

BESTSELLER INTERNACIONAL

«Uma bíblia para quem quer mudar a sua vida
e os seus maus hábitos!»

Dr. Mehmet Oz

O MÉTODO REVOLUCIONÁRIO
PARA ULTRAPASSAR MAUS HÁBITOS
E SEGUIR EM FRENTE NA VIDA

MUDAR PARA MELHOR

DR. JAMES PROCHASKA

DR. JOHN NORCROSS

DR. CARLO DICLEMENTE

MARCADOR

Sumário

INTRODUÇÃO	7
Uma Revolução Científico	7
Parte Um	12
A CIÊNCIA	12
CAPÍTULO 1	12
Como Você Mudar	12
A ABORDAGEM TRANSTEÓRICA	14
TABELA 1. RESUMO DAS PRINCIPAIS TEORIAS DE PSICOTERAPIA	15
OS PROCESSOS DE MUDANÇA	16
ELEVAR A CONSCIÊNCIA	17
LIBERTAÇÃO SOCIAL	17
EXCITAÇÃO EMOCIONAL	18
ARTE-REAValiaÇÃO	18
CONTRA-ATAQUE	19
CONTROLE DE AMBIENTE	19
RECOMPENSAS	20
RELACIONAMENTOS DE AJUDA	20
PROCESSOS VERSUS TÉCNICAS	21
CAPÍTULO 2	24
QUANDO VOCÊ MUDAR	24
AS ETAPAS DA MUDANÇA	25
PRÉ-CONTEMPLAÇÃO	27
CONTEMPLAÇÃO	28
PREPARAÇÃO	29
AÇÃO	30
MANUTENÇÃO	31
TERMINAÇÃO	32
O MODELO ESPIRAL DE MUDANÇA	32
CAPÍTULO 3	35
Fazendo Mudanças	35
APRENDENDO COM AUTOTROCADORES	37
AQUI PARA IR DAQUI	41
CONHEÇA O SEU ESTÁGIO	44

AVALIANDO SEU ESTÁGIO	46
TABELA 4. CRITÉRIOS DE AÇÃO PARA 15 PROBLEMAS COMPORTAMENTOS	47
Parte Dois	50
OS APLICATIVOS	50
CAPÍTULO 4	50
Pré-contemplação - Resistir à Mudança	50
AS ATITUDES DOS PRÉ-CONTEMPLADORES	52
PROBLEMA OU PREFERÊNCIA?	53
PRESSÕES DE DESENVOLVIMENTO E AMBIENTAIS	55
AS DEFESA DOS PRÉ-CONTEMPLADORES	57
FAZENDO O MÍNIMO: NEGAÇÃO E MINIMIZAÇÃO	58
“BOAS DESCULPAS”: RACIONALIZAÇÃO	58
VIRAR PARA FORA: PROJEÇÃO E DESLOCAMENTO	59
VOLTANDO-SE PARA DENTRO: INTERNALIZAÇÃO	60
AJUDANDO PRÉ-CONTEMPLADORES	61
ELEVAR A CONSCIÊNCIA	63
CONHECENDO AS DEFESAS	64
VERIFICANDO NOSSAS DEFESAS	65
AUTOAVALIAÇÃO DE CONSCIENTIZAÇÃO	65
TABELA 5. TRANSFORMANDO DEFESA EM ENFRENTAMENTO	66
RELAÇÕES DE AJUDA DURANTE A PRÉ-CONTEMPLAÇÃO	67
TABELA 6. DIFERENÇAS ENTRE HABILITADORES E	69
AJUDANTES	69
USANDO RELACIONAMENTOS DE AJUDA	70
AJUDAR NA AUTOAVALIAÇÃO DOS RELACIONAMENTOS	72
LIBERTAÇÃO SOCIAL	72
USANDO A LIBERAÇÃO SOCIAL PARA AJUDÁ-LO A MUDAR	74
AUTOAVALIAÇÃO DA LIBERTAÇÃO SOCIAL	76
A CONSCIÊNCIA AUMENTADA DE GEORGE	76
CAPÍTULO 5	79
Contemplação - Mudança no Horizonte	79
O QUARTO PROCESSO: DESPERTAR EMOCIONAL	83
AUTOAVALIAÇÃO DA EXCITAÇÃO EMOCIONAL	86
O RETORNO À CONSCIÊNCIA	87

TABELA 7. AMOSTRA DE ANÁLISE FUNCIONAL	90
A AUTO-IMAGEM EM MUDANÇA DE GEORGE	93
O QUINTO PROCESSO:	94
AUTO-REAValiação	94
AS TÉCNICAS DE AUTOAVALIAÇÃO	95
TABELA 8. AMOSTRA DE ESCALA DE SALDO DECISIONAL	98
AUTOAVALIAÇÃO DE REAValiação CELF	100
GAIL, A PERITO EM DIETAS	100
TABELA 9. PRIMEIRA ESCALA DE SALDO DECISIONAL DE GAIL	102
TABELA 10. SEGUNDO SALDO DECISIONAL DE GAIL	103
ESCALA	103
AJUDANDO RELAÇÕES DURANTE A CONTEMPLAÇÃO	105
CAPÍTULO 6	108
Preparação—Preparando-se	108
COMO É A PREPARAÇÃO?	109
A AÇÃO PREMATURA DE GEORGE	110
CONTINUANDO	111
AUTO-REAValiação	111
O SEXTO PROCESSO: COMPROMISSO	113
FAÇA AS ESCOLHAS DIFÍCEIS	114
COMPROMISSO E ANSIEDADE	115
AUTOAVALIAÇÃO DO COMPROMISSO	118
GAIL PREPARA	119
AJUDANDO RELAÇÕES DURANTE A PREPARAÇÃO	120
OS PRINCÍPIOS DO PROGRESSO	121
EQUILÍBRIO DECISÓRIO	126
PRÓS – CONTRAS	127
CAPÍTULO 7	129
Ação - Hora de se mover	129
O SÉTIMO PROCESSO: CONTRA	132
DESVIO ATIVO	132
EXERCÍCIO	133
RELAXAMENTO	134
CONTRAPENSAMENTO	135

ASSERTIVIDADE	137
CONTRA A AUTOAVALIAÇÃO	140
O OITAVO PROCESSO: CONTROLE AMBIENTAL	140
EVITAÇÃO	141
DICAS	142
LEMBRETES	143
AUTOAVALIAÇÃO DO CONTROLE AMBIENTAL	144
O NONO PROCESSO: RECOMPENSA	144
GESTÃO SECRETA	145
CONTRATAÇÃO	146
CHAPING UP	147
AUTOAVALIAÇÃO DE RECOMPENSAS	148
AJUDANDO RELAÇÕES DURANTE A AÇÃO	148
GAIL ENTRA EM AÇÃO	151
CAPÍTULO 8	154
Manutenção - Ficando Lá	154
UMA ESTRATÉGIA PARA O SUCESSO	156
TEMPOS DE PERIGO, SINAIS DE PERIGO	157
RECAÍDA DE NAMORO	158
PROCESSOS PARA MANTER A MUDANÇA	159
MANTENHA UMA DISTÂNCIA SAUDÁVEL	161
CRIE UM NOVO ESTILO DE VIDA	162
VERIFIQUE SEU PENSAMENTO	162
AUTO-EFICÁCIA - UMA MEDIDA DE SUCESSO	163
PROTEÇÃO CONTRA DESLIZES	164
AJUDANDO OS RELACIONAMENTOS DURANTE A MANUTENÇÃO	165
PACIÊNCIA E PERSISTÊNCIA	167
CAPÍTULO 9	168
Reciclagem—Aprendendo com a Recaída	168
AS DEZ LIÇÕES DA RELAPSE	169
TENTATIVA E ERRO É INEFICIENTE	169
A MUDANÇA CUSTA MAIS DO QUE VOCÊ ORÇOU.	170
USANDO OS PROCESSOS ERRADOS NA HORA ERRADA	171
ESTEJA PREPARADO PARA COMPLICAÇÕES	172

O CAMINHO PARA A MUDANÇA RARAMENTE É RETO	173
UM LAPSO NÃO É UMA RECAÍDA	173
MINI-DECISÕES LEVAM A MAXI-DECISÕES	174
A ANGÚSTIA PRECIPITA A RECAÍDA	174
APRENDIZAGEM SE TRADUZ EM AÇÃO	175
BUSCANDO AJUDA PROFISSIONAL	176
SABER O QUE FAZER	177
OS “TRÊS INCAPAZES”	179
ONDE PROCURAR AJUDA	180
<u>CAPÍTULO 10</u>	184
Manual do trocador	184
FUMAR - O PROBLEMA DE SAÚDE NÚMERO UM	184
AUTOAVALIAÇÃO DA CATEGORIA DE MUDANÇA	185
PRÉ-CONTEMPLAÇÃO	186
TABELA 11. DOENÇAS CRÔNICAS ASSOCIADAS A	186
USO DO TABACO	186
CONTEMPLAÇÃO	189
PREPARAÇÃO	190
AÇÃO	191
MANUTENÇÃO	192
ÁLCOOL – INFERNO PRÉ-CONTEMPLATIVO	192
PRÉ-CONTEMPLAÇÃO	194
CONTEMPLAÇÃO	196
PREPARAÇÃO	197
MANUTENÇÃO	198
ANGÚSTIA - A FEBRE DA SAÚDE MENTAL	199
AUTOAVALIAÇÃO DO SOFRIMENTO PSICOLÓGICO	200
AUTOAVALIAÇÃO DA CATEGORIA DE MUDANÇA	202
PRÉ-CONTEMPLAÇÃO	203
CONTEMPLAÇÃO	204
AÇÃO	206
TABELA 12. AMOSTRA DE DIÁRIO	207
MANUTENÇÃO	209
<u>CAPÍTULO 11</u>	211

Rescisão - Saindo do Ciclo de Mudança	211
A VERDADEIRA SOLUÇÃO	215
APÊNDICE A	216
Liberdade tola	216
APÊNDICE B	220
Um Novo Paradigma	220
AGRADECIMENTOS	222
SOBRE OS AUTORES	223
<u>OBSERVAÇÕES</u>	223

INTRODUÇÃO

Uma Revolução Científico

BEM-VINDO OU NÃO, a mudança é inevitável. A própria vida é mudança, como

observou o filósofo grego Heráclito há mais de 2.500 anos. Cada momento é diferente de todos os outros. Nada permanece estático por um instante, do nível planetário ao molecular. Poucas das mudanças que experimentamos estão sob nosso controle: quando observamos a história muitas vezes trágica do mundo se desenrolar, assim como quando enfrentamos nossas tragédias pessoais, podemos nos sentir impotentes, ou pelo menos limitados quanto ao que podemos fazer. Mesmo a chuva inesperada nas férias de verão está frustrantemente fora de nosso controle. E, claro, não temos nada a dizer sobre a passagem do tempo.

Embora não possamos mudar intencionalmente muitos aspectos de nós mesmos ou de nosso mundo, nós podemos exercer alguma potência sobre a cursos do nosso ter vidas. Nós podemos trabalhar para melhorar nossa situação econômica, nossos laços familiares e a condição de nossas casas. Existem outros tipos de mudanças que podemos fazer por nós mesmos – de nossos comportamentos, pensamentos e sentimentos - e esses são os tipos de mudanças que nos interessa aqui.

Por mais de doze anos, meus colegas e eu dedicamos nossos esforços para descobrir como as pessoas mudam intencionalmente. Temos procurado uma estrutura subjacente de mudança, uma que possa ser comum tanto aos cursos autoadministrados quanto aos tratamentos terapêuticos para comportamentos de dependência. As pessoas conseguem reverter problemas complexos e vícios, com e sem psicoterapia. Queríamos saber se havia alguns princípios básicos que revelassem a estrutura da mudança.

Agora temos evidências convincentes para sugerir que existem. Nós três, John Norcross, Carlo DiClemente e eu, somos psicólogos clínicos praticantes, professores universitários, colaboradores de pesquisa e entusiastas da automudança. Nós realizamos mais de cinquenta estudos diferentes em milhares de indivíduos para descobrir como as pessoas superam problemas de tabagismo e abuso de álcool, sofrimento emocional, controle de peso, entre outros. Nosso modelo - que se baseia nos princípios essenciais de muitas teorias diversas de psicoterapia - foi testado, revisado e aprimorado por meio de vários estudos empíricos e está atualmente em uso por profissionais de todo o mundo. Nunca esperávamos produzir uma revolução na ciência da mudança de comportamento – mas é exatamente isso que nossos estimados colegas estão alegando que fizemos.

A Dra. Barbara Rimer, diretora da Unidade de Pesquisa de Prevenção do Câncer da Duke University, foi uma das primeiras a sugerir que nosso trabalho estava precipitando uma mudança de paradigma na forma como os profissionais de saúde entendem e mudam comportamentos de alto

risco. O Dr. Howard Schaefer, diretor do Centro de Tratamento de Vícios de Harvard, acredita que fornecemos uma estrutura intelectual para uma reforma moderna na abordagem da mudança de comportamentos de dependência. E o Dr. William Saunders, da Criton University, na Austrália, relata que é difícil lembrar como os profissionais de saúde costumavam entender a mudança de comportamento antes do surgimento do nosso modelo. Os estabelecimentos de saúde que usam nosso modelo incluem os Centros de Controle de Doenças e o Instituto Nacional do Câncer, nos Estados Unidos, o Serviço Nacional de Saúde da Grã-Bretanha e a Johnson & Johnson, em todo o mundo.

Nossa nova abordagem para a mudança desmente o antigo paradigma de ação, em que se supunha que a mudança ocorresse de forma dramática e discreta. Esse paradigma de ação dominou os programas de mudança de comportamento nas últimas três ou quatro décadas. Seguindo esse modelo, os clientes são inscritos em programas relativamente breves destinados a vencer o tabagismo, o peso, o álcool ou outros problemas; dentro de semanas, espera-se que eles tomem medidas e adotem estilos de vida mais saudáveis. Se eles falham em tomar ou manter uma ação, os próprios clientes são culpados pela falta de força de vontade ou motivação.

Fomos os primeiros a considerar que é esse modelo de mudança de comportamento que é inadequado, e não aqueles que desejam mudar. Indivíduos automutáveis bem-sucedidos seguem um curso poderoso e, talvez o mais importante, controlável e previsível. Ao longo deste curso existem vários estágios, cada um exigindo abordagens particulares e diferentes para a mudança. O estágio de ação é simplesmente um dos seis estágios – após a pré-contemplação, contemplação e preparação, e manutenção e término anteriores. Nenhum estágio é mais ou menos importante do que outro. Descobrimos, em uma amostra representativa de mais de quinze comportamentos de alto risco, que menos de 20% de uma população problemática está preparada para agir a qualquer momento. E, no entanto, mais de 90% dos programas de mudança de comportamento são projetados com esses 20% em mente.

Nossa abordagem científica para a automudança exige que você saiba em que estágio você se encontra. Estão no problema que você deseja superar. A chave para o sucesso é o uso oportuno de uma variedade de habilidades de enfrentamento. Durante nossos estudos, descobrimos muitas coisas animadoras, incluindo o fato de que mesmo pessoas que não estão prontas para agir podem colocar o processo de mudança em movimento. Nosso modelo pode beneficiar indivíduos em qualquer estágio de um comportamento problemático, desde aqueles que não querem mudar até aqueles que passaram anos esperando mudar... algum dia.

O modelo está sendo aplicado por pesquisadores para ajudar a entender como as pessoas mudam em uma notável variedade de circunstâncias. Os estágios de mudança são empregados em programas de reabilitação destinados a adolescentes delinquentes, viciados em cocaína e heroína e pacientes com lesão cerebral; em cursos terapêuticos para clientes que sofrem de problemas interpessoais ou depressão, e para alcoólatras e alcoólatras; e em ensaios clínicos de medicamentos psicotrópicos para pacientes com transtornos de ansiedade e pânico. O modelo também tem sido usado para mudar comportamentos de pessoas sedentárias e com dietas ricas em gordura, pessoas que se expõem demais ao sol, fumantes adolescentes e adultos e dezenas de outros grupos.

Até agora, apenas uma minoria de psicoterapeutas estava intuitivamente ciente de como orientar os autotransformadores através dos diferentes estágios. Isso explica por que tão poucas pessoas com problemas vão a excelentes programas de tratamento orientados para a ação; menos de 5% dos fumantes, 10% dos alcoólatras ou obesos e 25% das pessoas com distúrbios de saúde mental procuram psicoterapia. Também ajuda a explicar por que mais de 45% dos clientes abandonam a psicoterapia prematuramente, uma vez que os tratamentos muitas vezes não correspondem ao estágio em que os clientes estão.

Ao contrário do que muitas pessoas acreditam, os autotransformadores são tão bem-sucedidos em seus esforços para mudar quanto os indivíduos que optam por entrar em terapia ou ingressar em um programa profissionalmente administrado. A grande maioria das pessoas que mudam nunca visita um profissional de saúde mental ou participa de um programa organizado. Eles próprios lidam com suas dificuldades, usando suas próprias capacidades e recursos, recorrendo a outros para obter apoio e desenvolvendo estratégias baseadas em experiências difíceis. Após anos de trabalho contínuo, reunimos e avaliamos dados de milhares desses autotransformadores bem-sucedidos. E é na experiência deles que baseamos nosso livro, e não na teoria acadêmica ou na “opinião de especialistas”.

Embora a psicoterapia possa proporcionar um excelente ambiente para a mudança, há menos diferenças entre os modificadores de terapia e os autotransformadores do que se acreditava, e muito mais semelhanças. Na verdade, pode-se argumentar que toda mudança é uma automudança, e que a terapia é simplesmente uma automudança orientada profissionalmente. Mesmo ao consultar um terapeuta, o cliente faz todo o trabalho nos 99% da semana em que não está no consultório. Certamente muitas pessoas precisam de ajuda para mudar, mas essa ajuda pode vir de dentro, de não profissionais ou de um livro como este; a chave é sempre usar a estratégia certa no momento certo.

Muitas pessoas procuram soluções fáceis nos lugares errados. Não existem pílulas mágicas,

alfinetes mágicos ou planos mágicos. As pessoas progridem pelos mesmos estágios de mudança, quer estejam superando problemas com abuso de substâncias, ansiedade, depressão ou controle de peso. O resultado é que os princípios que tratam de um problema específico podem ser transferidos para muitos outros problemas. Nestas páginas, mostraremos exatamente quais são esses estágios de mudança e quais processos você precisa para trabalhar em cada estágio.

Nosso sistema é simples de entender; na verdade, faz tanto sentido que a maioria das pessoas o compreende imediatamente. Este livro ajudará a apresentar nosso trabalho aos terapeutas e profissionais de saúde que desejam saber mais sobre nosso modelo de automudança. Será especialmente útil para aqueles de vocês (psicoterapeutas incluídos!) que têm um problema que gostariam de mudar.

Seguindo o exemplo dado por autotransformadores bem-sucedidos, você pode aprender novas habilidades, aproveitar sua força interior, aumentar sua autossuficiência e evitar tornar-se dependente de outras pessoas para soluções, construindo assim sua autoconfiança para o futuro. Como o psicólogo comportamental B. F. Skinner observou certa vez, uma coisa errada com o mundo ocidental é que muitas vezes ajudamos aqueles que podem ajudar a si mesmos.

Embora nem toda automudança seja bem-sucedida, muitas vezes o fracasso se deve à falta de orientação. A maioria dos autotransformadores está tão ocupada reinventando a roda – descobrindo a passagem pela mudança por si mesmos – que fica exausto durante o curso de sua luta. Este livro o ajudará a evitar repetir os erros que outros cometeram antes de você. Vamos traçar o caminho que os autotransformadores bem-sucedidos seguiram. Não podemos derrubá-lo, é claro, mas podemos fornecer as instruções explícitas de que você precisa.

Para começar a ser eficaz, o processo descrito nestas páginas requer apenas que você esteja aberto e disposto a aprender. Você acabará por tornar a mudança uma prioridade. Armado com compreensão e habilidades recém-desenvolvidas, você terá a melhor chance possível de sucesso quando chegar a hora de agir. Assim como a terapia profissional pode fornecer a você uma hora por semana para se concentrar na mudança, este livro fornece uma estrutura que você pode usar para estimular, orientar, refletir e avaliar seu progresso. Tudo que você precisa fazer é se comprometer a lê-lo.

-JAMES O. PROCHASKA, PH.D.

Universidade do Rhode Ilha Kingston, RI

Parte Um

A CIÊNCIA

Para cada problema complexo há uma resposta fácil, e ela está errada.

—H. EU. MENCKEN

CAPÍTULO 1

Como Você Mudar

SE UM SISTEMA de psicoterapia tivesse demonstrado uma clara superioridade sobre os outros em ajudar os humanos a se livrarem de comportamentos indesejáveis, o nome desse sistema seria uma palavra familiar agora. Mas até recentemente, a mudança permanecia enigmática, e nenhuma das várias centenas de terapias existentes pode explicar efetivamente como ela ocorre. Além disso, nenhuma terapia é mais bem-sucedida do que as estratégias de mudança que indivíduos determinados, persistentes e trabalhadores desenvolvem para si mesmos.

Meus colegas e eu fizemos de nossa vida o trabalho de investigar como as pessoas mudam por conta própria, sem o benefício da psicoterapia. Este é um trabalho que começou, para mim, com uma terrível frustração por minha incapacidade de ajudar um certo homem a superar a depressão e o alcoolismo que o estavam matando. Como esse homem desconfiava da psicoterapia e negava que sua depressão e seu vício fossem problemas, coube a seus entes queridos ajudá-lo. E embora tenhamos tentado ajudar, nada funcionou.

O homem era meu pai. Depois que ele morreu, no meu primeiro ano de faculdade, comecei a estudar psicologia a sério, em um esforço para entender o que havia acontecido. Eu me perguntei se não havia uma maneira melhor de ajudar pessoas como meu pai a mudarem a si mesmas. Poucas

pessoas com vícios ou outros problemas autodestrutivos podem ou vão procurar ajuda profissional. Eu queria encontrar uma maneira de trazer os maravilhosos insights da psicologia para a massa de pessoas que normalmente não se beneficiam deles, aquelas pessoas que mudam a si mesmas. Enquanto estudava, fui confrontado - assim como o leigo que procura terapia é confrontado hoje - com uma desconcertante variedade de sistemas psicoterapêuticos para escolher.

A terapia é um tópico complexo: pense na gama de possibilidades que você enfrenta quando combina um cliente individual, com um ou mais problemas complicados, com um terapeuta formado em uma teoria específica. Um relacionamento se desenvolve entre os dois, diferente de qualquer outro relacionamento que esse terapeuta tem com outros clientes. Ele ou ela pode empregar uma dentre várias técnicas de tratamento e deve decidir continuamente o que fazer, quando e como fazê-lo. Nenhum sistema único de terapia aborda adequadamente todas essas variáveis.

Como muitas vezes acontece quando um assunto complexo permanece inadequadamente explicado, novas teorias são desenvolvidas. Quando meus colegas e eu começamos nosso trabalho, o campo da psicoterapia estava se fragmentando. Na década de 1950, estimava-se que havia cerca de trinta e seis sistemas distintos de psicoterapia; hoje, são mais de quatrocentos! Muitas dessas abordagens são estreitas. Cada um tem seu próprio dogma, com seus próprios santos e hereges junto com seus seguidores mais ou menos fiéis. Com muita frequência, esses seguidores são cegos para as afinidades consideráveis entre suas próprias teorias e as teorias que surgem de outros sistemas. Eles vêem apenas as diferenças. Essas diferenças exigem, parece-me, atenção demais.

À medida que continuei meus estudos, fiquei terrivelmente frustrado novamente. Agora, a frustração vinha da sensação de que estava gastando todo o meu tempo pesquisando outras pessoas. E por que grande parte dessa pesquisa visava reforçar uma teoria em detrimento de outra? Em primeiro lugar, eu precisava me lembrar da minha razão básica para estudar psicologia — queria aprender que tipos de maneiras havia para ajudar as pessoas a mudarem a si mesmas. Poderia ser, eu me perguntava, que as centenas de teorias existentes refletissem a existência de centenas de processos únicos de mudança, alguns mais valiosos do que outros?

Parecia mais provável que nenhuma abordagem única pudesse ser clinicamente adequada para todos os problemas, pacientes e situações. E em 1975, Lester Luborsky, psicólogo da Universidade da Pensilvânia, declarou empate no grande sorteio da psicoterapia, citando o veredicto do Dodo em Alice no País das Maravilhas: “Todo mundo ganhou e todos devem ter prêmios!” Estudos subsequentes apoiaram a conclusão de Luborsky de que todas as terapias psicológicas

legítimas produzem resultados favoráveis e quase equivalentes.

