

# Uma Mente Livre

COMO SE DIRECIONAR AO QUE REALMENTE IMPORTA

LIVRE-SE DE  
PENSAMENTOS  
E SENTIMENTOS  
NEGATIVOS

DR. STEVEN C. HAYES



ALTA BOOKS  
GRUPO EDITORIAL  
Rio de Janeiro, 2022

# SUMÁRIO

Agradecimentos xv

Nota do Autor xix

## Parte Um

**CAPÍTULO 1:** A Necessidade de Pivotar 3

*Escapando da Armadilha* 14

**CAPÍTULO 2:** O Ditador Interno 27

*Quando Fugimos de Nossa Experiência* 28

*Direcionando-nos à Nossa Experiência* 32

*Uma Nova Trajetória de Pesquisa* 39

**CAPÍTULO 3:** Encontrando Uma Saída 43

*Uma Breve História de Intervenção Psicoterapêutica* 44

*Terapia Humanista e Existencial* 46

*Terapia Comportamental: A Primeira Onda* 48

*Terapia Cognitivo-comportamental (TCC) Tradicional:*

*A Segunda Onda* 50

*Superando a TCC Tradicional* 52

*A Terceira Onda* 54

*Cérebro e Genes* 57

*Iniciando a Pesquisa sobre a ACT* 60

**CAPÍTULO 4:** Por Que Nossos Pensamentos São Tão

*Automáticos e Persuasivos* 61

*A Bênção e a Maldição Exclusivamente Humanas* 63

*Pensamentos Não Podem Ser Eliminados* 72

*Técnicas de Desfusão Quebram o Feitiço* 75

**CAPÍTULO 5:** O Problema da Solução de Problemas 79

*Os Três Cs da Inflexibilidade* 84

<b>CAPÍTULO 6: Ao encontro do Dinossauro</b>	93
<i>A Sabedoria Intrínseca à Aceitação</i>	95
<i>As Mensagens Inerentes à Dor</i>	97
<i>Soltando a Corda</i>	100
<i>Modificando a Exposição</i>	101
<i>Exposição com Propósito Significativo</i>	102
<i>Da Aceitação ao Compromisso</i>	103
<b>CAPÍTULO 7: Comprometendo-se com Um Novo Curso de Ação</b>	105
<i>Escape Room do Passado</i>	106
<i>Desenvolvendo a Atenção Flexível</i>	108
<i>Reconduzindo Nossa Atenção ao Presente</i>	109
<i>O Passado e o Futuro São Ficções Presentes</i>	112
<i>Acrescentando ao Trabalho com Valores</i>	113
<i>Valores Não São Metas</i>	114
<i>O Trabalho com Valores Requer Flexibilidade</i>	115
<i>O Compromisso Aumenta por Meio da Ação</i>	118
<i>Cada Passo da Dança</i>	120
<b>CAPÍTULO 8: Todos Nós Temos a Capacidade de Pivotar</b>	121
<i>Por que as Habilidades de Flexibilidade São um Conjunto?</i>	124
<i>Associando as Habilidades</i>	127
<i>Uma Jornada de Vida Contínua</i>	131
<b>Parte Dois</b>	
<b>Introdução: Iniciando Sua Jornada da Act</b>	137
<b>CAPÍTULO 9: O Primeiro Pivot (Desfusão — Controlando Sua Mente)</b>	143
<i>O Anseio por Coerência</i>	144
<i>Identificando Pensamentos Automáticos</i>	146
<i>O Poder Transformador da Desfusão</i>	148
<i>Preparando-se para Praticar a Desfusão</i>	151
<i>A Flexibilidade Cognitiva Estimula a Criatividade</i>	154
<i>Um Conjunto Inicial de Métodos</i>	155
<i>Métodos Adicionais</i>	158

<b>CAPÍTULO 10:</b> O Segundo Pivot ( <i>Eu — A Arte da Tomada de Perspectiva</i> )	165
<i>O Anseio por Pertencimento</i>	165
<i>A Conexão com o Eu Transcendente</i>	167
<i>Realizando o Pivot</i>	169
<i>Um Conjunto Inicial de Métodos</i>	170
<i>Métodos Adicionais</i>	178
<b>CAPÍTULO 11:</b> O Terceiro Pivot ( <i>Aceitação — Aprendendo com a Dor</i> )	183
<i>O Anseio por Sentir</i>	184
<i>O Presente da Aceitação</i>	190
<i>Exposição de Acordo com a ACT</i>	191
<i>Um Conjunto Inicial de Métodos</i>	195
<b>CAPÍTULO 12:</b> O Quarto Pivot ( <i>Atenção — Vivendo no Agora</i> )	201
<i>O Anseio por Orientação</i>	203
<i>Estar Atento à Atenção Plena</i>	205
<i>Utilizando Sua Mente como uma Lanterna</i>	208
<i>Um Conjunto Inicial de Métodos</i>	209
<i>Métodos Adicionais</i>	213
<b>CAPÍTULO 13:</b> O Quinto Pivot ( <i>Valores — Afeto por Opção</i> )	217
<i>O Anseio por Significado</i>	217
<i>A Aceitação Nos Possibilita Ouvir</i>	220
<i>As Habilidades da Desfusão e do Eu Nos Impedem de Julgar</i>	221
<i>A Atenção Ajuda a Manter o Foco na Jornada Contínua</i>	223
<i>Preenchendo o Questionário de Valores de Vida</i>	226
<i>Um Conjunto Inicial de Métodos</i>	230
<i>Métodos Adicionais</i>	235
<b>CAPÍTULO 14:</b> O Sexto Pivot ( <i>Compromisso — Ação Comprometida com a Mudança</i> )	237
<i>O Anseio por Competência</i>	238
<i>Metas SMART</i>	242
<i>Aproveitar o Processo</i>	243
<i>Realizando o Pivot</i>	244
<i>Um Conjunto Inicial de Métodos</i>	246
<i>Métodos Adicionais</i>	248

## Parte Três

### Introdução: Utilizando seu Conjunto de Métodos para Progredir 253

<b>CAPÍTULO 15: Adotando Comportamentos Saudáveis</b>	265
<i>Habilidades da ACT São Comprovadamente Eficazes</i>	265
<i>Dieta e Exercício</i>	266
<i>Lidando com o Estresse</i>	273
<i>Sono</i>	277

### CAPÍTULO 16: Saúde Mental 281

<i>Depressão</i>	284
<i>Ansiedade</i>	286
<i>Abuso de Substâncias</i>	288
<i>Transtornos Alimentares</i>	292
<i>Psicose</i>	295

### CAPÍTULO 17: Desenvolvendo Relações 297

<i>Ajudando os Outros a Desenvolverem Flexibilidade</i>	301
<i>Parentalidade</i>	304
<i>Relacionamentos com Parceiros Amorosos</i>	308
<i>Combatendo o Abuso</i>	310
<i>Reduzindo o Abuso com a ACT</i>	311
<i>Superando o Preconceito</i>	313

