

TERAPIA COGNITIVO-
-COMPORTAMENTAL
COM ATENÇÃO PLENA

Amostra

SETH J. GILLIHAN

TERAPIA COGNITIVO- -COMPORTAMENTAL COM ATENÇÃO PLENA



*Um caminho simples para
a cura, a esperança e a paz*

EDITORIA
ALAÚDE

Terapia Cognitivo-Comportamental com Atenção Plena

Copyright © 2025 Editora Alaúde.

Editora Alaúde é um selo do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA).

Copyright © 2025 SETH J. GILLIHAN

ISBN: 978-85-7881-814-2

Translated from original Mindful Cognitive Behavioral Therapy. © 2022 by Seth J. Gillihan. ISBN 978-0-063-07572-6.

This translation is Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publisher, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli, Copyright © 2025 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2025 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

G475
Gillihan, Seth J.
Terapia cognitivo-comportamental com atenção plena /
Seth J. Gillihan. – Rio de Janeiro: Alaúde, 2025.
240 p.; il.; 15,7 x 23 cm.
Título original: Mindful Cognitive Behavioral Therapy
ISBN 978-85-7881-814-2
1. Terapia cognitivo-comportamental 2. Mindfulness
3. Psicologia clínica 4. Saúde mental 5. Psicoterapia
I. Título.
CDD 616.89142

Índice para catálogo sistemático:

1. Psicologia: 150
2. Desenvolvimento pessoal e bem-estar psicológico: 158.1
3. Transtornos mentais - tratamento: 616.89
4. Terapia cognitivo-comportamental: 616.89142

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra foi formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: Mariana Portugal

Vendas Governamentais: Cristiane Mutus

Produtora Editorial: Rita Motta

Copidesque: Alessandro Thomé

Para Marcia Lynn Leithauser

Amostragem

*Se você deseja descobrir a verdade sobre Deus,
não se esforce por coisas que estão além de você.*

*Volte seus pensamentos para dentro, para o centro,
e busque tornar-se uno e simples em sua alma.*

*Abandone tudo o que o distrai, tudo o que deseja,
e volte para casa, para si mesmo. E, quando o fizer,
você se tornará a própria verdade que buscou no início.*

— Meister Eckhart (1260–1328)¹

Amostragem

SUMÁRIO

1. OUÇA O CHAMADO	1
2. CONECTE-SE COM VOCÊ MESMO	15
3. ENCONTRE ALAVANCAGEM	29
4. DIGA SIM	49
5. PRATIQUE A CONSCIÊNCIA PLENA	67
6. CONECTE-SE COM O SEU MUNDO	89
7. OFEREÇA AGRADECIMENTO	103
8. ENCONTRE DESCANSO	117
9. AME SEU CORPO	133
10. AME OS OUTROS	155
11. TRABALHE EM ALINHAMENTO	173
12. VIVA COM PROPÓSITO	189
13. VOLTE PARA CASA	201
NOTAS	213
AGRADECIMENTOS	225

Amostragem

1



OUÇA O CHAMADO

Se existe um desejo comum entre as centenas de pessoas que atendi em terapia como psicólogo clínico, é o de ver seu sofrimento chegar ao fim. Mas minha própria jornada pela depressão me ensinou que aliviar os sintomas não é suficiente. Mais do que encontrar uma “cura” para o sofrimento, nosso anseio mais profundo é pela paz. Essa diferença é o que move este livro.

A maioria das pessoas que me procuram está lidando com algum tipo de ansiedade avassaladora: crises de pânico, preocupação constante, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), medos sociais. Muitas estão em processo de cura de traumas, às vezes recentes, às vezes da infância. Algumas enfrentam depressão diária, doenças crônicas ou se perguntam se o casamento ainda pode ser salvo. Outras estão desesperadas por uma boa noite de sono. De um jeito ou de outro, todas anseiam por alívio diante da pressão e do desgaste da vida.