A psicoterapia funciona. Quando terminam um curso de terapia, os clientes estão em melhor situação do que 80% das pessoas com os mesmos problemas que estão em lista de espera para terapia. No entanto, ninguém jamais demonstrou que uma abordagem terapêutica é consistentemente superior a outra.

A ABORDAGEM TRANSTEÓRICA

A falta de uma teoria orientadora geral, a busca pelos princípios subjacentes, o crescente reconhecimento de que nenhuma terapia é mais “correta” do que qualquer outra, a proliferação de novas terapias e uma insatisfação geral com suas abordagens muitas vezes limitadas levaram muitos psicólogos a exigirem uma abordagem integrada da terapia. Impressionado com as descobertas de Luborsky e, finalmente, fora de escola e praticando, decidi seguir minha própria pesquisa. Haveria, eu me perguntava, uma maneira de combinar os profundos insights da psicanálise, as poderosas técnicas do behaviorismo, os métodos experienciais das terapias cognitivas, a filosofia libertadora da análise existencial e as relações humanas do humanismo? Havia uma maneira de explorar plenamente as forças essenciais da psicoterapia? Naturalmente, alguns teóricos insistiram que tal integração era filosoficamente impossível.

Ainda assim, parecia intolerável que ninguém entendesse o processo de mudança humana. Como disse o psicoterapeuta Paul Watzlawick. “Se aquele homenzinho verde de Marte chegasse e nos pedisse para explicar nossas técnicas para efetuar a mudança humana, e se lhe disséssemos, ele não coçaria a cabeça (ou seu equivalente) em descrença e nos perguntaria por que chegamos a tal ponto? teorias complicadas, abstrusas e rebuscadas, em vez de, antes de tudo, investigar como a mudança humana ocorre naturalmente, espontaneamente e em uma base diária? Em vez de moldar a terapia às necessidades do cliente individual, a maioria dos terapeutas supõe que os problemas do cliente se encaixam em um molde particular - que, por exemplo, todos os seus problemas acabarão por levar a conflitos sobre sexo, agressão ou qualquer outra coisa. .

Comecei a encontrar os componentes comuns das principais terapias. O primeiro passo foi dominar os mestres. Fiz o que equivalia a um estudo “transcultural” das diferentes escolas de psicologia, com o objetivo de integrá-las. Tentei isolar os princípios e processos de mudança que cada sistema defendia e praticava. Havia muita informação disponível sobre as origens e teorias dos diferentes sistemas, mas comparativamente pouca sobre como eles realmente ajudaram as pessoas a

mudar.

Depois de trabalhar por algum tempo coletando dados, acabei com o que era basicamente uma lista de compras dos processos de mudança disponíveis nas diferentes terapias. Os dados estavam desorganizados e faziam pouco sentido. Acho que vale a pena desmistificar um pouco o processo científico. Muitas vezes fetichizamos as descobertas científicas, oferecendo fé cega a ideias que achamos difíceis de investigar ou entender. Muitos de nós consideramos a ciência como um corpo definido de conhecimento – como se fosse um lugar cuja fronteira e geografia fossem bem conhecidas e facilmente determinadas. Na verdade, é uma província cujos vastos territórios desconhecidos são preenchidos apenas um pouco de cada vez. Suposições são feitas, conclusões tiradas e regiões desenhadas de acordo, apenas para serem apagadas ou escritas mais tarde. Os cientistas confiam tanto na intuição criativa quanto qualquer artista – a diferença é que o cientista tenta deliberadamente refutar ou validar sua visão pelos testes mais rigorosos imagináveis.

Eventualmente, parei de tentar entender meus dados e fui passar um breves férias de fim de semana com minha esposa, Jan, em Cape Cod. Na primeira manhã lá, de repente, recebi uma inspiração, uma espécie de ideia gráfica que levou a um organograma dos dados. No meu tapete de papel na mesa do café, esbocei o diagrama que me ocorrera. Pude finalmente ver as conexões entre as diferentes teorias principais da psicologia. Por causa de um palpite e de muito trabalho, descobri processos que poderiam explicar a mudança em todas as psicoterapias. Isso levou ao meu primeiro livro, *Systems of Psychotherapy* (1979).

TABELA 1. RESUMO DAS PRINCIPAIS TEORIAS DE PSICOTERAPIA

Teoria: Psicanalítica

Figuras notáveis: Sigmund Freud Carl Jung

Processos Primários de Mudança: Conscientização Excitação Emocional Técnicas Representativas:
Análise de resistência Associação livre Interpretação de sonhos

Teoria: Humanista/Existencial

Figuras notáveis: Carl Rogers Rollo May

Processos Primários de Mudança: Compromisso de Libertação Social Ajudando Relacionamentos
Técnicas representativas: Esclarecimento e reflexão Empatia e calor Experiência livre

Teoria: Gestalt/Experiencial

Figuras notáveis: Fritz Perls Arthur Janov

Processos Primários de Mudança: Auto-Reavaliação Emocional Excitação

Técnicas representativas: Escolha e feedback Foco no confronto

Teoria: Cognitivo

Figuras notáveis: Albert Ellis Aaron Beck

Processos Primários de Mudança: Combatendo a Auto-Reavaliação

Técnicas Representativas: Educação Identificando pensamentos disfuncionais Reestruturação cognitiva

Teoria: Comportamental

Figuras notáveis: B.F. Skinner Joseph Wolpe

Processos Primários de Mudança: Controle do Ambiente Recompensa Técnicas Representativas:

Asserção Treinamento de relaxamento Gerenciando reforços Treinamento de autocontrole

Muito cedo no trabalho, descobri uma ironia: embora as principais terapias geralmente discordem sobre o que um cliente precisa mudar, e certamente eles brigam sobre por que um cliente tem um determinado problema, há mais acordo, embora involuntário, sobre como a mudança é efetuado. Todas as centenas de teorias da terapia podem ser resumidas por alguns princípios essenciais que chamo de “processos de mudança”. Esses processos podem ser definidos de forma simples: Qualquer atividade que você inicia para ajudar a modificar seu pensamento, sentimento ou comportamento é um processo de mudança. Como você pode ver na Tabela 1, nem todos os processos são usados por todas as terapias. Mas todas as quatrocentas ou mais psicoterapias produzem mudanças pela aplicação de dois ou mais desses processos. Como self-changer, você tem a vantagem de poder escolher entre todos os processos. Você não está limitado a uma teoria de terapia.

OS PROCESSOS DE MUDANÇA

Na mudança, como em muitos outros aspectos da vida, o tempo é tudo. Você aplicará diferentes processos aos seus problemas em diferentes estágios de mudança. Esses estágios serão

apresentados no próximo capítulo e serão fornecidos muito mais detalhes sobre como os processos de mudança funcionam dentro dos estágios. Primeiro, aqui está um resumo dos nove principais processos de mudança.

ELEVAR A CONSCIÊNCIA

O processo de mudança mais utilizado, a conscientização, foi descrito pela primeira vez por Sigmund Freud, que disse que o objetivo básico da psicanálise era “tornar consciente o inconsciente”. Hoje, quase todas as principais terapias começam tentando aumentar seu nível de consciência, aumentando a quantidade de informações disponíveis para você e, assim, melhorando a probabilidade de você fazer decisões inteligentes sobre o seu problema.

A conscientização não se limita, no entanto, a descobrir pensamentos e sentimentos ocultos. Qualquer aumento de conhecimento sobre você ou sobre a natureza do seu problema, independentemente da fonte, eleva sua consciência. Se, por exemplo, você está tentando perder peso, mas não sabe que seu corpo pode se ajustar rapidamente à dieta diminuindo seu metabolismo basal – o que, por sua vez, leva a queimar menos calorias –, você pode ficar perplexo quando sua dieta não funciona imediatamente. . Sua consciência elevada pode ajudá-lo a fazer ajustes em sua abordagem à perda de peso.

LIBERTAÇÃO SOCIAL

Esse processo envolve quaisquer novas alternativas que o ambiente externo possa lhe dar para iniciar ou continuar seus esforços de mudança. Áreas para não fumantes, uma atmosfera alternativa para não fumantes – e aqueles que lutam para se tornar não fumantes – são um exemplo óbvio de libertação social. Itens de menu com baixo teor de gordura em restaurantes chiques são outro.

Como a libertação social é uma força externa, você a perceberá de maneira bem diferente, dependendo do estágio de mudança em que se encontra. Algumas pessoas resistem e se ressentem das áreas onde é proibido fumar. Outros lutam para criá-los. Qualquer indivíduo pode agir como defensor de seus próprios direitos, esforçando-se para alterar o ambiente social de maneira que possa ajudar os outros a mudarem a si mesmos. Organizações de defesa, como associações de saúde mental, alianças de gays e lésbicas ou grupos de direitos das mulheres, todos apoiam

comportamentos de empoderamento pessoal. A liberação social não apenas possibilita mais ações, mas também pode aumentar a auto-estima à medida que os praticantes passam a acreditar em seu próprio poder e capacidade de mudar.

EXCITAÇÃO EMOCIONAL

Essa importante ferramenta, que é a base de tantas terapias, pode permitir que você tome consciência de suas defesas contra a mudança. A excitação emocional é paralela à elevação da consciência, mas funciona em um nível mais profundo de sentimento e é igualmente importante nos estágios iniciais da mudança. Conhecido também como lançamento dramático — ou, mais tradicionalmente, catarse — a excitação emocional é uma experiência emocional significativa, muitas vezes repentina, relacionada ao problema em questão. É um processo extremamente poderoso.

A excitação emocional às vezes resulta de tragédias da vida real. O irmão de Carlo DiClemente era um fumante que às vezes pensava em parar, mas não tinha planos definidos. Quando sua irmã foi diagnosticada com câncer de ovário e pediu que ele parasse de fumar, ele ficou tão emocionado e tão preocupado com ela e sua doença que finalmente parou. Histórias semelhantes podem ser contadas de acidentes de trânsito envolvendo um membro da família bêbado que estimularam o fim do problema com a bebida de outro.

Obviamente, é preferível gerar excitação emocional por meio de filmes, anúncios dramáticos de educação pública e métodos de excitação do medo. O psicodrama é uma técnica útil que tenta retratar eventos ou relacionamentos em um cenário dramático. O objetivo de todas essas técnicas é aumentar a consciência e a profundidade do sentimento e levar os indivíduos à ação.

ARTE-REAValiação

Esse processo exige que você faça uma reavaliação ponderada e emocional do seu problema e uma avaliação do tipo de pessoa que você pode ser depois de vencê-lo. A auto-avaliação permite que você veja quando e como seu comportamento problemático entra em conflito com seus valores pessoais. O resultado é que você não apenas acredita, mas realmente sente que a vida seria significativamente melhor sem o problema. Como você se percebe como jogador, bebedor ou sedentário? Como você se vê se mudar seu comportamento? Qual será o custo dessa mudança, em

tempo, energia, prazer, estresse ou imagem? Quais são, em geral, os prós e os contras de tentar superar seu problema? Essas são as perguntas emocionais e racionais que as pessoas se fazem ao aplicar a auto-reavaliação.

COMPROMISSO

Uma vez que você escolhe mudar, você aceita a responsabilidade de mudar. Essa responsabilidade é o fardo do compromisso, às vezes chamado de “autolibertação”. É um reconhecimento de que você é o único que é capaz de responder, falar e agir por si mesmo.

O primeiro passo do compromisso é privado, dizendo a si mesmo que você está escolhendo mudar. O segundo passo envolve ir a público - anunciar aos outros que você tomou uma firme decisão de mudar. Isso equivale a uma pressão auto-aplicada para manter seu programa, porque se você não conseguir mudar, poderá se sentir envergonhado ou culpado diante daqueles com quem compartilhou sua decisão. Você pode preferir manter seu compromisso privado, para que outros não saibam se você falhar. Embora isso o proteja do constrangimento, também enfraquece sua vontade; os compromissos públicos são muito mais poderosos do que os privados.

CONTRA-ATAQUE

O termo técnico para substituir respostas saudáveis por não saudáveis é contra-condicionamento. Todo o nosso comportamento é condicional: somos mais propensos a comer demais quando jantamos fora do que quando comemos em casa, abusar do álcool quando ansiosos do que relaxados, fumar quando entediados do que quando ativos, ou nos sentir emocionalmente angustiados quando sozinhos do que com amigos .

Quase qualquer atividade saudável pode ser uma técnica de combate eficaz. Por exemplo, um usuário de drogas pode optar por correr para combater o desejo de ficar chapado, ou uma pessoa sedentária pode procurar um membro da família para passar o tempo em vez de desaparecer no sofá. Existem muitas atividades diferentes de contra-ataque – o truque está em encontrar aquelas que funcionarão para você.

CONTROLE DE AMBIENTE

Assim como o combate, o controle do ambiente é orientado para a ação. Nesse caso, porém, você não procura controlar as reações internas, mas reestruturar seu ambiente para que a probabilidade de um evento causador de problemas seja reduzida. (Tecnicamente, o contra-ataque ajusta as respostas de um indivíduo a certos estímulos; o controle do ambiente regula os estímulos.) As técnicas de controle do ambiente podem ser tão simples quanto remover narcóticos ou álcool de sua casa. Um lembrete positivo, como uma placa de PROIBIDO FUMAR ou um aviso na porta da geladeira, é outra técnica.

RECOMPENSAS

Punição e recompensas são lados opostos da mesma moeda: você pode punir o comportamento problemático ou recompensar o comportamento desejável. A punição raramente é usada por autotransformadores ou terapeutas bem-sucedidos. Não só é eticamente questionável, como tende a suprimir temporariamente o comportamento problemático, em vez de levar a mudanças duradouras. As recompensas, por outro lado, costumam ser usadas com sucesso para mudar o comportamento. Auto-elogio é uma forma simples de recompensa. Um presente seria outro, aquele que você dá a si mesmo ao atingir um determinado objetivo, ou que você compra com o dinheiro que você teria gasto no problema. As recompensas também podem estar sob o controle de outras pessoas: sua família pode elogiar você por perder peso, ou você pode ganhar uma aposta com um amigo quando parar de fumar.

Aqui na Nova Inglaterra encontramos frequentemente uma reação negativa às recompensas, talvez refletindo o legado histórico da região. Muitos puritanos

as pessoas acreditam que não têm o direito de serem recompensadas por modificar comportamentos que nunca deveriam ter adquirido, como abuso de álcool, comida ou tabaco. Essas pessoas se privam de reforços para progredir em caminhos positivos. Se você é uma dessas pessoas, compare suas respostas com as perspectivas das pessoas próximas a você enquanto trabalha com o próximo processo de mudança.

RELACIONAMENTOS DE AJUDA

Automudança refere-se às suas próprias tentativas de modificar seu comportamento sem

assistência profissional. Não, repito, não se refere a recusar cuidados, apoio ou outras formas de assistência de pessoas importantes em sua vida. Esse esclarecimento evita o antigo equívoco de automudança como “ir sozinho”. Ao longo do ciclo de mudança, outros podem ser convocados para ajudá-lo. Embora não possamos controlar como nossos amigos e familiares agem em relação a nós, certamente podemos solicitar seu apoio, oferecer a eles nossas preferências e educá-los sobre nossas experiências. Isso é o que queremos dizer com “alistar” ou “elicit” relacionamentos de ajuda.

A relação de ajuda é o processo de mudança mais frequentemente alistado na psicoterapia, e também é de importância crítica para os autotransformadores. Quer você recorra a um profissional, amigo, membro da família ou clero, a relação de ajuda fornece apoio, carinho, compreensão e aceitação.

Infelizmente, muitas pessoas são treinadas inadequadamente até mesmo nas habilidades de ajuda mais simples, como ouvir e refletir. Ajudar nem sempre é fácil. Muitos de nós se sentem desconfortáveis ao se relacionar com os entes queridos quando estão com dor emocional. Mas como os relacionamentos de ajuda são de grande valor para os que mudam a si mesmos, este livro inclui nos primeiros cinco capítulos da Parte Dois informações detalhadas destinadas especificamente aos ajudantes.

PROCESSOS VERSUS TÉCNICAS

Não cometa o erro de confundir esses nove processos de mudança com técnicas de mudança. Cada processo envolve uma ampla estratégia que pode empregar qualquer número de técnicas. Para cada processo, existem dezenas, até centenas de técnicas. Descobrimos que um grupo de autotransformadores que estava parando de fumar, por exemplo, contou com mais de 130 técnicas diferentes para parar permanentemente. A Tabela 2 descreve algumas técnicas usadas pelos psicoterapeutas para aplicar cada processo.

TABELA 2. RESUMO DE ALGUNS PROCESSOS DE MUDANÇA TÉCNICAS

Processo: Conscientização

Objetivos: Aumentar a informação sobre si mesmo e o problema

Técnicas*: Observações, confrontos, interpretações, biblioterapia

Processo: Libertação Social

Objetivos: Aumentar as alternativas sociais para comportamentos que não são problemáticos
Técnicas*: Defender os direitos de intervenções políticas reprimidas, empoderadoras

Processo: Excitação Emocional

Objetivos: Experimentar e expressar sentimentos sobre seus problemas e soluções

Técnicas*: Psicodrama, luto por perdas, dramatização

Processo: Auto-Reavaliação

Objetivos: Avaliar sentimentos e pensamentos sobre si mesmo em relação a um problema

Técnicas*: Clarificação de valores, imagens, experiência emocional corretiva

Processo: Compromisso

Objetivos: Escolher e comprometer-se a agir, ou acreditar na capacidade de mudar

Técnicas*: Terapia de tomada de decisão, resoluções de ano novo, logoterapia

Processo: Contra-ataque

Objetivos: Substituir alternativas para comportamentos problemáticos

Técnicas*: Relaxamento, dessensibilização, afirmação, auto-afirmações positivas

Processo: Controle Ambiental

Objetivos: Evitar estímulos que eliciam comportamentos problemáticos

Técnicas*: Reestruturação ambiental (por exemplo, remoção de álcool ou alimentos gordurosos), evitando pistas de alto risco

Processo: recompensa

Objetivos: Recompensar a si mesmo, ou ser recompensado por outros, por fazer mudanças

Técnicas*: Contratos de contingência, reforço aberto e encoberto

Processo: Relacionamentos de Ajuda

Objetivos: Contar com a ajuda de alguém que se importa

Técnicas*: Aliança terapêutica, apoio social, grupos de autoajuda

A seguinte anedota de um grupo de cessação do tabagismo dirigido por John Norcross ilustra a distinção entre processo e técnica: Os membros do grupo discutiam maneiras bem-sucedidas de resistir aos impulsos de comer demais. Uma senhora idosa disse que quando tocava piano com seriedade, suas tentações desapareceram. Um jovem relatou que correr reduziu seus impulsos. Ao ouvir isso, uma mulher de meia-idade no grupo gritou de frustração: “Bem, o que diabos eu vou fazer? Eu não toco piano nem corro!” Ela havia confundido duas técnicas, tocar piano e correr, com o processo correspondente, o contra-ataque. No entanto, o contra-ataque é um dos processos mais amplos de mudança. Ele incorpora uma variedade quase infinita de técnicas — relaxar, estudar, jardinagem, caminhar, trabalhar, nadar e assim por diante.

O número de processos de mudança, no entanto, é bastante limitado. Existem mais algumas, mas as nove discutidas aqui são as abordagens mais comuns e poderosas para mudar usadas por profissionais e autotransformadores bem-sucedidos. Para maximizar sua capacidade de usar esses processos, os próximos capítulos descreverão pelo menos três das técnicas mais eficazes para aplicar cada processo de mudança. Pesquisas sugerem que as pessoas são mais propensas a serem bem-sucedidas em suas tentativas de mudança quando recebem duas opções de como buscar a mudança em vez de uma; a taxa de sucesso aumenta com três ou mais escolhas. Sua motivação para mudar aumenta, seu compromisso se torna mais forte e você se torna mais capaz de se libertar de seu problema.

Como mostra a tabela do Capítulo 1, todos os processos têm suas origens em sistemas muito diversos de psicoterapia. Um ponto fraco de muitas terapias é que elas dependem de duas ou três técnicas selecionadas para cada processo e não oferecem alternativas adequadas aos clientes. Alguns modificadores preferem ser informados por uma autoridade de que existe uma única técnica superior. A pesquisa que meus colegas e eu fizemos deixa claro que muitos métodos podem ser eficazes para aplicar cada mudança processo, e que os indivíduos que acreditam ter autonomia para mudar suas vidas são mais propensos a agir com sucesso do que aqueles que têm escolhas limitadas.

Assim que organizei esses processos terapêuticos de mudança de maneira coerente e significativa, quis saber como eles figuravam nos esforços dos autotransformadores. Eles tinham processos próprios que não tinham relação com os processos desenvolvidos pelos psicólogos? Ou foram os mesmos processos usados por ambos os grupos? Só havia uma maneira de descobrir, e era estudar os próprios metamorfos. Eu esperava que eles tivessem algo a me ensinar, mas não esperava que o ensinamento fosse tão profundo quanto acabou sendo.

CAPÍTULO 2

QUANDO VOCÊ MUDAR

A PARTIR DE UMA ANÁLISE COMPARATIVA dos principais sistemas de psicoterapia, isolei os mais poderosos processos de mudança que a psicoterapia tinha a oferecer. Depois de ter feito isso, interessei um aluno meu de doutorado, Carlo DiClemente, em trabalhar comigo para determinar com que frequência as pessoas usavam cada um dos diferentes processos quando lutavam para mudar por conta própria.

Primeiro, tivemos que encontrar uma amostra grande o suficiente de autotransformadores para estudar. Os esforços não dirigidos de todos os autotransformadores com qualquer tipo de problema falham aproximadamente na mesma proporção. Como há uma porcentagem muito maior de fumantes em nossa população do que os usuários de drogas ou álcool ou que comem demais, há uma amostra correspondentemente maior de fumantes que pararam de fumar com sucesso. Essa consideração prática nos levou a começar com essas mudanças. Não muito tempo atrás, quase 50% dos americanos adultos fumavam; esse número caiu para cerca de 25%. Aproximadamente trinta milhões de fumantes pararam com sucesso por conta própria, quase vinte vezes mais do que aqueles que o fizeram após um programa de tratamento. Entrevistamos duzentas pessoas que tentaram parar de fumar, a maioria sem ajuda profissional. Os indivíduos que entrevistamos variavam de agricultores pobres que viviam em trailers nas áreas rurais de Rhode Island a empresários que trabalhavam em escritórios no centro da cidade. Lembro-me em particular de uma mulher de meia-idade. Ela vivia entre as pessoas que nós na universidade chamávamos de “ianques do pântano” – na verdade, ela se chamava uma. Ela disse que nunca tinha conhecido um professor de "Idiot Hill", que fiquei surpreso e divertido ao descobrir que era o nome dos moradores para o nosso campus. No entanto, ela estava ansiosa para compartilhar comigo suas lutas com o fumo. Essa mulher estava convencida de que parar de fumar foi uma das maiores conquistas de sua vida. Ela também sentiu que, ao parar de fumar, ela havia perdido o marido - ele se recusou a parar, e ela se recusou para voltar ao seu hábito.

Perguntei a ela com que frequência ela usava cada um dos diferentes processos de mudança. Ela respondeu: “Isso depende de quando você está falando. Houve momentos em que usei um em particular e momentos em que não o usei.” Este foi o mais declaração direta do que muitos de

nossos outros sujeitos estavam insinuando. Ouvindo com o terceiro ouvido do terapeuta, Carlo e eu começamos a ouvir o que essa mulher e outras como ela estavam tentando nos dizer. Eles estavam nos ensinando algo que não fazia parte de nenhum sistema importante de psicoterapia ou mudança de comportamento. Eles estavam nos ensinando que a mudança se desenrola através de uma série de estágios.

Percebi imediatamente que tínhamos uma grande descoberta em nossas mãos. Em certos momentos da história, existem indivíduos cujas mentes estão preparadas para reconhecer a importância de coisas que mentes despreparadas ignoram ou jogam fora. O reconhecimento de Freud da importância da sexualidade reprimida para a psicologia humana dependia, até certo ponto, dos costumes relaxantes da sociedade vienense do fin de siècle. As peças da teoria da seleção natural de Darwin se encaixaram depois que ele leu um ensaio de um economista estatístico que estava escrevendo sobre competição capitalista. O momento histórico era propício para suas descobertas; se Freud ou Darwin não tivessem formulado suas idéias, outros provavelmente teriam inventado algo semelhante.

