algum detalhe. A questão com a qual você se depara agora é a mesma que lhe fizemos no início do livro: Dada a distinção entre você como um ser consciente e as experiências privadas com as quais está lutando, você está disposto a experimentar essas experiências privadas agora, totalmente? e sem defesa, como eles são, não como eles dizem que são, e realmente fazem o que o leva na direção de seus valores escolhidos neste momento e nesta situação? Esta pergunta requer uma resposta sim ou não. Responder sim envolve tanto um compromisso com um curso quanto uma mudança real de seu comportamento. Daqui a algum tempo, talvez daqui a alguns momentos, a vida perguntará novamente. Então novamente. E então novamente. E cada vez você poderá escolher como responder.

Vamos perguntar de uma forma menos precisa: você está disposto a aceitar qualquer desconforto que sua mente lhe cause e se comprometer com os valores que você explorou nos capítulos 11 e 12 e com a mudança de comportamento que eles implicam?

Dizer sim não significa que sua vida ficará mais fácil de repente, mas é garantido que se tornará mais viva. A alternativa é algo com o qual você já tem experiência (e abordamos isso bastante ao longo do livro). Você sabe quais são os custos de sacrificar a vida que deseja viver em nome de suas tentativas fúteis de regular sua dor emocional. Você sabe como é estar confinado e ter o significado e a vitalidade drenados de seus dias por sua luta com seus pensamentos, sentimentos,

## 178 Saia da sua mente e entre na sua vida

predisposições comportamentais, impulsos, memórias e sensações corporais que causam desconforto. Você sabe como é ficar preso em sua mente ao custo de sua própria vitalidade.

Este capítulo é sobre como fazê-lo. Trata-se de dar passos ousados e comprometidos na direção de seus valores. Trata-se de fazer isso, não apesar de sua dor (observe que “despeito” é uma palavra de luta), mas *com* sua dor, se houver dor.

---

## DANDO PASSOS OUROSOS

É hora de dar alguns passos ousados na direção que você quer que sua vida siga. No último capítulo você explorou e desenvolveu algumas idéias sobre o que você valoriza. Cada um desses valores é um ponto de bússola pelo qual você pode traçar o curso de sua vida. A próxima coisa a fazer é começar a caminhar nessa direção. Este é basicamente um processo de quatro partes que se repete interminavelmente: entrar em contato com seus valores, desenvolver metas que o levarão a uma direção valiosa, tomar ações específicas que permitirão que você alcance essas metas e entrar em contato e trabalhar com barreiras internas à ação. .

### Criando o roteiro: definindo metas

Volte para a última planilha que você fez no capítulo 12. Nela, você listou alguns valores e atribuiu pontuações de importância, manifestação e desvio de vida. Agora é hora de decidir qual desses valores você quer trabalhar para colocar em prática em sua vida agora. Por fim, você trabalhará em todos eles, mas por enquanto vamos começar com um. Isso lhe dará um modelo a seguir para as outras direções valiosas que você deseja seguir.

Os valores que você escolhe para trabalhar primeiro podem ter uma pontuação alta de desvio de vida, ou se você sentir que existem barreiras que você ainda não está pronto para enfrentar, você pode escolher algo mais baixo em sua lista. Todos eles são importantes; eles simplesmente possuem diferentes níveis de importância relativa e você pode escolher qualquer um para começar. Se você quiser viver uma vida totalmente engajada, seguirá cada um deles em seu curso. Por enquanto, escolha uma área com a qual você gostaria de começar. Anote o valor declarado na linha abaixo:

---

Se o seu valor é a bússola pela qual você deseja guiar a jornada de sua vida, seus objetivos são o roteiro que pode levá-lo até lá. As metas, conforme observado nos capítulos anteriores, são diferentes dos valores, pois são eventos práticos e alcançáveis que movem sua vida na direção de seus valores. As metas são os marcos pelos quais você pode marcar a jornada de sua vida e são importantes por várias razões.

As metas fornecem um meio prático para tornar seus valores manifestos. Eles também oferecem uma métrica com a qual você pode medir seu progresso em seu caminho valioso. Você pode saber o que quer ser, mas sem objetivos, é improvável que consiga viver esses valores no mundo real.

Existe um perigo associado a objetivos que precisamos enfatizar antes de começarmos: os objetivos podem ser alcançados. Isso representa um perigo porque nossas faculdades verbais são muito orientadas para o resultado, e o ponto principal dos valores é que eles são orientados para o processo.

Suponha que você esteja esquiando e, ao descer do teleférico, mencione para a pessoa que subiu no teleférico com você que planeja esqui até a pousada onde vai se encontrar com alguns amigos para almoçar. "Sem problemas" essa pessoa responde, e de repente ele acena para um helicóptero acima, que ao seu sinal, te leva para cima e rapidamente o deposita no alojamento de esqui. Você protesta vigorosamente, mas o piloto fica incrédulo. Ele diz: "Qual é o seu problema, meu amigo? Foi você quem disse que o objetivo era descer do cume até a cabana!"

O piloto do helicóptero teria razão se chegar ao alojamento fosse o único problema. Se for, voar descendo a encosta alcança exatamente o que esquiar consegue. Ambos começam no topo e terminam no lodge. O helicóptero tem até vantagens notáveis: você não fica com frio, nem cansado, nem molhado, por exemplo. Há apenas um problema com isso. O objetivo de chegar ao lodge era estruturar o processo de esquiar. Esse processo era o verdadeiro “objetivo”.

Foi isso que quisemos dizer quando dissemos no capítulo 11 que “resultado é o processo pelo qual o processo se torna o resultado”. Você tem que valorizar “para baixo” em vez de “para cima” ou você não pode esquiar em declive. Visar um objetivo específico (a pousada) permite “orientar” um caminho para descer o morro. Mas o verdadeiro objetivo é apenas esquiar, não atingir o objetivo (o lodge).

Exatamente da mesma maneira, o verdadeiro objetivo das metas é orientá-lo em direção aos seus valores para que você possa viver uma vida valorizada, momento a momento. Um paciente de ACT bem-sucedido disse isso no final da terapia: “Só quero fazer isso porque é isso que quero que minha vida seja. Não é realmente sobre qualquer resultado. Quero estar vivo até morrer.” As metas podem ajudá-lo a fazer exatamente isso. Mas tenha cuidado! Sua mente muitas vezes alegará que o verdadeiro objetivo é o próprio objetivo (afinal, avaliar resultados é o que esse órgão evoluiu para fazer), e sugerirá que você deve cortar custos (como violar sua integridade ou ignorar outros aspectos valiosos de sua vida) para chegar lá. Isso anula todo o propósito, e se você sucumbir a cortar custos, realizar seus objetivos só vai zombar de você.

#### Definição de metas

Para começar a desenvolver suas metas, você precisará considerar os objetivos de curto e longo prazo. *Objetivos de curto prazo* são os pontos no mapa que podem ser alcançados em um futuro próximo; *metas de longo prazo* estão mais adiante. Ter metas de curto e longo prazo contribui para uma jornada ritmada que leva de um ponto de referência para o próximo. Esta é uma maneira muito eficiente de viajar. Teoricamente, você poderia apenas vagar até encontrar seu destino. Mas, como você sabe, isso não é muito eficaz. A viagem orientada a objetivos é muito mais prática.

Olhe para o valor que você anotou acima. Agora pense em uma coisa que você poderia fazer que permitiria que você manifestasse esse valor de maneira prática. Nos últimos capítulos, houve várias discussões sobre valores e objetivos. Também houve uma série de exemplos que podem oferecer alguma orientação. Lembre-se de pensar sobre isso em termos de um resultado prático. Não venha com algo que é obviamente estranho.

Se você é um vendedor de cinquenta anos que valoriza o serviço público e decide que seu objetivo é se tornar o presidente dos Estados Unidos, isso provavelmente não acontecerá. Escolha uma meta que seja um passo viável na direção de seus valores. Se você é aquele vendedor de cinquenta anos que valoriza o serviço público, há centenas de maneiras de fazer uma contribuição de serviço público que seja prática e alcançável. Por exemplo, você pode fazer trabalho voluntário em sua comunidade, talvez servir comida em um refeitório. Ou você pode querer fazer campanha para alguém concorrendo a um cargo local.

Isso não é dito para desencorajá-lo a tomar medidas ousadas. Seja ousado. Mas seja verdadeiro. Não seja muito fácil você mesmo, mas seja realista e decida algo que você pode alcançar.

Depois de ter seu objetivo firmemente em mente, anote-o no espaço abaixo:

---

---

---

## 180 Saia da sua mente e entre na sua vida

Agora verifique sua meta para os seguintes itens:

É prático?

É alcançável?

Funciona com a sua situação atual?

Esse objetivo leva você na direção do seu valor declarado?

Se você respondeu sim a essas perguntas, então você criou com sucesso uma meta para si mesmo. Se você não conseguiu responder sim ao que escreveu no espaço acima, volte aos capítulos 11 e 12 e tente entender melhor o que é um objetivo. O próximo passo é descobrir se esse é um objetivo de longo prazo ou de curto prazo e se você precisará ou não concluir metas adicionais para chegar lá.

Em seguida, na linha do tempo a seguir, trace um ponto em que esse objetivo cairia para você. A extrema esquerda da linha do tempo é a sua vida, começando hoje. O fim da linha do tempo é a sua morte, uma quantidade razoável de tempo no futuro. Onde nesta linha cai o seu objetivo?

**A vida hoje**

**Fim da vida**

A distância relativa entre onde você está hoje e quando você acha que poderia atingir esse objetivo de forma razoável lhe dirá se é um objetivo de longo ou curto prazo. Se você estabeleceu que sua meta parece ser de longo prazo, precisará desenvolver algumas metas adicionais de curto prazo para chegar lá. Se for um objetivo de curto prazo, você pode perguntar para onde esse objetivo está levando você e para onde você gostaria de ir depois de concluído. De qualquer forma, você pode retornar ao processo descrito acima até estar convencido de que produziu um bom conjunto de metas de longo e curto prazo para o valor em que escolheu trabalhar. O exercício a seguir ajudará você a acompanhar todas essas informações.