As pessoas chegam até mim porque acreditam que posso ajudá-las a encontrar alívio e paz por meio da terapia cognitivo-comportamental (TCC), o método terapêutico mais testado cientificamente na atualidade. A TCC é uma abordagem direta que integra dois componentes:

- **Terapia cognitiva**, para cultivar padrões saudáveis de pensamento
- **Terapia comportamental**, para ajudar a escolher ações que nos levem em direção aos nossos objetivos

O tratamento tende a ser breve — normalmente de oito a quinze sessões — e foca os problemas atuais, em vez de mergulhar no passado da pessoa ou na

relação com os pais. Desde o início da minha formação, senti-me atraído por essa abordagem porque queria aliviar o sofrimento, e a TCC parecia o caminho mais eficiente para a cura.

Mas, após anos ajudando outras pessoas como terapeuta de TCC, descobri que eu também precisava de ajuda. Caí, aos poucos, em uma depressão profunda e, apesar de toda a minha formação, estava lutando para encontrar a saída. Com o tempo, tateando no escuro, descobri algo surpreendente e importante: percebi que a TCC podia ser muito mais do que uma ferramenta para eliminar sintomas — como eu a vinha usando até então. Combinada a práticas de mindfulness, ela também podia responder a questões de sentido, propósito e até de paz espiritual.

Sei que essa é uma afirmação ousada. Mas quero deixar claro: este não é mais um daqueles livros de um autoproclamado “guru” que diz ter finalmente descoberto o segredo do universo e espera que todos o sigam. De forma alguma sou o primeiro a percorrer esse caminho.

Meu objetivo é, antes, simplificar o processo que encontrei e que foi tão incrivelmente útil, para que o maior número possível de pessoas possa vivenciá-lo também. Essa abordagem transformadora pode ser resumida em três palavras — fáceis de lembrar na hora em que mais precisamos delas: **Pense. Aja. Seja.**

Descida

Minha motivação para me tornar psicólogo veio, em parte, pelo que eu sabia sobre as lutas emocionais do meu avô e seu suicídio, oito anos antes de eu nascer. Frank Rollin Gillihan era assombrado por memórias horríveis do combate naval no Pacífico Sul durante a Segunda Guerra Mundial; eu me perguntava como teria sido sua vida se ele tivesse recebido um tratamento psicológico eficaz. Talvez ele tivesse vivido para conhecer os netos. Seu único filho — meu pai — teria sido poupado da dor de perder o próprio pai para o suicídio. Essa dor era uma presença constante durante a minha infância, às vezes perceptível na irritabilidade e no temperamento explosivo do meu pai. Em outras ocasiões, era um luto cru e evidente, como quando eu tinha 8 anos e, ao entrar na lavanderia de casa, encontrei minha mãe com o braço em volta dele, enquanto ele chorava, segurando um punhado de fotos antigas da família.

Fiz minha formação na Universidade da Pensilvânia, berço de muitos programas de tratamento da TCC. O corpo docente estava profundamente

envolvido no desenvolvimento de tratamentos eficazes e de curto prazo, testados em rigorosos ensaios clínicos, e minha confiança no poder da TCC se aprofundou à medida que eu testemunhava seus efeitos de perto. Vi como os pensamentos têm poder para afetar nossas emoções. Aprendi como pequenas mudanças em nossas ações podem elevar o humor e trazer mais realização.

Continuei na Pensilvânia depois de me formar, assumindo um cargo no corpo docente de um centro de pesquisa sobre ansiedade, onde coordenei um estudo de tratamento com TCC para o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Os participantes vinham da comunidade local e do hospital de veteranos, homens e mulheres assombrados por lembranças traumáticas de violência e dor. Após o protocolo de doze sessões, muitos estavam transformados — livres de pesadelos e flashbacks, prontos para retomar a vida. Eu frequentemente pensava no meu avô.

Quando deixei Universidade da Pensilvânia e abri meu consultório particular, continuei oferecendo TCC. Era estimulante ver o impacto dramático que poucas sessões — às vezes apenas cinco ou seis — podiam ter na vida de uma pessoa. A pressão da ansiedade diminuía, a depressão cedia, o sono melhorava. Minha agenda logo ficou lotada de pessoas em busca de uma ação direta para se sentirem melhor.