### CAPÍTULO 18: Aplicando A Flexibilidade ao Desempenho 321

<i>Solucionando a Procrastinação</i>	324
<i>Aprendizado e Criatividade</i>	325
<i>Lidando com Limitações no Trabalho</i>	329
<i>Desempenho Esportivo</i>	333

### CAPÍTULO 19: Cultivando o Bem-estar Espiritual 337

<i>Praticando a Tomada de Perspectiva</i>	340
<i>Cultivando o Perdão</i>	344
<i>ACT e Religião</i>	347

**CAPÍTULO 20:** Lidando com Doenças e Invalidez 351

*Dor Crônica* 354

*Diabetes* 357

*Câncer* 359

*Tinnitus* 360

*Doença Terminal* 362

**CAPÍTULO 21:** Transformação Social 365

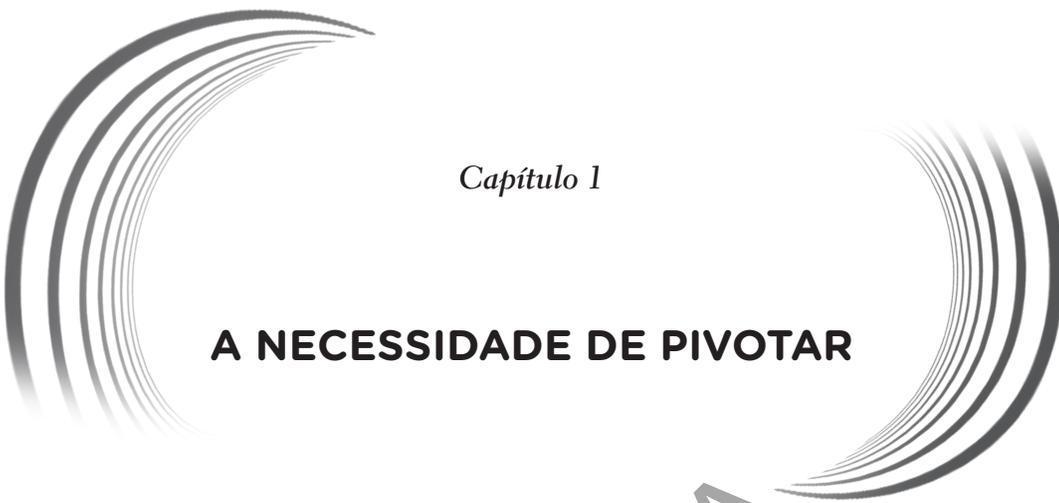
**EPÍLOGO** 373

*Estenda a Sua Mão* 375

Notas 377

Índice 421

AMOSTRA



## Capítulo 1

# A NECESSIDADE DE PIVOTAR

A vida deveria estar ficando mais fácil, mas não está. É um paradoxo do mundo moderno. No exato momento em que a ciência e a tecnologia nos proporcionam longevidade, saúde e interação social inimagináveis, muitos se esforçam para viver vidas pacíficas e significativas, repletas de amor e colaboração.

Não há dúvida de que fizemos um progresso incrível nos últimos cinquenta anos. Esse computador no seu bolso chamado celular é 120 milhões de vezes mais poderoso do que o computador de bordo da Apollo 11 — a primeira nave espacial tripulada a pousar na Lua. O progresso nas tecnologias em saúde tem sido semelhante. Há cinquenta anos, a leucemia matou 86% das crianças que a tinham — agora, mata menos da metade disso. Nos últimos 25 anos, a mortalidade infantil, a mortalidade materna e as mortes por malária diminuíram de 40% a 50%. Se a saúde e a integridade físicas fossem o problema e você pudesse escolher apenas quando vir ao mundo, mas não com quem, sua melhor opção seria o momento atual.

A ciência comportamental é outra questão. Sim, estamos vivendo mais. Porém, é difícil afirmar que nossas vidas são mais felizes e bem-sucedidas.

Temos informações mais precisas do que nunca sobre doenças causadas, em grande parte, pelo estilo de vida. No entanto, apesar de bilhões de dólares investidos em pesquisas, os sistemas de saúde enfrentam dificuldades com as taxas substancialmente crescentes de obesidade, diabetes e dor crônica. O transtorno mental está rapidamente se *agravando*, e não diminuindo. Em 1990, a depressão foi a quarta principal causa de problemas de saúde e incapacidade a nível mundial, depois de infecções respiratórias, doenças diarreicas e condições pré-natais. Em 2000, ocupou o terceiro lugar; em 2010, ficou em segundo; e, em 2017, a Orga-

nização Mundial da Saúde (OMS) classificou-a como a principal causa. Aproximadamente 40 milhões dos cidadãos dos EUA com mais de dezoito anos foram diagnosticados como portadores de um transtorno de ansiedade, e quase 10% dos norte-americanos relatam “sofrimento mental frequente”. Não sentimos que temos tempo suficiente. Não nos cuidamos da maneira que gostaríamos. Nossa saúde é prejudicada. Muitos vivem um dia de cada vez, sem um verdadeiro sentido de propósito e vitalidade. Diariamente, alguém que parece ter uma boa vida decide tomar um frasco de comprimidos em vez de prosseguir.

Como é possível?

Acredito que isso acontece porque não enfrentamos os desafios concernentes ao ato de ser humano no mundo moderno. Nosso dilema foi criado por algumas das invenções que engendramos nos últimos cem anos para incentivar a prosperidade humana. Considere o caso das inovações tecnológicas. Cada progresso — do rádio à TV, da internet ao smartphone — criou maiores desafios mentais e sociais. Nossa cultura e nossa mente não se adaptaram com rapidez suficiente, de maneira eficaz e fortalecedora.

Como resultado de nossa tecnologia, nos expomos a uma rotina de horror, drama e julgamento. Além disso, muitos de nós nos sentimos sobrecarregados e ameaçados pelo ritmo acelerado de mudança. Um exemplo: apenas algumas décadas atrás, as crianças corriam e brincavam livremente, de maneiras que hoje poderiam acarretar queixas de negligência infantil. Essa maior proteção não se deve ao fato de o mundo ser mais perigoso; pesquisas sugerem que não é. Nossa impressão de que vivemos em um ambiente menos seguro é consequência da exposição a acontecimentos incomuns divulgados pela mídia. Não importa o quão tranquilos estejamos, podemos ligar nossos computadores e ver uma tragédia se revelar, com imagens de pessoas que acabaram de morrer. O ciclo ininterrupto de notícias estilhaça nossa redoma de proteção com vídeos constantes de violência inesperada.

Quando o mundo exterior muda nessa velocidade, nosso mundo interno também precisa mudar. Isso parece lógico, mas é difícil saber como devemos agir.