Nossa descoberta dependeu das descobertas dos primeiros cem anos da psicologia – principalmente dos vários processos de mudança – e também do momento histórico. Por causa das quatrocentas terapias diferentes sendo praticadas atualmente, outros pesquisadores também pretendiam conciliar todos os dogmas concorrentes. Acontece que fomos os primeiros a fazer essa integração de forma abrangente. A intuição me disse que o conceito de estágios era a chave para relacionar todos os vários processos de mudança de sistemas de psicoterapia teoricamente incompatíveis de forma coerente.

Notavelmente, essa descoberta não foi baseada em estatísticas sofisticadas ou análises complexas. Resultou de prestar atenção às experiências comuns de pessoas comuns que lutam para se livrar de um hábito mortal. Lembrei-me do que me foi ensinado por um professor renegado na pós-graduação – que a ciência é a busca radical pelo conhecimento, sem restrições. Psicólogos de Idiot Hill entrevistando cidadãos ianques do pântano aprenderam uma lição fundamental de mudança que iludiu a maioria dos grandes pensadores no campo da psicologia e da psicoterapia.

AS ETAPAS DA MUDANÇA

Minha pesquisa original dizia respeito a como as pessoas mudavam; Eu estava tentando identificar quais ferramentas as pessoas usavam enquanto lutavam para atingir seu objetivo. Mas a

descoberta realmente surpreendente foi que os transformadores bem-sucedidos usavam essas ferramentas apenas em momentos específicos, escolhendo um diferente sempre que a situação exigisse uma nova abordagem. E esses tempos específicos eram constantes de uma pessoa para outra, independentemente de qual fosse o problema. Chamamos esses tempos de “estágios de mudança”.

Se você pensar em um problema específico que resolveu, é provável que reconheça imediatamente que sua resolução não aconteceu de uma só vez, mas que a solução levou tempo e mudou com o tempo. Talvez por um tempo você tenha ignorado o problema; então você pensou em enfrentá-lo; depois disso, você pode ter feito planos definitivos para mudar. Então, depois de reunir suas forças - mentais, físicas e sociais - você agiu e começou a lutar com o problema. Se você teve sucesso, você trabalhou para manter seu novo eu. Se você falhou, provavelmente desistiu por um tempo, depois voltou para a prancheta.

Cada uma dessas experiências é um estágio previsível e bem definido; ela ocorre em um período de tempo e envolve uma série de tarefas que precisam ser concluídas antes de avançar para o próximo estágio. Cada estágio não leva inevitavelmente ao próximo – é possível ficar preso em um estágio ou outro. No entanto, ao entender esses estágios e os processos que são mais úteis em cada um, você pode obter controle sobre o ciclo de mudança e percorrê-lo com mais rapidez e eficiência e com menos dor.

Existem seis estágios de mudança bem definidos:

1. pré-contemplação
2. contemplação
3. preparação
4. ação
5. manutenção
6. terminação

Se este livro o ajudar a progredir apenas em um estágio no ciclo, ele aumentará muito as chances de você tomar medidas efetivas em relação ao seu problema. A chave para uma mudança bem-sucedida é saber em que estágio você está para o problema em questão. Nossa pesquisa mostrou consistentemente que as pessoas que tentam realizar mudanças para as quais não estão preparadas se preparam para o fracasso. Da mesma forma, se você gastar muito tempo trabalhando

em tarefas que já domina – como entender seu problema – poderá atrasar indefinidamente a ação. Combinar seus desafios com seu estágio de mudança ajudará a maximizar seus esforços de resolução de problemas.

Embora quase todas as mudanças comecem com a pré-contemplação, apenas as mais bem-sucedidas terminam no término. Mas você não pode pular etapas. A maioria dos autotransformadores bem-sucedidos segue o mesmo caminho para todos os problemas. Você pode estar em diferentes estágios de mudança para diferentes problemas; este livro pode ajudá-lo a trabalhar em problemas, independentemente do estágio em que você está.

PRÉ-CONTEMPLAÇÃO

O escritor G. K. Chesterton poderia estar descrevendo os pré-contempladores quando disse: “Não é que eles não possam ver a solução. É que eles não podem ver o problema.” As pessoas neste estágio geralmente não têm intenção de mudar seu comportamento e geralmente negam ter um problema. Embora suas famílias, amigos, vizinhos, médicos ou colegas de trabalho possam ver o problema com bastante clareza, o pré-contemplador típico não pode.

Tomemos o caso do gerente de uma fábrica de 55 anos que adormecia cedo todas as noites em frente à televisão, mesmo quando a companhia vinha. Geralmente irritável e tenso, ele havia perdido o interesse por todas as atividades — inclusive sexo — exceto pelo trabalho. Ele não conseguia entender por que alguém estava preocupado com ele; ele não conseguia ver que o fato de ter saído da vida era um problema. Tudo o que ele queria mudar eram as críticas incessantes que recebia de sua família e amigos.

A maioria dos pré-contempladores não quer mudar a si mesmo, apenas as pessoas ao seu redor. Os pré-contempladores geralmente aparecem na terapia por causa das pressões dos outros - um cônjuge que ameaça deixá-los, um empregador que ameaça demiti-los, pais que ameaçam renegá-los ou juízes que ameaçam puni-los. Quando coagidos à terapia, seu primeiro foco geralmente é algo como: “Como posso fazer com que os outros parem de me incomodar?” Quando isso falha, os pré-contempladores podem mudar, mas apenas enquanto houver uma pressão externa grande e constante. Uma vez que a pressão é aliviada, eles rapidamente retornam aos seus velhos hábitos.

Os pré-contempladores, em suma, resistem à mudança. Quando o problema deles surge na conversa, eles mudam de assunto; quando os artigos de jornal revelam novas informações sobre o

assunto, eles viram a página. Eles carecem de informações sobre seu problema e pretendem manter a felicidade ignorante a todo custo. Nos Estados Unidos, quase trinta anos após o relatório do Surgeon General sobre o tabagismo, restam dez milhões de fumantes que se recusam a acreditar que fumar leva à morte prematura. E todos nós conhecemos bebedores problemáticos que negam ter problemas com a bebida. A negação é característica dos pré-contempladores, que colocam a responsabilidade por seus problemas em fatores como composição genética, vício, família, sociedade ou “destino”, todos os quais eles vêem como fora de seu controle.

Os pré-contempladores são muitas vezes desmoralizados também. Eles não querem pensar, falar ou ler sobre seu problema porque sentem que a situação é desesperadora. Há um certo conforto em reconhecer que a desmoralização é um sentimento natural que acompanha o estágio de pré-contemplação — e em perceber que, se você passar sistematicamente pelos estágios de mudança, poderá mudar. Muitos profissionais nos dizem que uma das características maravilhosas do nosso programa é que ele ajuda a combater a desmoralização vivida por pacientes e profissionais.

No final do Capítulo 4, abordaremos o paradoxo de ajudar as pessoas a mudar que não pretendem mudar. A resposta está na abordagem; mesmo os pré-contempladores progredirão em direção à mudança se lhes forem dadas as ferramentas apropriadas nos momentos apropriados. As chances são boas de que você esteja no estágio de pré-contemplação com pelo menos um comportamento que pode ser autodestrutivo ou prejudicial.

CONTEMPLAÇÃO

“Quero parar de me sentir tão preso.” Essas palavras simples são típicas dos contempladores. No estágio de contemplação, as pessoas reconhecem que têm um problema e começam a pensar seriamente em resolvê-lo. Os contempladores lutam para entender seu problema, ver suas causas e se perguntar sobre possíveis soluções. Muitos contempladores têm planos indefinidos para agir dentro dos próximos seis meses.

Os contempladores, no entanto, podem estar longe de realmente se comprometer com a ação. Eles são muito parecidos com o pedestre encontrado uma noite pelo psicoterapeuta Alfred Benjamin. Enquanto Benjamin voltava para casa, um estranho se aproximou e perguntou como chegar a uma determinada rua. Benjamin as forneceu e, depois de entender e aceitar claramente as instruções, o estranho começou a andar na direção oposta à que Benjamin havia indicado. O terapeuta gritou atrás dele: “Você está indo na direção errada”. Ao que o estranho respondeu: “Sim,

eu sei. Ainda não estou totalmente pronto.”

Essa é muitas vezes a natureza da contemplação: você conhece seu destino e até mesmo como chegar lá, mas ainda não está pronto para ir. Muitas pessoas permanecem presas no estágio de contemplação por muito tempo. Fumantes auto-mutáveis que estudamos normalmente passavam dois anos em contemplação antes de agir.

Não é incomum que os autotransformadores passem anos dizendo a si mesmos que algum dia eles vão mudar. O medo do fracasso pode mantê-los em busca de uma compreensão mais completa de seu problema ou de uma solução mais sensacional. Essa paralisação pode ser interminável, como no caso de um diretor de 37 anos de um departamento de análise de dados que estava pensando em desistir fumar. Como ela trabalhava em uma companhia de seguros, ela estava bem ciente dos riscos que fumantes pesados como ela enfrentavam. Mas ela também sabia que os programas de cessação do tabagismo falhavam com a maioria dos fumantes. Então ela continuou lendo os últimos livros e artigos sobre o assunto, dizendo a si mesma que desistiria assim que o programa perfeito fosse desenvolvido.

As pessoas em psicoterapia também podem ficar presas. Recentemente a capa da revista York apresentou um cliente atrás das grades gritando: “Socorro, estou preso em terapia de longo prazo!” Combine um terapeuta que gosta de contemplar com um cliente que gosta de contemplar, e a terapia pode durar para sempre.

As pessoas que eternamente substituem o pensamento pela ação podem ser chamadas de contempladores crônicos. Quando os contempladores iniciam a transição para o estágio de preparação, seu pensamento é claramente marcado por duas mudanças. Primeiro, eles começam a se concentrar na solução e não no problema. Então eles começam a pensar mais no futuro do que no passado. O final do estágio de contemplação é um momento de antecipação, atividade, ansiedade e excitação.

PREPARAÇÃO

A maioria das pessoas no estágio de preparação planeja agir no próximo mês e está fazendo os ajustes finais antes de começar a mudar seu comportamento. Um passo importante agora é tornar pública a mudança pretendida, anunciando, por exemplo, “Vou parar de comer demais na segunda-feira”. Mas, embora aqueles no estágio de preparação estejam comprometidos com a ação e possam parecer prontos para a ação, eles não necessariamente resolveram sua ambivalência. Eles ainda

podem precisar se convencer de que agir é o melhor para eles.

Esta resolução de última hora é necessária e apropriada. As pessoas na fase de preparação podem já ter instituído uma série de pequenas mudanças comportamentais, como cortar o consumo de cigarros ou contar calorias. A consciência é alta e a expectativa é palpável. As pessoas que abreviam o estágio de preparação, por exemplo, aquelas que acordam uma manhã e decidem parar de fumar peru frio, diminuem suas chances finais de sucesso. Você pode fazer melhor uso desse tempo planejando cuidadosamente, desenvolvendo um esquema de ação firme e detalhado e certificando-se de que aprendeu os processos de mudança necessários para levá-lo até a manutenção e o encerramento.

ACÃO

O estágio de ação é aquele em que as pessoas modificam mais abertamente seu comportamento e seu entorno. Eles param de fumar cigarros, removem todos sobremesas da casa, despeje a última cerveja no ralo ou enfrente seus medos. Em suma, eles fazem o movimento para o qual estão se preparando.

A ação é o período mais obviamente ocupado e aquele que exige o maior comprometimento de tempo e energia. As mudanças feitas durante o estágio de ação são mais visíveis para os outros do que as feitas durante os outros estágios e, portanto, recebem o maior reconhecimento. O perigo disso é que muitas pessoas, incluindo terapeutas profissionais, muitas vezes equivocam erroneamente ação com mudança, negligenciando não apenas o trabalho crítico que prepara as pessoas para uma ação bem-sucedida, mas os esforços igualmente importantes (e muitas vezes mais desafiadores) para manter as mudanças após a ação. O resultado às vezes devastador é que o encorajamento é escasso para aqueles que estão nos estágios que precedem e seguem o estágio de ação. O apoio aos transformadores diminui quando eles mais precisam, durante os estágios de pré-contemplação e contemplação, e durante os estágios cruciais após a ação.

Os profissionais que equiparam a mudança com a ação projetam ótimos programas de mudança orientados para a ação e ficam amargamente desapontados quando as taxas de inscrição são minúsculas ou quando um grande número de participantes abandona o programa após uma breve estadia. Como você verá, programas bem-sucedidos projetados para ajudar os pré-contempladores são muito diferentes daqueles projetados para pessoas no estágio de ação. Os programas devem ser orientados para os diferentes estágios em que se encontram, não apenas para a

ação.

Lembre-se de que o estágio de ação não é o único momento em que você pode progredir para superar seu problema. Embora modificar seu comportamento seja a forma mais visível de mudança, está longe de ser a única; você também pode mudar seu nível de consciência, suas emoções, sua auto-imagem, seu pensamento e assim por diante. E muitas dessas mudanças ocorrem nos estágios que precedem a ação.

Além disso, qualquer movimento de um estágio de mudança para o seguinte representa um progresso considerável. Se, após anos evitando um problema, você conscientemente começa a reconhecer que ele existe e pensa seriamente em mudá-lo, a transição da pré-contemplação para a contemplação não é menos significativa do que da preparação para a ação. Como você verá em breve, a ação, por mais importante que seja, não é a primeira nem a última parada no ciclo de mudança.

MANUTENÇÃO

Há grandes desafios em todas as fases, e a fase de manutenção não é exceção. Pois é durante a manutenção que você deve trabalhar para consolidar os ganhos obtidos durante a ação e outras etapas, e lutar para evitar lapsos e recaídas. A mudança nunca termina com ação. Embora a terapia tradicional vê a manutenção como um estágio estático, na verdade, é uma continuação extremamente importante que pode durar de apenas seis meses a uma vida inteira.

Sem um forte compromisso com a manutenção, certamente haverá recaídas, geralmente ao estágio de pré-contemplação ou contemplação. Conheço um pai solteiro de 39 anos que, após anos de abuso de álcool e maconha, permaneceu sóbrio por mais de um ano. No entanto, ela sabia que estava em risco contínuo de recaída, então ela conscientemente se distraía para diminuir sua tentação de beber quando se sentia angustiada; ela praticava uma manutenção ativa e inteligente. Outro bebedor recentemente reformado que tratei mantinha uma garrafa de bebida na gaveta da mesa, para “lembrar” a si mesmo, afirmou, e “testar sua força de vontade”. Não demorou muito, é claro, antes que sua força de vontade cedesse à tentação.

Programas que prometem “mudanças” fáceis – por meio de dietas radicais, sessões de um dia para parar de fumar ou qualquer outra coisa – geralmente não reconhecem que a manutenção é um processo longo e contínuo. Milhões de pessoas perderam muitos quilos através de várias dietas da moda, mas recuperaram o peso original (e muitas vezes mais) nos próximos meses. Todos

conhecemos alguém como nosso amigo de meia-idade, que se inscreveu em um programa de controle de peso e resumiu: “É fácil perder peso. Comecei com 155 libras e perdi 160 libras nos últimos quatro anos!” Seu fracasso em consolidar os benefícios do estágio de ação é típico de participantes de programas de mudança que ignoram a importância da manutenção.

TERMINAÇÃO

O estágio de terminação é o objetivo final de todos os trocadores. Aqui, seu antigo vício ou problema não apresentará mais nenhuma tentação ou ameaça; seu comportamento nunca retornará e você terá total confiança de que pode lidar com isso sem medo de recair. No estágio de término, tudo isso é verdade sem nenhum esforço contínuo de sua parte. Você terá saído do ciclo de mudança e vencido sua luta.

Há um debate animado sobre a rescisão. Alguns especialistas acreditam que certos problemas não podem ser resolvidos, mas apenas mantidos sob controle por uma vida de manutenção cada vez mais cautelosa. Certamente pode-se parar de fumar. Há pessoas que fumaram pesadamente por grande parte de suas vidas e pararam, eventualmente sentindo absolutamente nenhuma tentação. Por outro lado, há pessoas que permanecem em manutenção, desejando o cigarro quinze anos depois de terem parado de fumar. Vamos explorar quais tipos de problemas podem ser resolvidos e quais requerem uma vida inteira de manutenção.

O MODELO ESPIRAL DE MUDANÇA

Quando Carlo e eu identificamos os estágios de mudança pela primeira vez, acreditávamos que os autotransformadores se moviam consistentemente de um estágio para o seguinte. Nosso plano era direto e linear:

Pré-contemplação → Contemplação → Preparação → Ação → Manutenção → Terminação

Mas as coisas não foram tão simples.

A progressão linear é um fenômeno possível, mas relativamente raro. Na verdade, as pessoas que iniciam a mudança começam procedendo da contemplação à preparação, à ação e à

manutenção. A maioria, no entanto, escorrega em algum momento, retornando à contemplação, ou às vezes até ao estágio de pré-contemplação, antes de renovar seus esforços. O trocador automático de sucesso médio recicla várias vezes. A maioria das pessoas que para de fumar, por exemplo, relata três ou quatro tentativas sérias antes de conseguir; As resoluções de Ano Novo geralmente são feitas por cinco anos consecutivos ou mais antes que os alteradores resolutos atinjam o estágio de manutenção.

Não desanime; continue lendo e você verá como aqueles que continuam tentando finalmente conseguem. Completar a jornada desafiadora da contemplação até o término requer trabalho contínuo, o desenvolvimento de um plano de prevenção de recaídas e a aplicação contínua dos processos de mudança apropriados.

O plano descrito neste livro representa o que acreditamos ser o melhor método para realizar as mudanças desejadas em si mesmo. No entanto, apesar dos melhores esforços de todos, a recaída continua sendo a regra e não a exceção quando se trata de resolver os problemas mais comuns. Os sentimentos que a recaída evoca não são agradáveis. Você pode sentir como se tivesse falhado completamente; você provavelmente está envergonhado, envergonhado e culpado. Você pode sentir que todos os seus esforços de mudança foram desperdiçados. A desmoralização se instala e você pode querer desistir de mudar completamente; você pode deslizar de volta para a pré-contemplação.

Vários desses contratempos podem fazer você se sentir como se estivesse andando em círculos em vez de resolver seu problema. E, até certo ponto, esse é o caso, mas a boa notícia é que os círculos estão subindo em espiral. Uma automudança bem-sucedida é como escalar a Torre Inclinada de Pisa: primeiro, você sobe, mas à medida que se aproxima da parte inferior de cada andar, começa a descer. Alguns passos depois você retoma sua subida.

No Capítulo 2 há uma representação gráfica do padrão de mudança; os autotransformadores mais bem-sucedidos passam pelos estágios três ou quatro vezes antes de chegar ao topo e finalmente sair do ciclo.

A grande maioria das pessoas luta há anos para encontrar soluções eficazes para seus problemas. Eles tentam não se desmoralizar pelo fracasso, embora às vezes sintam que nunca mudarão. Eles ficam envergonhados ou frustrados quando alguém chega e diz a eles: "Eu parei de fumar anos atrás. Foi fácil." Em nossos estudos, localizamos algumas pessoas que foram capazes de mudar sem falsas partidas, sem falhas e sem recaídas. Mas eles são raros. Dos contempladores que acompanhamos por dois anos, apenas 5% conseguiram passar pelo ciclo de mudança sem pelo menos um revés.

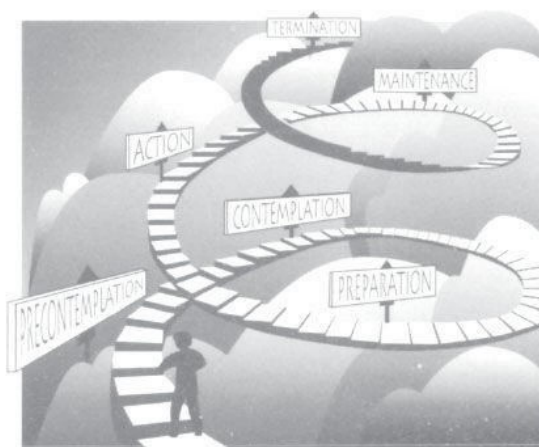


FIGURA 1. o Espiral do Mudar

A grande maioria dos recaídas — 85% dos fumantes, por exemplo — não volta totalmente à pré-contemplanção, mas retorna ao estágio de contemplanção. Muito em breve, eles começam a fazer planos para a próxima tentativa de ação, internalizando as lições que aprenderam com seus esforços recentes. É por isso que preferimos o termo reciclar a recair. O retorno à contemplanção pode ser um momento auspicioso, até mesmo inspirado, para continuar a mudar. A reciclagem nos dá oportunidades de aprender. Ação seguida de recaída é muito melhor do que nenhuma ação. As pessoas que agem e falham no mês seguinte têm duas vezes mais chances de ter sucesso nos próximos seis meses do que aqueles que não tomam nenhuma ação.

Assim que obtivemos bons dados sobre os estágios da mudança e os processos que a provocam, estávamos prontos para fazer a grande pergunta: todos os processos foram igualmente úteis em todos os estágios ou alguns processos foram mais eficazes em um estágio do que em outros? Outro? Embora não tivéssemos certeza de qual seria a resposta à nossa pergunta, sabíamos que a resposta seria interessante e valiosa para todos na área.

CAPÍTULO 3

Fazendo Mudanças

CARLO E eu solicitamos assuntos para nossa primeira rodada de entrevistas anunciando nos jornais locais. Por sorte, um professor de psicologia da Brown University, Rhode Island (um homem que não conhecemos), viu o anúncio. Ele nos ligou para perguntar se sabíamos que o National Institutes of Health (NIH) estava procurando financiar exatamente o tipo de pesquisa que já tínhamos começado a fazer.

Fumar é um problema nacional caro. Fumantes pesados correm grande risco de desenvolver enfisema, câncer de pulmão e várias doenças cardiovasculares. O custo dos cuidados médicos que esses indivíduos devem receber é um fardo nacional. O NIH queria, em última análise, descobrir por que a maioria dos programas profissionais de cessação do tabagismo não funciona, para que possam instituir programas que funcionem. Fazia sentido para o NIH, portanto, encorajar os pesquisadores a descobrir como as pessoas conseguiam parar de fumar por conta própria; esperava-se que os dados levassem a um modelo útil de mudança que outros pudessem imitar. E foi exatamente isso que aconteceu.

Obtivemos do NIH uma cópia de seu anúncio buscando financiar pesquisas sobre abordagens de automudança para parar de fumar. Seus requisitos foram feitos sob medida para o nosso projeto. Apesar de as candidaturas necessárias terem sido entregues em duas semanas, conseguimos produzir uma proposta de 160 páginas! O NIH nos deu uma pontuação muito alta, com base em um estudo que realizamos com duzentas pessoas que tentaram parar de fumar e financiou cinco dos vários projetos que sugerimos.

A essa altura, Carlo estava praticando no Texas. John Norcross juntou-se a nós (quando ainda estudante de doutorado) em nossos esforços para acompanhar, durante um período de dois anos, mil pessoas que estavam tentando parar de fumar sozinhas — quinhentas no Texas e quinhentas em Rhode Island. Simultaneamente, coletamos dados de oitocentas pessoas que estavam tentando perder peso, algumas sozinhas, outras inscrevendo-se em programas de controle de peso.

Tínhamos progredido de entrevistas primitivas para estudos sofisticados e conjuntos de dados complexos. Quando finalmente alimentamos todos os relatórios através de nosso computador mainframe, o resultado foi uma tabela caótica de números. Os números nos diziam claramente que

havia diferenças altamente significativas na frequência com que as pessoas usam os vários processos em estágios específicos de mudança. Havia menos de uma chance em dez mil de que essas diferenças fossem aleatórias.

As diferenças não faziam sentido. Não consegui detectar nenhuma relação significativa entre os dez processos que medimos e os cinco estágios diferentes em consideração. Imagine uma tabela com cinco estágios vezes dez processos: cinquenta pontuações diferentes sem padrão previsível. Os processos que eu esperava que fossem usados no estágio de contemplação eram usados tanto pelos recaídos, que também usavam processos. Achei que eram exclusivas do estágio de ação, meu analista de dados anunciou que o estudo foi um fracasso. Ele disse que minha crença de que eu poderia usar os estágios de mudança para integrar os poderosos processos de mudança de sistemas concorrentes de psicoterapia não era apoiada pelos números.

Durante meses me senti perdido, como um de meus clientes enfrentando o deserto da mudança e sem ter ideia de como proceder. Talvez a mudança realmente fosse um caso aleatório. Talvez tentar encontrar um padrão previsível para o comportamento humano fosse como tentar jogar no mercado de ações científica e sistematicamente, quando as evidências provam que jogar dardos na página de ações provavelmente será igualmente lucrativo.