Mas, à medida que eu seguia atendendo, comecei a me impressionar com mudanças que pareciam ir além da simples redução de sintomas. As pessoas descreviam sentir-se mais leves, mais livres, mais conectadas a uma versão de si mesmas que apreciavam. Familiares me diziam, com lágrimas nos olhos, que finalmente tinham “de volta” a pessoa que amavam.

Eu não sabia bem como interpretar essas mudanças, já que elas não se encaixavam perfeitamente na visão de terapia da TCC, voltada para resultados mensuráveis. Às vezes, eu até invejava o trabalho profundo que meus pacientes estavam realizando e os novos níveis de paz e felicidade que estavam encontrando.

Fiquei particularmente marcado pelas mudanças profundas que vi em Paul, um jovem pai desempregado.¹ Sua infância tinha sido difícil, e ele se odiava desde que conseguia se lembrar. O pai havia deixado a família quando Paul tinha 5 anos, e ele sempre sentira que era o filho menos querido da mãe. Lutou contra o alcoolismo no início da vida e enfrentou dificuldades nos relacionamentos mais próximos.

O maior desafio de Paul era sentir-se um fracasso para a filha e o filho pequenos. Tinha sido profundamente ferido pelo abandono do pai e sempre

jurara que seria um pai de quem os filhos pudessem se orgulhar. Com a perda do emprego e a depressão que se seguiu, passou a acreditar que eles o viam como uma decepção patética. Ele travava a voz cada vez que tentava falar sobre desapontar os filhos, mas recusava o lenço que eu lhe oferecia. A vergonha rapidamente se transformava em raiva contra si mesmo por ser um “bebê chorão”, enquanto ele enxugava as lágrimas com força, usando o calcanhar da mão. Paul negava estar em risco iminente, mas dizia que frequentemente imaginava acabar com a própria vida.

Trabalhamos juntos por muitos meses — mais do que um protocolo clássico de TCC indicaria — e ele progredia devagar, mas de forma constante. Paul havia começado, de maneira gradual e consistente, a retomar atividades que lhe traziam prazer e sensação de realização, o que melhorou muito seu humor. Também aprendeu a reconhecer a mentira por trás de pensamentos cruéis como “Sou inútil” e “Todos estariam melhor sem mim”. Ainda assim, havia um pano de fundo mais profundo de autodepreciação que parecia resistir a todos os esforços que ele fazia em terapia.

Até que, um dia, Paul me surpreendeu. As lágrimas vieram — e ele deixou que viessem. Mas, dessa vez, não chorava por se sentir um mau pai. Chorava pelo menino de cinco anos que perdera o pai e que só conhecera o amor quando teve filhos. Entre lágrimas, me disse que estava começando a sentir amor por si mesmo. Eu também tive de conter as minhas. Desde que conheci Paul, esperei por esse momento — e, na verdade, ele sempre foi alguém fácil de amar.

Quando a relação de Paul consigo mesmo finalmente mudou, foi de um jeito que me pegou desprevenido. Nossos pensamentos e sentimentos voltados para nós mesmos são teimosamente difíceis de transformar. Eu já tinha visto pacientes fazerem mudanças graduais nessas áreas, mas quase sempre de forma relutante, com algum resquício de autodesprezo. A transformação de Paul, porém, foi de outra ordem. Era como se uma barreira tivesse caído entre seu coração e ele próprio, liberando uma onda de amor-próprio que estivera represada por décadas. Ele finalmente conseguia perceber que suas feridas e seu sofrimento pediam compaixão, não repulsa.

Paul não apenas deixou de se odiar ou de estar deprimido. Paul se transformou. Tornou-se o pai e o marido que sempre quis ser. E como exatamente nossa terapia ajudou a tornar isso possível? Eu não tinha certeza se sabia responder.