A boa notícia é que a ciência do comportamento desenvolveu uma solução plausível para a questão de como podemos agir melhor. Nos últimos 35 anos, meus colegas e eu estudamos um pequeno conjunto de habilidades que revelam, mais do que qualquer outro conjunto único de processos mentais e comportamentais anteriormente conhecidos pela ciência, como a vida humana se desdobrará. Não é exagero. Em mais de mil estudos, descobrimos que essas habilidades ajudam a determinar por que algumas pessoas prosperam após os desafios da vida e outras não,

ou por que algumas experimentam muitas emoções positivas (alegria, gratidão, compaixão, curiosidade) e outras, muito poucas. Essas habilidades preveem quem desenvolverá um problema de saúde mental, como ansiedade, depressão, trauma ou abuso de substâncias, e quão grave ou duradouro ele será. Elas prenunciam quem será eficaz no trabalho, estabelecerá relacionamentos saudáveis, terá sucesso em fazer dieta ou exercícios, enfrentará os desafios das doenças físicas, qual será o desempenho em competições esportivas e em muitas outras áreas da atividade humana.

Esse conjunto de habilidades se conjuga para nos proporcionar *flexibilidade psicológica* — a capacidade de sentir e pensar amplamente, de participar voluntariamente da experiência momentânea, de orientar sua vida ao que realmente importa e, assim, desenvolver hábitos que lhe permitem viver de acordo com seus valores e suas ambições. Trata-se de aprender a não se afastar do que é doloroso, mas de se *direcionar* a seu sofrimento a fim de viver uma vida repleta de significado e propósito.

Calma, como assim se *direcionar* a seu sofrimento?

É isso mesmo. A flexibilidade psicológica possibilita que nos direcionemos ao desconforto e à inquietação de uma maneira ampla, interessante e amigável. Trata-se de acessar nosso interior e nossa vida com imparcialidade e compassividade a fim de identificar o que nos machuca. Afinal, os aspectos que têm o poder de nos causar mais dor geralmente são aqueles que mais nos importam. As motivações mais intensas e os anseios mais profundos estão ocultos em nossos sistemas de defesa mais nocivos. Normalmente, o impulso é tentar negar o que nos machuca, por supressão ou automedicação, ou nos atermos à dor por meio de ruminação e preocupação, permitindo que ela controle nossas vidas. A flexibilidade psicológica nos capacita a aceitar e viver como desejamos *com* nossa dor, quando ela existir.

Acredito que a flexibilidade psicológica é um meio de alcançar a libertação humana; é o contrapeso necessário para enfrentar os crescentes desafios do mundo moderno. Centenas de estudos mostram que as habilidades que possibilitam o desenvolvimento da flexibilidade psicológica podem, de certa forma, ser aprendidas por meio de livros como este. Sei que essas são afirmações sérias, mas se eu fizer o meu trabalho, até o final desta obra, você entenderá por que essas habilidades são tão poderosas e como poderá começar a desenvolvê-las em si mesmo.

Talvez não seja surpreendente o fato de que a mensagem central de direcionamento à dor também esteja presente em outras abordagens, como a literatura sobre atenção plena (também chamada *mindfulness*) desenvolvida a partir de tradições

espirituais, ou a ênfase à exposição na terapia comportamental cognitiva. Porém, a nova ciência da flexibilidade psicológica não está reproduzindo temas antigos — ao questionar reiteradamente o *motivo* da eficácia de métodos como esses, ela obteve uma compreensão mais profunda sobre a importância das habilidades de flexibilidade e como estabelecê-las. Esse entendimento foi alcançado por uma comunidade científica que seguiu um novo caminho de pesquisa, acarretando um novo e mais integrado conjunto de métodos para viver vidas mais felizes e saudáveis.

Nossas próprias tendências naturais e experiências de vida forneceram uma profunda sabedoria interna, capaz de nos guiar espontaneamente em direção à maneira mais saudável de enfrentar os desafios da vida, de acordo com o que vem mostrando a ciência. Pensamos que a sabedoria interior é suficiente para nos levar a um caminho saudável. Até poderia ser, exceto por um fator: o órgão entre nossos ouvidos. Nossa mente nos submete constantemente à tentação de seguir na direção errada.

Cada um de nós tem comportamentos que, no fundo, sabemos que não nos beneficiam. Os exemplos são infinitos: a dieta que dá errado quando comemos um pote de sorvete após um longo dia de trabalho; aquelas bebidas a mais que tomamos na festa, mesmo sabendo que não nos sentiremos bem no dia seguinte; o prazo limite que se aproxima e mesmo assim continuamos procrastinando; ou o momento em que brigamos com nosso cônjuge sem motivo. Cada uma dessas situações é suficientemente inofensiva. Porém, os mesmos mecanismos psicológicos que incitam esses comportamentos podem nos levar a lugares muito sombrios quando não os controlamos. Para muitos de nós, o excesso ocasional se torna habitual. A bebida extra na festa se transforma em dependência química. Procrastinar frente a um prazo se desdobra em sonhos de vida que não são perseguidos. Escolher brigar com as pessoas amadas se torna um método para evitar a intimidade que se tanto almeja.

Por que agimos assim?

A resposta é: nossa mente nos atrapalha, pois adotamos padrões de *rigidez psicológica*. Tentamos fugir ou combater os desafios mentais que enfrentamos e optamos por submergir em ruminções, preocupações, distrações, autoestímulos, trabalhos intermináveis ou outras formas de desatenção, tudo na tentativa de fugir da dor que sentimos.

Em sua essência, a rigidez psicológica é uma tentativa de evitar pensamentos e sentimentos negativos causados por experiências difíceis, quando elas ocorrem e quando nos lembramos delas. Digamos que você foi mal em uma prova. Um pensamento aterrorizador pode lampejar: “Sou um fracasso.” Antes que se perceba, esse pensamento desaparece e você decide se acalmar saindo para beber com os amigos. Até certo ponto, isso é bom, mas, se o ciclo se repetir e você começar a evitar a preparação para a próxima prova, estará abrindo caminho para a patologia por meio da supressão e de formas prejudiciais de autorrelaxamento.

Em vez disso, suponha que você tente se assegurar de que é inteligente e capaz. Superficialmente falando, isso faz muito sentido. Certamente é útil ter pensamentos positivos, certo? Sim, é racional, mas pode não ser sábio. Se você recorre a pensamentos positivos especificamente para evitar ou contradizer pensamentos negativos... bem, esta é outra forma de rigidez psicológica, pois os pensamentos positivos trarão à tona exatamente aqueles que você esperava impedir. Um estudo recente mostrou que afirmações positivas como “Eu sou uma boa pessoa!” funcionam bem, desde que não se precise realmente delas. Quando essas afirmações são necessárias — ao se sentir mal consigo mesmo, por exemplo —, elas nos fazem piorar!

É uma piada cruel.

Seu remate: se o objetivo de qualquer estratégia de enfrentamento é evitar uma emoção desafiadora ou um pensamento perturbador, eliminar uma memória dolorosa ou se esquivar de uma sensação difícil, o resultado em longo prazo quase sempre será desfavorável.