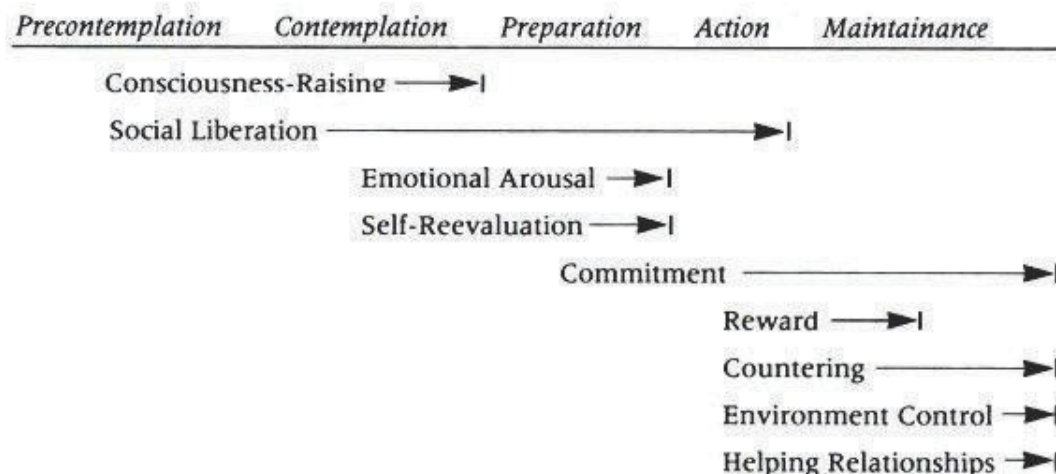
Noite após noite eu estudei os números silenciosos, desejando que eles falassem comigo. Lembrei-me de como Freud certa vez reclamou que seu cérebro não era grande o suficiente. Lembrei-me do meu primeiro projeto de pesquisa na pós-graduação. Dia após dia eu olhava para os meus resultados, incapaz de interpretá-los, muito menos escrevê-los.

Na pós-graduação eu sabia que meus dados eram lixo, com base em um estudo que foi irremediavelmente confuso. Mas agora eu não estava diante de uma tarefa semestral estragada. Eu não precisava mais satisfazer uma temida figura de autoridade. Havia apenas a mim mesmo para enfrentar – e a sensação de que o trabalho da minha vida tinha sido fundamentalmente doentio. Justo quando estava prestes a me desesperar, tive uma ideia. Por volta da 1h de uma manhã, decidi remover o grupo de recaídas dos dados. A recaída não fazia parte do nosso modelo de palco. Talvez a recaída estivesse atrapalhando nossos resultados da mesma forma que muitas vezes atrapalha os esforços das pessoas para mudar.

Uma vez que eu removi as recaídas, tudo ficou claro. Assim como eu esperava e acreditava, havia relações sistemáticas entre os estágios e os processos de mudança. A Tabela 3 representa a integração que ocorre entre os processos mais usados por autotransformadores bem-sucedidos em diferentes estágios. Acordei Jan às 2:00 da manhã, para compartilhar esses resultados emocionantes

com ela. Sua resposta sonolenta foi: “Jim, estou feliz por você. Agora vá para a cama.”

TABLE 3. STAGES OF CHANGE IN WHICH PARTICULAR CHANGE PROCESSES ARE MOST USEFUL



Não tenho certeza do que aconteceu naquela noite. Os empiristas insistiriam que eu havia descoberto relações que eram inerentes aos resultados. Os construtivistas argumentariam que eu mesmo criei os padrões e os sobrepus aos resultados. A partir dessa perspectiva, outros padrões poderiam ter sido construídos com a mesma facilidade. Depois de dez anos ainda não sei se descobri essas relações ou as construí. Também não sei se faz alguma diferença. Se o padrão é válido, como este, em uma ampla gama de dados sobre autoalteradores, então quem se importa de onde vem o padrão? Ele forneceu um modelo de mudança que milhares de indivíduos acharam útil. Isso é o suficiente para mim.

APRENDENDO COM AUTOTROCADORES

Os autoalteradores, nunca tendo sido limitados por argumentos teóricos ou filosóficos estritos, sempre buscaram os processos de mudança que funcionam e foram notavelmente eficazes em descobrir e usar todos eles.

Uma vez que tivemos evidências de que os processos eram mais úteis durante estágios específicos de mudança, passamos a testar essa nova ligação. Os resultados confirmaram claramente que a conclusão bem-sucedida de certas etapas estava ligada ao uso de determinados processos. A elevação da consciência, por exemplo, é muito utilizada pelos contempladores, assim como a

excitação emocional. A auto-reavaliação começa no estágio de contemplação e torna-se criticamente importante na ligação do movimento da contemplação à ação durante o estágio de preparação. Cada fase é melhor servida por determinados processos. A Figura 2 mostra a importância de vários processos medidos durante o progresso de um grupo através dos diferentes estágios.

Esta descoberta tem enormes implicações. A sabedoria dos autotransformadores bem-sucedidos finalmente foi compreendida e agora pode servir como um guia de campo para qualquer pessoa que queira mudar, com ou sem ajuda profissional. Pois uma vez que um indivíduo sabe em que estágio está, este é o momento de aplicar os processos necessários para progredir para o próximo estágio. Existe alguma compreensão do ciclo de mudança; algum controle pode finalmente ser obtido ao passar por ele.

A combinação de processo e estágio é uma estratégia-chave que este livro oferece ao autotransformador dedicado. Você não precisa aprender uma nova série de técnicas toda vez que quiser mudar um comportamento. Você não precisa de três livros de autoajuda, três terapeutas ou três programas para resolver três problemas. De fato, há algumas evidências de que pode ser mais eficiente aplicar os processos a mais de um problema por vez, em vez de tentar mudar os comportamentos do problema um por um. Estamos no processo de coletar mais dados sobre se a mudança simultânea ou sequencial é mais benéfica.

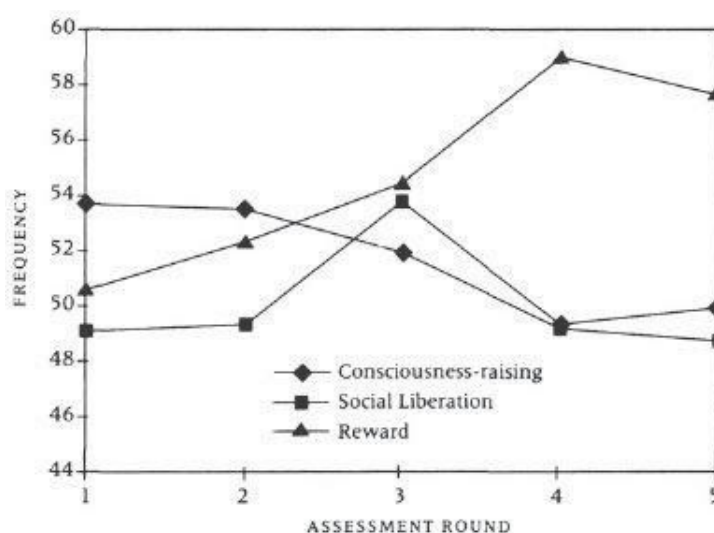


Figura 2. Um grupo de fumantes usou três processos de mudança diferentes à medida que

progrediam do estágio de contemplação para o estágio de manutenção. Observe como a conscientização é mais usada no início da mudança, enquanto a liberação social é mais prevalente no meio e a recompensa no o fim da mudança.

Comportamentos indesejáveis, ao que parece, viajam em bandos e nutrem uns aos outros. O a única razão mais frequente citada para a recaída ao abuso de álcool, alimentos ou tabaco é o sofrimento emocional; ex-fumantes que bebem dobram as chances de renovar o hábito; e o ganho de peso é um dos resultados mais citados de parar de fumar (e uma das principais razões que as mulheres dão para voltar a fumar). Muitos esforços de mudança bem-sucedidos concentram-se em um grupo de comportamentos em vez de isolar um de cada vez – o que é um bom presságio para quem quer parar de fumar, mas tem medo de ganhar peso, para quem quer parar de beber, mas não quer aumentar sua dependência do tabaco , e assim por diante.

A princípio, a simplicidade do nosso modelo foi vista como uma fraqueza. Na verdade, até nós ficamos surpresos ao descobrir que a integração de estágios e processos descrevia todo tipo de mudança, não apenas uma ou duas. Os especialistas continuam nos dizendo: “É um modelo muito bom, mas nunca funcionará para o meu problema especial”. (Este comentário também é frequentemente feito por autotransformadores céticos. Você pode, de fato, estar se sentindo assim agora. Por favor, continue lendo.)

Nossa resposta tem sido testar nosso modelo de mudança — e permitir que outros o testem — em todos os tipos de situações. Sempre se sustentou. Mais de mil pessoas que sofrem de sofrimento emocional (uma combinação de ansiedade, depressão e baixa auto-estima) nos relataram suas tentativas de mudança com e sem terapia. Nossos estudos com mil psicoterapeutas investigaram como esses especialistas bem treinados tentaram resolver seus próprios problemas com sofrimento psicológico, abuso de álcool e tabagismo. Um número igual de terapeutas nos contou como tentam ajudar seus clientes a superar problemas semelhantes. Ao todo, nossos estudos sobre mudança envolveram mais de trinta mil pessoas. (A Bibliografia fornece referências completas para a maioria desses estudos.)

Neste momento, nosso modelo está sendo usado pelos Institutos Nacionais de Alcoolismo e Abuso de Álcool; o Instituto Nacional do Câncer (em uma linha telefônica aberta para fumantes que tentam parar de fumar); os Centros de Controle de Doenças (em diversos projetos voltados à prevenção do HIV/AIDS); Johnson & Johnson em todo o mundo; a American Lung Association; e a Sociedade Americana do Câncer. Na Grã-Bretanha, o Serviço Nacional de Saúde está treinando

seus funcionários para usar o modelo para ajudar fumantes, bebedores e usuários de drogas a parar de fumar e para ajudar as pessoas a melhorarem os maus hábitos alimentares. A Organização Mundial da Saúde também está considerando adotar o modelo. Faz parte de projetos em andamento na Finlândia, Suécia, Austrália, Polônia e Espanha. Também está sendo aplicado para incentivar o exercício e reduzir o abuso de drogas, tabaco e álcool, sofrimento emocional, comer demais e muito mais. (O Apêndice B descreve outras aplicações e vantagens desse “novo paradigma” de mudança de comportamento. Em todos esses projetos, o modelo se sustenta tão bem que sua simplicidade agora é vista como sua força.

Nosso modelo também aborda um fato perturbador e pouco conhecido de que os terapeutas passaram a considerar como naturais e inevitáveis. 45% das pessoas que marcam uma consulta com um terapeuta profissional abandonam a terapia após apenas algumas sessões. Eles geralmente não aparecem nos conjuntos de dados de taxas de sucesso e fracasso de diferentes abordagens terapêuticas. O pensamento é que, como essas pessoas nunca realmente tentaram a terapia, elas não deveriam ser contadas – e essa não é uma ideia totalmente indefensável. O que é indefensável é que os terapeutas muitas vezes difamam os desistentes, rotulando-os de “desmotivados”, “resistentes” ou “não prontos para a psicoterapia” e desistem de tentar entendê-los.

Nós nos perguntamos se poderia haver uma conexão entre as taxas de abandono e as etapas e processos incompatíveis. Queríamos testar se nosso modelo poderia prever a taxa na qual as pessoas abandonariam certas terapias. Com isso, esperávamos demonstrar que as pessoas geralmente abandonam a terapia, não quando estão desmotivadas, mas quando a terapia não atende às suas necessidades específicas do estágio.

Nossos resultados foram surpreendentes. Nosso modelo era 93% preditivo de quais clientes desistiriam. Essa porcentagem preditiva fornece fortes evidências da necessidade de adequar os tratamentos terapêuticos aos estágios em que os clientes se encontram.

CONCLUSÕES INTEGRATIVAS

A automudança eficiente depende de fazer as coisas certas nos momentos certos. O estágio de mudança de uma pessoa fornece informações proscritivas e prescritivas sobre qual tratamento usar. Tratamentos que são bastante eficazes em um estágio podem ser ineficazes ou prejudiciais em outro.

Encontramos duas incompatibilidades frequentes. Alguns autotransformadores confiam principalmente naqueles processos que são mais bem adaptados para os estágios iniciais – conscientização e auto-reavaliação – enquanto estão entrando no estágio de ação. Eles tentam modificar comportamentos tornando-se mais conscientes deles. Isso me lembra o que muitos críticos do método psicanalítico dizem sobre ele: Insight por si só não traz mudança de comportamento. Outros autotransformadores começam com processos de mudança que são mais eficazes no estágio de ação – recompensa, combate, controle do ambiente – sem antes terem adquirido consciência e prontidão nos estágios iniciais. Eles tentam modificar o comportamento sem consciência. Isso ecoa uma crítica comum ao behaviorismo: a ação aberta sem insight provavelmente levará a uma mudança temporária.

Em situações terapêuticas profissionais, clínicos experientes podem fazer avaliações de estágio intuitivamente. Se o fazem, raramente escrevem sobre isso – antes de nosso trabalho neste campo, encontramos poucas referências sobre o tema na literatura. No entanto, Quando perguntamos a um grupo de psicoterapeutas como eles fizeram para mudar a si mesmos, eles nos disseram que eram muito hábeis em usar processos de mudança de outras tradições para se adequar aos estágios de mudança em que estavam. heterodoxo no consultório do que é aparente na literatura. Acredito que uma das virtudes cardeais de nosso trabalho é que ele encorajará os terapeutas em sua heterodoxia. Faz sentido usar todas as estratégias disponíveis, conforme a ocasião exigir.

Sistemas concorrentes de psicoterapia desenvolveram processos de mudança aparentemente rivais. Mas esses processos ostensivamente contraditórios podem ser complementares quando aplicados de forma inteligente de acordo com os estágios de mudança. Os processos de mudança tradicionalmente associados às convicções experienciais, cognitivas e psicanalíticas são mais úteis durante os estágios de pré-contemplação e contemplação. Esses processos associados às tradições existenciais e comportamentais, por outro lado, são mais úteis durante a ação e a manutenção. As pessoas que mudam comportamentos problemáticos com e sem terapia podem ser notavelmente engenhosas na integração dos processos de mudança, mesmo que os teóricos da psicoterapia historicamente não tenham vontade ou sejam incapazes de fazê-lo.

AQUI PARA IR DAQUI

Os autoalteradores são prontamente capazes de avaliar seus estágios de mudança, mas sem orientação podem ter problemas para determinar os processos que precisam usar. Uma vaga noção

da importância da força de vontade pode dominar sua perspectiva de automudança. Ainda assim, a automudança é um sábio e poderoso investimento de energia. Se pudermos trazer expectativas razoáveis e positivas para o ciclo de mudança, nossas chances de sucesso serão aumentadas. O primeiro passo é lidar com os mitos que nos impedem de nos libertar de comportamentos autodestrutivos. Vamos descrever e desmascarar esses mitos antes de prosseguir.

Mito 1: A automudança é simples A automudança não é simples. Todos nós desejamos que fosse mais fácil. Tentamos não ficar desmoralizados por nossos fracassos mais recentes, embora sejamos tentados a acreditar que não podemos realmente mudar. Ficamos envergonhados ou frustrados quando alguém nos diz como foi fácil largar o hábito.

Há, de fato, uns poucos privilegiados que parecem ter um tempo notavelmente fácil de mudar. Essas recuperações dramáticas recebem atenção indevida, pois a maioria das pessoas tem que lutar para encontrar soluções eficazes para seus problemas. Mas uma vez que você começa a considerar parar de fumar ou beber, vencer seus medos ou ansiedades, comer moderadamente, começar a se exercitar, suas opções ficam claras.

Mito 2: É preciso força de vontade Quando perguntamos aos transformadores bem-sucedidos: “Como você fez isso?” a resposta universal é: “Força de vontade”. Nossa pesquisa parecia confirmar o que todos já sabiam. Quando examinamos o que “força de vontade” significa para as pessoas, no entanto, duas definições diferentes são dadas. A primeira é técnica: uma crença em nossas habilidades para mudar o comportamento e a decisão de agir de acordo com essa crença.

A segunda definição abrangente é que a força de vontade representa cada técnica, cada esforço sob o sol que se pode usar para mudar. Se for assim, então é inevitável que seja preciso força de vontade para mudar. Este é um caso clássico de raciocínio circular.

Os autotransformadores de fato usam a força de vontade no primeiro e verdadeiro sentido da palavra, mas é apenas um dos nove processos de mudança, aquele que chamamos de compromisso. As pessoas que confiam apenas na força de vontade se preparam para o fracasso. Se você acredita que a força de vontade é tudo o que precisa, então você tenta mudar e falha, parece razoável concluir que você não tem força de vontade suficiente. Isso pode levá-lo a desistir. Mas a falha em mudar quando se confia apenas na força de vontade significa apenas que a força de vontade por si só não é suficiente.

Mito 3: Eu tentei de tudo - nada funciona! À medida que você aprende mais sobre os processos de mudança – as atividades que nos ajudam a entender e superar problemas – você pode dizer: “Eu já tentei isso”. A questão-chave não é se você usou um processo específico, mas se você o usou com frequência suficiente e nos momentos certos.

A eficácia dos processos de mudança depende do método e do momento de sua aplicação. Se uma pessoa profundamente deprimida me diz que uma medicação antidepressiva não funciona, eu não rejeito a medicação imediatamente. Em vez disso, pergunto: “Quanto você está tomando? Quanto tempo você tomou? Você estava tomando outras drogas ao mesmo tempo?” Qualquer médico sabe o quanto a dosagem, a duração do teste e os outros medicamentos que um paciente pode estar tomando podem afetar a eficácia de um determinado medicamento. Os esforços de mudança psicológica são igualmente afetados por tais considerações. Determinar medidas precisas de quanto, por quanto tempo e quando cada processo precisa ser usado para ser eficaz é um objetivo de nossa pesquisa contínua.

Mito 4: As pessoas realmente não mudam nosso trabalho simplesmente elimina esse mito. Estudamos milhares de autotransformadores bem-sucedidos. Mesmo assim, o Dr. Tracy Orleans (1986), psicóloga de saúde do Fox Chase Cancer Control Center, na Filadélfia, descobriu que dois terços dos médicos eram pessimistas quanto à capacidade de mudança de seus pacientes. Esse pessimismo é o maior obstáculo para que os médicos ajudem seus pacientes com seus problemas de saúde. No entanto, estudos mostram que, se os médicos levarem a medicina preventiva mais a sério – gastando apenas um ou dois minutos para aconselhar seus pacientes a parar de fumar, por exemplo – eles podem dobrar o número de pacientes que não fumam ao final de um ano.

Se todos os médicos agissem da mesma forma, isso poderia salvar literalmente milhões de vidas. Com tanto poder, por que os médicos são tão pessimistas? Primeiro, os autotransformadores bem-sucedidos geralmente não procuram ajuda profissional. Isso significa que os profissionais atendem principalmente aqueles indivíduos que não estão dispostos ou são incapazes de mudar por conta própria e cujos problemas podem parecer intratáveis. Eles então generalizam erroneamente a partir das falhas dessas pessoas.

Em segundo lugar, como nação, buscamos soluções formais e especializadas para nossos problemas (o primeiro estágio em quase todo grande projeto é um estudo feito por especialistas). A automudança, em comparação, é uma abordagem de senso comum. O proeminente psiquiatra Aaron Beck comentou sobre as maneiras pelas quais muitos psicoterapeutas encobrem as tentativas de seus

clientes de definir problemas em seus próprios termos e usar sua própria racionalidade para resolvê-los. Ao fazer isso, esses terapeutas denigrem as ideias muitas vezes precisas e as práticas eficazes de autotransformadores, descartando-as como superficiais e insubstanciais. Isso pode corroer a confiança de um cliente nos métodos cotidianos de lidar com as dificuldades. Assim, embora alguns terapeutas na prática reconheçam a importância dos esforços de seus clientes, outros são inibidos por suas teorias de encorajá-los e ajudá-los a recorrer a seus próprios recursos.

Terceiro, embora a sociedade só olhe para uma única tentativa de auto-mudança, a maioria dos auto-transformadores triunfantes dá mais de uma chance a um problema antes de terminá-lo. O sucesso só pode ser alcançado a longo prazo e com muito trabalho. E, finalmente, a auto-estima, o mandato legal e a sobrevivência econômica de muitos terapeutas dependem de sua capacidade única e um tanto mítica de ajudar as pessoas a mudar. A evidência convincente do sucesso de um autotransformador os ameaça e, portanto, é frequentemente descartado.

Isso não significa que nos opomos à terapia profissional, é claro; afinal, somos psicólogos praticantes. De fato, nosso trabalho pode ser valioso até mesmo para os trocadores que participam de sessões semanais; os que mudam a si mesmos e os que mudam a terapia têm muito em comum. Ler sobre os estágios e processos de mudança durante a terapia pode ter um efeito sinérgico. Esta é a razão pela qual a maioria dos psicólogos prescreve a leitura de livros de autoajuda para seus clientes, e por que aproximadamente 70% desses clientes relatam ter sido “realmente ajudados” por eles.

Embora prevejamos que muitos autotransformadores serão bem-sucedidos se seguirem os conselhos contidos nestas páginas, nenhum livro de autoajuda pode beneficiar a todos. Livros de auto-ajuda têm limitações definidas. Nenhum livro pode ajudá-lo se você tiver um transtorno mental grave. Problemas emocionais que interferem seriamente em seu nível de energia, capacidade de pensamento ou experiência da realidade geralmente requerem ajuda profissional direta. Este livro não é um substituto para tal ajuda. O Capítulo 9 apresenta orientações sobre quando e como buscar orientação profissional

CONHEÇA O SEU ESTÁGIO

O primeiro passo ao longo da jornada de mudança é conhecer o estágio em que você está. Você pode aprender isso completando a autoavaliação no Capítulo 3. Embora você possa pensar que

já sabe em que estágio está, uma autoavaliação completa é importante para a precisão. Os processos de mudança dependem do estágio; onde você entra no ciclo de mudança determina quais processos você deve usar para subir. Uma avaliação incorreta resultará em uma má aplicação dos processos, o que pode, por sua vez, retardar seu movimento no ciclo de mudança.

As autoavaliações são parte integrante do nosso programa, e você as encontrará ao longo deste livro. O estágio de mudança prevê a probabilidade de sucesso nas tentativas de mudança das pessoas com mais precisão do que qualquer outra coisa sobre elas. Essa avaliação se aplica aos padrões de comportamento nos próximos dezoito meses. Em um extenso estudo de fumantes, examinamos a relação entre o estágio de uma pessoa no início de um tratamento baseado em ação e o progresso feito ao longo do tratamento; as descobertas foram nada menos que notáveis.

A Figura 3 mostra a relação entre um estágio específico de mudança antes do tratamento e a manutenção bem-sucedida ao longo de dezoito meses. Como você pode ver, os estágios são maravilhosos preditores de quais autotransformadores serão bem-sucedidos. Apenas 6% daqueles que saltaram da pré-contemplação para o estágio de ação estavam abstinentes aos dezoito meses, em comparação com os 15% que começaram na contemplação e os 24% que começaram no estágio de preparação. Não há variável que se relacione tão diretamente com o sucesso do tratamento quanto o estágio de mudança. Efeitos semelhantes foram descobertos em estudos com fumantes mexicanos-americanos, fumantes com doenças cardiovasculares, fumantes com câncer, fumantes finlandeses de meia-idade, pacientes com transtornos de ansiedade e pânico, pacientes em recuperação de lesões cerebrais e clientes submetidos a diferentes terapias.

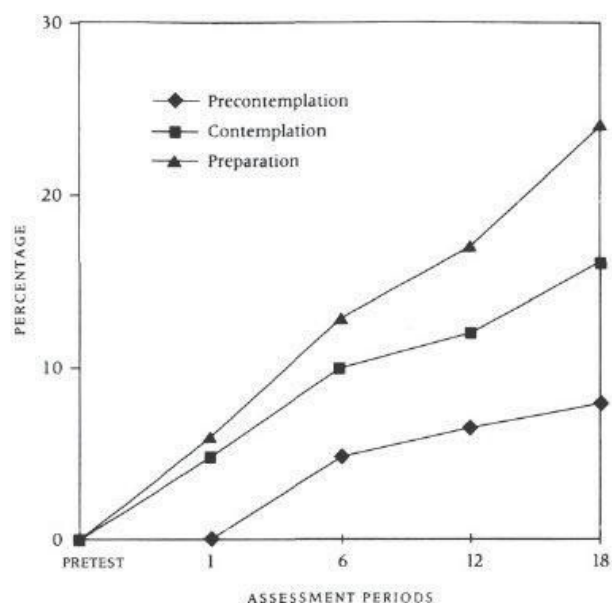


Figura 3. Percentual de fumantes que se abstiveram por mais de 18 meses, classificados de acordo com as etapas de pré-contemplação, contemplação e preparo no início do estudo.