Descoberta

Foi só mais tarde, naquela mesma noite, após nossa sessão transformadora, que a ironia me atingiu. Naquela semana mesmo, eu vinha me sentindo arrasado por acreditar estar decepcionando minha esposa e meus filhos. Havia alguns anos, eu enfrentava problemas de saúde. Começou com questões persistentes na voz — laringite, sensação de queimação na garganta, dificuldade para me fazer ouvir. Era um desafio dar conta das demandas vocais da terapia e das aulas que ministrava em uma faculdade local. Com o tempo, a lista de sintomas inespecíficos só cresceu: sono ruim, exaustão física, confusão mental, dores no corpo, intolerância ao calor e problemas digestivos, entre muitos outros. Visitei inúmeros especialistas e terapeutas alternativos, mas encontrei poucas respostas, quase nenhum alívio e uma pilha cada vez maior de contas médicas.

Meu mundo foi se encolhendo à medida que as dificuldades persistiam. Precisei interromper quase todos os exercícios físicos por conta da fadiga e deixei de encontrar amigos, já que conversar se tornara tão difícil. Até em casa eu falava pouco, pois já havia esgotado minha “reserva vocal” no trabalho. Tive de reduzir minhas horas de atendimento clínico devido às limitações da voz e à baixa energia, o que trouxe grande pressão financeira para minha família.

Olhando para trás, percebo que a depressão era quase inevitável, dadas as circunstâncias: estresse crônico, isolamento social, falta de exercício, sono precário. Eu já tinha visto esse padrão incontáveis vezes no meu trabalho clínico e, agora, estava vivendo-o na pele. Demorei a perceber que havia afundado numa depressão profunda, desejando morrer e acreditando que minha família ficaria melhor sem mim. Minha esposa, Marcia, foi incrivelmente solidária, mas não podia me poupar dos momentos mais sombrios ou da autodepreciação. Ela me confortava sempre que eu chegava ao fundo do poço: “Seth, você está fazendo o melhor que pode. Não é culpa sua estar doente.” Enquanto isso, na minha cabeça, eu gritava em silêncio, repetidamente: “Eu me odeio pra caralho!”

A depressão se arrastou por meses. No fundo dela, eu me sentia perdido, confuso e sozinho. Não sabia o que me levava até aquele lugar e me sentia exausto e sem clareza para encontrar uma saída. Chorava o tempo todo. Chorava no caminho para o trabalho, sem saber conseguiria passar o dia. Chorava na volta, subindo ladeiras minúsculas como se usasse botas de chumbo. Chorava no sofá do consultório, onde cochilava entre um paciente

e outro, cuidando para não encostar o rosto de forma a iniciar a próxima sessão com a marca do travesseiro.

Depois do jantar, muitas vezes me estendia no sofá da sala, desesperado, desanimado, rezando por ajuda. Sentia-me derrotado ao subir para a cama toda noite e temia o dia seguinte. Era como se eu tivesse chegado ao fim de mim mesmo. E, ainda assim, algo me mantinha em movimento, me puxando de volta para a vida quando tudo o que eu queria era desistir e desaparecer.

Eu estava exatamente onde tantas pessoas que tratei já haviam estado quando chegaram ao meu consultório: esmagadas pela depressão ou exauridas pela ansiedade, com uma parte enorme delas pronta para jogar a toalha. Mas havia uma parte ainda maior decidida a continuar. No âmago do ser delas, havia uma inteireza fundamental que as impelia a buscar ajuda, apesar da desesperança.

Talvez sentissem apenas escuridão por dentro, mas eu podia ver claramente uma luz que não havia sido apagada, como se brilhasse por uma fresta entre as dores e dificuldades evidentes. Não importava como se sentissem, ver essa luz sempre me dava esperança — e até um sorriso por dentro. Eu sabia que o sofrimento não precisava ser o ponto-final da história. E sabia também que o caminho para a cura começara bem antes de cruzarem a porta do meu consultório, porque o poder de se curar não nasce ao encontrar o tratamento certo. Ele vem de um lugar profundo, lá dentro de nós.

Numa noite, finalmente reconheci em mim algo que tantas vezes havia visto nas pessoas que tratei. Tudo parecia especialmente sem esperança enquanto eu estava deitado no sofá depois do jantar, com a sensação de que estava morrendo. Eu repetia mentalmente: “Cheguei ao fim de mim mesmo. Cheguei ao fim de mim mesmo.” E então, naquele instante, percebi: o fim de mim não era o fim — era o começo de outra coisa, algo além das minhas limitações físicas e mentais, além da doença e da depressão. Com o corpo se sentindo quebrado e a mente envolta em névoa, meu espírito estava exposto.