### EXERCÍCIO: Planilha de Metas

**Valor:** \_\_\_\_\_

Esse valor se manifestará no seguinte objetivo de longo prazo:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

O que, por sua vez, se manifestará nestes objetivos de curto prazo:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Esse valor se manifestará no seguinte objetivo de longo prazo:

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

O que, por sua vez, se manifestará nestes objetivos de curto prazo:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Repita este processo até que você tenha um bom conjunto de trabalho. (Não precisa ser abrangente; você pode sempre adicionar e subtrair destes a qualquer momento.)

Não há regras rígidas e rápidas sobre quantos objetivos você precisa ter. Isso é sobre sua vida. Pense no que você gostaria de realizar e defina suas metas em termos de como elas se encaixam na prática em sua vida. A numeração na planilha acima é arbitrária. Talvez começando com um objetivo de longo prazo faz sentido para você. Ou se não, um único objetivo de curto prazo pode ser um bom ponto de partida. Você não precisa ter um número específico de metas para estar "fazendo a coisa certa". Se você está sendo pego em pensamentos dessa natureza, lembre-se de que sua mente está falando com você novamente. Use as estratégias que você aprendeu ao longo deste livro e posicione sua bússola na direção em que deseja viver.

## 182 Saia da sua mente e entre na sua vida

Definir metas tem tudo a ver com viabilidade. Se você não tornar seus objetivos viáveis dentro do contexto de sua vida, é improvável que você vá muito longe no caminho de seus valores. Escolha resultados alcançáveis e alcançáveis que possam se encaixar de forma realista em sua vida. Fazer isso torna muito mais provável que você realmente seja capaz de viver seus valores todos os dias. O verdadeiro objetivo deste processo é tornar-se mais capaz de se concentrar na vida como um processo valorizado. Cada objetivo é um passo que o leva mais adiante no caminho de sua vida. O caminho em si não termina (pelo menos não até que sua vida termine). Ser vital significa que sempre haverá uma nova maneira de perseguir seus valores. Alcançar seus objetivos não é um fim, mas um novo começo; um ponto de encerramento no qual você pode atualizar sua jornada começando de novo. Postes de orientação são importantes, mas não fique preso a eles. Celebre as metas alcançadas e continue seguindo em frente.

### Andando a pé: ações como passos para alcançar Seus objetivos

Você pode falar o que quiser, mas se você não andar a pé, sua vida não ganhará vida para você. O que estamos explorando neste livro é importante, mas o que você vai *fazer* a respeito? Se você sabe para onde quer ir e não vai lá, então o conhecimento faz pouca diferença. ACT é tudo sobre ação. Para fazer a diferença em sua vida, você precisa agir.

Que ações você vai tomar para alcançar seus objetivos? Para se mover na direção definida por sua bússola de valor em direção ao seu primeiro objetivo, o que você precisa fazer?

Escolha uma meta de curto prazo das listas acima e anote-a no espaço abaixo:

---

### **EXERCÍCIO: Fazendo as metas acontecerem por meio da ação**

Porque a vida é um processo, as coisas acontecem um passo de cada vez. Depois de saber o que você valoriza e quais são seus objetivos, você pode escolher quais etapas seguir primeiro. Você tem a bússola e o roteiro. Agora você precisa se concentrar em seus passos. As mentes são ótimas nisso, então essa parte deve inicialmente ser fácil, pelo menos até que a possibilidade de ação crie barreiras à ação (mais sobre isso em breve).

Na planilha a seguir, indique uma de suas metas de curto prazo copiadas acima. Depois de escrever isso, defina as ações específicas que você precisa tomar para atingir esse objetivo. (Deixamos espaço para cinco, mas pode ser maior ou menor). Certifique-se de anotar o que você pode realmente *fazer*.

Não seja vago (por exemplo, "Faça melhor") e não escreva coisas que você não pode controlar diretamente pela ação (por exemplo, "Sinta-se melhor"). Escreva uma ação situada específica: este é um ato que tem um começo e um fim, uma forma especificada e um contexto especificado. Por exemplo, "Construir amizades" não é uma ação específica.

"Ligar para amigos" é melhor, mas ainda é muito vago. "Ligar para Sally" está bem. Ele tem um começo e um fim, uma forma especificada e um contexto especificado. Tente incluir pelo menos uma coisa que você pode fazer *hoje*.

Por exemplo, digamos que, como parte de um objetivo de longo prazo de deixar os amigos saberem que você se importa com eles, você decidiu entrar em contato com velhos amigos. Uma ação específica pode ser ligar para um velho amigo específico ("Sally") com quem você perdeu contato. Mas esta ação pode exigir outras. A primeira coisa que você precisa fazer é descobrir como entrar em contato com ela. Para fazer isso, você pode ligar para alguns outros amigos que a conhecem, procurá-la na Internet, encontrar seu número nas páginas brancas ou entrar em contato com membros de sua família para saber onde ela está. Cada uma dessas opções seria uma ação específica que o levaria um passo adiante em direção ao seu

objetivo de entrar em contato com seu velho amigo. Tente anotar ações e subações suficientes para que se você fizesse todos eles, alcançar seu objetivo se tornaria altamente provável, ou mesmo certo.

**Objetivo a curto prazo:** \_\_\_\_\_

**Ações e subações:**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

O que você poderia fazer agora (hoje) desta lista? Foque no que é possível. Se você está pronto para fazer isso, ótimo. Faça isso. *Agora mesmo.*

## Barreiras

Infelizmente, muitas vezes não é tão simples. (Se fosse, livros como este não seriam necessários.) Infelizmente, barreiras surgirão. Alguns virão na forma de problemas práticos que você enfrentará ao se mudar no seu valioso caminho. Mas, mais importante para o trabalho que estamos fazendo aqui, as barreiras vão aparecer na forma das experiências que você está tentando evitar, ou na forma dos pensamentos que você foi fundido.

É disso que tratam as primeiras partes deste livro. Eles estavam sobre estar em um novo lugar quando esse momento chegou.

## 184 Saia da sua mente e entre na sua vida

Concentre-se em uma das ações específicas que você anotou acima que você poderia fazer hoje e escolha um que você tem alguma resistência psicológica para fazer. Escreva esse comportamento abaixo:

---

---

---

Se você fizesse isso agora, o que você esperaria encontrar psicologicamente que o retardaria? Procure pensamentos difíceis, sentimentos, sensações corporais, memórias ou impulsos. Se ainda não tiver certeza, feche os olhos e imagine-se engajado nesse comportamento e observe as indicações das barreiras.

Não permita que a evasão atrapalhe esse processo! Se você perceber que sua mente está divagando ou pensar: "Droga, eu não me importo com isso de qualquer maneira", ou de repente você ficar com fome ou precisar fazer xixi, desconfie!

A evasão vem em inúmeras formas. Fique com este processo e no espaço abaixo anote cada barreira que você pode detectar:

1. 

---

---

---
2. 

---

---

---
3. 

---

---

---
4. 

---

---

---
5. 

---

---

---

Agora que existem algumas barreiras potenciais à ação, considere as estratégias que você aprendeu neste livro até este ponto. Se você desenvolveu estratégias "favoritas" de desfusão cognitiva, atenção plena e aceitação, considere usá-las. Folhear o livro pode ajudá-lo a lembrar quais são. Se você não tem a menor ideia, é hora de voltar às primeiras partes do livro e repassá-las novamente.

Em uma abordagem ACT você não “supera” barreiras ou “contorna” barreiras. Você nem mesmo “recebe através” de barreiras. Você *começa com* barreiras. Um paciente bem-sucedido de ACT descreveu assim: “Eu costumava correr longe da dor. Agora eu inalo.”

### EXERCÍCIO: Barreiras esperadas

No quadro a seguir, preencha uma ou duas palavras para lembrá-lo das barreiras que você espera enfrentar ao longo de seu caminho valorizado, bem como estratégias que você pode usar para desarmar e aceitar essas barreiras conscientemente.

Barreiras	Estratégias ACT

Você pode praticar “inalar” suas barreiras em sua imaginação, mas a melhor maneira de trabalhar está no contexto da ação. Tome cuidado! Sua mente lhe dirá que as estratégias que você selecionou devem *eliminar* as barreiras. Isso é muito improvável, e é uma agenda muito antiga. O objetivo dessas estratégias deve ser neutralizar e abrir espaço para os problemas psicológicos que o impedem de agir em seus próprios interesses.



Você pode fotocopiar várias vezes e voltar aos valores que elaborou no capítulo 12. Comece com um desses valores, anote-o no espaço na parte superior do formulário e faça todo o processo novamente. Dessa forma, você formulará um plano de jogo concreto para os próximos passos em seu caminho de vida que abrangerá as muitas áreas diferentes com as quais você se importa.

Às vezes, você descobrirá que diferentes caminhos de valor combinam muito bem. Em outros casos, eles não vão. Nesses casos, você pode ter que fazer uma escolha sobre qual é o seu próximo turno ou para onde quer que sua vida vá. Não há respostas prontas. Não podemos dizer quais deveriam ser essas escolhas. A escolha é sempre sua. Não pretendemos tornar a vida mais fácil do que é.

---

## CONSTRUINDO PADRÕES DE AÇÃO EFICAZ

Muitos dos problemas com os quais sofremos são, em essência, questões de autocontrole. Padrões de alimentação de evitação e fusão que atendem a interesses de curto prazo em detrimento de interesses de longo prazo. À medida que você começa a se mover em uma direção valorizada, no entanto, você começa a construir padrões cada vez maiores de ação efetiva.

Em modelos animais, foi demonstrado que padrões maiores de comportamento são mais resistentes a escolhas impulsivas de curto prazo (Rachlin 1995). Você pode usar essa descoberta comportamental básica para atender aos seus melhores interesses. Nesta seção, exploraremos maneiras de construir padrões muito maiores, bem como as barreiras que surgem ao fazer isso.

### Assumindo a responsabilidade pelos padrões maiores que você está construindo

Não há "tempo limite" da vida; nenhum ensaio geral. Isso significa que a cada momento você está construindo um padrão comportamental. Ajuda a construir padrões maiores que atendem aos seus interesses, reconhecendo os padrões que estão sendo construídos à medida que ocorrem.

Por exemplo, suponha que você queira estar mais atento à sua saúde. Você planeja perder peso, comer melhor e se exercitar mais. Você decidiu que vai à academia por uma hora duas vezes por semana, não vai comer sobremesas por um mês (só para se acostumar a cortar o açúcar, já que percebeu que a maior parte do seu consumo de açúcar está na sobremesa forma), e você não vai comer mais de 1800 calorias por dia.