Às vezes, membros da família com problemas idênticos estão em estágios bem diferentes do ciclo de mudança. Um de nossos estudos de automudança incluiu um casal de idosos no Texas que declarou interesse em parar de fumar. Quando seu amado cachorro morreu de câncer de pulmão, a esposa parou de fumar. O marido comprou um novo cachorro! Ambos começaram no estágio de contemplação e ambos receberam incentivo adicional pela mesma ocorrência. Mas enquanto a esposa era impelida ao estágio de ação, o marido permanecia um contemplador. Portanto, não assumo que você conhece seu estágio. Se você está em estágios diferentes para problemas diferentes – você parou de fumar, por exemplo, e se tornou um não-fumante, mas continua a contemplar o controle de peso, ou você venceu a depressão e manteve um humor estável, mas continua a reciclar o estágio de ação no workaholism – avalie cada problema separadamente.

AVALIANDO SEU ESTÁGIO

Pode ser enganosamente simples avaliar seu estágio de mudança para um determinado problema. Você precisará responder apenas quatro perguntas sobre como agir para avaliar seu estágio. A parte complicada é que, antes de responder às perguntas, você deve saber o que constitui a recuperação do seu problema específico.

Muitas pessoas acreditam que, simplesmente melhorando um problema, estão tomando as medidas necessárias. Toda a nossa pesquisa é voltada para descobrir como as pessoas podem se libertar de seus problemas. Nossa esperança e objetivo para você é que você tome medidas para resolver seu problema, não apenas melhorá-lo. Não basta mudar para cigarros com baixo teor de alcatrão e nicotina, ou mesmo reduzir o número de cigarros pela metade; resolver esse problema significa desistir — ponto.

Um comportamento problemático pode ser considerado resolvido quando você atinge os critérios que os profissionais de saúde concordam em colocá-lo em risco zero ou mínimo do comportamento específico. O “risco” inclui tanto os riscos à saúde que seu problema representa quanto os de recaída, se sua solução não for completa. Cortar pela metade o número de cigarros que você fuma reduz o risco, mas não o minimiza. A Tabela 4 apresenta os critérios de ação para quinze dos comportamentos-problema mais importantes e prevalentes.

TABELA 4. CRITÉRIOS DE AÇÃO PARA 15 PROBLEMAS COMPORTAMENTOS

Comportamento Problemático: Fumar

Critérios de Ação: Abstinência

Comportamento Problemático: Abuso de drogas

Critérios de Ação: Abstinência

Comportamento do problema: jogos de azar

Critérios de Ação: Abstinência

Comportamento Problemático: Alcoolismo

Critérios de Ação: Abstinência

Comportamento Problemático: Beber com problemas

Critérios de Ação: Abstinência, às vezes; ou não mais de 14 bebidas por semana, com não mais de 5 bebidas em qualquer sessão

Comportamento Problemático: Sexo (alto risco)

Critérios de Ação: Sempre use preservativos

Comportamento Problemático: Depressão

Critérios de ação: Não mais de 2 dias de blues a qualquer momento

Comportamento do problema: ataques de pânico

Critérios de Ação: Sem ataques de pânico em qualquer situação normal

Comportamento Problemático: Abuso Físico

Critérios de Ação: Nunca bata em ninguém e nunca seja atingido

Comportamento Problemático: Obesidade (critérios de saúde)

Critérios de Ação: Menos de 20% sobre as tabelas de peso padrão

Comportamento Problemático: Dieta (alto teor de gordura)

Critérios de ação: Menos de 30% de calorias provenientes de gordura

Comportamento Problemático: Vida Sedentária

Critérios de Ação: Mínimo: atividade física 3 vezes por semana, 20 minutos de cada vez Ideal: exercício vigoroso 3 vezes por semana, 20 minutos de cada vez

Comportamento do problema: higiene dental

Critérios de ação: Escovar duas vezes ao dia e passar fio dental em cada dente

Comportamento Problemático: Procrastinar

Critérios de Ação: Nunca adie nada que machuque você ou outras pessoas

Comportamento do problema: exposição ao sol

Critérios de ação: Sempre use protetores solares quando exposto por mais de 15 minutos

Se o seu comportamento problemático estiver incluído na Tabela 4, você verá o que a recuperação exige de você. Reconhecemos que algumas pessoas têm que se contentar com uma solução menos do que total. Se uma melhoria significativa é o melhor que você pode fazer por enquanto, então ainda é algo que vale a pena fazer. Mas não defina seus objetivos muito baixos. Apontar para completo liberdade do seu problema.

Com alguns comportamentos problemáticos, infelizmente, ou não há acordo entre os profissionais sobre os critérios de recuperação, ou não há uma medida fácil ou adequada para avaliar a recuperação. Se o seu comportamento problemático não estiver incluído na Tabela 4, você terá que imaginar o que significará estar livre do seu problema. Geralmente significa nunca se envolver em um comportamento de alto risco ou preocupante, como nunca se envolver em sexo de alto risco, ou significa praticar consistentemente um comportamento preventivo, como sempre usar cinto de segurança.

Depois de ter uma ideia bastante clara de qual ação você precisa tomar, responda às quatro afirmações simples a seguir para avaliar o estágio em que você se encontra para um comportamento problemático específico.

1. Resolvi meu problema há mais de seis meses.
2. Tomei medidas em relação ao meu problema nos últimos seis meses.
3. Pretendo agir no próximo mês.
4. Pretendo agir nos próximos seis meses.

Se você respondeu não a todas as afirmações, você está no estágio de pré-contemplação. Os contempladores terão respondido sim à afirmação 4 e não a todas as outras. Os que estiverem na etapa de preparação terão respondido sim às afirmativas 3 e 4 e não às demais. Se você respondeu sim à afirmação 2 e não à afirmação 1, você está no estágio de ação. Você atingiu o estágio de manutenção quando pode responder sim com sinceridade à afirmação 1.

Agora que você conhece seu estágio de mudança, com base na autoavaliação acima, e tem uma compreensão básica dos processos de mudança, você pode começar a aplicar esse conhecimento, movendo-se gradualmente de estágio para estágio. Depois de completar sua autoavaliação, leia o resto do livro. Por favor, evite a tentação de pular um capítulo ou dois e prossiga imediatamente para a parte do livro que você achar mais apropriada para você. Acreditamos que será mais benéfico ler o livro completamente, completando o trabalho de cada etapa antes de prosseguir para a próxima. Você pode se sentir pronto para a ação, mas pode não ter completado toda a preparação necessária. Familiarize-se com os capítulos sobre pré-contemplação, contemplação e preparação. Eles serão úteis para você e podem lhe dar mais confiança para avançar a toda velocidade. Além disso, uma compreensão completa dos processos será inestimável à medida que você enfrenta outros problemas em sua vida.

Parte Dois

OS APLICATIVOS

Preferimos ser arruinados do que mudados; Preferimos morrer em nosso pavor

Do que escalar a cruz do momento E deixar nossas ilusões morrerem.

-C. H. AUDEN

CAPÍTULO 4

Pré-contemplação - Resistir à Mudança

QUANDO GEORGE veio me ver pela primeira vez, ele era um alcoólatra infeliz, obeso, de quarenta anos. Ele começou a psicoterapia enquanto estava em um casamento miserável cheio de mágoa, ódio e traição; ele fugiu depois de apenas algumas sessões. Havia mais do que alguns fatores contribuindo para sua miséria. Sua mãe falhou em dar-lhe amor ou respeito; seu pai passivo o abandonou emocionalmente, fugindo para uma série de casos extraconjugais; e seu beligerante irmão mais velho havia zombado das inadequações de George. A esposa de George, Vera, o traiu, fazendo com que ele se sentisse ainda mais tolo. Para completar, o negócio de seu chefe estava entrando em colapso, o que o deixou totalmente antipático aos problemas de George.

No entanto, George não tinha nenhum desejo visível de parar de beber, perder peso, consertar seu casamento ou mudar de alguma forma. Ele culpou os outros por todas as suas falhas e fracassos, e sentiu que não tinha motivos para mudar. Como a maioria dos pré-contempladores, ele queria que todos mudassem. George não se importaria em transformar sua esposa raivosa e egocêntrica na mãe amorosa e receptiva que ele nunca conheceu. Mas até Vera mudar, George preferia sentar-se no bar local, solidarizando-se com seus companheiros de bebida. Quando George começava a ficar ansioso, zangado ou deprimido, seus amigos sabiam exatamente como animá-lo — trazendo-lhe outra bebida.

Certamente não havia como animar George. Seu casamento, carreira e vida eram uma bagunça. Então eu não puxei nenhum soco. Eu disse a George e Vera que havia pouca chance de

seu casamento ser salvo; ainda assim, se eles estivessem dispostos a tentar, eu lhes daria toda a ajuda que pudesse. Também disse a George que, se ele quisesse se salvar, teria que parar de beber. Em vez disso, ele abandonou a terapia.

Os especialistas gostam de chamar o alcoolismo de doença da negação. Mas isso se aplica a quase todos os problemas: quando estamos atolados no estágio de pré-contemplação, é a negação que nos mantém lá. Se somos acusados de fazer algo errado, uma das maneiras de aprendermos a evitar a punição é negar a responsabilidade. Isso é especialmente verdadeiro se tivermos prazer em nosso mau comportamento. Outro passo que damos é admitir, mas justificar nosso comportamento, criando boas razões para nossas más ações. Essa é uma das razões pelas quais tantas vezes defendemos nosso direito de nos derrotarmos.

O que é atraente no estágio de pré-contemplação que tantas pessoas lutam para permanecer nele? Por um lado, parece seguro. Você não pode falhar lá. Isso o liberta das exigências do tempo — você pode mudar outro dia, não agora. Também o liberta da culpa. Se você pode evitar pensar em maus hábitos, então como pode começar a se sentir culpado por eles? Os pré-contempladores estão livres, finalmente, das pressões sociais. Você só precisa criar algumas cenas constrangedoras para convencer aqueles que se importam com você de que você não está aberto a falar sobre seus problemas.

Eu gostaria de poder relatar que exerci uma influência mágica sobre George, que minhas declarações fortes levaram ele e Vera a transformar a si mesmos e seu casamento em algo melhor. Mas este é um livro sobre automudança, não sobre milagres. George entrou na terapia no estágio de pré-contemplação e ainda estava nele quando saiu.

Eu descobri anos depois que eu tinha ajudado a levantar algumas questões em sua mente. George esperava que sua perspectiva fosse validada, mas descobriu que estava participando de seus problemas. Ele começou a reconhecer que, embora sua formação inicial e seu relacionamento com sua esposa apresentassem problemas legítimos, ele os usava como desculpa para evitar enfrentar seus próprios problemas. Houve uma pequena rachadura em suas defesas, e uma consciência crescente estava começando a surgir. Havia outras forças e fatores reunidos para ajudar George a sair do estágio de pré-contemplação. Quando ele foi capaz de não lutar contra essas forças — como ele lutou contra qualquer pessoa que o confrontasse — ele foi capaz de seguir em frente.

AS ATITUDES DOS PRÉ-CONTEMPLADORES

A pré-contemplação indica, em muitos casos, uma resistência ativa à mudança. A ironia é que a maioria dos pré-contempladores está fadada a permanecer presa no estágio de pré-contemplação sem a ajuda de outros. À medida que as pessoas se tornam mais conscientes de seus problemas, elas se tornam mais receptivas à ajuda. Em qualquer outro estágio de mudança, a questão não é se a ajuda deve ser oferecida, mas que tipo de ajuda é melhor. Com os pré-contempladores, muitas vezes surge a questão de saber se a ajuda é mesmo uma possibilidade.

Alguns pré-contempladores estão tão desmoralizados que se resignam a permanecer em uma situação que consideram seu “destino”. Eles podem ter tentado resolver seus problemas no passado e falhado. Eles acreditam que até mesmo pensar em mudança é correr o risco de fracassar novamente. Admitiram a derrota e desistiram de mudar.

Marie tinha um metro e sessenta e dois, e tinha visto seu peso subir constantemente para mais de dois cem libras. Mas ela não se importava mais: seu casamento acabou e sua carreira não estava indo a lugar nenhum. Marie sentiu que já tinha visto o melhor de sua vida, e agora faria o que lhe agradasse, mesmo que isso a destruísse.

Quando as pessoas abandonam completamente a mudança, elas desistem de si mesmas. Eles aceitam um dos vários mitos de automudança: “Eu tentei de tudo”, “Eu não tenho força de vontade suficiente”, “As pessoas realmente não mudam”. Exercem ainda menos contenção do que antes do fracasso. A bebida torna-se excessiva, o peso aumenta, o mau humor ocorre com mais frequência e dura mais tempo. Ao desistir de si mesmos, eles cedem aos seus problemas, que por sua vez se tornam mais dominantes. Como Marie, eles sentem que a vida passou por eles.

Eu me senti assim quando terminei o ensino médio. Na época, eu estava convencido de que tudo seria ladeira abaixo a partir de então, e fiquei ansioso, deprimido e cínico. Quando finalmente superei meu sofrimento psicológico, me senti afortunado por não ter desistido da vida.

No entanto, não aprendi bem a lição. Depois de me formar na faculdade, escolhi uma pós-graduação que acabou sendo a errada para mim. Meus sentimentos de desespero voltaram. Comecei a beber demais, comer demais e dormir demais. Eu estava treinando para me tornar uma psicóloga clínica e fiquei nervosa com a possibilidade de meus colegas e professores descobrirem sobre meu comportamento. Então me fechei para ajuda externa, o que me deixou ainda mais angustiada e desmoralizada.

Felizmente, consegui me matricular em uma universidade localizada perto de meus amigos e familiares. Quando finalmente superei esse segundo período de angústia, me senti tolo por não ter aprendido mais com o primeiro episódio. Só depois de três ou quatro vezes experimentando a vida no auge e passando por mim, eu finalmente aprendi que a vida só passa por você quando você desiste de sua capacidade de mudar.

PROBLEMA OU PREFERÊNCIA?

Um certo padrão de comportamento é um problema ou uma preferência? As pessoas podem ter problemas se não estiverem cientes deles? Quem decide o que é um problema? É ético tentar ajudar alguém a mudar se ele não quer mudar?

Há quem queira que esperemos para intervir com os pré-contempladores até que seus problemas se tornem verdadeiramente intoleráveis. Essa escola de pensamento perpetua o mito de que alcoólatras, comedores demais ou viciados em drogas não estarão prontos para mudar até que cheguem ao fundo do poço. Essa abordagem apresenta várias dificuldades, entre as quais é doloroso ver os outros, especialmente os entes queridos, se deteriorarem até desenvolverem uma série de problemas auxiliares que também precisam de atenção.

Os alcoólatras podem eventualmente perder suas famílias, amigos, empregos, dinheiro e saúde física e mental. Quando atingem o fundo do poço, podem estar tão desmoralizados e fisicamente debilitados que não se importam em mudar. Eles não sabem por onde, muito menos têm a capacidade de começar.

Esperar que os pré-contempladores cheguem ao fundo do poço não é apenas doloroso e ineficiente, é arriscado. Não consideraríamos essa abordagem com distúrbios puramente físicos. Se alguém mostra sinais de doença cardíaca ou câncer, não esperaríamos para fazer algo até que a doença fosse inegável. Quando as pessoas apresentam sintomas de um ataque cardíaco iminente, mesmo que se recusem a consultar um médico, seus entes queridos geralmente forçam o problema. Pesquisas mostram que os problemas quase sempre são tratados de forma mais eficaz quando são menos graves e não mais graves, e quando são de duração mais curta e não mais longa. Quanto mais as pessoas esperam para mudar, mais difícil se torna a mudança.

Há, é claro, julgamentos de valor envolvidos na avaliação de problemas psicológicos. Beber pesado é um problema ou um estilo de vida preferido? Fumar é um problema ou uma escolha

válida? Quem decide? E como você decide se está no estágio de pré-contemplação de mudar um problema ou se escolheu livremente os comportamentos que são seu direito?

Responda as três perguntas a seguir com sinceridade e você começará a ver a distinção entre comportamentos problemáticos e escolhas de estilo de vida:

Você discute seu padrão de comportamento? Os pré-contempladores geralmente são defensivos sobre seus comportamentos problemáticos. Você diz às pessoas para cuidarem de seus próprios negócios, ou você aprecia a preocupação delas? As pessoas que não estão no estágio de pré-contemplação geralmente não se tornam defensivas. Eles veem o feedback dos outros como sinais de carinho, em vez de tentativas de controlá-los.

Você está bem informado sobre seu comportamento? Os pré-contempladores evitam aprender sobre seus problemas. Você vira a página ou muda de canal quando vê um artigo ou programa sobre seu comportamento? Ou você lê o artigo ou assiste ao programa com interesse? Se você bebe e está disposto a aprender os sinais de problemas com a bebida, ou se você fuma e reconhece que fumar é prejudicial à sua saúde, você está no caminho certo para se tornar um contemplador.

Você está disposto a assumir a responsabilidade pelas consequências de seu comportamento? Os pré-contempladores se sentem desconfortáveis em imaginar vividamente essas consequências. Você está ciente dos resultados a curto e longo prazo de seu comportamento? Você pode saber como as pessoas provavelmente se sentirão 48 horas depois de beber seis cervejas?

Você tem alguma ideia do impacto que a raiva reprimida tem em seu coração? Você pode imaginar desenvolver câncer de pulmão e sentir-se satisfeito e orgulhoso por fumar? Se você tem explosões frequentes de raiva, você se sente confortável sabendo que seus filhos vivem com medo de você? Os anos anteriores de bebida parecerão sábios quando você perdeu muito do que antes gostava?

Os pré-contempladores raramente assumem a responsabilidade pelas consequências negativas de suas ações. Se o comportamento escolhido eventualmente o matar, você consideraria esse resultado natural? Agora podemos dizer com certeza que a maioria dos principais assassinos nos Estados Unidos, incluindo doenças cardíacas e muitos tipos de câncer, são parcialmente causados por fatores de estilo de vida. Se você está morrendo prematuramente de câncer de pulmão ou doença cardíaca, você vai se arrepender de não ter mudado comportamentos de alto risco, como fumar ou abuso de álcool?

Suas respostas a essas três perguntas lhe darão uma boa noção se um determinado

comportamento é um problema ou uma preferência. Se você pode dizer honestamente que não é defensivo, mas está bem informado, ciente das consequências e responsável pelos efeitos de longo prazo de seu comportamento, então talvez seja uma preferência. Se, no entanto, como a maioria de nós, você respondeu não a uma ou mais perguntas, provavelmente está no estágio de pré-contemplação.

PRESSÕES DE DESENVOLVIMENTO E AMBIENTAIS

Como as pessoas defensivas e desmoralizadas podem se desprender? Há coisas que podemos fazer para ajudar os pré-contempladores, sobre as quais entraremos em detalhes mais adiante. Às vezes, no entanto, o movimento para fora desse estágio ocorre sem a ajuda de ninguém. Esta é uma mudança não intencional. Algumas causas comuns do movimento da pré-contemplação para a contemplação são forças de desenvolvimento e ambientais sobre as quais temos pouco ou nenhum controle.

As forças do desenvolvimento que nos movem de um estágio da vida para outro também podem nos ajudar a contemplar a mudança de certos aspectos de nossas vidas. O advento do quadragésimo aniversário, com o aumento que o acompanha na consciência da mortalidade, é uma poderosa força de mudança em nossa sociedade. Muitos fumantes, por exemplo, começam a pensar seriamente em parar de fumar quando se aproximam dos quarenta. Não é coincidência que nossa pesquisa mostre que os autotransformadores mais bem-sucedidos que decidem parar de fumar agem com a idade média de 39 anos.

Os marcos de idade não são nossas únicas oportunidades de desenvolvimento. Casamento, parto, promoções, doenças, aposentadoria e outros eventos super-significativos geralmente fornecem o impulso necessário para nos mover de um estágio de mudança para o seguinte. Por exemplo, antes de se tornar pai, John Norcross trazia rotineiramente para casa pilhas de trabalho para a aula que ele dava e para sua prática clínica, apesar de sua consciência de que ele era um workaholic limítrofe, e apesar das repetidas promessas à sua esposa de que ele cortaria os gastos. Somente após o nascimento de seu filho – um marco na idade adulta – John foi capaz de traduzir essa consciência em ação.

Mudanças no ambiente externo podem ser igualmente atraentes. Um dos casais que entrevistamos no decorrer de nossa pesquisa perguntaram a seu filho de 21 anos que presente ele queria para este aniversário especial. Ele disse que a coisa mais importante que eles

poderiam fazer por ele seria parar de fumar. O pedido imediatamente os levou a pensar em desistir do tabaco. Tais histórias não são incomuns.

Mesmo sem solicitações diretas, as pessoas podem perceber que seu ambiente não suporta mais seu estilo de vida como antes; de repente, eles são punidos em vez de recompensados por seus hábitos. As pessoas agora sofrem pressões sociais crescentes para perder peso, entrar em forma, reduzir o estresse, controlar a bebida, comer de forma saudável e parar de fumar, e cada uma dessas pressões pode ter um efeito.

Às vezes, mudanças ambientais coercitivas podem levar a mudanças não intencionais. Bill, um fonoaudiólogo de quarenta anos se recuperando do abuso de álcool, passou por um longo período de participação coagida em programas de álcool. Bill havia sido designado para um programa de educação sobre álcool no exército depois de destruir um carro; ele participou de um programa de reabilitação hospitalar para recuperar sua carteira de motorista após uma condenação por DWI; e ele “entrou e saiu de A.A. reuniões” durante anos.

Depois de vários anos e muitos programas diferentes, Bill finalmente alcançou uma maior conscientização que o ajudou a enfrentar a mudança por conta própria. “Resisti a todas as tentativas de me ajudar”, diz Bill agora, “mas algumas coisas boas devem ter afundado no meu cérebro”. Depois de ser “preso por comportamento de embriaguez, recebi a mensagem: ficar bêbado me deu problemas”. Bill uma vez esperava ser um policial, e desta vez sua vergonha de ser encarcerado finalmente derrubou o equilíbrio de sua consciência.

Os pré-contempladores podem avançar mais livremente para o estágio de contemplação se puderem se identificar com as forças de desenvolvimento ou ambientais que os impelem a mudar. Tome envelhecimento. As pessoas muitas vezes têm dificuldade em se identificar com o processo de envelhecimento, mesmo que venha de dentro. Se olharmos para o envelhecimento como uma crise de vida ou uma oportunidade de crescimento depende se o vemos como um processo natural ou uma imposição. Muitos de nós ansiamos por completar 21 anos, o que nossa sociedade marca como o início da vida adulta. Fazer quarenta ou cinquenta anos pode parecer uma imposição, especialmente porque nossa sociedade idealiza a juventude.

Algumas pessoas podem experimentar a força de desenvolvimento do envelhecimento como libertadora. Uma viúva com quatro filhos, que fumava muito por quarenta anos, nos contou que finalmente saiu do estágio de pré-contemplação quando se tornou avó. Para ela, fumar não combinava com sua nova identidade como avó, ou com o aumento do senso de dignidade que sentia como cidadã idosa.

Infelizmente, existem inúmeros exemplos de formas autodestrutivas pelas quais os pré-contempladores resistem aos efeitos do envelhecimento. Eles podem negar novos problemas de saúde para que não precisem pensar em mudar seus hábitos de consumo. Eles recorrem à cocaína ou outros estimulantes para recuperar a energia da juventude; eles então recorrem aos barbitúricos para ajudá-los a dormir. Eles se entregam a casos sem sentido para negar qualquer pequena diminuição em seus impulsos sexuais.

Estamos mais saudáveis quando equilibramos nossa necessidade de controle com uma abertura para influências externas, quando satisfazemos nossa necessidade de autonomia dentro de uma comunidade e nossa vida pessoal dentro de uma família. A maior parte deste capítulo se concentrará na realização desse objetivo, usando os três primeiros processos de mudança — aumento da consciência, relações de ajuda e liberação social — que podem ajudá-lo a chegar ao estágio de contemplação. Antes, porém, devemos examinar um grande obstáculo para os pré-contempladores: as defesas.