Essa experiência me trouxe de volta ao sonho mais significativo que já tive. Acordei chorando. Minha esposa, que desde o nascimento dos nossos filhos dormia leve, se mexeu ao meu lado. — O que foi? — ela perguntou.

— Sonhei que morri — respondi.

— Sinto muito — disse ela, sonolenta, estendendo a mão para me tocar.

— Não — retruquei, com a cena ainda viva na memória. — Foi lindo.

No sonho, o piloto tinha errado feio na aterrissagem do nosso avião. Estávamos desalinhados ao nos aproximarmos da pista, com a asa esquerda mais

alta que a direita. Uma das rodas tocou o chão antes das outras, fazendo o avião perder o equilíbrio e derrapar pela pista. A aeronave começou a girar, a se despedaçar da frente para trás, até onde eu estava sentado, na última fileira. Assentos, bagagens e passageiros à minha frente voavam pelo ar. Eu estava apavorado, esperando que o avião explodisse a qualquer segundo, pondo fim à minha vida.

Mas antes que isso acontecesse, decidi aceitar minha morte iminente. Queria me abrir para ela, se fosse inevitável, em vez de morrer com medo. Nuvens de poeira e destroços me envolveram enquanto eu me recostava e fechava os olhos. Trouxe à mente o rosto dos meus filhos, para poder morrer pensando no que eu amava. A imagem deles preencheram minha mente e meu coração enquanto eu aguardava a morte como quem espera o sono. Eu estava eufórico, sabendo instintivamente que estava prestes a me reunir a tudo o que amo.

Quando a morte chegou, não senti dor nem ruptura na consciência. A cor por trás das minhas pálpebras se transformou, sem transição, no espaço arroxeadado do céu noturno, pelo qual eu passava rumo às estrelas. Sentia que o espírito de todos que amei — vivos e mortos — estava ali, e que eu me unia a eles.

E então acordei, ao lado da minha esposa, com nossos filhos dormindo no quarto ao fundo. Chorava não porque morrer fosse triste, mas porque tinha sido glorioso. Enfrentar meu maior medo me levou à percepção de uma conexão eterna com tudo o que me importava. Não havia mais espaço para o medo. Mais que qualquer outra coisa, foi uma experiência de paz profunda.

Ao lembrar esse sonho, percebi que chegar ao fim de mim significava o início de algo novo e transcendente, como no sonho. Naquela noite, no sofá, senti uma poderosa paz e uma presença curativa dentro de mim. Eu havia despertado para a verdade fundamental sobre quem eu sou: um ser espiritual conectado ao divino. E entendi que aquele espírito divino era o que eu tinha visto e sentido tantas vezes em meus pacientes. Esse espírito interior havia me chamado de volta para a vida, do mesmo modo que o espírito deles os chamava a seguir em frente e a se engajar no trabalho terapêutico.

Eu havia descoberto, em primeira mão, o chamado constante do nosso espírito — um chamado para pensamentos e ações que nos conduzem à inteireza. “Não tenho mais nada”, dizemos. E nosso espírito responde: “Eu sei. Vejo suas lutas todos os dias, aquelas que ninguém mais conhece. Está tudo bem. Venha como está. A vida não precisa ser tão difícil.”

Minha compreensão religiosa foi moldada pelo cristianismo e pelo budismo secular, mas, quando uso a palavra “espírito”, não assumo um significado religioso específico. “Espírito” é simplesmente o melhor termo que encontrei para essa presença interior que encontrei em pessoas na terapia e em mim mesmo, e que nos guia rumo à inteireza. A maioria de nós tem intuições profundas sobre essa nossa parte que não é mente nem corpo e que está no centro do que somos. De certo modo, é a parte mais “você” de você, porque sempre esteve presente e não está ligada aos seus papéis transitórios, às suas emoções passageiras, nem aos seus pensamentos ou ações.