A rigidez psicológica prenuncia ansiedade, depressão, abuso de substâncias, trauma, transtornos alimentares e quase todos os outros problemas psicológicos e comportamentais. Ela prejudica a capacidade de aprender coisas novas, desfrutar do trabalho, ter intimidade com outras pessoas ou enfrentar os desafios da doença física. A rigidez mental desempenha um papel até mesmo em áreas que não necessariamente esperávamos. Por exemplo, suponha que você analise os níveis de trauma em pessoas que estavam próximas ao Marco Zero, em Nova York, durante os ataques de 11 de setembro. Quais delas você acha que desenvolveram um trauma maior após o ocorrido? As que ficaram mais horrorizadas por ver as vítimas saltarem para a morte ou as mais determinadas a não ficarem horrorizadas com a mesma experiência? Essa pesquisa foi realizada e sabemos a resposta: as últimas.

Porém, a rigidez mental não apenas nos expõe a uma maior incidência de transtornos psicológicos e problemas comportamentais; ela desencadeia mais dois fatores terríveis que realmente a tornam monstruosa. Primeiro, embora você recorra à rigidez para evitar a dor, logo também começará a evitar a alegria. Estudos mostram que pessoas ansiosas, rígidas e evitativas começam intolerantes à ansiedade, mas acabam também intolerantes à felicidade! A alegria as deixa apreensivas. Se você está feliz hoje, poderá se decepcionar amanhã, então é melhor ser indiferente.

Segundo, a rigidez dificulta o aprendizado por meio das emoções. Se você as evita de forma crônica, isso pode levar à alexitimia — a incapacidade de identificar sentimentos. A consequência mais velada e horrível da rigidez psicológica é que, à medida que você luta, corre e se esconde do seu interior, mais se distancia de sua própria história, sua própria motivação e seu próprio zelo. Estudos mostram que, se você não entende bem suas emoções simplesmente porque sua família nunca as discutiu, então pode melhorar seu entendimento emocional ao, deliberadamente, aprender mais sobre elas, com resultados satisfatórios. No entanto, se você não sabe o que sente, porque evita seus sentimentos, há consequências horríveis em uma ampla variedade de áreas. Um exemplo: as pessoas que foram abusadas são mais propensas a serem abusadas novamente, mas esse efeito não é direto — é mais provável que aconteça com aquelas que reagem ao abuso inicial afastando-se de seus próprios sentimentos. Uma vez que essa falta de emoção se estabelece, as vítimas de abuso têm dificuldade em identificar quem é confiável e quem não é. Dessa forma, as últimas pessoas no mundo que deveriam ter que enfrentar o abuso novamente são as mesmas revisitadas por ele. É injusto, cruel e, ainda assim, previsível.

Por que somos tão propensos à rigidez psicológica? Mesmo que uma parte mais sábia de nossas mentes reconheça o que é bom para nós, uma parte dominadora de solução de problemas *não* o faz. Denomino esse aspecto mental de Ditador Interno, pois ele está constantemente sugerindo “soluções” para nossa dor psicológica, mesmo que nossa própria experiência, se a ouvirmos atentamente, sussurre que essas soluções são tóxicas. Como muitos ditadores políticos, essa voz em nossas mentes pode causar grandes danos, pois é capaz de nos fazer acreditar em uma história nociva sobre a nossa dor e como lidar com ela. Essa voz introduz seus conselhos em histórias sobre nossa infância, nossas habilidades e quem somos ou sobre as injustiças do mundo e como os outros se comportam. Ela nos seduz a agir de acordo com essas histórias, mesmo que uma parte de nós, no fundo, saiba a verdade. Estamos sendo enganados por nós mesmos.

Pense em quantas vezes fugimos do que tememos em nossas vidas diárias e em quanto sofrimento desnecessário isso causa. Você tem se sentido deprimido recentemente e sabe que, de alguma forma, isso está relacionado ao fato de que não se exercita o suficiente, mas sair para correr, caminhar ou ir à academia parece insuportável, então resolve ligar a TV. Você tem um prazo para entregar um projeto com o qual não está disposto a lidar, então opta por procrastinar, o que apenas agrava o problema. Você está totalmente estressado porque passa sessenta horas por semana no escritório e sabe que precisa de uma folga, mas não a aceita porque se atém à ideia de que, se não for no fim de semana ou se não levar trabalho para casa, algo catastrófico acontecerá. O Ditador nos convence de que se envolver nesses comportamentos de evitação mentalmente rígidos faz sentido.

Fugir de nossa dor ou tentar negá-la parece lógico. Como não gostamos de senti-la, parece apropriado considerar pensamentos, sentimentos e memórias difíceis como “o problema” e ver a eliminação deles como “a solução”. Aplicamos todos os nossos mecanismos de solução de problemas nessa missão. Infelizmente, muitas vezes isso implica seguir fórmulas ou regras rigorosas, como “se livrar dela”, “encontrar uma solução” ou “apenas resolver o seu problema”.

Pagamos um preço psicológico, pois o que está realmente errado é considerar a vida como um problema a ser resolvido, e não como um processo a ser vivido. No mundo exterior, agir para eliminar a dor é um instinto vital de sobrevivência. Reagir a *tire sua mão do fogão quente* ou *se alimente porque você não comeu o dia todo* é importante para nosso bom funcionamento, e qualquer um que ignore esses comandos pagará um preço alto. Porém, no mundo interno dos pensamentos ou sentimentos, a situação é diferente. Uma lembrança ou emoção não é como um fogão quente ou falta de alimento. O que atribui sentido lógico à ação no mundo exterior não necessariamente confere sentido psicológico no mundo dos pensamentos e sentimentos.

Considere o exemplo de uma memória dolorosa, como uma grande traição ou um trauma. Emoções difíceis nos submetem à tentação de nos resguardar da experiência de reviver esse sofrimento, de tentar fazer com que as emoções *simplesmente parem*. Todavia, para nos livrarmos de algo deliberadamente, precisamos nos concentrar nele. Se nos esforçamos para nos livrar de algo, precisamos nos certificar de que ele se foi. Quando fazemos isso com eventos internos definidos por nossa própria história, como as memórias, nos lembramos novamente dos acontecimentos relacionados a eles. Quando fazemos isso com ecos do passado, ampliamos sua centralidade e desenvolvemos a história que temos com eles.

Se, em vez disso, para lidar com a dor, nos distrairmos ou nos acalmarmos, digamos, lendo um bom livro ou ouvindo uma música favorita, essas atividades até então divertidas podem, ao longo do tempo, realmente se tornar *relacionadas* à memória que tentamos evitar, podendo até mesmo abrir uma passagem para ela. Depois de um tempo, esse livro ou música relaxante pode lembrá-lo dessa memória ou desencadear um retorno ao trauma que você esperava que se atenuasse.

Nesse ínterim, é comum que tentemos incitar nossa motivação para mudar com ameaças mentais sobre as coisas terríveis que acontecerão se não o fizermos, o que geralmente torna as memórias dolorosas ou traumáticas *mais* intensas e centrais. Essas ameaças acarretam reações emocionais que às vezes são semelhantes às reações que tentamos evitar, *umentando* a dor que sentimos. Assim, acabamos entrando em uma espécie de ciclo de feedback demoníaco. Tentar combater a ansiedade, por exemplo, pode levar a uma maior ansiedade *sobre* a nossa ansiedade. Da mesma forma, ao submergir na ruminação, nos convencemos de que estamos descobrindo como resolver os problemas, mas nos tornamos tão focados nisso que eles acabam por controlar cada vez mais nossas vidas. Transformamos nosso interior em zonas virtuais de guerra, em uma tentativa frenética, mas falha, de encontrar tranquilidade, eliminando e subtraindo experiências nocivas.