A primeira semana vai tudo bem... você assumiu um compromisso e o cumpriu. Agora vem a segunda semana e seu compromisso começa a desmoronar. Você comeu uma grande fatia de torta; você ainda não se exercitou (já é quinta-feira); e você esqueceu de controlar sua comida por dois dias, então você só pode fazer uma "estimativa" de quantas calorias você consumiu.

Suponha que você esteja chateado. Você tem a sensação de ser um fracasso (de novo). Você se pega pensando sobre desistir.

Dentro da linguagem literal, a questão é cheia de conteúdo: você pode fazer melhor? Você é capaz? Você está condenado?

Em outro nível, é simplesmente um padrão comportamental:

Assuma o compromisso - quebre o compromisso

No passado, isso provavelmente foi um padrão para você, o que pode ser parte do motivo pelo qual a ruptura aconteceu. Mas outros padrões estão surgindo:

Assuma o compromisso - quebre o compromisso - saia do compromisso

## 188 Saia da sua mente e entre na sua vida

Ou talvez:

Assuma o compromisso - quebre o compromisso - saia do compromisso - sinta-se mal por quebrar o compromisso

Ou talvez até:

Assuma o compromisso - rompa o compromisso - saia do compromisso - sinta-se mal por romper o compromisso  
- tenha medo de assumir compromissos - desista de assumir compromissos

Esses padrões comportamentais ainda precisam ser totalmente formados. É o seu comportamento que irá, ou não, formá-los. Nada mais. Racionalizá-los é apenas outra parte do padrão. Assim como racionalizá-los e depois se sentir mal por racionalizá-los.

Afasto-se de sua própria mente e observe o padrão se formando. Se está se formando agora, você pode formá-lo da maneira que gostaria que fosse por meio de seu comportamento. Se você quer que seja diferente, então é um comportamento diferente que deve ocorrer. Se "assumir compromisso – romper compromisso" foi um padrão para você no passado, quando você descobrir que mais uma vez quebrou um compromisso, você tem uma oportunidade de ouro.

Você tem a chance de criar um padrão diferente: assumo o compromisso – quebre o compromisso – mantenha o compromisso.

Se esse padrão for construído, você pode reduzir o espaço dado ao médio prazo e chegar um pouco mais perto de "assumo o compromisso – mantenha o compromisso – assumo o compromisso – mantenha o compromisso". Se houver alguns "compromissos de quebra" lá, você pode eliminá-los gradualmente. É improvável que você consiga todos eles, mas é empoderador alcançar esse objetivo distante.

O processo de construção de padrões comportamentais envolve perceber o padrão e assumir a responsabilidade de construir padrões cada vez maiores que se alinham aos seus melhores interesses. Se você se sente culpado ao ver esses padrões, construir padrões comportamentais mais amplos e eficazes significa assumir a responsabilidade pelo papel que a culpa está prestes a desempenhar no padrão que você está criando agora. Se você duvida de si mesmo, o mesmo princípio se aplica.

Se você tem medo de assumir quaisquer compromissos por medo de nunca os cumprir de qualquer maneira, a mesma coisa. Se você se sente extremamente confiante, a mesma coisa. Se você se gabar para os outros sobre o quão bem você está indo, a mesma coisa. E, se tudo isso parece demais, a *mesma coisa*.

Você consegue o que você *faz*. Pegue?

(E se você reagir à aparente arrogância dessa declaração de nossa parte, você tem nossas desculpas E... a mesma coisa!)

## Rompendo padrões inflexíveis que não atendem aos seus interesses

O maior problema com a evitação e a fusão e o eu conceitualizado (e assim por diante) é que eles se tornam tão rígidos porque se tornam padrões tão grandes. Contextos de literalidade, dar razão e controle emocional são onipresentes porque a comunidade linguística (o mundo guiado pela linguagem que nos cerca o tempo todo) os apoia continuamente, mesmo quando não são necessários. Como os contextos são onipresentes, os comportamentos também se tornam. Sua máquina de palavras começa a tomar conta de cada centímetro de sua vida.

É por isso que este livro provavelmente pareceu confuso inicialmente: estávamos quebrando um padrão de linguagem habitual. Temos desafiado as regras implícitas de um jogo de linguagem que tem a maioria dos humanos enredados na maior parte do tempo.

Para que coisas novas aconteçam, devemos quebrar as coisas antigas. Os clientes do ACT às vezes chamam isso de “bússola reversa”. Eles aprendem que se um hábito aponta para o norte, pode ser hora de seguir para o sul. Aquele pequeno item estranho em seu exercício de exposição real no capítulo 10 (lembre-se do exercício “Aceitação em Tempo Real” sobre fazer deliberadamente mais do que sua mente disse que você não poderia fazer) foi uma bússola reversa item.

Quando padrões grandes, antigos e inflexíveis se quebram, você tem a oportunidade de estabelecer novos padrões onde eles são necessários. Alguns desses padrões podem ser consistentes se funcionarem para que sejam (por exemplo, você pode descobrir que funciona para manter seus compromissos); outros podem ser deliberadamente estabelecidos como padrões mais flexíveis se funcionarem mais flexíveis.

## Quebra de padrões

Vamos dar um exemplo de alguns jogos de quebra de padrões que você pode jogar. Suponha que você perceba que sempre toma uma ou duas bebidas quando vai a festas. Você não tem problemas com a bebida, mas suspeita que parte dessa bebida social pode fazer parte do seu padrão de se sentir confortável, para que você possa se relacionar com as pessoas mais facilmente, e isso, por sua vez, faz parte do seu padrão de “tentar não ter sentimentos de que não gosto”. Esse padrão maior tem custos, e você vê isso; então, talvez você possa lidar com a quebra de seu padrão maior, prestando atenção a esse pequeno aspecto dele que você acabou de detectar.

Então, que tal ir para a próxima festa sem consumir nenhuma bebida? Apenas por diversão. Só para ver. Pode ser interessante ver como é não ter álcool para lubrificar as rodas da socialização. E em vez de se retirar, que tal olhar um estranho nos olhos e começar uma conversa real. Em vez de se conter, que tal dizer algo um pouco pessoal? Dentro de todas essas pequenas mudanças, você pode descobrir se está usando muletas e quanto elas custam, se é que custam alguma coisa.

Suponha que você perceba a atração de “ficar bem” e “estar certo” quando estiver com outras pessoas. Superficialmente, seus esforços não lhe custam nada, mas você suspeita que eles fazem parte de um padrão maior de tentar não se sentir pequeno, que, por sua vez, faz parte de um padrão maior de tentar não ser visto, por medo de parecer pequeno, e isso faz parte de um padrão maior de aceitação da ideia de que você é, de fato, pequeno. Se você notou esse puxão, você pode tentar fazer algo que criaria desconforto social intencionalmente, por nenhuma outra razão além de sentir como é se sentir desconfortável socialmente.

Por exemplo, use meias brancas com roupas escuras, mas não fale sobre isso. Pule a maquiagem ou aplique-a de maneira boba. Conte uma piada sem graça deliberadamente, mas não a explique. Deliberadamente deturpe um fato que você conhece, mas não admita que está fazendo isso deliberadamente. Conte uma história embaraçosa sobre você para os amigos. Pague por algo usando apenas uma pequena mudança. Compre algo estranho (como desodorante) e depois devolva.

Você vê o ponto? O objetivo não é ser bobo ou tolo. Depois de quebrar o padrão, novos comportamentos se tornarão possíveis. O objetivo é confrontar seus padrões maiores quando você detectar que eles construíram uma caixa para você viver que se espalha em áreas com as quais você se importa.

Por exemplo, se você pode devolver o desodorante, também pode ser um pouco mais propenso a bater na porta de um estranho e pedir uma contribuição para alimentar crianças famintas (se uma ação como essa apareceu em uma das listas de “ação” vinculadas aos seus objetivos e valores). Ou você pode ligar para alguém que você mal conhece e pedir um encontro (se isso aparecer em uma das listas de “ação” vinculadas aos seus objetivos e valores).

Uma ótima maneira de quebrar padrões maiores inúteis é fazer coisas verdadeiramente novas regularmente. Pinte uma pintura se você nunca o fez; aprender a dançar; cante uma música em um bar de karaokê; juntar-se a um grupo social; faça uma aula de culinária; conserte ou construa algo você mesmo; escreva um poema; iniciar um diário. Isso pode ser especialmente útil se essas “coisas que eu simplesmente não faço” fizerem parte de um padrão maior de evitar falhas.

## 190 Saia da sua mente e entre na sua vida

Superficialmente, parece que não importaria se você não pudesse fazer um brinde porque, “eu vou ficar envergonhado se for ruim”. Afinal, com que frequência você teria que fazer um brinde? Mas que padrão maior está sendo alimentado? Se for um padrão maior de jogar pequeno, você pode estar construindo uma camisa de força com essas pequenas escolhas. Você pode estar alimentando um eu conceituado (“só não sou bom em fazer coisas sociais” ou “sou muito ansioso”) que está sistematicamente estreitando sua própria capacidade de viver. (Veja o capítulo 7 para uma discussão sobre o eu conceitualizado.) Se sim, é hora de matar esse eu conceitualizado quebrando o padrão. Este é o sentido em que a ACT aconselha “matar-se todos os dias”.

Identificamos alguns dos principais padrões mais amplos que a linguagem encoraja: evitação experiencial, fusão cognitiva, apego ao eu conceitualizado e assim por diante. Se você fizer *algo* diferente na presença de eventos que normalmente levam a esses padrões, estará ajudando a criar mais flexibilidade psicológica. No esquema mais grandioso das coisas, esse é o objetivo final da ACT - a capacidade de encaixar seu comportamento criativamente nos padrões maiores que você deseja criar. Dito de outra forma, o objetivo final deste livro é a libertação psicológica. Quanto sua vida tem sido sobre o que sua mente sugere, em vez do que você quer que seja?

Muitos desejam retornar ao exercício de exposição do capítulo 10. Se ainda não terminou de trabalhar com todos os itens, talvez agora seja um bom momento para fazê-lo. Se você tiver mais listas para trabalhar, talvez agora seja a hora de começar.