Essa revelação no sofá esteve longe de significar o fim da minha luta — e certamente não foi a última vez que precisei ouvir aquele chamado interior. Mas foi o começo da esperança. Também marcou o início de uma mudança profunda na forma como eu pensava sobre a terapia. Nos últimos meses, eu vinha achando a prática da TCC limitante e cogitava abandoná-la em favor de uma abordagem “mais profunda”, ainda indefinida. No entanto, a TCC é um método poderoso, e eu sabia que seria uma grande perda deixá-la para trás. Eu não conseguia esquecer o rosto das mulheres e dos homens cuja vida havia sido transformada pelo trabalho que fizeram com a TCC.

Ainda assim, eu também sabia que precisava ir além de compreender princípios e aplicar técnicas. Para alcançar todo o potencial da TCC, seria necessário integrar meu treinamento com verdades espirituais mais profundas.

Cocriando Nossa Vida

Anos antes da minha crise pessoal, eu estava sentado no meu escritório na Universidade da Pensilvânia, olhando pela janela para o horizonte da Filadélfia. Um gavião-de-cauda-vermelha surgiu no meu campo de visão, descrevendo círculos cada vez mais altos sobre a cidade, com apenas ocasionais batidas de asas. Parei de escrever — fosse um projeto ou artigo em que estivesse trabalhando — e fiquei o observando até que quase desaparecesse de vista, hipnotizado pelo voo sem esforço.

Mais tarde, soube, pela minha esposa, apaixonada por aves, que o gavião estava aproveitando térmicas: poderosas correntes ascendentes de ar quente. Muitas aves usam essas correntes para poupar energia, especialmente durante longas migrações. O gavião-de-asa-larga, por exemplo, depende delas para percorrer mais de 6.400 quilômetros em sua migração dos Estados Unidos e

Canadá até o México e a América Central, mantendo uma média de cerca de 112 quilômetros por dia.

Sem essas correntes de ar, a viagem seria um verdadeiro fardo, consumindo muito mais tempo e energia. Os gaviões sentiriam cada quilômetro. Cada dia seria uma batalha. Talvez ansiassem por descanso. E, quem sabe, até desanimassem — à sua maneira de pássaro — diante da perspectiva de jamais chegar. Muitos provavelmente não sobreviveriam à jornada.

É assim que a vida pode parecer, às vezes, quando tudo é difícil e cada dia é exaustivo. Sentimos cada solavanco no caminho. Damos tudo de nós, e ainda assim parece não ser suficiente. Tememos por nossa própria sobrevivência. Somos tentados a desistir.

E então existem aqueles momentos em que tudo deixa de parecer uma luta. Sentimo-nos sustentados, inspirados, elevados. A vida se assemelha mais a uma dança do que a uma disputa árdua. Encontramos o fluxo.

É isso que nosso espírito nos oferece: ele é uma corrente de ar térmico que nos ergue quando estamos sobrecarregados e exaustos. Por meio dessa conexão espiritual, podemos encontrar graça e leveza.

Gaviões, águias e outras aves não simplesmente caem do ninho sobre uma térmica ou a encontram por acaso — as apostas são altas demais para isso. Elas a procuram ativamente, em colaboração com as correntes de ar. Os cientistas não sabem ao certo como essas aves localizam as térmicas, mas sabemos que são altamente sensíveis a elas, como se a vida delas dependesse disso. Uma vez dentro de uma térmica, navegam habilmente para permanecer nela o máximo de tempo possível.

O mesmo acontece com nossa conexão espiritual:

Nosso espírito fornece a vontade.

Nossos esforços fornecem os meios.

Precisamos tanto do espírito quanto do esforço para viver a vida que sabemos estar à nossa espera. Por meio de nossos pensamentos e ações, unimos nossos espíritos à cocriação de nossa vida. Nosso espírito pode nos erguer. Nós nos permitimos ser erguidos. Nosso espírito nos chama continuamente. Nós é que escolhemos como responder.