AS DEFESA DOS PRÉ-CONTEMPLADORES

Todos nós nascemos sem defesas; nós os desenvolvemos à medida que envelhecemos. É uma coisa boa que fazemos. Sem a proteção desses “escudos mentais” seríamos bombardeados constantemente por sentimentos indesejáveis e ameaças externas, reais e imaginárias. As reações defensivas nos permitem evitar, pelo menos temporariamente, o que não podemos enfrentar, e nos deixa seguir com nossas vidas.

Por mais valiosos que sejam, pagamos um preço por esses protetores psíquicos necessários. Eles aliviam a dor, mas distorcem e disfarçam nossas experiências. Como as defesas não resolvem os problemas, embora possam nos ajudar a nos sentirmos melhor a curto prazo, elas podem nos prejudicar a longo prazo. E as defesas podem impedir que os pré-contempladores vejam seus problemas. As defesas, em geral, servem para nos distrair da difícil e incômoda tarefa da autoanálise.

O próprio ato de perceber essa distração é o primeiro passo para quebrar as defesas. Das mais de vinte e cinco defesas que temos à nossa disposição, há sete nas quais os pré-contempladores se especializam, e elas vêm em quatro variedades principais. Vamos olhar para eles individualmente, para que você possa ver se algum parece especialmente familiar.

FAZENDO O MÍNIMO: NEGAÇÃO E MINIMIZAÇÃO

Provavelmente a reação defensiva mais comum, a negação permite que nos protejamos recusando-nos a reconhecer ocorrências desagradáveis. De vez em quando, todos nós fingimos que realidades desagradáveis, como dor ou perigo, simplesmente não existem.

Eu tinha um cliente, Harold, que gastou tanto dinheiro que quase faliu. Para piorar a situação, ele estava prestes a perder o emprego pela terceira vez em quatro anos. Seu temperamento violento aterrorizava seus filhos, que não queriam mais estar perto dele. Sua esposa estava pensando em deixá-lo. No entanto, convencido de que a vida estava bem, ele continuou a despejar toda a sua energia em seu clube de esqui e nenhuma em seu trabalho ou sua família. No que dizia respeito a Harold, “Estou lidando perfeitamente bem com todas as tensões da minha vida. É minha esposa que não consegue lidar.” Ele sentiu que ela estava tentando tirar sua liberdade e sua diversão.

Os pré-contempladores adoram a negação. Apesar de todas as evidências em contrário, eles não podem admitir seus problemas. Os alcoólatras são especialmente conhecidos pela negação. Encontrei pessoas confrontadas com evidências físicas de sua embriaguez, que ainda juram que não tocaram em uma gota. Os alcoólatras também minimizam, uma forma de negação: “Talvez eu beba um pouco demais, mas posso lidar com isso”, dizem eles, apesar do fato de que a incidência de perda de emprego, doença hepática e divórcio entre alcoólatras prova o contrário .

A negação filtra as informações que podem ajudar essas pessoas a mudar. Como resultado, muitas vezes são surpreendentemente desinformados sobre os comportamentos que os outros consideram problemáticos. Uma enfermeira de 37 anos chamada Carol, que fumava há vinte anos, recusou-se a acreditar que os cigarros pudessem matá-la. Mesmo sendo da área da saúde, Carol realmente não sabia que o tabagismo é a causa de morte mais evitável nos Estados Unidos, que ceifa 400.000 vidas por ano. “Sempre insisti”, diz ela, cinco anos depois de parar de fumar, “que os médicos especialistas ainda estavam debatendo os efeitos do tabagismo”.

“BOAS DESCULPAS”: RACIONALIZAÇÃO

Quando racionalizamos, oferecemos explicações plausíveis para nosso comportamento. Mesmo que esse comportamento seja imaturo ou irracional, nós o justificamos em termos racionais e adultos. Nossas racionalizações podem parecer boas para nós, mas estão cheias de buracos.

Todas as noites, Maureen passava mais de uma hora preparando sua filha de oito anos para

dormir; no meio da noite, ela permitiu que a criança rastejasse para a cama entre ela e o marido. Ela levava sua filha para a escola todos os dias em vez de deixá-la pegar o ônibus com as outras crianças.

Quando amigos e familiares expressaram sua preocupação com o amor de Maureen, ela friamente disse a eles para cuidarem de seus próprios negócios.

A justificativa de Maureen para ceder a todas as demandas de sua filha foi: “Meu minha mãe era muito severa e nunca satisfez nenhuma das minhas necessidades quando eu era criança.” Uma mãe excessivamente restritiva não fornece uma boa razão para errar na direção oposta com o próprio filho.

No entanto, a racionalização é extremamente comum. O fenômeno é melhor expresso por esta conversa divertida do filme *The Big Chill*:

“Não bata na racionalização. Onde estaríamos sem ele? Não conheço ninguém que passaria o dia sem duas ou três racionalizações suculentas. É mais importante do que sexo.”

“Oh vamos lá. Nada é mais importante do que o sexo.”

“Oh sim? Você já passou uma semana sem racionalização?”

A prima da racionalização, a intelectualização, refere-se ao uso de análise abstrata para roubar eventos de significado pessoal. O intelectualizador é capaz de evitar reações emocionais e consciência dolorosa de seu problema. A maioria das razões que as pessoas dão para permanecer viciadas em nicotina e álcool são intelectualizações: “Eu preciso de um vício, então são cigarros”, dizem alguns fumantes, embora, é claro, ninguém “precisa” de um comportamento de risco de vida. “Meu tio bebia meio litro de uísque por dia e viveu até os noventa!” dizem alguns bebedores pesados, embora, em geral, os alcoólatras encurtem sua expectativa de vida média em doze anos. “Essa coisa de câncer só foi comprovada em ratos que fumam o equivalente a oitenta maços por dia” – essas ideias são disseminadas pela indústria do tabaco, que interpreta estudos bastante convincentes em um estilo descaradamente enganoso.

VIRAR PARA FORA: PROJEÇÃO E DESLOCAMENTO

Quando somos incapazes ou temos medo de demonstrar nossos sentimentos em relação à verdadeira fonte de nossos problemas, podemos redirecioná-los contra alguém ou alguma outra coisa. Essa defesa envolve a transferência da fonte ou objeto da dor para qualquer outra coisa que não seja o eu. “A melhor defesa é um bom ataque” é o lema das pessoas que se voltam para fora.

Carl vinha abusando de álcool e drogas por uma dúzia de anos. Sua terceira esposa, Beth, o confrontou no início do casamento sobre seus problemas, mas ele não queria ouvir sobre eles. Então ele começou a criticar Beth. Ela havia crescido com um mãe hipercrítica e sempre se esforçou para ser perfeita; ela não suportava as críticas. Carl amarrou Beth em nós, fazendo-a enfrentar um problema imaginário após o outro enquanto perdia de vista o seu próprio problema. Enquanto isso, Carl continuou a beber e usar drogas, livre de interferências.

O ataque sistemático de Carl a Beth é um exemplo de deslocamento. Também conhecido como bode expiatório, o deslocamento é uma forma de virar para fora, na qual descontamos nossa raiva, depressão ou frustração em um objeto ou pessoa substituto, que está disponível e seguro para atacar. Outra forma de deslocamento, conhecida como projeção, ocorre quando diagnosticamos em outra pessoa aqueles problemas que carregamos em nós mesmos.

VOLTANDO-SE PARA DENTRO: INTERNALIZAÇÃO

Também podemos voltar os sentimentos para dentro, acreditando não que os outros nos causaram dor, mas que nós mesmos criamos o problema. Ao nos voltarmos para dentro de forma consistente e deixarmos de expressar sentimentos negativos adequadamente, começamos a internalizar ou “engolir” esses sentimentos. O resultado é auto-acusação habitual, auto-culpa, baixa auto-estima e, às vezes, depressão.

Irene tinha esse hábito. Depois de namorar por cinco anos sem, como ela disse, “um sucesso” (casar), ela começou a se ver como “uma velha solteirona sem esperança”, mesmo tendo acabado de completar 25 anos! Frustrada com o jogo do namoro, Irene estava internalizando a culpa, começando a se sentir e agir sem esperança. Assim começou um ciclo vicioso: Irene não se sentia desejada, então ela agia como se ninguém a quisesse, o que diminuía as chances de alguém manifestar interesse sério.

Pré-contempladores resignados e desmoralizados, que estão cientes de um problema, mas desistiram de fazer qualquer coisa a respeito, frequentemente se voltam para dentro. Eles dizem: “Eu não posso fazer isso”. Seus sentimentos de fracasso inevitável os protegem de tentar mudar e,

enquanto se apegarem à crença de que não podem mudar, provavelmente não o farão. A defesa funciona como um encanto, mas sem sorte.

AJUDANDO PRÉ-CONTEMPLADORES

Parte do problema de manter um programa de pesquisa em movimento em um campo que carece de consenso é que não há acordo sobre o que deve ser estudado em seguida. Às vezes, nossos patrocinadores nos pressionavam a implementar programas antes que nos sentíssemos prontos. O Instituto Nacional do Câncer ficou tão intrigado com nossos primeiros estudos de fumantes automutáveis que solicitaram que desenvolvêssemos aplicativos à medida que avançávamos com nossa pesquisa, em vez de esperar que todos os nossos dados chegassem.

O pedido deles foi sensato - 500.000.000 de pessoas vivas no mundo hoje morrem dez anos antes do tempo, em média, por causa do uso do tabaco. E outros programas de automudança têm impacto limitado. Acreditávamos então (e desde então demonstramos) que isso ocorre porque tais programas não levam em conta os estágios da mudança. Por exemplo, mais de 70% dos fumantes elegíveis em uma grande organização de manutenção da saúde da Costa Oeste (HMO) alegaram que participariam de um próximo programa de auto-ajuda domiciliar. No entanto, quando um excelente programa orientado para a ação foi desenvolvido e divulgado, apenas 4% dos fumantes se inscreveram nele.

Mesmo que o programa tenha sido bem-sucedido com um terço de seus participantes (o que é uma estimativa exagerada), seu impacto sobre a população de fumantes do HMO foi insignificante.

Então nos pediram para desenvolver um programa que fosse melhor, que levasse em consideração os estágios da mudança. Como ainda não tínhamos todos os dados de que precisávamos, haveria alguns problemas a resolver à medida que avançávamos, mas qualquer coisa que pudéssemos fazer para que um programa compatível com o estágio funcionasse seria valioso. Como, nos perguntávamos, atrairíamos os pré-contempladores, as pessoas que, por definição, resistem à mudança? Como poderíamos alcançar pessoas que desconheciam ou estavam na defensiva sobre seus problemas?

Descobrimos que um anúncio de jornal redigido para atrair aqueles no estágio de contemplação atraiu duzentas chamadas para nossos materiais de auto-ajuda. Diferentes anúncios

geraram respostas de aproximadamente o mesmo número de pessoas nas etapas de ação e preparação. Tivemos que experimentar com os pré-contempladores. Publicamos um anúncio pedindo participantes de um programa de autoajuda para “fumantes que não desejam mudar”. Surpreendentemente, este anúncio - exatamente do mesmo tamanho que os outros — atraiu quatrocentos pré-contempladores.

E compare a taxa de sucesso do nosso programa. Em um programa de estágio no maior HMO da Nova Inglaterra, projetado para atender às necessidades de todos os fumantes – mesmo aqueles que ainda não estão prontos para mudar ou estão apenas se preparando – obtivemos uma taxa de participação de aproximadamente 85%. Se esse programa teve uma taxa de sucesso de apenas 20% (o estudo ainda está em andamento, mas essa estimativa parece ser baixa), significa que teve uma taxa de impacto de 15% na população, ou mil a cinco mil vezes maior que isso alcançado por programas tradicionais.

Ninguém queria analisar as taxas de impacto antes porque as taxas de participação eram muito baixas. Isso não é surpreendente, considerando que a grande maioria dos programas é projetada para ajudar apenas aquela pequena minoria de pessoas que estão prontas para agir. De acordo com dados de amostras representativas, menos de 20 por cento de qualquer população problemática está preparada para agir em um determinado momento.

Em uma HMO ocidental, quando os administradores descobriram que os assinantes estavam evitando o programa orientado para a ação que haviam desenvolvido, eles decidiram fazer de tudo para persuadir os fumantes a participar. Seus médicos mostraram aos fumantes uma fita de vídeo detalhando os horrores de fumar e as glórias de parar de fumar. As enfermeiras do HMO passaram um tempo extraordinariamente longo dizendo aos fumantes qual seria o bom remédio para eles pararem de fumar. Eles seguiram com telefonemas de aconselhamento, pressionando os fumantes a se inscreverem no programa. Trinta e cinco por cento de seus pré-contempladores se inscreveram, mas 3 por cento realmente compareceram e apenas 2 por cento terminaram.

Como Abraham Maslow disse uma vez, se a única ferramenta que você tem é um martelo, então você tem que tratar tudo como se fosse um prego. Embora não esperássemos desenvolver programas de tratamento tão rapidamente, não pudemos deixar de ficar satisfeitos com o sucesso deles. E nossos programas foram bem-sucedidos precisamente porque primeiro nos demos ao trabalho de verificar quais ferramentas eram necessárias. Em certo sentido, essas ferramentas (os processos de mudança) já estavam na caixa de ferramentas, mas até agora ninguém sabia exatamente quando usá-las. Vamos dar uma olhada em algumas das ferramentas que os pré-

contempladores acham mais úteis.

ELEVAR A CONSCIÊNCIA

O primeiro passo para promover a mudança intencional é tornar-se consciente das defesas autodestrutivas que se interpõem em nosso caminho. Conhecimento é poder. Freud foi o primeiro a reconhecer que, para superar nossas compulsões, devemos começar analisando nossa resistência à mudança. Devemos reconhecer nossas defesas antes que possamos derrotá-las ou contorná-las.

O aumento da consciência, seja de dentro ou de fora, é inestimável. Muitos pré-contempladores carecem de informações para perceber claramente seus problemas. Como uma lanterna em uma biblioteca escura, a conscientização torna essa informação disponível. Como é o caso de todos os processos de mudança, existem muitas técnicas diferentes que podem ser usadas para aumentar a consciência. Você pode coletar informações lendo ou assistindo a um programa informativo na televisão. Você pode explorar as interpretações de seus comportamentos que amigos ou terapeutas sugerem.

Às vezes, a consciência de um problema vem rapidamente. Ellen, uma estilista de cinquenta anos, fora obesa durante toda a vida, carregando cerca de 90 quilos acima de seu peso ideal. Ela havia feito algumas tentativas desanimadas para perder peso, mas nunca realmente viu sua obesidade como um problema. “Meu marido sempre me fez sentir atraente”, ela relatou. “E porque eu tinha meu próprio negócio, outras pessoas faziam coisas para mim, então eu não precisava me movimentar muito.”

Uma visita ao seu médico fez toda a diferença. “Quando meu médico disse: ‘Não quero assustá-lo, mas...’ foi isso.” Suas palavras confirmaram seus medos crescentes: “Eu podia ver que estava morrendo; meu nível de açúcar e pressão arterial estavam muito altos, e meus tornozelos eram enormes.” Em semanas, Ellen decidiu perder todo o peso e, dois anos depois, atingiu seu objetivo.

Algumas técnicas de conscientização podem ser usadas na vida cotidiana. Certa vez, ao dar aula para uma turma de trezentos alunos, desenvolvi o hábito de terminar frases com a frase “nela”, da mesma forma que algumas pessoas dizem “você sabe”. Eu diria coisas como “Freud é o segundo psicólogo mais famoso de todos os tempos, e Skinner agora é o mais famoso”. Eu não tinha conhecimento do problema até que um calouro teve a coragem de me confrontar sobre isso. Tentei

interpretar o que “naquilo” significava para mim, mas não consegui descobrir nenhum significado mais profundo. Sem maior consciência, no entanto, eu não podia fazer nada sobre esse hábito irritante. Por fim, pedi à minha turma que levantasse a mão sempre que eu dissesse “sobre isso”. Com trezentas mãos me tornando plenamente consciente desse hábito, mudei em tempo recorde.

CONHECENDO AS DEFESAS

Embora a conscientização geralmente não resulte tão rapidamente em mudança, tomar consciência de um comportamento problemático continua sendo o primeiro passo para mudá-lo. Assim, o primeiro passo para combater as defesas é tornar-se consciente do que são e de como operam. Abaixo estão alguns exemplos que devem ajudar a revelar quais defesas você usa com mais frequência. Experimente e escolha quais respostas representam quais defesas comumente usadas por pré-contempladores.

Situação: Você está esperando um ônibus em uma esquina da cidade. As ruas estão molhadas e enlameadas depois da tempestade da noite anterior. De repente, um táxi passa por uma poça à sua frente, espirrando lama em suas roupas. Possíveis respostas:

1. Eu me limpo com um sorriso como se isso não tivesse acontecido de verdade.
2. Eu apenas dou de ombros. Afinal, coisas assim são inevitáveis na cidade.
3. Grito xingamentos para o taxista.
4. Eu me repreendo por não ter usado capa de chuva e me protegido.
5. Deixei o motorista saber que eu realmente não me importo, não foi grande coisa.
6. Deixo o motorista saber que os espectadores também têm seus direitos.
7. Começo a correr atrás do táxi, jogando todos os objetos que encontro.
8. Eu me chuto mentalmente por ficar muito perto da beira da rua.

As respostas 1 (“não aconteceu realmente”) e 5 (“não é grande coisa”) ilustram negação e minimização. As respostas 2 (“essas coisas acontecem”) e 6 (“os espectadores também têm direitos”) são exemplos de racionalização e intelectualização; essas respostas contornam a dor emocional justificando intelectualmente a situação. As respostas 3 (gritar xingamentos) e 7 (perseguir e arremessar objetos) mostram claramente se voltar contra o objeto. As respostas 4 (“Eu

me repreendia”) e 8 (“Eu me chuto mentalmente”) exemplificam a volta para dentro.

VERIFICANDO NOSSAS DEFESAS

Embora ninguém dependa de uma defesa pessoal para sempre, tendemos a ser consistentes. John Norcross, por exemplo, é um intelectualizador maravilhoso, sempre pronto com explicações para justificar comportamentos problemáticos. Aqui está uma conversa típica entre ele e um amigo:

AMIGO: Ei, John, notei que você está ganhando peso.

JOHN: Sim, não há exercício suficiente. Tenho andado muito ocupado escrevendo.

Essa resposta parece bastante plausível, mas não aborda diretamente o problema (engordar), em vez disso, transfere a culpa para outra coisa (escrita). Se olharmos um pouco mais de perto a vida de João, veremos que ele usa essa defesa em diversas situações:

NANCY (esposa de John): John, noto que você está passando muito tempo no escritório e menos conosco.

JOHN: Sim, não há tempo suficiente. Tenho estado muito ocupado escrevendo e atendendo pacientes.

Ao examinar suas próprias defesas, John deu um passo importante para em direção à contemplação em mudar seus problemas com controle de peso e excesso de trabalho. Afinal, não somos completamente governados por nossas defesas, apenas guiados por elas. A simples consciência de nossos “truques mentais” nos ajuda a obter uma medida de controle sobre eles.

Na verdade, todas as defesas mal-adaptativas podem ser transformadas em comportamentos positivos com consciência e prática. Ao longo deste livro, você aprenderá técnicas para transformar defesas em mecanismos de enfrentamento. A Tabela 5 apresenta alguns exemplos dessas transformações.

AUTOAVALIAÇÃO DE CONSCIENTIZAÇÃO

Para cada processo de mudança, forneceremos uma breve autoavaliação. Esses pontos de

verificação são ferramentas poderosas de informação e autocorreção. As informações que essas avaliações fornecem podem aumentar drasticamente suas chances de passar para o próximo estágio e, assim, chegar à rescisão com sucesso. Recomendamos enfaticamente que você faça essas autoavaliações e as leve a sério. Seja honesto e realista. Você deve se envolver nesses processos para avançar; se você se enganar, impedirá seu progresso.

Preencha o número que melhor reflete a frequência com que você usou o método na última semana para combater seu problema.

1 = Nunca, 2 = Raramente, 3 = Ocasionalmente, 4 = Frequentemente, 5 = Repetidamente
FREQUÊNCIA:

Procuro informações relacionadas ao meu comportamento problemático.

Penso em informações de artigos e livros sobre como superar meu problema.

Li sobre pessoas que mudaram com sucesso.

Lembro-me de informações que as pessoas me deram pessoalmente sobre os benefícios de mudar meu problema.

= Pontuação

TABELA 5. TRANSFORMANDO DEFESA EM ENFRENTAMENTO

Defesa: Negação: recusando-se a enfrentar sentimentos ou pensamentos dolorosos; ignorando sentimentos dolorosos e perigosos

Enfrentamento: Concentração: deixar de lado pensamentos ou sentimentos dolorosos para manter a tarefa em mãos; retornando a esses sentimentos em um momento mais apropriado

Defesa: Racionalização e Intelectualização: “explicando” comportamentos problemáticos; recuar, com palavras e abstrações, de emoções dolorosas Enfrentamento: Análise Lógica: análise ponderada e cuidadosa de comportamentos problemáticos sem ficar sobrecarregado pela emoção

Defesa: Projeção: atribuição irrealista de sentimentos ou pensamentos censuráveis a outra pessoa

Enfrentamento: Empatia: ver uma situação pelos olhos do outro; imaginando como os outros se sentem

Defesa: Deslocamento: “descarregar” sentimentos negativos em outra pessoa Enfrentamento: Sublimação: liberar emoções negativas através de canais alternativos e socialmente aceitáveis. Exercícios, tarefas domésticas, esportes, arte e música podem ser formas de agressão criativa.

Defesa: Internalização: culpar-se por todos os problemas

Coping: Autodeterminação: motivando ações positivas. Atribuir pensamentos e sentimentos dolorosos adequadamente ao ambiente, a outras pessoas ou a si mesmo —quando justificado

Sua pontuação é a soma dos quatro números em Frequência. As pontuações de corte fornecidas para cada autoavaliação são diretrizes gerais baseadas em muitos problemas, não absolutos específicos para qualquer problema. Essas pontuações, derivadas de nossa pesquisa com milhares de autotransformadores, devem ser consideradas regras práticas, não leis estritas.

Nessa autoavaliação, os pré-contempladores geralmente obtêm uma pontuação inferior a 10; as pessoas que passaram com sucesso para o estágio de contemplação geralmente pontuam 10 ou mais. No entanto, os autotransformadores que lutam com certos problemas - como controle de peso - geralmente obtêm pontuações de 12 ou mais. Há tanta informação sobre a obesidade em nossa sociedade que mesmo os pré-contempladores têm dificuldade em evitá-la.

Esta, e as outras autoavaliações do processo de mudança que se seguem, têm implicações para o seu progresso. Quando sua pontuação for baixa, aconselhamos que você gaste mais tempo com o processo em questão. A importância do tempo não pode ser exagerada. Uma aplicação aleatória e de tentativa e erro dos processos leva a um movimento ineficaz ao longo do ciclo de mudança. É sempre melhor certificar-se de que você fez pleno uso de um processo do que avançar para o próximo estágio inadequadamente preparado.

RELAÇÕES DE AJUDA DURANTE A PRÉ-CONTEMPLAÇÃO

Um relacionamento sólido de ajuda é tão importante para a maioria dos autotransformadores quanto o relacionamento com um terapeuta é para aqueles que mudam na terapia. A relação de

ajuda fornece um contexto de apoio no qual você pode processar eventos de desenvolvimento ou ambientais e se ver como os outros. Isso, por sua vez, permite que você alivie suas defesas e pense em fazer mudanças intencionais.

Nossas defesas raramente enganam os outros, especialmente aqueles próximos a nós. É por isso que nossos cônjuges, filhos, pais, amigos e outros que nos conhecem bem geralmente estão cientes de nossos problemas muito antes de nós. Nossas defesas, no entanto, não servem apenas para nos manter no escuro sobre nossos problemas, mas muitas vezes atrapalham os relacionamentos que poderiam ser mais úteis para resolvê-los. Os relacionamentos íntimos podem ser vistos como uma ameaça ou uma fonte especial de apoio, dependendo se aceitamos ou não ajuda.

Como a relação de ajuda é tão importante para os autotransformadores, revisaremos as habilidades de ajuda ao discutirmos cada estágio da mudança, para o benefício das pessoas que se importam e estão próximas dos autotransformadores. Aqui, no entanto, examinamos o papel da relação de ajuda para quebrar as defesas e ajudá-lo a avançar em direção à contemplação.

Abundam os exemplos da poderosa influência das relações de ajuda. Você, sem dúvida, teve várias pessoas receptivas que o valorizaram o suficiente para ajudá-lo em tempos difíceis - um pai tranquilizador, um melhor amigo, um professor especial, um confidente confiável, um companheiro amoroso. Às vezes, a presença simples e imparcial de um amigo íntimo ou companheiro é suficiente. O aumento dramático de grupos de apoio de auto-ajuda também atesta a eficácia das relações de ajuda.