### Porque Você Disse Assim

À medida que você assume a responsabilidade pela construção de padrões maiores que atendem aos seus interesses e à medida que quebra padrões que não atendem, é importante ficar de olho no pivô de ambos: você pode fazer o que disse que faria? Construir a força desse padrão é o padrão mais importante de todos. É uma boa ideia estar sempre trabalhando para manter pequenos compromissos sem nenhum motivo além do que você disse.

Aqui está o porquê.

Você não pode construir padrões comportamentais maiores de acordo com seus valores, a menos que possa fazer o que diz que fará. Mas se você limitar a fazer o que diz a essa área, uma vulnerabilidade se abre: e se sua mente o deixar confuso sobre o que é ou não um valor? Parece mais seguro preencher essa lacuna. Dessa forma, se você assumir um compromisso e começar a reconsiderá-lo porque agora acha que não é realmente importante, terá forças para manter o padrão por tempo suficiente para completar o compromisso.

A maneira de preencher essa lacuna é optar por fazer as coisas sem nenhum motivo além do que você disse. Ao mesmo tempo na história humana, esta era uma prática comum e era considerada uma espécie de treinamento moral. Ainda existe em nossas instituições espirituais e religiosas, mas em um nível muito mais fraco do que era antes. Os exemplos podem incluir levantar e ir para a cama cedo só porque; renunciar a comidas favoritas por um período de tempo, apenas porque; jejum, só porque; vestindo uma camisa desconfortável, só porque; escrevendo em um diário, só porque.

Esses compromissos devem ser claros e limitados no tempo. A necessidade de clareza é óbvia, mas eles devem ser limitados no tempo porque, caso contrário, sabendo que eles acabarão eventualmente, sua mente sugerirá que a hora de acabar com eles é agora.

É melhor que eles não pareçam importantes (dessa forma, eles também fornecem prática na desfusão da necessidade de importância). A importância vem quando a vida demonstra que manter seus compromissos é útil. Esta é apenas uma maneira de praticar e construir esse padrão.

Nada disso funcionará, no entanto, a menos que você mantenha o padrão. Às vezes é surpreendentemente difícil de fazer. Isso em si é revelador. Se os padrões são triviais, por que são tão difíceis de mudar? Geralmente, é porque existe um forte padrão passado de *não* cumprir compromissos, ou mantê-los apenas quando você “tem que fazer”, o que é mais uma razão para praticar.

## Desativando o que você ainda não está pronto para abordar

Você não pode abordar todos os seus padrões de comportamento inúteis de uma só vez. Mas há uma enorme diferença entre dar um passo de cada vez e criar novas formas de rigidez que mais tarde se tornarão problemas. Suponha, por exemplo, que você tenha um problema de ansiedade e use tranquilizantes ocasionalmente para tentar reduzir sua ansiedade. Isso provavelmente não será prejudicial, desde que você esteja minando os padrões de evitação experiencial e permaneça aberto a considerar o papel dos tranquilizantes quando chegar a eles.

O que é perigoso é fundir-se com exceções (“Se Valium é uma forma de evasão ou não, eu não me importo. Eu tenho que tomar meu Valium.”) realmente trabalhabilidade. E se você for tão longe, e então ficar claro para você que Valium é, de fato, parte de um padrão de evitação maior (não estamos dizendo que deve ser... mas e se?).

Uma fusão como essa agora criará uma barreira muito difícil. É muito melhor adotar uma postura flexível de “esperar para ver” com o que você ainda não está pronto para resolver.

Declarações fundidas como: “Se eu perdesse minha mãe, eu simplesmente desmoronaria!” ou “Não consigo enfrentar meu histórico de abuso. Não posso!” são inúteis e perigosos. Mover-se na direção que você valoriza não significa fazer as coisas do seu jeito. Um passo de cada vez é útil. Escolher seus valores é essencial. “Eu escolho o que funciona e o que não funciona” é pura fantasia. Se você ainda não está disposto em uma determinada área, tudo bem. Apenas observe o custo e fique aberto e desarmado.

Compartilhar

Não há nada na vida que não se torne mais real compartilhando. A intimidade é uma questão de compartilhar seus valores e suas vulnerabilidades. Se você está construindo novos padrões e desfazendo os antigos, compartilhe esse processo. Se você vê uma forma de evitação e está pronto para deixá-la ir, conte aos outros o que você vê. É como iluminar um buraco escuro onde você se esconde. Fica muito menos atraente se esconder lá porque pelo menos uma pessoa conhecerá o jogo que você está jogando. Se você tem um novo compromisso, compartilhe-o também. Vai torná-lo real. Só não espere que a outra pessoa faça essa coisa nova acontecer e não tente desviar sua responsabilidade compartilhando.

## Mantendo-se atento aos seus valores

A melhor maneira de construir padrões maiores é estar atento a eles. A planilha na próxima página pode ser muito útil nesse sentido. Você pode encaixar quatro meses de dados de uma só vez nele, permitindo que você veja padrões muito grandes de progresso em cada um dos dez domínios em que você trabalhou com valores (nossos agradecimentos a David Chantry por nos permitir usar este formulário, que ele desenvolveu).



## Culpa, Perdão e Reparação

Anteriormente neste livro, discutimos o fato de que todas as pessoas têm um investimento em manter suas “razões” e suas “histórias” verdadeiras, mesmo quando seu resultado final é dor ou limitação. Agora é hora de enfrentar outra fonte de dor que está embutida no crescimento: isto é, a *culpa* pelo desperdício de tempo e oportunidades.

Os seres humanos não vêm com manuais do proprietário. A maioria de nós precisa aprender da maneira mais difícil como os processos psicológicos normais podem se tornar armadilhas — ficando presos. A pesquisa da ACT demonstra que os processos que descrevemos neste livro podem ser fontes poderosas de mudança. Mas o progresso real imediatamente nos confronta com o fato de que as coisas que nos aconteceram em nossas vidas, que se tornaram parte de padrões muito destrutivos, não precisavam, em retrospectiva, funcionar dessa maneira.

Ai.

A atração para fundir em torno de uma nova forma de defesa é muito poderosa. Em sua forma mais extrema, essa atração pode destruir o progresso usando a função secreta de manter a história “Eu não poderia fazer mais nada”. Normalmente, esse padrão é visto quando a pessoa percebe quanto dano ocorreu a serviço da evitação, da fusão ou da manutenção de um eu conceitualizado. Casamentos podem ter sido quebrados desnecessariamente. As crianças podem ter sido expulsas sem motivo real. Os pais podem ter sido culpados com muita severidade. Laços de oportunidades podem ter sido estragados para sempre. Às vezes nem é possível pedir desculpas: pessoas morreram ou não estão mais interessadas.

Ai.

Em tais situações, é precisamente quando os processos que descrevemos são mais necessários. É quando você precisa de toda a bondade e compaixão por si mesmo que puder reunir. Para aceitar esses sentimentos dolorosos, desarmar os pensamentos autocríticos e se concentrar no que você realmente valoriza, você deve ser gentil consigo mesmo. Se você fizer isso, até mesmo sua dor se tornará parte de seu novo caminho, mais respeitoso e consistente com os valores. Rejeite respeitosamente o convite de sua mente para se punir por não saber o que estava no manual do proprietário que você nunca recebeu. Você não precisa defender isso fundindo-se com novas racionalizações defensivas. Você fez o melhor que podia naquele momento. Você sabe mais agora.

Muitas vezes, os processos de crescimento exigem não apenas o autoperdão do tipo que acabamos de descrever, mas também a doação dos outros. Suponha, por exemplo, que no início de sua vida você foi abusado de alguma forma e os sentimentos que o abuso gerou se tornaram uma força destrutiva em sua vida. À medida que você aprende e pratica as habilidades de aceitação, desfusão, atenção plena e direcionando sua vida em termos de seus valores, você pode começar a perceber (1) que está tentando responsabilizar o agressor, certificando-se de que sua própria vida é uma bagunça, e (2) que você tem as habilidades para seguir em frente, mesmo com seu histórico de abuso, em uma vida que você valoriza.

Isso pode ser muito doloroso. Pode parecer que você está deixando o agressor “fora do gancho” se sua vida prosperar sem que essa pessoa primeiro admita seu erro, ou magoe da maneira como você foi ferido, ou, no mínimo, reconheça sua dor. Em certo sentido, isso pode até ser verdade (por exemplo, um pai abusivo vendo seu novo progresso pode pensar: “Veja, eu realmente não fiz nada tão ruim.” Ai).

Mas o “gancho” passou por você primeiro... então sua mente colocou o agressor no gancho. Deixar de manter essa pessoa no gancho significa que agora você também pode escorregar. Isso não significa que agora você pensa que o que foi feito com você foi certo. Significa seguir em frente e servir aos seus próprios interesses.

A etimologia do perdão é “dar o que foi antes”. O perdão é realmente um presente para você mesmo, não para os eventos ou pessoas que criaram mágoa em sua vida.

À medida que esse tipo de processo se aprofunda, você provavelmente encontrará a situação inversa. Você pode começar a ver como a evitação e a fusão o levaram a atos destrutivos em relação aos outros. Você pode ter sido hipócrita ou demonstrado falta de integridade. Você pode ter estado distante ou não estar presente para as pessoas que amava. Em seu medo, seus filhos podem ter recebido menos do que mereciam. Em seu vício, seu empregador pode ter sido enganado.

194 Saia de sua mente e entre em sua vida

O outro lado do perdão é a responsabilidade. Quando você detecta padrões destrutivos de comportamento em si mesmo, assumir a responsabilidade significa tentar limpar suas bagunças passadas e fazer reparos sistematicamente onde puder. Se você pular este passo e simplesmente tentar se mover em direção ao que você valoriza agora, ele terá um anel oco.

---

## DE QUEM É A VIDA?

A vida é difícil. A vida também é muitas outras coisas. Em última análise, sua vida é o que você escolhe para torná-la. Quando a máquina de palavras domina, a vida funciona de uma maneira. Quando o seu lado avaliativo verbal é apenas uma fonte de entrada, a vida funciona de maneira diferente. As escolhas em si nem sempre são fáceis, mas encontrar a liberdade de escolher é uma experiência libertadora. É a sua vida. Não é da máquina de palavras — embora (é claro) diga o contrário.