A prática de ouvir o chamado da nossa voz interior, ou espírito, é o que muitos chamam de mindfulness, e a terapia eficaz é uma forma de atender a esse chamado. Por meio da terapia cognitivo-comportamental com foco em

mindfulness, podemos eliminar os hábitos que nos desconectam de quem somos e substituí-los por pensamentos, ações e uma atenção plena que nutrem todo o nosso ser, permitindo que permaneçamos em contato com essa voz de cura dentro de nós. Toda a gama da nossa experiência se torna contínua à medida que alinhamos mente, corpo e espírito. A cura e a leveza fluem desse alinhamento à medida que redescobrimos nossa inteireza. Paramos de bater as asas freneticamente pela vida e percebemos que podemos simplesmente planar.

Pense. Aja. Seja

Meu espírito estava me guiando para o trabalho que eu precisava fazer para me curar da depressão. Eu queria voltar a me sentir bem — tanto por mim quanto pela minha família. Sentia falta de participar como pai e de conversar com minha esposa e meus filhos. Estava cansado de ficar de fora da maioria das atividades familiares. Sentia-me mal por minhas dificuldades tornarem a vida mais pesada para minha esposa. E queria voltar a ter amigos. Tudo isso significava que eu precisava sair do poço da depressão.

Amigos bem-intencionados sugeriram gentilmente que eu tentasse um medicamento antidepressivo, mas eu sabia que o que eu precisava era de terapia cognitivo-comportamental (TCC). Era hora de tomar meu próprio remédio. A verdadeira força da TCC não está apenas em saber como ela funciona, mas em colocá-la em prática, dia após dia.

Eu era um candidato perfeito para o tratamento: minha mente estava repleta de pensamentos de autodepreciação; eu havia abandonado quase todas as atividades prazerosas; e lutava amargamente contra a realidade em que me encontrava. Eu precisaria trazer todo o meu ser para esse trabalho.

- **Pensar:** minha mente precisava mudar meus pensamentos.
- **Agir:** meu corpo precisava entrar em ação.
- **Ser:** meu espírito precisava encontrar presença e aceitação.

A causa da minha doença física ainda era desconhecida, mas minha cura mental e emocional já havia começado. Então, fiz um plano para conduzir minha própria TCC — mas de um jeito diferente do que eu havia aprendido na minha formação.

As técnicas cognitivas e comportamentais haviam sido o núcleo do meu trabalho como terapeuta. Às vezes, eu também introduzia a atenção plena (*mindfulness*) se achasse que poderia ajudar no que o paciente estava enfrentando ou se ele demonstrasse interesse. Mas agora eu percebia que estava subestimando a atenção plena ao tratá-la como um complemento.

A qualidade da nossa presença afeta tudo. Ela forma a base de tudo o que pensamos e fazemos. E, por meio de uma presença aberta e receptiva, conectamo-nos com as partes mais profundas de nós mesmos e da nossa experiência. Em resumo, encontramos conexão espiritual.

Eu sentia a urgência de me conectar com meu espírito desde aquela noite de desespero em que cheguei ao fim de mim mesmo. Meu espírito havia me sussurrado que nem tudo estava perdido, havia me mostrado que eu não estava irremediavelmente quebrado e havia me guiado para o trabalho que eu precisava fazer. Eu não queria nada mais do que permanecer conectado ao meu núcleo espiritual, e a presença consciente oferecia um caminho para manter essa conexão. A atenção plena estaria no coração da minha abordagem integrada.

Como disse, passei a chamar essa abordagem de **Pense. Aja. Seja**. Gosto de manter as coisas simples, e essas três pequenas palavras capturam o poder e a simplicidade da TCC centrada na atenção plena. Juntas, elas formam a cabeça (*pensar*), as mãos (*agir*) e o coração (*ser*) das práticas que me ajudaram a voltar à vida.

Ao usar as habilidades que eu havia ensinado a tantas outras pessoas, percebi os mesmos benefícios que elas haviam descrito.

Com minha **cabeça** — o componente *pensar* —, passei a monitorar minha voz interna e percebi o quanto ela era medrosa e autocrítica. Descobri que estava constantemente me dizendo que eu estava estragando tudo e que perderia tudo o que amava. Que diferença fez substituir esses pensamentos negativos e distorcidos por outros que davam vida e estavam ancorados na realidade.