Mike, uma personalidade da mídia, estava ansioso com uma grande festa do Memorial Day que ele e sua esposa estavam planejando. Mike temia que seu irmão alcoólatra, Tom, estragar a festa e envergonhar a família. Mas ele não se atreveu a dizer nada para Tom — seu irmão não admitiu seu problema com a bebida. Isso continuou um padrão familiar: o pai de Mike morreu de alcoolismo, mas ninguém nunca lhe disse nada sobre seu problema. Tom foi defendido não apenas por sua própria negação, mas também por uma lei de família não escrita.

Mike queria quebrar essa lei defensiva e ajudar seu irmão, sua família e a si mesmo, mas duvidava que fosse capaz de fazê-lo. Tudo o que ele conseguia pensar em dizer a Tom era que ele precisava parar de beber. Este é um dos erros comuns que as pessoas cometem ao tentar ajudar os pré-contempladores — eles os apressam em direção à ação. Tom não estava pronto para a ação. Sua provável resposta teria sido: “Pare de tentar me controlar, irmão mais velho!”

Aconselhei Mike a tentar inspirar Tom a começar a pensar na bebida como um problema em

potencial, em vez de forçá-lo imediatamente a fazer algo a respeito. Concordamos que abordagens como “Tom, vamos falar sobre sua bebida. Estou preocupado que isso esteja se tornando um problema”, ou “Tom, o que eu poderia fazer para ajudá-lo a beber?” seria apropriado. Mas Mike ainda estava com medo de dizer qualquer coisa. Em sua família, como em tantas outras, intervir é visto como interferir. Os pré-contempladores defendem seu direito de prejudicar, derrotar ou destruir a si mesmos. Como, então, podemos ajudar os pré-contempladores? Como podemos ser ajudantes de nossos irmãos sem nos tornarmos seus guardiões?

Primeiro, devemos reconhecer que os pré-contempladores são impotentes para mudar sem assistência. Podemos ajudar emprestando nossos olhos, ouvidos e corações. Devemos ver aqueles que estão parcialmente cegos por suas defesas, ouvir aqueles que estão muito envergonhados para falar, cuidar daqueles que estão desmoralizados demais para se importar. Gentilmente, devemos encorajar os pré-contempladores que amamos a passar para o estágio de contemplação para que possam se abrir para a mudança.

Ajudar outra pessoa pode parecer uma tarefa hercúlea, exigindo enorme esforço, paciência e força. A paciência, no entanto, pode ser adquirida, e a força neste contexto é realmente o conhecimento do que funciona e do que não funciona. A primeira tarefa de um ajudante é permitir que o pré-contemplador considere seu comportamento problemático. Há uma série de erros que os ajudantes cometem ao tentar ajudar no processo de mudança. Aqui está uma visão geral do que não fazer ao tentar ajudar outra pessoa:

Não empurre alguém para a ação Lembre-se, mudança não é igual a ação. O erro mais comum é pressionar alguém a agir cedo demais. Um pré-contemplador não está pronto para agir, mas pode estar pronto para considerar a mudança. Incentive essa inclinação.

TABELA 6. DIFERENÇAS ENTRE HABILITADORES E AJUDANTES

Facilitadores: Evite discussões e confrontos.

Auxiliares: Abordem comportamentos perturbadores e angustiantes específicos.

Habilitadores: Suavize as consequências minimizando a importação de eventos.

Auxiliares: Assegure-se de que cada comportamento negativo seja seguido por uma consequência consistente.

Habilitadores: dê desculpas, cubra e até defenda comportamentos problemáticos.

Auxiliares: Insistir para que os pré-contempladores aceitem a responsabilidade pelas ações.

Facilitadores: Indiretamente ou raramente recomendam mudanças de comportamento.

Auxiliares: Recomendam direta e frequentemente a mudança de comportamento.

Não importune comentários repetitivos e insistentes geralmente saem pela culatra. Pior ainda, eles enfraquecem o relacionamento especial do ajudante com o modificador. “Chegou ao ponto em que eu queria me divorciar da minha esposa em vez de perder peso”, disse-me um self-changer.

Não desista Um pré-contemplador pode confundir a apatia de um ajudante como um sinal de que um comportamento problemático não é realmente sério, afinal. Para um pré-contemplador, a apatia parece aprovação do comportamento.

Não habilitar A habilitação começa naturalmente, quando o ajudante se preocupa com o pré-contemplador e quer entender suas preocupações. No entanto, o facilitador está realmente conspirando na negação e minimização do pré-contemplador. A negação é reforçada em vez de diminuída por tentativas bem-intencionadas de suavizar o dano. A habilitação continua quando o ajudante teme que qualquer desafio ao comportamento problemático do pré-contemplador arrisque uma ruptura no relacionamento. Se o problema for resolvido, no entanto, será porque o ajudante se atreve a intervir.

USANDO RELACIONAMENTOS DE AJUDA

Como um pré-contemplador, você pode tirar vantagem das pessoas que se preocupam com você, deixando-as ajudá-lo. Reconheça que os entes queridos podem vê-lo como você não pode e permita que eles o ajudem a entrar no ciclo de mudança.

Peça a outras pessoas para identificar suas defesas Peça a alguém de sua confiança que

descreva, de forma clara e direta, como você se defende e o que você defende. Isso não é fácil de fazer, pois normalmente as pessoas não querem confrontar as defesas dos outros; na verdade, eles devem “acompanhar” suas defesas. É aqui que os terapeutas tradicionalmente são úteis. Eles dizem o que seus melhores amigos não vão.

Convença seu ajudante de que você está falando sério e esteja preparado para resultados impressionantes. Se o seu ajudante o conhece bem, essa não será uma tarefa tão difícil quanto você imagina. Ele ou ela sabe quais são seus problemas e se você tende a negá-los, racionalizá-los ou culpar os outros ou a si mesmo. Incentive seu ajudante a informá-lo quando perceber que você está ficando na defensiva.

Essa discussão aberta é um passo importante para não permitir que essas defesas o derrotem. E serve a outro propósito crítico – você terá recrutado um ajudante em sua luta.

Torne-se consciente de suas defesas Ao perceber que suas defesas não enganam os outros, você se tornará menos interessado em enganar a si mesmo. Afinal, se seus amigos já estão no seu ato, o que você tem a esconder? Pode ser embaraçoso descobrir que você é o último a saber de seus problemas, mas não é um alívio perceber que seus amigos e familiares decidiram não rejeitá-lo? E, à medida que você se torna menos defensivo e mais aberto sobre suas fragilidades, eles provavelmente passarão a se importar ainda mais com você. Lembre-se, é difícil viver com um santo — especialmente um santo auto-justo e defensivo.

Comece a se proteger contra suas defesas. Deixe seu ajudante saber quando e por que você está se sentindo na defensiva. Você pode dizer, por exemplo: “Percebo que estou ficando desconfortável em falar sobre fumar porque não quero admitir para mim mesmo que isso é um problema”. Ou “Percebo que mudei de assunto porque fico constrangido quando o assunto da obesidade surge”. Essas declarações simples identificam defesas e ajudam a derrotá-las.

A princípio, você perceberá que está se tornando defensivo; mas tente reconhecer suas defesas o mais rápido possível. Você vai rapidamente começar a notar eles, e chegará ao ponto em que você poderá dizer: “Estou começando a ficar na defensiva e realmente não quero”. Isso significa que você alcançou algum controle sobre suas defesas e elas deixarão de controlá-lo. Não espere, no entanto, que você consiga desligá-los completamente; são forças poderosas que continuarão a vencer pelo menos parte do tempo. Continue trabalhando no desenvolvimento de abertura e conscientização, e suas chances de mudança bem-sucedida aumentarão.

Ajude os outros a ajudá-lo A maioria das pessoas assume que a melhor maneira de ajudar é forçá-lo a agir. Agir antes de estar pronto para isso geralmente é um erro. Quando os ajudantes

tentam apressá-lo a fazer algo, na verdade estão diminuindo a eficácia de sua ajuda, pois você se tornará resistente à pressão.

Diga aos seus ajudantes que você está tentando ser mais aberto e menos defensivo, mas que não está pronto para a ação. Você precisa conversar, obter feedback e se sentir cuidado; críticas ou ataques pessoais só servirão para aumentar sua defensividade.

AJUDAR NA AUTOAVALIAÇÃO DOS RELACIONAMENTOS

Essa autoavaliação permitirá que você avalie seu progresso no uso de relacionamentos de ajuda. Seja honesto e realista. Preencha o número que melhor reflete a frequência com que você usou o método na última semana para combater seu problema.

1 = Nunca, 2 = Raramente, 3 = Ocasionalmente, 4 = Frequentemente, 5 = Repetidamente
FREQUÊNCIA:

Tenho alguém que ouve quando preciso falar sobre o meu problema.

Posso ser aberto com pelo menos uma pessoa sobre experiências relacionadas ao meu problema.

Tenho alguém com quem posso contar quando estou tendo problemas.

Eu tenho alguém que entende meus problemas.

= Pontuação

O nível de relacionamentos de ajuda deve ser alto e sustentado durante todo o ciclo de mudança. As pessoas no estágio de pré-contemplação que estão prontas para avançar para a contemplação geralmente atingem pontuações de 12 ou mais. Se sua pontuação for menor, revise as técnicas que mencionamos e tente colocá-las em prática dentro dos limites de seus relacionamentos. Não fique relutante ou com medo de obter o apoio daqueles que amam você. O progresso contínuo através dos estágios de mudança dependerá do apoio contínuo de seus ajudantes, por isso é importante que você estabeleça bons hábitos de trabalho com eles agora.

LIBERTACÃO SOCIAL

O processo de libertação social envolve criar mais alternativas e escolhas para os indivíduos, fornecer mais informações sobre comportamentos problemáticos e oferecer apoio público para

pessoas que desejam mudar. As seções de não-fumantes em aviões, restaurantes e locais de trabalho são exemplos bem conhecidos de mudanças projetadas para libertar as pessoas da fumaça ou da tentação de fumar. Festas pós-baile patrocinadas pela comunidade são uma alternativa saudável para estudantes do ensino médio que não querem beber ou usar drogas. Mesmo o simples ato de nomear um “motorista designado” é uma forma de libertação social.

Os grupos de auto-ajuda são a atividade de libertação social mais conhecida nos Estados Unidos. Existem mais de um milhão desses grupos, com 15.000.000 de membros, desde Alcoólicos Anônimos, Comedores Compulsivos Anônimos e Neuróticos Anônimos, até grupos de auto-ajuda para pessoas com fobias e ataques de pânico e aqueles para parentes de pessoas com esquizofrenia, até grupos relativamente novos. para portadores de AIDS. Além da conscientização inerente a esses grupos – nos quais as informações mais recentes sobre os problemas e seu tratamento são sempre um foco importante – esses grupos fornecem um ambiente social no qual as pessoas podem manter sua dignidade e sentir que não serão estigmatizadas ou ostracizadas.

Os grupos de auto-ajuda enviam uma mensagem poderosa a pré-contempladores isolados que se sentem constrangidos ou envergonhados de admitir que têm problemas pessoais. A própria existência desses grupos diz: “Você não é a única pessoa no mundo com esse problema; podemos ajudá-lo a se aceitar como uma pessoa com um problema e fazer o melhor que puder para mudá-lo.”

Que os pré-contempladores experimentem as forças que trabalham pela libertação social é indiscutível. Mas como eles experimentam essas forças? Este processo pode ser extremamente útil para aqueles que o vivenciam positivamente; outros vêem a libertação social como apenas mais uma força coercitiva. Como os pré-contempladores respondem à libertação social pode determinar se eles irão progredir para o estágio de contemplação ou permanecerão presos defendendo seu comportamento conturbado.

Há enormes lutas ocorrendo em nossa sociedade, entre forças sociais que buscam libertar as pessoas de seus problemas e forças comerciais que lucram deles. O governo dos Estados Unidos gasta US\$ 50 milhões por ano, por exemplo, tentando ajudar as pessoas a parar de fumar. A indústria do tabaco gasta dez vezes mais para conquistar novos fumantes e manter os antigos.

Ambos os lados nesta batalha visam os pré-contempladores. As campanhas de saúde pública desenvolvem métodos eficazes para fazer com que suas mensagens passem pelas defesas dos pré-contempladores. Testemunhe, por exemplo, as representações emocionais de acidentes de carro envolvendo jovens que bebem e dirigem, que procuram martelar informações sobre um dos perigos de beber para um público bem defendido contra essas informações.

Enquanto isso, as campanhas publicitárias contra-atacam com mensagens destinadas a reforçar as defesas. O velho slogan “Prefiro lutar do que trocar” é um exemplo flagrante, mas todos os anos surgem outros. Estabelecer seções de não-fumantes, festas sem álcool e grupos de auto-ajuda podem não parecer abordagens coercitivas para a mudança. No entanto, eles são vistos como ameaças não apenas pelos pré-contempladores, mas pelas forças comerciais que lucram vendendo as ferramentas do comportamento autodestrutivo.

A indústria do tabaco financia periodicamente publicidade que retrata as campanhas antifumo como forças antiliberdade. Nesses anúncios, eles afirmam que existem três tipos de pessoas: fumantes, não fumantes e antifumantes. Os dois primeiros grupos, dizem eles, são basicamente os mesmos: amantes da liberdade que respeitam o direito de fumar ou não fumar. Por outro lado, os antifumantes, que querem limitar o direito das pessoas de fumar, são retratados como antidemocráticos. Portanto, a mensagem continua, as atividades antitabagismo devem ser resistidas não apenas por pré-contempladores que querem fumar, mas por pessoas que amam a liberdade em todos os lugares, mesmo aqueles que não fumam ou gostariam de parar de fumar. Esta campanha é, sem dúvida, eficaz, especialmente com pré-contempladores resistentes.

O Apêndice A descreve as diferenças entre liberdade tola e liberdade responsável. Se você tiver dificuldade em distinguir entre os dois, revise o Apêndice A antes de prosseguir no ciclo de mudança.

USANDO A LIBERAÇÃO SOCIAL PARA AJUDÁ-LO A MUDAR

Como a libertação social pode trabalhar a seu favor? Aqui está um exemplo óbvio: é ótimo estar em uma área pública para não fumantes quando você está pensando em parar de qualquer maneira.

Outras instâncias são mais complexas. Um marido de um de meus clientes ligou tarde da noite, dizendo que sua esposa estava desmoronando. Ela soube que seria demitida de seu cargo de secretária, embora estivesse fazendo bem seu trabalho. A fofoca se espalhou pelo escritório sobre ela ser uma ex-namorada doente mental, e a secretária mais poderosa do escritório não queria trabalhar com ela; o chefe estava sucumbindo à política do escritório.

Nos encontramos à meia-noite. A mulher chorou pela perda prevista de seu emprego e, mais importante, de seu sonho de toda a vida de ter uma casa própria (o casal estava prestes a comprar uma casa com uma hipoteca baseada em parte em sua renda). A raiva ameaçou torná-la irracional.

Ela queria destruir a secretária manipuladora, mas sabia que não podia. Juntos, desenvolvemos um plano de ação. Ela ia ao seu escritório de assistência jurídica pela manhã e começava a fazer valer seus direitos sob a Lei de Pessoas Deficientes, que proíbe demitir qualquer pessoa por deficiência física ou mental. Sua ação funcionou: não apenas o chefe mudou sua decisão, mas o aumento da autoestima que a mulher sentiu a deixou em uma posição significativamente mais poderosa.

Para usar o processo de liberação social, você deve estar ciente de alternativas como essas, resistir aos esforços das forças antimudança e ver essas alternativas como opções de crescimento e não como coerção. Aqui estão três técnicas de liberação social que podem facilitar a mudança intencional e ajudá-lo a resistir aos anúncios comerciais.

Pergunte quem está do seu lado. Olhe para as forças sociais que facilitam a sua mudança. Por que eles estão tentando ajudá-lo a superar seu comportamento de beber, comer, fumar, jogar, estresse ou outro comportamento indesejado? O que eles ganham se você e pessoas como você mudam? Eles querem roubar sua liberdade ou criar uma sociedade mais saudável e você mais saudável? Eles querem controlá-lo ou apenas tornar mais fácil para você se controlar?

Em seguida, observe as forças que querem que você continue com seu comportamento problemático. Qual é o motivo deles? Eles querem criar uma sociedade mais saudável e você mais saudável, ou querem lucrar com seus hábitos e os dos outros? O que eles perderão se pessoas como você mudarem? Eles querem aumentar seu controle sobre comportamentos problemáticos ou mantê-lo controlado por esses comportamentos?

Pergunte de que lado você está? Se você pudesse libertar as pessoas de fumar, comer demais e beber demais, você usaria esse poder? Se você pudesse impedir as pessoas de fumar, comer demais e beber demais, você usaria esse poder? Você prefere fazer uma doação para a National Cancer Society, American Heart Association e American Lung Association, ou para a indústria do tabaco americana ou para o lobby nacional de bebidas alcoólicas? Mesmo que você não queira mudar seus hábitos, você prefere dar apoio moral a grupos que estão tentando ajudar? Mudar comportamentos problemáticos, ou para aqueles que procuram reforçá-los?

Busque e acolha as influências externas. Não é necessário ficar na defensiva e resistir às pessoas que querem mudar você. Embora você possa gostar de si mesmo e de seu estilo de vida, pode ter uma suspeita de que, na verdade, seria melhor mudar.

Certamente, se você soubesse tudo o que havia para saber sobre seu comportamento e suas consequências, não precisaria estar aberto a influências externas. Mas você não sabe tudo. Portanto, tente receber informações de pessoas que possam ver seus pontos cegos ou informá-lo sobre eles.

Ser encorajado a mudar por alguém que sabe mais sobre um comportamento problemático do que você não faz de você uma pessoa inferior. Se você sentir, no entanto, que está sendo manipulado, diga à pessoa para recuar. Mas se você puder se identificar com os motivos ou com a mensagem, deixe-a movê-lo. Se você mantiver suas defesas baixas, as forças libertadoras poderão alcançá-lo — antes que seja tarde demais.

AUTOAVALIAÇÃO DA LIBERTAÇÃO SOCIAL

Aqui está uma autoavaliação para verificar o seu progresso na utilização do processo de libertação social. Preencha o número que melhor reflete a frequência com que você usou o método na última semana para combater seu problema.

1 = Nunca, 2 = Raramente, 3 = Ocasionalmente, 4 = Frequentemente, 5 = Repetidamente
FREQUÊNCIA:

Encontro situações sociais projetadas para ajudar a reduzir meu comportamento problemático.

Acho que a sociedade está mudando de uma maneira que torna mais fácil para mim mudar.

Percebo que pessoas com o mesmo problema que eu estou fazendo valer seus direitos.

Eu li sobre pessoas que mudaram a si mesmas com sucesso.

= Pontuação

Compare sua pontuação (a soma de suas quatro respostas) com o ponto de referência de 14, pontuado neste processo por autotransformadores que tinham problemas de tabagismo e peso. Autotransformadores que acreditam que o abuso de álcool, ansiedade e depressão são os problemas devem considerar pontuações na faixa de 9 a 10 como um sinal de que estão prontos para entrar no estágio de contemplação.

Pontuações mais baixas também significam que você pode estar resistindo demais às influências sociais, ou que você não está aberto o suficiente para sugestões e opções sociais que possam facilitar sua jornada pelo ciclo de automudança. Tente novamente admitir essas dicas e opções antes de prosseguir. Tente também incorporar a liberdade responsável e evitar a liberdade tola, conforme definido no Apêndice A, antes de avançar para o estágio de contemplação.

A CONSCIÊNCIA AUMENTADA DE GEORGE

O aumento da consciência desempenhou um papel importante no progresso de George, que conhecemos anteriormente. Embora ele tenha saído da terapia no estágio de pré-contemplação, as coisas sobre as quais havíamos conversado aparentemente o haviam abalado. O homem que eu achava que não havia ajudado começou anos depois a me encaminhar pacientes com problemas de álcool. Eu estava curioso o suficiente para ligar para ele e descobrir o resto de sua história.

George se permitiu começar a mudar quando completou quarenta anos. Quando estava sóbrio, a própria palavra “quarenta” soava como uma combinação de “gordo” e “careca” para ele. Ele estava com medo de já ter perdido a melhor parte de sua vida. E se isso era o melhor que a vida tinha para oferecer, ele sentiu que poderia muito bem beber; pelo menos entorpeceu a dor da decepção.

Nem mesmo a bebida o impedia de se preocupar com a doença que ele chamava de “insuficiência terminal”. Sua certeza de que seus problemas eram devidos aos fracassos de sua família, sua esposa e seu chefe estava enfraquecendo. Talvez isso fosse parcialmente verdade, ele pensou; mas também era em parte uma defesa. Ele estava falhando consigo mesmo, e isso estava se tornando inaceitável.

Uma noite, alguns amigos convidaram George para uma apresentação de *The Iceman Cometh*, de Eugene O'Neill. Embora adorasse teatro, George preferia comédias; ele queria manter as coisas leves. Mas contra seu “melhor” julgamento, ele foi para *Iceman*, que ele sabia que era sobre personagens em um pub. Talvez, pensou ele, fosse apenas uma versão mais pesada de *Cheers*, seu programa de TV favorito; como se viu, a peça não o animou.

A peça de O'Neill está cheia de personagens presos por suas bebidas e defesas, enganados por sonhos de que algum dia eles mudariam, algum dia eles agiriam, algum dia eles enfrentariam seu futuro diretamente, e não pelo fundo de uma garrafa de cerveja. George se viu chorando pelos personagens – e por ele mesmo. Então ele saiu e ficou bêbado.

Logo depois, George descobriu que queria aprender mais sobre os efeitos do álcool. “Afim”, brincou ele, “sou bem versado em todos os meus outros passatempos. Eu deveria ser mais especialista em bebida – não há nada pior do que um bêbado idiota.”

George ficou chocado ao saber que ele e seus amigos normalmente bebiam três a quatro vezes mais cerveja do que era considerado de baixo risco. Ainda mais perturbador foi o conhecimento de que o álcool em excesso mata as células cerebrais. Já era ruim o suficiente que seu corpo estivesse se transformando em gordura; imaginar seu cérebro sendo plantado com células gordurosas era absolutamente alarmante. George tinha uma mente brilhante e a valorizava acima de qualquer outra parte de si mesmo.

Ao mesmo tempo, George começou a se conscientizar e se emocionar com relacionamentos especiais de ajuda — aqueles com seus filhos. Ele se lembrou da noite em que ouviu sua filha implorar pela primeira vez: “Papai, não saia – precisamos de você aqui”. Embora ainda soubesse para beber, naquela noite sentiu-se culpado pela primeira vez. Suas piadas não pareciam tão engraçadas, e ele sabia o que significava rir por fora e chorar por dentro.

George continuou a beber muito. Ele se divorciou. Ele estava com raiva, atacando os outros verbalmente e fisicamente. Mas ele também estava pensando seriamente em mudar a si mesmo. Ele experimentou a formidável verdade sobre a consciência: uma vez que você abaixe suas defesas e se conscientize dos fatos sobre seu comportamento, é difícil reverter o processo.

Se você identificou suas defesas, solidificou um relacionamento de ajuda ao se abrir consigo mesmo e com os outros, especialmente sobre o comportamento problemático, e se tornou receptivo às forças da liberação social, provavelmente está pronto para passar para o estágio de contemplação da mudança. No entanto, mesmo que você não esteja pronto para mudar neste momento, continue lendo. Você verá o que está à sua frente e como pode ser gratificante contemplar a resolução dos problemas de sua vida.

CAPÍTULO 5

Contemplação - Mudança no Horizonte

LARRY ESTAVA imobilizado em sua cadeira reclinável por sete anos. Parecia que era o único lugar onde ele se sentia seguro e protegido. Ultimamente, porém, as coisas estavam mudando. Ele permanecia autoconsciente, ansioso e zangado com as pessoas, mas estava percebendo sua abordagem passivo-agressiva, e isso o excitava. Ele viu, pela primeira vez, como seus pais minaram sua confiança em outras pessoas, enviando-lhe mensagens negativas sobre eles. Ele finalmente percebeu que na verdade eram seus pais que eram negativos! Era assustador o quanto ele havia internalizado suas palavras duras, e como isso o mantinha preso. Quando Larry começou a falar sobre si mesmo e seus problemas, seus filhos adolescentes ficaram chocados. Mas ele sabia que estava se preparando para sair da cadeira e voltar à vida.