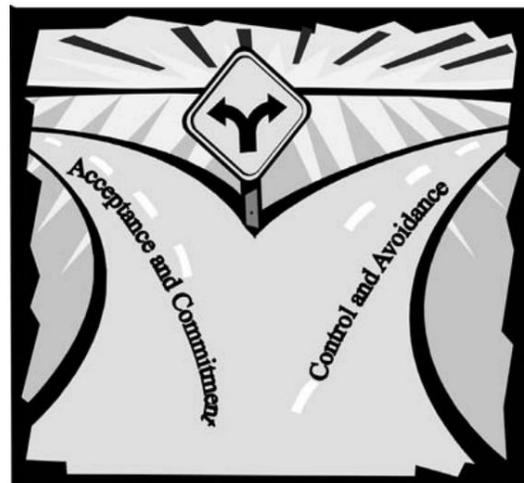
## CONCLUSÃO

# A Escolha de Viver um Vida vital

Quando você enfrenta um problema central dentro de si mesmo, você está em um ponto de escolha muito parecido com a figura abaixo ilustra. À direita está o seu antigo caminho de prevenção e controle. Este é o caminho que os passageiros negativos do ônibus mais querem que você faça. É o caminho lógico, razoável, sensato, verbal. Sua mente vai tagarelar sobre perigos, riscos e vulnerabilidades e apresentará a evasão como um método de solução. Você já percorreu este caminho, uma e outra e outra vez. Não é sua culpa; você fez o que qualquer pessoa razoável faria. Acontece que não é eficaz, vital ou fortalecedor.

Não é sua culpa, mas agora que você sabe, é sua responsabilidade. A vida pode e vai fazer você se machucar. Algumas delas você não pode escolher: elas vêm independentemente. Um acidente pode fazer com que você sinta dor física; uma doença pode confrontá-lo com deficiência; uma morte pode confrontá-lo com sentimentos de perda. Mas mesmo assim você tem a capacidade de responder (a capacidade de resposta).

As consequências que entram em sua vida derivam das ações em que você se envolve e, principalmente, das ações que discutimos ao longo deste livro. Ninguém além de você pode aceitar ou evitar; fusão ou desfusão; vivendo em sua cabeça ou vivendo no presente; tomando a si mesmo



Conclusão. Figura 1: A bifurcação crucial na estrada.

## 196 Saia da sua mente e entre na sua vida

não ser nada além de sua programação; ou tomando a si mesmo como sendo sua própria continuidade de consciência. Acima de tudo, ninguém além de você pode escolher seus valores.

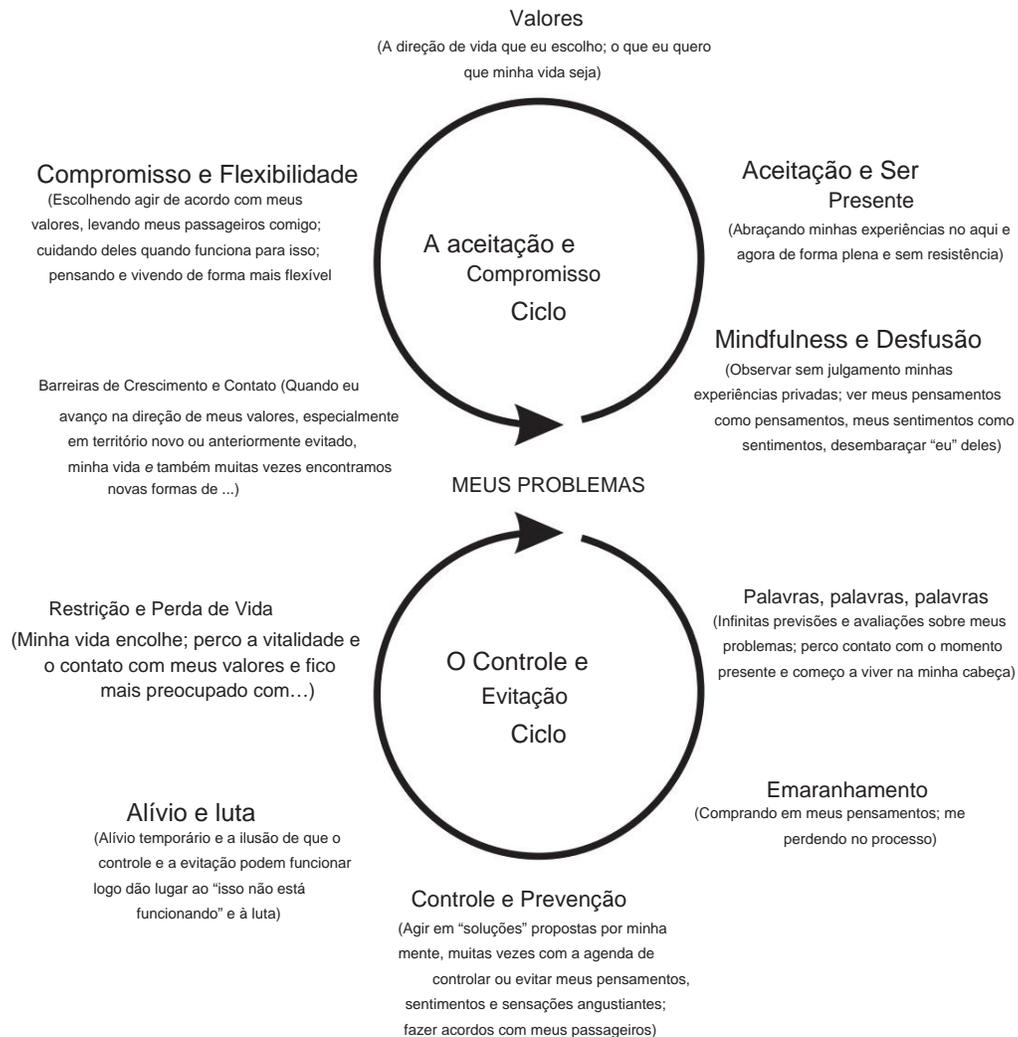
Há uma bifurcação crucial na estrada. Você deve escolher qual caminho seguir. O caminho menos percorrido à esquerda é o caminho da aceitação, atenção plena, desfusão e valorização do que você realmente se importa. Por esse caminho está a vulnerabilidade e o risco, mas é sobre alguma coisa.

Essas duas estradas levam a lugares muito diferentes. Não é que uma leva a problemas e a outra não. Não é que uma leva à dor e a outra não. Ambos levam a problemas. E ambos levam à dor.

À direita, os problemas são antigos e familiares; à esquerda eles são novos e ainda mais desafiadores. À direita, a dor é mortal e sufocante; à esquerda a dor é agradável e intensamente humana.

Imagine que você está olhando para aquela bifurcação na estrada. De cima, você pode ver que essa escolha diante de você faz parte de um sistema maior de escolhas. Imagine que você começa bem no centro com seus problemas. Você pega a bifurcação na estrada e, se for para a esquerda, entra no ciclo de aceitação e compromisso.

Se você der certo, você entra no ciclo de controle e evitação. Ambos os ciclos são ilustrados abaixo.



Conclusão. Figura 2: O Ciclo de Aceitação e o Ciclo de Evitação.

No ciclo de controle e evitação, a vida tem tudo a ver com o que sua mente lhe diz. Você fica enredado com previsões e avaliações verbais. Você começa a tentar fazer o que sua mente diz para fazer, mesmo que já tenha tentado essas coisas antes e descoberto que não funcionou. Seu “ônibus da vida” é entregue aos seus passageiros mentais, e eles dirigem direto para o controle e a fuga. Por um tempo, até se sente melhor. Pelo menos é previsível. Você se sente aliviado.

Você já passou por esse caminho antes e pelo menos sempre sobreviveu antes. Mas, mais cedo ou mais tarde, você está de volta onde começou, só que agora está enfraquecido. A vida é um pouco menor. Mais tempo se passou e, de alguma forma, é como se sua vida não tivesse começado. Você não só tem problemas com os quais lidar, eles são os mesmos problemas familiares e entorpecentes.

Por quanto tempo esse ciclo continuará? Pense nos problemas com os quais você tem lutado. Quando eles começaram? E se os próximos cinco anos forem como os últimos cinco anos foram nesse sentido? Os próximos dez anos?

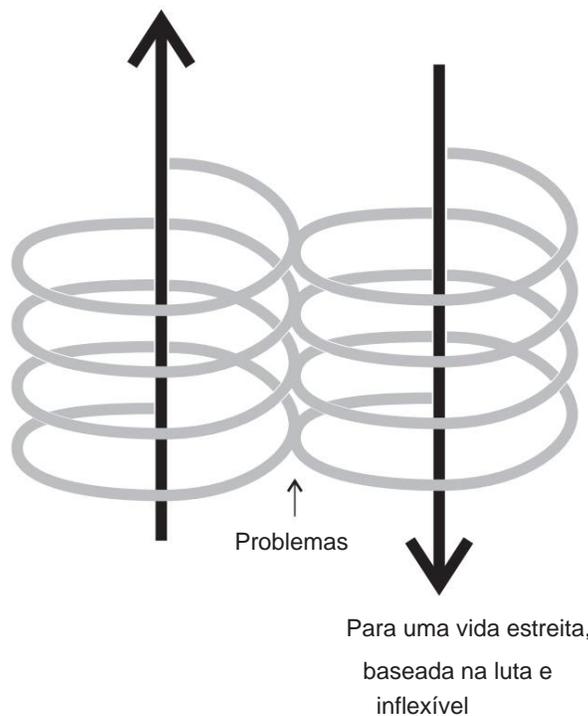
No ciclo de aceitação e compromisso, a sequência é diferente. Você percebe bem a conversa, mas não se envolve nela. Você vê que há uma distinção entre você, o motorista consciente do ônibus, e os passageiros que você carrega. Você tem espaço no ônibus para eles. Você os aceita. Você se desfaz deles. Mas então você volta os olhos para a estrada e se conecta com aquilo que você realmente valoriza. Você dirige nessa direção. Como resultado, sua vida cresce um pouco e se torna um pouco mais vital e flexível.

À medida que você cresce, no entanto, é provável que você entre em contato com os problemas novamente. Muitas vezes, estes não são exatamente os mesmos velhos problemas, são sutilmente diferentes. Eles são novos e talvez ainda mais desafiadores. Por exemplo, se você se move na direção de relacionamentos amorosos, agora você tem problemas de vulnerabilidade, enquanto anteriormente tinha problemas de alienação. Se você se move na direção de fazer uma contribuição, agora enfrenta problemas de medo de inadequação ou incapacidade, enquanto antes enfrentava problemas de medo de não pertencer ou ser inválido.