Não estou lhe dizendo nada que já não saiba, pelo menos intuitivamente. Muitos de nós percebemos que nossa mente pode nos levar a lugares estranhos. Porém, a maioria ainda não entende que, quando temos uma memória dolorosa ou um sentimento amedrontador, fazer coisas para escapar pode aumentar sua importância. Se temos medo de sermos rejeitados pelos outros, enxergamos sinais de rejeição iminente por toda parte. Sabemos que aceitar esse receio não nos libertará, mas a possibilidade de rejeição induz tanto ao medo que o fato de não focá-lo parece uma violação da lógica básica. Se nos intimidamos diante de supostas fraquezas, é provável que nos sintamos ainda menos capazes e, assim, mais propensos a falhar.

A libertação da armadilha da rigidez é dificultada pelas mensagens que a cultura em geral bombardeia. Muitas empresas prosperam com elas. Você está preocupado com sua aparência? Um produto de beleza resolverá a preocupação. Está infeliz? A cerveja certa vai animá-lo. Observe os temas de praticamente todos os principais livros e programas de autoajuda — são mais do mesmo: lide com sua ansiedade, sinta-se bem, controle seus pensamentos e a vida será melhor.

A maioria dos livros de autoajuda também solicita que as pessoas realizem uma ou outra forma de autorrelaxamento ou autocorreção. De alguma forma, devemos nos acalmar, focar o positivo ou ter pensamentos diferentes. No conceito

tradicional, os nomes dados às condições mentais atribuem culpa às emoções e aos pensamentos. Temos “transtornos de ansiedade” ou “transtornos de pensamento”. Uma variedade de medicamentos e abordagens terapêuticas promete eliminar pensamentos e sentimentos difíceis (por exemplo, observe o prefixo “anti” em *antidepressivos*). No entanto, à medida que a adoção de todo esse modelo se disseminou pelo mundo, o sofrimento e a incapacidade aumentaram, não diminuíram.

No topo desse incentivo para evitar ou erradicar nossa dor está o novo apelo envolvente que a mídia social faz o tempo todo para nos compararmos e nos distrairmos. Não importa o quão bem-sucedidos somos, podemos colocar a mão no bolso e encontrar uma ferramenta de comparação social chamada smartphone, que nos mostrará com obediência que outras pessoas estão, ao que tudo indica, muito melhores do que nós.

As áreas da psicologia e da psiquiatria também contribuíram involuntariamente para o problema. Ideias que não são baseadas em evidências se proliferam, como o complexo de Édipo de Freud (você é atraído sexualmente por seus pais, o que cria um conflito oculto que suscita a ansiedade), enquanto as baseadas em evidências permanecem latentes.

No entanto, mesmo os principais esforços baseados na ciência não deram ao público as ferramentas necessárias. Eles também promoveram uma compreensão convincente, mas falha, de como devemos lidar com nossas emoções e nossos pensamentos negativos. Em meados do século XX, a força psicológica costumava ser definida em grande parte como evitação emocional. Uma das cenas mais famosas da premiada série dramática *Mad Men* mostra o personagem principal — o bem-sucedido publicitário Don Draper — visitando uma jovem colega no hospital depois que ela deu à luz um bebê indesejado em 1960. Peggy Olson negou que estivesse grávida — até para si mesma — e fica deprimida ao ponto de apresentar psicose pós-parto. Na ala psiquiátrica, Draper se inclina em direção a Olson e diz para ela se recuperar. “Faça tudo o que dizem”, diz ele em relação aos médicos. “Saia daqui. Isso nunca aconteceu... *Você vai ficar chocada com o quanto nunca aconteceu.*” Na cena seguinte, ele está se servindo de uísque em seu escritório.

Claro, é apenas televisão. Porém, a regra cultural transmitida nessa cena — de que você pode e deve aprender a mudar seus pensamentos quando desejar, e somente se e quando fizer isso reduzirá ou eliminará emoções desconfortáveis — ficou profundamente arraigada em nossas mentes. Uma das abordagens mais importantes da psicoterapia é parcialmente responsável por isso.

Trabalhando separadamente na década de 1960, Aaron Beck, psiquiatra da Universidade da Pensilvânia, e Albert Ellis (1913–2007), psicólogo na cidade de Nova York, escreveram artigos argumentando que muitas emoções prejudiciais eram causadas por distorções cognitivas, como “pensamento preto e branco” — considerar relacionamentos complicados ou acontecimentos da vida como simplesmente terríveis, sem levar em conta as possibilidades mais diferenciadas. Eles argumentavam que as pessoas consideram uma discussão difícil com um chefe ou uma briga com um antigo amigo — coisas típicas da vida — e as analisam de uma maneira irreal, irracional ou deturpada.

A solução sugerida passou a ser chamada de *terapia cognitivo-comportamental* (TCC). Ela constitui um conjunto completo de abordagens terapêuticas que inclui muitos métodos de mudança de comportamento bastante defendidos. Atualmente, a TCC está evoluindo de maneiras que eu apoio. Porém, um princípio central problemático da TCC tradicional dominou o entendimento popular da abordagem — precisamos mudar pensamentos negativos ou distorcidos e transformá-los em pensamentos positivos e racionais. Supostamente, essa “reestruturação cognitiva” era o caminho para alcançar a saúde mental, pois eram os hábitos inadequados de pensamento — não as “neuroses” de Freud, nem os pesadelos, nem as memórias reprimidas — que mais controlavam nossas emoções e moldavam nosso comportamento.

A ideia permeou nossa cultura. Por exemplo, quando o Dr. Phil (pseudônimo do Dr. Phillip McGraw) dá conselhos, grande parte deles decorre de uma perspectiva cognitivo-comportamental. “Você está criando ativamente um ambiente tóxico para si mesmo?”, perguntou ele em seu site. “Ou as mensagens que você transmite são caracterizadas por um otimismo racional e produtivo?”

A pesquisa que descrevo neste livro levou a uma reavaliação fundamental da noção de que devemos desafiar e reestruturar nossos pensamentos. Ela mostra que essa parte da abordagem da TCC não é seu aspecto mais poderoso, e que geralmente isso não funciona tão bem quanto aprender a aceitar que estamos tendo emoções e pensamentos desagradáveis e, então, trabalhar para reduzir seu papel em nossas vidas, em vez de tentar nos livrar deles.

Paralelamente, a psiquiatria promoveu a ideia de que precisamos tratar uma série de condições psicológicas como se fossem a representação de uma doença oculta. Isso implica que, em algum momento, elas revelarão que têm causas, mecanismos de desenvolvimento e respostas ao tratamento conhecidos. No entanto,

após várias décadas e muitos bilhões de dólares investidos em pesquisas, em quantos casos as meras condições se transformaram em transtornos mentais com causa conhecida?