Com minhas **mãos** — *agir* —, encontrei maneiras de fazer mais coisas que me traziam prazer e uma sensação de realização. Podia ser algo tão simples quanto preparar o lanche das crianças, colocar a roupa em dia ou almoçar do lado de fora em vez de na minha mesa. Eram exatamente os tipos de atividades que eu trabalhava com meus pacientes para, de forma sistemática, enriquecer a vida deles. Por mais desmotivado que eu estivesse no início para implementar muitas dessas mudanças, percebi meu humor se elevar — não de uma vez só, mas gradualmente e de forma constante.

E com meu **coração** — *ser* —, passei a buscar maneiras de trazer mais atenção plena ao meu dia, não apenas por meio da meditação, mas em qualquer atividade cotidiana. Esse terceiro elemento do **Pense. Aja. Seja** não era um complemento, mas o contexto no qual eu examinava meus pensamentos e planejava meus comportamentos. A atenção plena me permitia enxergar através do meu pensamento distorcido e me ajudava a extrair o máximo das minhas atividades.

Reforcei para mim mesmo, repetidas vezes, que tudo muda quando nos abrimos para a vida neste exato momento, exatamente como ela é.

Finalmente, encontrei a resposta para uma pergunta que eu sempre havia sentido, mas nunca havia formulado por completo: por que, muitas vezes, eu me sentia um pouco autoconsciente — quase como se estivesse me desculpando — ao falar sobre a TCC tradicional? Eu sabia que ela funcionava e já a tinha visto transformar vidas. Mas agora percebia que eu intuía uma lacuna entre a profundidade das necessidades humanas e a minha versão de TCC. Era como se eu soubesse, de forma implícita, que meu entendimento sobre ela estava incompleto. Parecia algo um tanto raso — como se tivesse apenas cabeça e mãos, mas sem o coração. Com a integração da presença consciente na prática, senti uma paixão pela TCC que até então me havia escapado. E eu queria compartilhar isso com todos.

O que vem a seguir

Nas páginas que seguem, apresentarei uma visão detalhada do modelo **Pense. Aja. Seja** e de como utilizá-lo. Você verá como esses três lembretes nos ajudam a viver em alinhamento com nossas necessidades mentais, físicas e espirituais. Sabemos quando estamos alinhados porque experiências previsíveis acontecem: a tensão é drenada do corpo; nossa resistência habitual à realidade se desfaz; sentimos que não há pressa, que estamos em paz com nós mesmos e com o mundo; a vida se torna simples; a ação correta flui. Há clareza em saber e sentir essa verdade. É onde experimentamos o amor — de outros e para outros. Também encontramos ali o amor por nós mesmos.

Você também descobrirá como essa abordagem pode iluminar todas as áreas da vida, desde o cuidado com o corpo até o trabalho com propósito. No núcleo de **Pense. Aja. Seja** está o reconhecimento de que nossos valores mais profundos podem orientar as decisões aparentemente pequenas que tomamos todos os dias — como planejamos nossa agenda, o que comemos, quanto

usamos o celular —, inúmeras escolhas que nos aproximam ou afastam do nosso núcleo espiritual. Criar um mundo de amor e propósito começa com o cuidado com os momentos individuais da nossa vida.

A abordagem que compartilharei não é sobre adotar um credo específico ou substituir suas convicções mais íntimas. Não tentarei mudar suas crenças religiosas nem convertê-lo à minha versão de espiritualidade. Em vez disso, **Pense. Aja. Seja** ajuda você a seguir para onde seu espírito já está sendo conduzido, podendo ser integrado a qualquer tradição religiosa.

Por meio dessas práticas, podemos viver de forma mais calma e centrada. Podemos contrariar o puxão constante das distrações que nos desconectam de nós mesmos, dos outros e do mundo. Podemos dar e receber amor. E podemos encontrar uma paz incondicional, disponível não apenas em sonhos místicos sobre a morte, mas em cada momento desperto — mesmo quando parece que estamos quebrados e que nunca nos sentiremos inteiros. **Pense. Aja. Seja** é um convite para a expressão mais plena de quem somos.