Às vezes, esses novos problemas se apresentam como ainda mais assustadores do que os antigos. Especialmente se eles parecerem novos ou mais intensos, sua mente muitas vezes gritará com medo de que você cometeu um erro terrível e está se movendo para trás.

E aí está você. De volta à bifurcação na estrada. Toda a escolha começa a ser repetida.

Se você optar consistentemente por ir para a esquerda, a vida não se tornará mais fácil. Só se tornará



Conclusão. Figura 3: As espirais de vitalidade e inflexibilidade na vida.

## 198 Saia da sua mente e entre na sua vida

mais vitais. O progresso está sendo feito. É como a figura 3. À medida que você continua pegando o ônibus da vida para o ciclo de aceitação e compromisso, você avança em uma nova direção. O que parecia um círculo na figura 2 é, na verdade, uma espiral. Você ainda tem problemas, mesmo grandes. Eles ocorrem regularmente. Mas o progresso está sendo criado. Você está vivendo uma vida mais vital, flexível e baseada em valores. Quando o outro caminho é tomado, você também está em uma espiral, mas muito provavelmente é um que está descendo em espiral em uma vida mais estreita, mais baseada em lutas e menos flexível.

Observe que a presença de problemas, e talvez até sua frequência ou intensidade, pode ser a mesma ou até maior se você fizer o ciclo de aceitação e compromisso. O que é diferente é que na espiral da esquerda você sai de sua mente e entra em sua vida. Você se machuca, E você está vivendo. Na espiral da direita você afunda na guerra mental do sofrimento humano.

Você muitas vezes tomou o caminho da mão direita. Você não teve o suficiente? Até agora seus resultados são extremamente previsíveis. A previsibilidade torna essa escolha curiosamente "segura", mas não remove suas qualidades de amortecimento. A aceitação e o compromisso oferecem um caminho com fins desconhecidos. Sua novidade o torna um caminho mais assustador, mas também o torna mais vital. Para ilustrar esse ponto, gostamos da seguinte citação:

Até que se comprometa, há hesitação, chance de recuar, sempre ineficácia.

Em relação a todos os atos de iniciativa, há uma verdade elementar cuja ignorância mata inúmeras idéias e infindáveis planos: que no momento em que alguém se compromete definitivamente, a providência também se move. Todos os tipos de coisas ocorrem para ajudar alguém que nunca teria ocorrido de outra forma. Toda uma corrente de eventos resulta da decisão, levantando a nosso favor todo tipo de incidentes e encontros imprevistos e assistência material que nenhum homem poderia ter sonhado que aconteceria em seu caminho. Tudo o que você pode fazer ou sonhar que pode, comece! A ousadia contém genialidade, poder e magia. (Murray, citando parcialmente Johann Wolfgang von Goethe, 1951.)

Vida é uma escolha. A escolha aqui não é sobre ter ou não dor. É se deve ou não viver uma vida valorizada e significativa.

Você já teve sofrimento suficiente. Saia da sua mente e entre na sua vida.

(Estamos torcendo por você).

## APÊNDICE

# Os valores e dados ATO subjacente

ACT vem da terapia comportamental, um ramo da psicologia clínica empírica. Como tal, os desenvolvedores do ACT mantêm firmes compromissos com (1) avaliação científica de técnicas bem especificadas e (2) desenvolvimento de princípios básicos e teoria adequados para orientar o desenvolvimento dessas técnicas e explicar seu sucesso. Embora este seja um livro destinado ao público em geral, queríamos incluir este pequeno apêndice para mostrar como os desenvolvedores do ACT mantêm esses compromissos e para orientar os leitores e profissionais sobre os recursos necessários.

---

## TEORIA E PRINCÍPIOS BÁSICOS

Em vários lugares, mencionamos que o ACT é baseado em um programa de pesquisa básica abrangente sobre a natureza dos processos verbais e cognitivos humanos chamado Teoria do Quadro Relacional (RFT; Hayes, Barnes-Holmes e Roche 2001). Fizemos o que pudemos para tornar alguns desses trabalhos acessíveis. É técnico, extenso e difícil de explicar em um livro destinado ao público em geral. Os estudos de pesquisa sobre RFT em breve passarão de cem artigos, e os métodos e conceitos são muitas vezes complexos e francamente misteriosos. Além disso, como a obra faz parte da análise do comportamento, sua base filosófica naturalista e contextualista é estranha à cultura leiga geral.

Lidamos com esse problema neste livro expressando muitas dessas descobertas em uma linguagem relativamente leiga que é bem diferente da linguagem usada para desenvolver esse conhecimento. Por exemplo, frequentemente falamos de “mente” ou “processos mentais”, em vez de “seu repertório de

200 Saia da sua mente e entre na sua vida

resposta relacional derivada aplicável” porque o uso de termos naturalistas tecnicamente corretos não teria significado e tornaria o livro virtualmente impossível de ler. Em um contexto científico falaríamos de forma diferente, mas por acreditarmos que “significado é uso” usamos palavras que parecem mais prováveis de fazer a diferença, mesmo que não sejam tecnicamente corretas dentro da tradição científica que criou e sustentou o ACT .

Por baixo de cada frase é possível uma explicação mais técnica, ou pelo menos assim acreditamos, e estamos prontos para fazer a tradução se nossos colegas científicos desejarem. Muitas publicações desse tipo também estão disponíveis (por exemplo, veja Hayes, Barnes-Holmes e Roche 2001). A desvantagem de nossa abordagem (além do fato de que alguns de nossos colegas comportamentais ficarão surpresos) é que este livro às vezes pode parecer que seus fundamentos científicos básicos não são fortes, ou que é baseado em uma compreensão do senso comum de como a linguagem e a cognição funciona. Acreditamos que aqueles com uma inclinação científica que estão dispostos a explorar a área descobrirão que não é o caso. Uma lista de estudos RFT está disponível no site RFT ([www.relationalframetheory.com](http://www.relationalframetheory.com)).

A teoria clínica (a teoria da psicopatologia e dos processos de mudança) que se baseia na RFT e que fundamenta a ACT é igualmente fundamentada cientificamente. Os pesquisadores do ACT estudaram extensivamente o impacto da evitação experiencial e da fusão cognitiva. Os outros aspectos da teoria (desenvolvimento de diferentes sentidos do eu; a importância do contato com o momento presente, valores e flexibilidade psicológica; atenção plena e assim por diante) também receberam atenção da pesquisa. Até agora, os dados apoiam a teoria, e a análise mediacional (isto é, análises projetadas para determinar se os resultados clínicos da ACT são produzidos pelos processos que a teoria diz serem a chave para o sucesso) também apoiam (Hayes, et. al., em breve). O programa de pesquisa ainda é jovem, então teremos que aguardar os dados antes de tirar conclusões firmes, mas em suas linhas gerais agora parece claro que essa análise dos problemas humanos tem respaldo científico. Uma lista de estudos de pesquisa relevantes está disponível no site da ACT ([www.acceptanceandcommitmenttherapy.com](http://www.acceptanceandcommitmenttherapy.com)).

---

## RESULTADOS

Nada disso importaria se não estivesse ligado a resultados clínicos positivos reais. Nos poucos anos desde que o livro ACT (Hayes, Strosahl e Wilson 1999) apareceu pela primeira vez, a pesquisa de resultados em ACT explodiu. Uma revisão do resultado da pesquisa sobre ACT escrita há pouco tempo já está completamente desatualizada (Hayes, Masuda, et al. 2004; Ver Hayes, Luoma, et al. a ser publicada para uma entrevista mais recente).

Cientistas de pesquisa clínica estudam o impacto de tecnologias como o ACT de várias maneiras, mas alguns dos estudos mais importantes são ensaios controlados randomizados e análises de séries temporais controladas. No momento, o número de estudos concluídos desse tipo sobre ACT está se aproximando de duas dúzias, a maioria dos quais já está na literatura publicada.

Até agora, todos os estudos apoiam o impacto positivo do ACT e, em todos os casos de que temos conhecimento, todos os estudos que foram concebidos para analisar os processos de mudança forneceram algum suporte para a teoria subjacente ao ACT. Alguns desses estudos compararam a ACT com outros métodos bem desenvolvidos e empiricamente apoiados.

Em quase todas as comparações publicadas até agora, o ACT se saiu tão bem ou (em alguns casos) melhor do que os métodos existentes conhecidos por serem eficazes. Até agora, existem estudos de resultados controlados de apoio nas áreas de ansiedade, estresse, transtornos do espectro obsessivo-compulsivo e TOC, depressão, tabagismo, abuso de substâncias, estresse, estigma e preconceito, dor crônica, vontade de aprender novos procedimentos, capacidade de

aprender novos procedimentos, lidar com psicose, controle de diabetes, lidar com câncer, lidar com epilepsia e esgotamento de funcionários. Se você quiser saber mais sobre o estado atual das evidências, visite o site do ACT.

O fato de esses dados serem tão amplos é uma das razões pelas quais lançamos este livro de forma muito ampla. Se a teoria subjacente ao ACT estiver correta, os processos que visamos são compartilhados entre os seres humanos porque são baseados em processos centrais da linguagem. Essa é a justificativa empírica para não visar síndromes específicas neste volume. Sentimos que essas questões são relevantes para as pessoas em geral, não apenas para as pessoas que lutam com um ou outro problema específico.

---

## ESTE LIVRO

Para um cientista comprometido com a avaliação empírica, é importante mostrar que os materiais podem ser úteis fora do contexto de uma relação terapêutica, então, de modo geral, sabemos que um livro como este provavelmente será útil. Vários dos componentes específicos deste livro foram testados, às vezes de uma forma muito semelhante à forma como você está entrando em contato com este material. Por exemplo, vários estudos avaliaram o impacto de passagens curtas desenhadas quase palavra por palavra de materiais ACT (muito semelhantes ao que você leu) que foram gravadas em fita de áudio, lidas em voz alta por um assistente de pesquisa ou apresentadas aos participantes para ler .