Talvez a resposta seja surpreendente: nenhum. A verdade sobre a saúde mental é que as causas de todas essas condições psicológicas são desconhecidas, e a ideia de que “doenças ocultas” se escondem por trás do sofrimento humano é um fracasso absoluto.

Aliás, a ideia de que as condições mentais devem ser tratadas como doenças ocultas tem um impacto preocupante. Essa percepção é reconfortante porque abrange uma verdade real: o sofrimento não é sua culpa. Todavia, quando as pessoas acreditam nessa ideia, elas geralmente começam a sentir que precisam tomar remédios por toda a vida devido ao que está “escondido” internamente.

Considere o período de 1998 a 2007 (a década mais recente com números consistentes) e as pessoas nos Estados Unidos que buscaram tratamento para dificuldades psicológicas. Nesses dez anos, o número de pessoas que recorriam somente a métodos de mudança psicológica caiu quase 50%, enquanto o número de pessoas que utilizavam abordagens psicológicas aliadas a medicamentos diminuiu cerca de 30%. O que disparou? O uso de apenas medicamentos para resolver dificuldades. No final dessa década, mais de 60% das pessoas com problemas psicológicos recorriam somente a medicamentos; desde então, essa situação só se agravou.

Seria ótimo se a ciência apoiasse essa abordagem, mas ela não apoia. Os medicamentos podem ser úteis se forem utilizados para potencializar métodos psicossociais, com doses mais baixas e durações mais curtas, mas, como as prescrições dispararam e recorrer apenas a medicamentos se tornou a norma, a incidência de problemas de saúde mental aumentou. Além disso, quando as pessoas estão equivocadamente convencidas de que têm um “transtorno mental”, elas tendem a ser mais pessimistas sobre o fato de que conseguem fazer algo por conta própria para melhorar sua condição — por meio de mudanças de comportamento, por exemplo. Amigos e família também se sentem menos otimistas em relação a elas.

Este livro revelará o quão intensamente podemos transformar nossas vidas ao não erradicar pensamentos e emoções difíceis ou entorpecê-los, mas, sim, cultivar a flexibilidade psicológica, que nos possibilita aceitá-los pelo que são e não permitir que governem nossas vidas. Esta obra mostrará que tentar eliminar ou reestruturar completamente os pensamentos é desnecessário e até inútil. Nosso sistema nervoso não tem um botão “excluir”, e os processos de pensamento e memória são muito

complexos para serem organizados. Este livro também evidenciará o quão falha é a mensagem cultural de que as pessoas *carregam* algo que dificulta suas vidas. Nossas *atitudes* são o que importa, pois elas nos fornecem os meios para viver de uma maneira abundantemente significativa, apesar dos desafios bastante difíceis.

## Escapando da Armadilha

Tive um cachorro que andava em círculos enquanto arranhava o tapete a fim de preparar um lugar para deitar. Às vezes, esse ritual se estendia por muitos minutos. O tapete não se alterava com os arranhões... mas, em algum momento, meu pobre cachorro praticamente despencava de cansaço e sono.

Metaforicamente, andamos em círculos — ao assistir a programas de TV fúteis, navegar na internet, postar em nossa página no Facebook — enquanto esperamos por aquela sensação de totalidade, paz de espírito ou propósito. Os arranhões de distração, evitação e indulgência não estão mudando nada que seja importante. É necessário um lugar onde possamos sentir *conforto*, no sentido etimológico original da palavra: com- (junto) forto (forte, como “construir um forte”, do latim *fortis*). Viver com nossa força no mundo exige muito mais do que distração, evitação e indulgência. Se você deseja encontrar paz de espírito e propósito, terá que desistir de sua busca por uma saída e, em vez disso, se concentrar em pivotar em direção a uma entrada. Tenho plena consciência de que isso é mais fácil de falar do que de fazer.

Aprendi sobre o poder de pivotar da maneira mais difícil. Sou uma pessoa em recuperação de ataques de pânico. Ao longo de anos de luta, a ansiedade e o pânico afastaram, aos poucos, a minha paz de espírito. Uma voz estridente na minha cabeça exigia que eu corresse, me escondesse ou lutasse contra a ansiedade, me levando gradualmente a um lugar insuportável, no qual minha experiência era minha inimiga. Aprender a aceitar minha ansiedade me direcionou ao caminho da recuperação, das descobertas e dos métodos de desenvolvimento da flexibilidade psicológica apresentados neste livro.

Meu primeiro ataque de pânico ocorreu em uma reunião do departamento de psicologia no outono de 1978. Os professores titulares estavam discutindo — mais uma vez. Como jovem professor-assistente, eu queria muito gritar para que parassem! Levantei minha mão e pedi atenção para fazer meu apelo, mas eles estavam ocupados demais brigando. Após cerca de um minuto, abaixei a mão, não porque não queria mais falar, mas porque pensei que desmaiaria. Meu coração estava tão

disparado que eu não conseguia contar as batidas. Algo naquela terrível discussão havia desencadeado um ataque de ansiedade que eu nunca havia sentido antes. Eu compreenderia o gatilho apenas alguns anos depois, após desenvolver uma abordagem terapêutica para ajudar a enfrentar monstros desse tipo — a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT — não se lê as iniciais separadas, ela é pronunciada como a palavra em inglês “act”). Nessa primeira experiência de pânico, eu estava muito imerso em minha ansiedade para conseguir me distanciar mentalmente dela. O que pretendia dizer aos meus colegas se perdeu em meio ao comando imediato de fuga. O problema era que eu estava sentado do outro lado da sala e obstáculos de cadeiras e pessoas bloqueavam o caminho até a porta. Retirar-me de lá era impossível.

Enquanto eu tentava desesperadamente elaborar um plano de fuga, o ambiente, de maneira súbita, se acalmou, e percebi que meus colegas tinham visto que levantei a mão. Todos estavam agora olhando para mim, esperando que falasse. Abri minha boca, mas nenhum som saiu. Meus olhos, impotentes, espreitaram a sala, avistando a cena horrível de muitos outros olhando com insistência em minha direção. Esforcei-me para respirar. Após um período que pareceu durar anos, mas que provavelmente levou apenas dez ou quinze segundos, o grupo perplexo voltou a discutir enquanto eu ainda segurava minha cadeira, abrindo e fechando minha boca como um peixe fora d’água, sem emitir um som sequer.

Senti-me humilhado e aterrorizado. Eu já havia sentido uma ansiedade forte e inesperada antes, mas nunca ao ponto de não conseguir reagir. Quando a reunião tenebrosa terminou, sai da sala com o andar descoordenado e a certeza de que meus colegas estavam se perguntando o que havia de errado comigo. Minha mente já maquinava cursos de ação que pareciam lógicos, mas que, agora sabemos, apenas agravavam a síndrome do pânico. Eu me perguntava freneticamente: “Como posso controlar isso? Como posso impedir que aconteça de novo?” Logo comecei a adotar algumas medidas para evitar e controlar as situações, lugares ou ações que poderiam ser um problema se a ansiedade de repente eliminasse minha capacidade de reagir. Ao tomar essas providências, de início, me senti aliviado — e comecei minha jornada para o inferno da síndrome do pânico.

A situação era uma espécie de “armadilha para macacos”. Em algumas partes da África, os nativos fazem pequenos buracos nas cabaças, que são preenchidas com pedaços de banana e amarradas às árvores. Os buracos são grandes o suficiente para que um macaco insira sua mão, mas, quando ele agarra o pedaço de banana, o punho fechado fica grande demais para ser puxado pelo buraco. O macaco está preso.

Podemos pensar que ele apenas soltará o pedaço de banana, mas não o faz. O animal grita, esperneia e luta — enquanto agarra a banana — até que um nativo retorne para buscar seu prêmio.

Eu estava me agarrando à “recompensa” de uma vida livre de ansiedade ou pelo menos uma com níveis bem mais baixos. A atitude parecia sensata. Quem em sã consciência desistiria de algo assim? Se eu o fizesse, isso não significaria renunciar à possibilidade de uma vida saudável? Em vez de desistir, assim como os macacos na armadilha de banana, gritei, esperneei e lutei, mas em vão. Eu estava preso na armadilha da ansiedade.

Foi somente quando abandonei a tentativa de controlar a ansiedade que comencei a descobrir como tratá-la. Foi apenas quando desisti dessa visão equivocada — ao largar o pedaço de banana mental — que minha mente se tornou livre para interromper a exacerbação frenética de minha ansiedade.

Em certo momento, eu encararia minha ansiedade com uma atitude de auto-compaixão e curiosidade imparcial e, então, me voltaria a meu próprio desejo de amar e fazer a diferença, mesmo que estas fossem precisamente as áreas da minha vida em que me sentia mais vulnerável. Isso me ensinou que, se quisermos mudar o impacto exercido pelas partes difíceis da nossa história, precisamos aprender a carregá-las com leveza e autocompaixão — e sem dar-lhes mais atenção do que merecem. Aos poucos, meu pânico recuou. No exato momento em que parei de fugir e me voltei à minha dor e ao meu sofrimento, possibilidades de vida começaram a surgir, independentemente da ansiedade.

Minha própria experiência me levou a procurar respostas sobre o porquê de nossa mente se fascinar tanto com o Ditador Interno e seu poderoso impulso de solucionar os problemas relacionados à dor. Eu também desejava encontrar maneiras cientificamente comprovadas de aprender como pivotar em direção à aceitação e a hábitos de vida mais saudáveis. Ao longo de décadas de pesquisa, percebemos que as pessoas são mais capazes de entender o “como” desse processo ao compreenderem certas descobertas importantes que fizemos sobre o funcionamento de nossa mente. Ao perceber o método de ação do Ditador, você se aproxima da adoção de uma nova modalidade mental — uma mente livre — que auxiliará quase todas as áreas da vida humana.

Descobrimos que a tendência à rigidez psicológica evoluiu com a linguagem e a cognição humanas. Essas extraordinárias habilidades mentais que nos possibilitam formas sofisticadas de pensamento simbólico para resolver problemas, realizar experimentos científicos, produzir literatura de qualidade ou inventar

novas tecnologias também originam a voz do Ditador em nossas mentes. Nossas habilidades de pensamento simbólico aplicam esses pensamentos a uma realidade equiparável à do mundo exterior. Somos capazes de criar memórias tão vívidas que o simples fato de recordá-las provoca as mesmas emoções ou respostas cerebrais que sentimos quando as situações aconteceram. As mensagens que transmitimos a nós mesmos, por meio da voz do Ditador, não são ouvidas simplesmente como pensamentos, mas como duras verdades. Quando elas nos intimidam, reagimos da mesma maneira instintiva com que enfrentamos ameaças no mundo externo. Nossos pensamentos podem ser tão assustadores quanto o ataque iminente de um leão, e recorremos ao mesmo impulso de luta ou fuga para tentar escapar, nos esconder ou matá-los.

A forma como nossos processos de pensamento evoluíram também explica o quanto nossa mente é acionada de forma automática para se entregar à negatividade. Nossos pensamentos integram redes densas de padrões de pensamento armazenados permanentemente. A qualquer momento, um determinado pensamento, como *Ele não parece feliz em me ver*, pode desencadear pensamentos negativos em cadeia, relacionados a, por exemplo, momentos de decepção em nossa infância que retornam rapidamente à memória. Não podemos apertar um botão “parar” ou “excluir”, e nossos esforços para fazê-lo tendem a intensificar o poder de nossos pensamentos negativos.

Como explicarei na Parte Um, a pesquisa da ACT não apenas esclareceu como nossas habilidades de pensamento simbólico acarretam essas difíceis consequências, mas também revelou métodos para nos libertar de seus efeitos negativos. Descobrimos que a flexibilidade psicológica envolve seis habilidades, e o desenvolvimento de cada uma delas envolve seu próprio tipo específico de afastamento dos processos mentais rígidos. Portanto, o importante direcionamento promovido pela ACT engloba seis pivots específicos, que se associam para nos possibilitar uma vida com mais flexibilidade psicológica.

Para entender por que os pivots são tão poderosos, é necessário considerar que cada uma das maneiras rígidas pelas quais nossa mente nos prende a padrões nocivos de pensamento e comportamento contém um anseio benéfico oculto. Tomamos as atitudes erradas, mas pelas razões certas — porque queremos que nossas vidas tenham atributos importantes. Os pivots da flexibilidade nos permitem redirecionar esse anseio oculto a um modo de ser mais aberto e flexível, que nos possibilite satisfazê-lo. Podemos, assim, continuar desenvolvendo nossas habilidades de flexibilidade, para que permaneçamos em um curso de vida que esteja em conformidade com nossos valores e nossas ambições.

A seguir, apresentamos uma breve introdução das habilidades e dos anseios que cada um dos pivots redireciona.

### 1. Desfusão.

Requer pivotar da fusão cognitiva à desfusão; redireciona o anseio por coerência e compreensão.

*Fusão cognitiva* significa acreditar naquilo que seus pensamentos lhe dizem (interpretando-os de forma literal, palavra por palavra) e permitir que isso determine suas atitudes. Esse truque da mente ocorre porque somos programados para perceber o mundo apenas de acordo com o que é estruturado pelo pensamento — “terrível isso”, “péssimo aquilo” —, mas nos esquecemos de que estamos apenas pensando. Em nossas tentativas de dar sentido ao mundo, julgamos nossas experiências e, depois, acreditamos nesse julgamento em vez de perceber que é *apenas* um julgamento. O oposto da fusão é considerar os pensamentos como realmente são — tentativas contínuas de significação — e, então, optar por dar-lhes poder apenas quando de fato nos servirem. Essa habilidade de flexibilidade consiste na simples percepção do ato de pensar, sem exageros. Denominamos essa “simples percepção” de *desfusão*. Com essa capacidade de nos distanciar de nossos pensamentos, podemos começar a nos libertar das redes de pensamentos negativos.