Normalmente, esses estudos se concentravam na capacidade dos participantes de tolerar vários tipos de angústia, como sintomas de pânico induzidos por gás, frio extremo, calor extremo ou choque elétrico. Alguns estudos analisaram a angústia produzida por cognições difíceis ou intrusivas, ou ansiedade clinicamente relevante. Alguns foram feitos com pacientes, outros com populações normais.

Os componentes específicos do ACT que foram examinados até agora incluem desfusão, aceitação, atenção plena e valores. As técnicas incluíam exercícios, metáforas e raciocínios, incluindo vários que podem ser encontrados neste livro (por exemplo, repetição de palavras, fisicalização, folhas em um riacho, a metáfora da areia movediça, a metáfora chinesa da armadilha do dedo e assim por diante). Assim, parece justo dizer que se sabe que pelo menos parte do que você leu pode ser útil pelo menos algumas vezes fora do contexto de uma relação terapêutica, quando apresentado de forma semelhante à forma em que você entrou em contato com este material.

Exemplos desses tipos de estudos podem ser encontrados em Eifert e Heffner 2003; Gutierrez et al. 2004; Hayes, Strosahl e Wilson 1999; Levitt et al. 2004; Marcks e Woods, no prelo; Masuda et al. 2004; Takahashi et al. 2002 (consulte a lista no site do ACT para outros exemplos). A validação parcial não significa que este livro seja *totalmente* validado neste formulário. A única maneira de fazer tal afirmação é examinar o impacto aplicado deste livro exato nesta forma exata. Tal análise está em andamento, mas mesmo assim será impossível validar este livro para cada problema específico ao qual possa ser aplicado. Assim, como observamos na introdução, os leitores precisam examinar sua própria experiência para ver se ela é útil para eles.

---

## ATO TERAPIA

Estamos cientes de que alguns que leem este livro desejarão procurar um terapeuta ACT e, de fato, este livro foi projetado de tal forma que pode ser usado como um texto independente ou como parte de uma intervenção psicológica profissional. Embora vários milhares de terapeutas tenham pelo menos algum treinamento em ACT, não existe uma lista abrangente de terapeutas de ACT, e a comunidade ACT decidiu não certificar ACT

## 202 Saia da sua mente e entre na sua vida

terapeutas por medo de ossificação e centralização. Uma pequena lista voluntária de terapeutas do ACT está disponível no site do ACT, mas se isso não funcionar, sugerimos o seguinte.

Nos Estados Unidos, uma lista de terapeutas comportamentais e terapeutas cognitivo-comportamentais está disponível no site da Association for Behavioral and Cognitive Therapies. Uma pesquisa na Internet o levará a ele (ele mudou recentemente de nome, portanto, o endereço do site está mudando à medida que ele está sendo escrito). Na maioria dos principais países do mundo, sociedades semelhantes mantêm listas semelhantes. Estes são terapeutas de orientação empírica, o que é bom se você acredita, como nós, que as pessoas devem receber cuidados baseados em evidências.

Como o ACT está se tornando cada vez mais conhecido nessa comunidade, essas também são pessoas que podem saber algo sobre ele. Encontre um terapeuta em sua área ou (talvez ainda melhor) um terapeuta que também seja afiliado a uma universidade local. Ligue para essa pessoa e pergunte sobre uma pessoa local competente com experiência em ACT ou outras intervenções comportamentais ou cognitivo-comportamentais de "terceira onda". Se houver, esse método é a maneira mais provável de encontrar essa pessoa. Se eles não souberem de um, pelo menos você estará conversando com uma pessoa cientificamente orientada que poderá lhe dar conselhos sensatos sobre como encontrar outros recursos locais de tratamento para o seu problema.

---

## TREINAMENTO EM ATO

Também estamos cientes de que alguns profissionais entrarão em contato com a ACT por meio deste livro e desejarão treinamento nesses métodos. Há evidências controladas de que o treinamento em ACT parece tornar os médicos geralmente mais eficazes (Strosahl et al. 1998), portanto, independentemente do interesse próprio, podemos recomendá-lo. Os treinamentos ocorrem regularmente nas principais associações de terapia comportamental, como a Association for Behavioral and Cognitive Therapies, bem como em workshops independentes. A comunidade ACT/RFT está comprometida com o desenvolvimento aberto desta teoria e tecnologia, e estamos comprometidos em fazê-lo de uma forma que seja focada principalmente no benefício para os outros.

No site da ACT, há uma lista crescente de instrutores disponíveis para ajudar você ou sua agência, além de um conjunto crescente de outros recursos de treinamento. Listservs para profissionais de saúde comportamental estão disponíveis em ACT e RFT. Os links estão nos sites. ACT e RFT estão crescendo, desenvolvendo abordagens analíticas de comportamento, mas não são para os fracos de coração. ACT é desafiador, intelectualmente e pessoalmente. Se você não tiver um histórico comportamental, achará isso especialmente desafiador, tanto porque não se encaixa em preconceitos quanto porque a teoria e a tecnologia subjacentes levam tempo para serem dominadas. Se você é um profissional que deseja aprender, no entanto, encontrará uma porta aberta para uma comunidade solidária, não hierárquica, baseada em valores e cientificamente focada, comprometida com o alívio do sofrimento humano por meio do desenvolvimento de uma psicologia científica mais adequada.

---

## USANDO ESTE LIVRO COMO ACESSÓRIO DE UM PROFISSIONAL INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA

Os capítulos deste livro foram organizados de forma a se adequarem às fases normais do ACT. O ACT pode ser feito em diferentes sequências e, apesar da natureza sequencial deste livro como livro, tentamos escrevê-lo de forma que você possa atribuir capítulos em diferentes sequências sem medo de que seus pacientes não consigam acompanhar o material. Por exemplo, se você trabalha com valores primeiro, os três capítulos de valores podem ser lidos imediatamente sem muita confusão. Apenas diga a seus clientes para passar por cima das poucas partes que eles não entenderão.

# Referências

- Barks, C. 1997. *O Rumi Iluminado*. Nova York: Broadway.
- Barnes-Holmes, Y., D. Barnes-Holmes e P. Smeets. 2004. Estabelecendo o responder relacional de acordo com o oposto como comportamento operante generalizado em crianças pequenas. *Jornal Internacional de Psicologia e Terapia Psicológica* 4:531-558.
- Barnes-Holmes, Y., SC Hayes e S. Dymond. 2001. Regras próprias e autodirigidas. No *Quadro Relacional Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*, ed. SC Hayes, D. Barnes-Holmes e B. Roche, 119-139. Nova York: Plenum Press.
- Begotka, AM, DW Woods e CT Wetterneck. 2004. A relação entre experiência evitação e a gravidade da tricotilomania em uma amostra não referenciada. *Jornal de Terapia Comportamental e Psiquiatria Experimental* 35:17-24.
- Bond, FW e D. Bunce. 2003. O papel da aceitação e controle do trabalho na saúde mental, satisfação no trabalho e desempenho no trabalho. *Jornal de Psicologia Aplicada* 88:1057-1067.
- Brown, RA, CW Lejuiz, CW Kahler, DR Strong e MJ Zvolensky. Próximo. Tol de socorro abandono precoce do tabagismo. *Revisão de Psicologia Clínica*.
- Chiles, JA, e KD Strosahl. 2004. *Manual Clínico para Avaliação e Tratamento de Pacientes Suicidas*. Washington, DC: Associação Psiquiátrica Americana.
- Cioffi, D. e J. Holloway. 1993. Custos atrasados da dor suprimida. *Jornal de Personalidade e Psicologia Social* 64:274-282.
- Dahl, J., KG Wilson, C. Luciano e SC Hayes. 2005. *Terapia de Aceitação e Compromisso e Dor crônica*. Reno, NV: Imprensa de contexto.

204 Saia da sua mente e entre na sua vida

- Dahl, J., KG Wilson e A. Nilsson. 2004. Terapia de Aceitação e Compromisso e o tratamento de pessoas em risco de incapacidade de longo prazo resultante de sintomas de estresse e dor: Um estudo preliminar randomizado. *Terapia Comportamental* 35:785-802.
- Deikman, AJ 1982. *O Eu Observador: Misticismo e Psicoterapia*. Boston: Beacon Press.
- Donaldson, EJ e FW Bond. 2004. Aceitação psicológica e inteligência emocional em relação ao bem-estar no local de trabalho. *Jornal Britânico de Orientação e Aconselhamento* 34:187-203.
- Dugdale, N., e CF Lowe. 2000. Teste de simetria nas discriminações condicionais de chimpanzés treinados em linguagem. *Jornal da Análise Experimental do Comportamento* 73:5-22.
- Eifert, GH e M. Heffner. 2003. Os efeitos da aceitação versus contextos de controle na prevenção de sintomas relacionados ao pânico. *Jornal de Terapia Comportamental e Psiquiatria Experimental* 34:293-312.
- Feldner, MT, MJ Zvolensky, GH Eifert e AP Spira. 2003. Evitação emocional: Um teste experimental de diferenças individuais e supressão de resposta durante o desafio biológico. *Pesquisa de Comportamento e Terapia* 41:403-411.
- Gifford, EV, BS Kohlenberg, SC Hayes, DO Antonuccio, MM Piasecki, ML Rasmussen-Hall, et al. 2004. Tratamento baseado na teoria da aceitação para a cessação do tabagismo: Um ensaio inicial de Terapia de Aceitação e Compromisso. *Terapia Comportamental* 35:689-705.
- Gregg, J. 2004. Desenvolvimento de um tratamento baseado na aceitação para o autocontrole do diabetes. Ph.D. diss., Universidade de Nevada, Reno.
- Gutiérrez, O., C. Luciano, M. Rodríguez e BC Fink. 2004. Comparação entre um protocolo baseado em aceitação e um baseado em controle cognitivo para lidar com a dor. *Terapia Comportamental* 35:767-784.
- Hayes, SC 1987. Uma abordagem contextual para a mudança terapêutica. Em *Psicoterapeutas na Prática Clínica: Perspectivas Cognitivas e Comportamentais*, ed. N. Jacobson, 327-387. Nova York: Guilford Press.
- Hayes, SC 2004. Terapia de Aceitação e Compromisso, Teoria do Quadro Relacional e a terceira onda da terapia comportamental. *Terapia Comportamental* 35:639-665.
- Hayes, SC, e D. Barnes-Holmes. 2004. Operantes relacionais: Processos e implicações. Uma resposta à revisão de Palmer de "Relational Frame Theory". *Jornal da Análise Experimental do Comportamento* 82:213-224.
- Hayes, SC, D. Barnes-Holmes e B. Roche, eds. 2001. *Teoria do Quadro Relacional: Um Pós-Skinneriano Conta da Linguagem Humana e Cognição*. Nova York: Plenum Press.
- Hayes, SC, R. Bissett, Z. Korn, RD Zettle, I. Rosenfarb, L. Cooper, et ai. 1999. O impacto das razões de aceitação versus controle na tolerância à dor. *O Registro Psicológico* 49:33-47.
- Hayes, SC, VM Follette e M. Linehan, eds. 2004. *Mindfulness e aceitação: expandindo a engrenagem Tradição Comportamental nitiva*. Nova York: Guilford Press.
- Hayes, SC, J. Luoma, F. Bond, A. Masuda e J. Lillis. Próximo. Terapia de Aceitação e Compromisso: Modelo, processos e resultados. *Pesquisa e Terapia Comportamental*.
- Hayes, SC, A. Masuda, R. Bissett, J. Luoma e LF Guerrero. 2004. DBT, FAP e ACT: Quão empiricamente orientadas são as novas tecnologias de terapia comportamental? *Terapia Comportamental* 35:35-54.
- Hayes, SC, KD Strosahl e KG Wilson. 1999. *Terapia de Aceitação e Compromisso: Uma Experiência Abordagem inicial para a mudança de comportamento*. Nova York: Guilford Press.
- Hayes, SC, KD Strosahl, KG Wilson, RT Bissett, J. Pistorello e D. Toarmino. 2004. Medindo a evitação experiencial: Um teste preliminar de um modelo de trabalho. *O Registro Psicológico* 54:553-578.

- Hayes, SC, KG Wilson, EV Gifford, VM Follette e K. Strosahl. 1996. Esquiva emocional e transtornos comportamentais: Uma abordagem dimensional funcional para diagnóstico e tratamento. *Jornal de Consultoria e Psicologia Clínica* 64:1152-1168.
- Karekla, M., JP Forsyth e MM Kelly. 2004. Esquiva emocional e panicogenic respondendo a um procedimento de desafio biológico. *Terapia Comportamental* 35:725-746.
- Kessler, RC, KA McGonagle, S. Zhao, CB Nelson, et al. 1994. Prevalência ao longo da vida e em 12 meses de transtornos psiquiátricos do DSM-III-R nos Estados Unidos: Resultados do Estudo Nacional de Comorbidade. *Arquivos de Psiquiatria Geral* 51:8-19.
- Kirsch, I., TJ Moore, A. Scoboria e SS Nicholls. 2002. As novas drogas do imperador: Uma análise dos dados de medicamentos antidepressivos submetidos à Food and Drug Administration dos EUA. *Prevenção e Tratamento* 5 (15 de julho), <http://journals.apa.org/prevention/volume5/pre0050023a.html>.
- Krause, J. 1992. Lesão da medula espinhal e sua reabilitação. *Opinião Atual em Neurologia e Neurocirurgia* 5:669-672.
- Kreider, RM e JM Fields. 2001. Número, tempo e duração dos casamentos e divórcios: 1996. *Relatórios da População Atual*. Washington, DC.: US Census Bureau.
- Langer, E. 1989. *Mindfulness*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Levitt, JT, TA Brown, SM Orsillo e DH Barlow. 2004. Os efeitos da aceitação versus supressão da emoção na resposta subjetiva e psicofisiológica ao desafio de dióxido de carbono em pacientes com transtorno de pânico. *Terapia Comportamental* 35:747-766.
- Lipkens, G., SC Hayes e LJ Hayes. 1993. Estudo longitudinal de relações de estímulo derivadas em um infantil. *Jornal de Psicologia Infantil Experimental* 56:201-239.
- Litman, GK, J. Stapleton, AN Oppenheim, M. Peleg e P. Jackson. 1984. A relação entre comportamentos de enfrentamento, sua eficácia e recaída e sobrevivência do alcoolismo. *British Journal of Addiction* 79:283-291.
- Marcks, BA, e DW Woods. 2005. Uma comparação da supressão do pensamento com uma técnica baseada na aceitação na gestão de pensamentos intrusivos pessoais: Uma avaliação controlada. *Pesquisa de Comportamento e Terapia* 43:433-445.
- Marx, BP e DM Sloan. Em breve (a). Dissociação peritraumática e esquiva experiencial como preditores de sintomatologia de estresse pós-traumático. *Pesquisa e Terapia Comportamental*.
- Marx, BP e DM Sloan. Em breve (b). O papel da emoção no funcionamento psicológico da adultos sobreviventes de abuso sexual na infância. *Terapia Comportamental*.
- Masuda, A., SC Hayes, CF Sackett e MP Twohig. 2004. Desfusão cognitiva e pensamentos negativos auto-relevantes: Examinando o impacto de uma técnica de noventa anos. *Pesquisa de Comportamento e Terapia* 42:477-485.
- McCracken, LM, KE Vowles e C. Eccleston. 2004. Aceitação da dor crônica: Componente anal e um método de avaliação revisito. *Dor* 107:159-166.
- Melamed, S., Z. Grosswasser e M. Stern. 1992. Aceitação da deficiência, trabalho, envolvimento e estado de reabilitação subjetiva de pacientes com traumatismo cranioencefálico (TCE). *Lesão cerebral* 6:233-243.
- Mennin, DS, RG Heimberg, CL Turk e DM Fresco. 2002. Aplicando uma estrutura de regulação emocional para abordagens integrativas para transtorno de ansiedade generalizada. *Psicologia Clínica: Ciência e Prática* 9:85-90.
- Murray, WH 1951. *A Expedição Escocesa ao Himalaia*. Londres: JM Dent & Sons.
- New York Times*. 1993. 17 de junho, p.1.

206 Saia da sua mente e entre na sua vida

Previti, D., e PR Amato. 2004. A infidelidade é causa ou consequência da má qualidade conjugal? *Jornal de Relações Sociais e Pessoais* 21:217-230.

Purdon, C., e DA Clark. 1993. Pensamentos intrusivos obsessivos em assuntos não clínicos. Parte I. Conteúdo e relação com sintomas depressivos, ansiosos e obsessivos. *Pesquisa de Comportamento e Terapia* 31:712-720.

Riegel, B. 1993. Contribuintes para invalidez cardíaca após infarto agudo do miocárdio. *Artéria coronária Doenças* 4:215-220.

Roemer, L., K. Salters, S. Raffa e SM Orsillo. 2005. Medo e evitação de experiências internas no GAD: Testes preliminares de um modelo conceitual. *Terapia Cognitiva e Pesquisa* 29:71-88.

Schwartz, MS e NM Schwartz. 1995. Problemas com relaxamento e biofeedback: Relaxamento assistido e diretrizes para o manejo. Em *Biofeedback: Guia do Praticante*. 2ª edição. Editado por MS Schwartz. Nova York: Guilford Press.

Shoal, GD e PR Giancola. 2001. Cognição, afetividade negativa e uso de substâncias em meninos adolescentes com e sem história familiar de transtorno por uso de substâncias. *Jornal de Estudos sobre Álcool* 62:675-686.

Sloan, DM 2004. Regulação da emoção em ação: reatividade emocional na evitação experiencial. *Behav our Research and Therapy* 42:1257-1270.

Streater, S. 2003. Droga encontrada em peixes da área desperta preocupação. *Fort Worth Star-Telegram*, 17 de outubro.

Strosahl, K. 1994. Entrando na nova fronteira dos cuidados de saúde mental gerenciados: minas de ouro e minas terrestres. *Prática Cognitiva e Comportamental* 1:5-23.

Strosahl, KD, SC Hayes, J. Bergan e P. Romano. 1998. O treinamento de campo em terapia comportamental melhora a eficácia clínica? Evidências do projeto de formação em Terapia de Aceitação e Compromisso. *Terapia Comportamental* 29:35-64.

Takahashi, M., T. Muto, M. Tada e M. Sugiyama. 2002. Racional de aceitação e aumento da tolerância à dor: prática baseada na aceitação e baseada no medo. *Jornal Japonês de Terapia Comportamental* 28:35-46.

Teasdale, JD, RG Moore, H. Hayhurst, M. Pope, S. Williams e ZV Segal. 2002. Consciência metacognitiva e prevenção de recaída na depressão: evidência empírica. *Jornal de Consultoria e Psicologia Clínica* 70:275-287.

Wegner, DM 1994. Processos irônicos de controle mental. *Revisão Psicológica* 101:34-52.

Wegner, DM, M. Ansfield e D. Pilloff. 1998. O putt e o pêndulo: efeitos irônicos dos homens controle total da ação. *Ciência Psicológica* 9:196-199.

Wenzlaff, RM e DM Wegner. 2000. Supressão do pensamento. *Revisão Anual de Psicologia* 51:59-91.

**Steven C. Hayes, Ph.D.**, é Professor de Psicologia da Fundação da Universidade de Nevada na Universidade de Nevada, Reno. É autor de mais de 350 artigos científicos e 27 livros, incluindo *Terapia de Aceitação e Compromisso* e *Teoria do Quadro Relacional* — dois livros que desenvolvem significativamente os conceitos nos quais se baseiam *Get Out of Your Mind and Into Your Life*. Sua pesquisa explora a natureza linguagem e cognição humana e sua aplicação para a compreensão e alívio do sofrimento humano. Em 1992, o Institute for Scientific Information relatou Hayes entre os psicólogos de maior impacto no mundo durante os anos de 1986-90 com base no impacto de citação de seus escritos. Ele é ex-presidente da Associação para o Avanço da Terapia Comportamental, a Associação Americana de Psicologia Aplicada e Preventiva e Divisão Vinte e Cinco da American Psychological Association. Ele foi o primeiro secretário-tesoureiro da American Psychological Society. Ele é o destinatário o Prêmio Don F. Hake por Contribuições Exemplares à Pesquisa Comportamental Básica e suas Aplicações da Divisão 25 da American Psychological Association. Em 1999, os Serviços Humanos e de Saúde dos EUA A secretária Donna Shalala o nomeou para um mandato de quatro anos no Conselho Consultivo Nacional sobre Drogas Abuso.

**Spencer Smith** é um escritor e editor baseado em Santa Rosa, CA. Ele é coautor de *The Memory Doctor*.