### 2. Eu.

Requer pivotar da lealdade ao Eu como contexto, ou seu ego, para o Eu observador; redireciona o anseio por pertencimento e conexão.

No sentido mais simples, o que quero dizer quando menciono o seu *Eu como contexto/conceitualizado* é seu *ego* — suas histórias sobre quem você é e quem são os outros em relação a você. Nelas, reparamos no que temos de especial (nossas habilidades especiais; nossas necessidades específicas), e esperamos que isso nos conceda um lugar. Todos nós possuímos essas histórias e, se consideradas com leveza, podem até ser úteis. No entanto, quando nos apegamos firmemente a elas, fica difícil sermos honestos com nós mesmos ou dar espaço a outros pensamentos, sentimentos ou comportamentos que não se encaixam na história, mas que beneficiariam os outros e a nós mesmos. Nesse caso, o *Eu conceitualizado* nos leva a defender essas histórias como se nossa vida

dependesse delas, o que gera alienação, não conexão verdadeira. A solução é conectar-se mais profundamente a um *Eu observador* — o senso de observar, testemunhar ou estar meramente consciente. Nessa concepção de Eu, percebemos que somos mais do que as histórias que contamos a nós mesmos, mais do que nossa mente diz. Também nos damos conta de que estamos conscientemente conectados a toda a humanidade — pertencemos não porque somos especiais, mas porque somos humanos. Alguns pensam nessa concepção como uma autoconsciência transcendente ou espiritual.

### 3. Aceitação.

Requer direcionamento da evitação experiencial à aceitação; reorienta o anseio por sentimento.

*Evitação experiencial* é o processo pelo qual fugimos ou tentamos controlar nossas experiências pessoais (pensamentos, sentimentos, sensações) e os eventos externos que os originam, desde ir a uma festa ou tentar lidar com a morte de um ente querido. Fazemos isso porque nossa mente nos diz que é uma maneira fácil de evitar a dor e que só poderemos nos sentir livres quando nos sentirmos BEM. Porém, é comum que a evitação apenas agrave nossas dificuldades e restrinja nossa capacidade de sentir. *Aceitação* é o ato de abraçar plenamente nossa experiência pessoal em uma condição de poder e não de vitimização. É optar por sentir com receptividade e curiosidade, para alcançar a vida que se deseja e, ao mesmo tempo, convidar seus sentimentos a acompanhá-lo. Como resultado do pivot de aceitação, o foco passa de sentir-se BEM a SENTIR-SE bem.

### 4. Atenção.

Requer pivotar da atenção rígida guiada por passado e futuro à atenção flexível no presente; redireciona o anseio por orientação.

Processos de *atenção rígida* se revelam como ruminância sobre o passado, preocupação com o futuro ou submersão em nossa experiência atual do mesmo modo que adolescentes fazem com videogames. À medida que enfrentamos os desafios da vida, muitas vezes temos medo de nos perder e tendemos a recorrer ao passado e ao futuro para nos orientar. Mas, em vez de obter direcionamento, adentramos uma

confusão mental do que era ou do que será, quando realmente há apenas o que *é*. *Atenção flexível no presente*, ou manter contato com o aqui e o agora, significa optar por prestar atenção às experiências atuais que são úteis ou significativas — e, se não o forem, avançar para outros eventos úteis do agora, em vez de ficar preso à desatenção ou ao afastamento.

## 5. Valores.

Requer pivotar das metas socialmente conformes para os valores escolhidos; redireciona o anseio por autodirecionamento e propósito.

As pessoas geralmente tentam alcançar objetivos porque sentem que *devem*. Do contrário, aqueles com quem nos importamos ou cujas opiniões nos importam ficarão descontentes ou decepcionados. Pesquisas mostram que tais *metas socialmente conformes* geram motivações fracas e ineficazes. Podemos tentar orientar nosso próprio comportamento com base nesses objetivos externos, mas, no fundo, também os ressentiremos, pois eles prejudicam nosso próprio processo de desenvolvimento. O anseio por autodirecionamento e propósito não pode ser totalmente satisfeito pelo alcance de uma meta, pois este é um acontecimento sempre relacionado ao futuro (ainda não atingi minha meta) ou ao passado (atingi minha meta).

*Valores* são qualidades escolhidas de ser e fazer, tal como ser um pai carinhoso, ser um amigo confiável, ser socialmente consciente ou ser leal, honesto e corajoso. Viver de acordo com nossos valores é um ciclo sem fim; é uma jornada ao longo da vida. Isso nos fornece uma maneira de desenvolver fontes duradouras de motivação com base no significado. No fim das contas, saber quais são seus valores depende de você — eles são um assunto entre você e a pessoa no espelho.

## 6. Compromisso.

Requer pivotar da evitação persistente às ações com compromisso; redireciona o anseio por competência.

Estamos sempre estabelecendo padrões de ação maiores, conhecidos como hábitos. Quando pensamos em criar hábitos, tendemos a nos concentrar em resultados perfeitos, como de repente parar de fumar por

completo. Na verdade, estabelecer hábitos é um processo gradual. Se tentarmos mudar nossos hábitos de uma vez só, nossos esforços tendem a levar a procrastinação, inação, impulsividade ou evitação persistente e vício em trabalho. Em vez disso, o pivot de compromisso nos concentra no processo de desenvolver hábitos de forma competente e contínua, em pequenos passos que se relacionam a hábitos maiores de amar, cuidar, participar, criar ou qualquer outro valor escolhido.

Os seis pivots podem ser resumidos de maneira mais simples:

1. **Considerar nossos pensamentos com distância suficiente para escolher as próximas atitudes, independentemente do que nossa mente diz.**
2. **Observar a história que concebemos sobre nós mesmos e adquirir uma perspectiva sobre quem somos.**
3. **Permitir-nos sentir mesmo quando os sentimentos são dolorosos ou acarretam uma sensação de vulnerabilidade.**
4. **Direcionar a atenção de maneira intencional, e não por mero hábito, observando o que está presente no aqui e no agora, interna e externamente.**
5. **Escolher as qualidades de ser e fazer às quais desejamos nos *direcionar* para evoluir.**
6. **Desenvolver hábitos que reforçam essas escolhas.**

Denominei as iniciativas para adotar essas práticas de “pivots” porque a palavra deriva de um antigo termo em francês que se refere ao pino em uma dobradiça. Os pivots em dobradiças pegam a energia dirigida a um sentido e imediatamente a redirecionam a outro. Quando pivotamos, pegamos a energia de dentro de um processo inflexível e a canalizamos em direção a um processo flexível. Se aprendermos a experienciar os sentimentos como eles são — com receptividade, curiosidade e autocompaixão —, *a dor pode ser uma poderosa aliada na vida*. Consideremos a dor da traição pessoal, que pode levar a um processo de evitação experiencial: com habilidades de aceitação, podemos canalizar essa energia dolorosa de querer nos sentir amados e cuidados em direção ao seu propósito original — estabelecer as próprias relações pelas quais ansiamos.