Larry está no estágio de contemplação da mudança. Ele está ciente de seus problemas com passividade e depressão, está lutando para entender suas causas e curas e está pensando seriamente em resolvê-los. Empolgado com sua nova consciência, Larry está baixando suas defesas e acolhendo outras pessoas em sua vida, e está confiante de que agirá em breve. Ele está na posição mais forte possível nesta fase, e em breve passará para a preparação.

Outros normalmente ficam presos no estágio de contemplação, às vezes por anos. Eles caem em uma grande armadilha: a contemplação crônica. Os contempladores crônicos substituem o pensar pelo agir, prometendo que vão agir “algum dia”. Seu lema é “Na dúvida, não mude”.

Na peça *Esperando Godot*, de Samuel Beckett, os dois personagens principais adiam todas as decisões até a chegada de Godot. Godot nunca vem. Esta é uma descrição perfeita de contempladores crônicos – eles parecem estar sempre esperando por Godot. Conflitos e problemas ficam suspensos; as decisões nunca são finalizadas; ação é evitada. Alguns acreditam que Godot representa Deus, e muitos contempladores crônicos parecem estar esperando a intervenção divina. Por outro lado, *godot* é a palavra francesa para bota, e um chute rápido de um é exatamente o que alguns contempladores crônicos precisam para se mexer.

Independentemente de sua tendência a procrastinar, quase todas as pessoas na fase de

contemplação estão ansiosas para falar sobre si mesmos e seus problemas, buscando a garantia de que suas preocupações podem ser compreendidas e superadas. Ao contrário daqueles no estágio de pré-contemplação, os contempladores estão abertos a ler artigos e livros sobre psicologia em geral e seus problemas em particular. Mas enquanto eles podem ler, pensar e falar ativamente, eles não estão prontos para se preparar para a ação até que alcancem uma maior compreensão de seu comportamento. Como resultado, a elevação da consciência é tão importante no estágio de contemplação quanto no estágio anterior.

Os contempladores querem mudar, mas esse desejo existe simultaneamente com uma resistência inconsciente a ele. Essa ambivalência é compreensível, pois a ação traz consigo um medo aterrorizante e até paralisante do fracasso. Acrescente a isso a ansiedade que os contempladores sentem em sacrificar a vida com a qual estão familiarizados e o medo de encontrar o “novo eu” criado pela mudança, e você pode ver facilmente por que tantos contempladores ficam presos. Eles preferem um eu familiar a um que é melhor, adiando assim a ansiedade e evitando o fracasso.

Não zombe da ansiedade ligada à mudança. O proeminente psicólogo existencial James Bugental chamou o medo de mudar de “um destino pior que a morte”. A mudança ameaça nossa própria identidade e nos pede que abandonemos nosso modo de ser. Por mais saudável que a mudança possa ser, ela ameaça nossa segurança e, às vezes, até a segurança autodestrutiva parece melhor do que nenhuma. A consciência dessa ambivalência pode impedir que você caia em uma das muitas armadilhas que são as respostas negativas à contemplação. Aqui estão alguns deles.

A busca pela certeza absoluta Alfred não achava que compreendia seus problemas o suficiente para saber como — ou mesmo o que — mudar. Engenheiro, Alfred desconfiava da psicologia. Não parecia uma ciência “real” que pudesse fornecer qualquer informação sólida sobre seu comportamento. Ele a explorou de qualquer maneira, adotando a abordagem exaustiva de um engenheiro. Ele passou cinco anos analisando os fatores que o tornaram tão passivo e tímido. Quanto mais ele retrocedeu em sua história, mais encontrou para analisar e concluiu que sua análise nunca chegaria ao fim. Alfred estava se perdendo nos labirintos de sua memória e sua mente.

A personalidade de certas pessoas virtualmente garante que elas ficarão atoladas em contemplação prolongada. Pessoas obsessivas como Alfred acreditam que devem explorar todos os aspectos de uma questão até obter uma certeza absoluta quanto à sua origem. Talvez, eles esperam, o problema desapareça enquanto eles estão pensando sobre isso, ou talvez eles encontrem peças suficientes do quebra-cabeça para completar o quadro e fazer a mudança acontecer facilmente.

Ao substituir a preocupação pelo trabalho, os obsessivos medrosos podem procurar por anos, mudando de um terapeuta ou livro para outro, sempre esperando até que estejam completamente certos de que sua abordagem à mudança será perfeita. Não por coincidência, existem psicoterapeutas que se recusam a sugerir ações sem uma compreensão obsessiva dos problemas de seus clientes. Esses praticantes involuntariamente incentivam a contemplação crônica e colocam obstáculos ao crescimento de seus clientes.

A triste verdade é que talvez nunca saibamos o suficiente sobre problemas comportamentais para ter certeza sobre suas causas ou curas. Como veremos no próximo capítulo, embora sempre haja espaço para duvidar de nossa compreensão, nossas intenções e nossas ações, chega um momento em que as decisões devem ser tomadas.

Esperando o momento mágico Deborah falou sobre seus problemas conjugais até que seus amigos se cansaram de ouvir falar deles. Deborah estava infeliz desde que se lembravam. Todos sabiam dos problemas com a bebida do marido e seu comportamento neurótico, e todos aconselharam Deborah a deixá-lo. Deborah concordou, mas sempre encontrava desculpas para adiar a ação. Algum dia em breve, ela iria se divorciar, mas por enquanto, tudo o que ela fez foi falar.

Muitas pessoas têm uma crença quase mística de que algum dia, de alguma forma, haverá um momento mágico que será absolutamente perfeito para a mudança. Como Débora, os contempladores crônicos dizem a si mesmos que mudarão “quando for a hora certa”. Mas quando será a hora certa? “Quando eu estiver bem e pronto”, eles declaram. Mas quando estarão prontos? “Quando as coisas desaceleram.” As coisas, é claro, nunca desaceleram.

Pensamento desejoso Este é provavelmente o comportamento mais comum que impede as pessoas de progredirem da contemplação para a preparação e ação. Os sonhadores querem ter seu bolo e comê-lo também, continuar vivendo como sempre viveram, mas com consequências diferentes. Aqui estão alguns exemplos de pensamento positivo que encontramos; veja quantos desses desejos você faz de vez em quando:

- Eu gostaria de poder comer o que eu quisesse e não ganhar peso.
- Eu gostaria de poder beber o quanto eu quisesse e não perder o controle.
- Eu gostaria de poder trabalhar uma semana de setenta horas e passar muito tempo com meus filhos.
- Eu gostaria que eles descobrissem uma cura para o câncer de pulmão.

É mais fácil desejar a mudança do que trabalhar para ela, assim como é mais fácil ganhar na loteria do que trabalhar para viver. A abordagem passiva, no entanto, raramente é bem sucedida. Reflita sobre suas próprias experiências de vida: Com que frequência ocorreram mudanças importantes e desejáveis como resultado de seu desejo por elas?

A oração pode ser uma espécie de desejo ou esperança, e o mais sábio daqueles que oram por intervenção divina sempre lembra que “Deus ajuda aqueles que se ajudam”. Essa injunção sublinha a sutil diferença entre desejar e esperar. Bernie Siegel, autor de *Love, Medicine, and Miracles*, escreve que o pensamento positivo é passivo e externo – “desejando a uma estrela” um milagre ou magia. A esperança, ao contrário, é ativa e realista. Esperar exige que você visualize seu sucesso e depois trabalhe em direção a ele. Aqueles que esperam colocam suas personalidades atrás de seus desejos e, assim, têm uma oportunidade mais realista de alcançá-los.

Ação prematura Um dos participantes do nosso workshop, uma mulher de meia-idade recém-casada, implorou ao marido, Fred, para largar seu hábito de 15 anos de charuto e aproveitou todas as oportunidades para lembrá-lo dos perigos para a saúde. Fred estava apenas desenvolvendo um interesse contemplativo em modificar seu comportamento e ignorou essa “brincadeira constante” até que as sugestões de sua esposa se transformaram em exigências. Fred então se inscreveu relutantemente em um programa de cessação do tabagismo, do qual desistiu após duas reuniões, dizendo a ela: “Veja, eu lhe disse que não poderia fazer isso! Espero que você esteja feliz agora!” Ele havia tomado medidas prematuras, sabendo que, falhando desta vez, poderia evitar, se não impedir, uma próxima vez. Ela preparou o marido para o fracasso, empurrando-o rápido demais para a ação.

Frequentemente vemos essa resposta autodestrutiva em contempladores que enfrentam ameaças de familiares ou amigos de “mudar ou então”. Como resposta agressiva a essa ameaça implícita ou real, o contemplador faz uma tentativa desanimada de mudar. Naturalmente, ela falha - por design inconsciente, de modo que o contemplador pode justificar sua contínua resistência à mudança, ao mesmo tempo em que acumula culpa naqueles que exigiram a mudança.

Ações prematuras ocorrem frequentemente no Dia de Ano Novo, Dia do Trabalho, aniversários e outras ocasiões em que as pessoas se sentem pressionadas a agir. Devemos “mudar” nestas datas e podemos muito bem entrar em ação, prontos ou não. A recompensa pela ação prematura é que ela pode aliviar um pouco da culpa e da pressão social. Após a falha invariável, a mensagem implícita é: “Agora fique longe das minhas costas sobre esse absurdo de mudança”.

A busca pela certeza absoluta, esperando o momento mágico, desejoso pensamento e ação

prematura são todos “processos negativos”, táticas de atraso que retardam o movimento através do ciclo de mudança. Apesar dessas armadilhas do estágio de contemplação, um período de contemplação antes da preparação para a ação é essencial para uma mudança duradoura e significativa.

Há um certo nível de consciência do problema e da solução que deve preceder a ação. Sem ele – e o compromisso que o acompanha durante o estágio de preparação – a manutenção da mudança se mostra realmente muito difícil. Muitos autotransformadores bem-sucedidos nos informaram que a consciência precedeu a ação em seus casos, e os pacientes de psicoterapia também expressam uma preferência definida pela consciência e percepção de suas dificuldades antes de modificá-las. Em um grande estudo clínico recente em Sheffield, Inglaterra, os clientes acharam a sequência de terapia de mudança de comportamento de consciência bastante confortável, enquanto a sequência de consciência de mudança de comportamento parecia totalmente errada.

Isso ajuda a explicar não apenas a alta taxa de falhas associadas à ação prematura, mas também os problemas inerentes aos programas orientados à ação que ignoram a conscientização. Também explica por que tantos livros de autoajuda não ajudam as pessoas a desenvolver uma consciência de seu problema antes de incentivá-las a agir. Técnicas sem consciência por trás delas não têm chance de causar nenhum impacto real em nosso eu interior e, portanto, têm pouco efeito duradouro.

A consciência é desenvolvida durante o estágio de contemplação, que não precisa envolver estudo pesado ou psicanálise intensa. Como veremos, pode exigir não mais do que algumas semanas de autoavaliação honesta, usando as agora conhecidas técnicas de conscientização. Além disso, pode ser útil usar um pouco de susto autoadministrado — a tradição consagrada pelo tempo de catarse, ou excitação emocional.

O QUARTO PROCESSO: DESPERTAR EMOCIONAL

A energia emocional é uma força poderosa. Você pode aproveitá-lo para lhe dar o ímpeto e a resolução de que precisa para tomar a decisão de mudar. Como você sabe por experiência de vida, a coisa racional a fazer nem sempre é o que você quer fazer. As emoções, no entanto, podem fornecer uma explosão de energia que permite superar a procrastinação e determinar o que realmente é do seu interesse. Usadas corretamente, as técnicas estimulantes de excitação emocional farão sua adrenalina fluir e ajudarão você a passar da contemplação para a preparação e a ação.

Embora fatos simples às vezes sejam tudo o que é necessário para mudar um comportamento

problemático, mais frequentemente é preciso um evento dramático e emocionalmente carregado para fazê-lo. A excitação emocional não é o mesmo que a excitação do medo. Em discussões sobre técnicas de cessação do tabagismo, alguém frequentemente sugere mostrar aos fumantes imagens vívidas de pulmões doentes. Este é um conceito compreensível, mas raramente é eficaz— a excitação do medo é facilmente desviada por mecanismos de defesa. “Isso nunca poderia acontecer comigo”, “Este é um caso extremo”, “Eu não fumei tanto ou tanto quanto essa pessoa”, são os tipos de comentários que essas fotos provocam entre os fumantes.

Os contempladores que já estão pensando seriamente em mudar podem usar a excitação emocional de forma eficaz. Não cometa o erro de confundir emoções com mudança. Como o sangue na cirurgia, as emoções na automudança são necessárias e inevitáveis, têm uma função de limpeza e devem ser respeitadas, mas não são o objeto do esforço. As emoções devem estar relacionadas a todas as partes do esforço para mudar e devem ser usadas à medida que você avança para estágios mais avançados de mudança.

Há uma variedade de técnicas de excitação emocional que podem ser úteis. Aqui estão três:

Vá ao cinema. Desde os filmes de propaganda patriótica da Segunda Guerra Mundial até os três filmes de lágrimas, os filmes mexem com nossas emoções mais facilmente do que qualquer outra forma de arte. Eles podem ser uma maneira maravilhosa de despertar suas emoções quando você decidir mudar. Existem muitos filmes comerciais, documentários e especiais de televisão que retratam dramaticamente as consequências de quase todos os problemas que existem.

O truque é usar esses ajudantes de forma não defensiva. Procure filmes que se concentrem no seu problema. Embora os vídeos informativos possam ser úteis, na maioria das vezes eles oferecem conselhos e informações “como fazer”. As mensagens emocionais fascinantes que os materiais dramáticos fornecem são preferíveis. O retrato de um alcoólatra de Jack Lemmon em *Salve o Tigre* não pode deixar de emocionar, nem a entrevista final de Yul Brynner, na qual ele fala sobre câncer de pulmão e tabagismo. Da mesma forma, um filme como *Clean and Sober* retrata os ciclos de negação, recaída e recuperação típicos entre viciados em cocaína.

As locadoras de vídeo facilitarão muito sua busca, assim como os centros de referência locais que podem recomendar e, às vezes, alugar filmes sobre problemas específicos. As emissoras de televisão podem ser persuadidas a disponibilizar especiais de notícias, e existem distribuidores de autoajuda que oferecem vídeos e materiais especializados. Tem bastante material por aí. Se você se esforçar para obter, visualizar e considerar mensagens de vídeo dramáticas, elas podem ajudá-lo a tomar uma decisão firme de mudar.

Faça sua própria propaganda. Se você achar que assistir a filmes feitos por outras pessoas não faz sua adrenalina fluir, tente criar seu próprio cenário, um que desperte seu desgosto, decepção e angústia. Existem várias maneiras pelas quais você pode fazer isso.

Frequentemente, sensibilizamos os fumantes para os problemas causados pelos cigarros pegando um lenço branco limpo e soprando a fumaça de um cigarro inteiro nele. Se você fizer isso, não inspire; basta soprar e soprar a fumaça para que todo o alcatrão e resíduos acabem no lenço. Examine o lenço e você verá o que entra em sua boca e pulmões vinte, quarenta ou sessenta vezes por dia. Ou tente encher uma jarra com cinzas e pontas de cigarro de um dia inteiro de fumo - adicione um pouco de água à jarra e mantenha-a por perto para lembrá-lo de como fumar é imundo. Se você tiver problemas com álcool, peça a um amigo que grave você depois de beber. Nada é mais eficaz para capturar a fala arrastada, a má coordenação e as conversas sem coerentes que os bebedores exibem. Tal vídeo invalida a negação que as pessoas com problemas de álcool demonstram com tanta frequência. Assista ao vídeo na manhã seguinte; uma ressaca aumentará seu sofrimento emocional por causa da bebida.

Táticas semelhantes podem ser usadas para a maioria dos outros problemas comportamentais ou de dependência. Pessoas com excesso de peso, por exemplo, podem usar espelhos para incentivá-las a mudar. Não é coincidência que a maioria das academias e instalações de saúde e exercícios tenham paredes espelhadas.

Há duas coisas que você deve estar ciente antes de prosseguir com esta técnica. Primeiro, lembre-se de que o objetivo é criar uma excitação emocional útil, não se sobrecarregar com desgosto e decepção. Você não quer ficar desanimado, nem quer se culpar pelo problema. Em segundo lugar, esteja ciente do tempo. É extremamente útil, até importante, concentrar-se nos aspectos negativos de seu comportamento problemático durante o estágio de contemplação. No entanto, nos estágios de preparação e ação, concentrar-se nos negativos parece reter os autotransformadores, mantendo-os concentrados no problema e não na solução.

Use sua imaginação. Se alugar vídeos é impossível e criar seus próprios experimentos caseiros parece muito difícil, você pode despertar suas emoções simplesmente usando sua imaginação. Faça seu próprio “filme mental”. Concentre-se nos aspectos negativos do seu problema e enfrente suas defesas dentro dos limites de sua mente; permita-se, até se force, a imaginar cenas e cenários angustiantes. Este é o oposto do relaxamento; o objetivo é criar imagens negativas que o sensibilizem para os perigos e as desvantagens de seu comportamento problemático.

Avance rapidamente ao longo dos anos e visualize as consequências de não mudar. Imagine

sua dieta rica em gordura entupindo suas artérias, encurtando sua respiração, produzindo dor no peito e pânico também, porque o coração que você falhou está falhando. Imagine que sua abordagem passiva ou depressiva da vida está deixando você isolado em sua cadeira reclinável. Seus filhos param de aparecer; seus amigos encontram associados mais ativos; seu cônjuge começa a falar sobre sair.

Construa uma cena em que as pessoas que o conhecem bem o confrontam sobre como sua constante necessidade de controle as aliena. Alguns estão com raiva porque você sempre tem que fazer do seu jeito. Outros se ressentem de sua teimosia e de sua sensação de que você está sempre certo. Poucos querem se aproximar para não perder o direito de escolher. Sinta-se ficando na defensiva e racionalizando sobre as virtudes de ser tão responsável. Mas também experimente o quão inferior ou inadequado você pode fazer os outros se sentirem quando os trata como crianças.

Este não é um momento para pensamento positivo. Não é hora de deixar que suas defesas transformem falhas em virtudes, problemas em preferências. Este é um momento para imaginar em sua mente as consequências preocupantes que podem advir de esperar pelo momento mágico. Você não precisa de um vidente para prever aonde seus comportamentos negativos não controlados levarão.

Uma barreira crítica para mudar muitos comportamentos problemáticos é que consequências sérias parecem muito distantes ou de longo prazo para importar. Ao usar sua imaginação para trazer o futuro para o presente, você pode efetivamente superar essa barreira e despertar suas emoções a ponto de estar pronto para assumir um firme compromisso de agir. Isso será de importância crítica durante a fase de preparação.

AUTOAVALIAÇÃO DA EXCITAÇÃO EMOCIONAL

Aqui está uma autoavaliação para verificar seu progresso no uso do processo de excitação emocional. Seja honesto e realista. Preencha o número que melhor reflete a frequência com que você usou o método na última semana para combater seu problema.

1 = Nunca, 2 = Raramente, 3 = Ocasionalmente, 4 = Muitas vezes, 5 = Repetidamente

FREQUÊNCIA:

Retratos dramáticos sobre meu problema me afetam emocionalmente.

Eu reajo emocionalmente aos avisos sobre as consequências do meu problema.

Lembrar de relatos sobre doenças causadas pelo meu problema me incomoda.

Avisos sobre os perigos do meu problema me movem emocionalmente.

= Pontuação

Sua pontuação indica até que ponto você está emocionalmente excitado por representações, avisos e perigos relacionados ao seu problema. Nesta autoavaliação, uma pontuação de 10 ou mais indica que você está pronto para começar a se envolver no estágio de preparação. Se sua pontuação for 9 ou menos, recomendamos que você redobre seus esforços de excitação emocional.

O RETORNO À CONSCIÊNCIA

Se você progrediu da pré-contemplação para a contemplação, através da conscientização, você já se conscientizou de suas defesas e resistências; esse processo de mudança continua sendo importante agora, à medida que você ganha mais conhecimento sobre o problema que está defendendo. Como você é menos defensivo, fica mais livre para processar informações sobre seu problema em geral e sobre como ele o afeta em particular.

Muitas pessoas tentam resolver um problema quando têm informações mínimas sobre ele, e os resultados são previsivelmente sombrios. Você nunca tentaria consertar um carro sem entender como ele funciona, além de começar quando você coloca gasolina no tanque e gira a chave; Da mesma forma, não faz sentido enfrentar a mudança se você sabe pouco mais sobre seu corpo do que precisa descansá-lo à noite e colocar comida nele várias vezes ao dia. Quando surgem distúrbios físicos, a maioria das pessoas confia nos médicos para ajudar a corrigi-los. Mas quando surgem distúrbios psicológicos, a maioria depende de seus próprios recursos, sem antes reunir as informações necessárias.

Felizmente, existem várias técnicas de conscientização que podem nos ajudar a “consertar” a nós mesmos. Estes são especialmente úteis para autotransformadores bem-sucedidos:

Faça as perguntas certas. Albert Einstein disse que a chave para resolver problemas é fazer as perguntas certas. Enfatize fazer as perguntas certas em sua pesquisa para um conhecimento poderoso. Não procure informações mágicas ou curas milagrosas, como os dieters que compram um

número infinito de livros de dieta da moda, mas ignore informações factuais sobre nutrição, calorias e exercícios.

Aqui estão alguns exemplos de perguntas que podem ajudá-lo a começar a resolver alguns problemas. Use-os como um guia para desenvolver perguntas especificamente voltadas para sua situação e lembre-se de fazer essas perguntas a si mesmo sem ficar na defensiva:

Quantas calorias um homem (ou mulher) de quarenta anos precisa consumir em um dia médio?

Quanto tempo você deve correr para perder um quilo?

Como seu corpo se ajusta à dieta para conservar calorias? Que efeitos a nicotina e a abstinência da nicotina têm no seu corpo e no seu comportamento?

Como você pode saber se você é viciado em nicotina?

Que tipo de mudanças de humor você provavelmente experimentará dois dias depois de beber demais?

Como você pode dizer se você é um bebedor problemático?

Que efeitos o álcool tem em seu cérebro e comportamento?

As respostas a essas e outras perguntas semelhantes podem gerar informações importantes que o ajudarão a mudar. Armado com essas informações, você estará mais bem preparado para travar a batalha do bojo, da garrafa ou de qualquer outra coisa.

Defina suas próprias metas. Objetivos vagos, como “Quero me tornar uma pessoa melhor” ou “Quero me sentir bem”, geram tentativas vagas de automudança. Lewis Carroll resumiu muito bem em Alice no País das Maravilhas:

ALICE: Você poderia me dizer, por favor, que caminho devo seguir a partir daqui? O GATO DE CHESHIRE: Isso depende muito de onde você quer ir.

Um dos primeiros passos para se tornar mais consciente é especificar seus objetivos. Pergunte a si mesmo: Exatamente que comportamento(s) eu desejo mudar? Como posso medir e acompanhar meu progresso? Se você não consegue pensar em uma maneira de medir seu progresso, o as chances são boas de que seu objetivo seja muito vago.

Não deixe que os outros ditem o que é importante para você. Esta é uma armadilha em que todos caem de vez em quando. Seu objetivo pode estar relacionado a quase qualquer comportamento, mesmo que pareça sem importância para os outros ao seu redor. Por exemplo, em uma de nossas reuniões semanais de pesquisa alguns anos atrás, quando eu estava discutindo as

dificuldades em manter o uso regular do fio dental, John Norcross chamou essas preocupações de “tolas” e “insignificantes”. Pouco tempo depois, John foi informado por seu dentista de que corria o risco de perder os dentes devido à doença periodontal se não usasse fio dental. A lição ficou conosco: defina seus próprios objetivos, independentemente do que os outros pensam ou dizem.

Colete os dados certos Desde a contemplação até o estágio de manutenção, o monitoramento do seu problema é fundamental. A maioria dos autotransformadores depende apenas do monitoramento informal, como estimar a ingestão de bebidas ou calorias por dia. Vale a pena ser preciso e aprimorar constantemente sua consciência sobre seu comportamento. O monitoramento informal pode facilmente ser enganoso, especialmente com excesso de comida, bebida e fumo, já que mesmo pessoas bem-intencionadas subestimam o quanto consomem.

Por exemplo, aconselhei um médico de 62 anos que tinha certeza de que só bebia dois martinis por dia; esse tinha sido seu padrão por anos. Quando ele monitorou sua bebida de forma mais formal, no entanto, ficou chocado ao descobrir que seus martinis de fabricação própria continham oito a dez onças de gim, ou o equivalente a seis a oito martinis de tamanho normal por dia. A moral: não assuma que você conhece sua ingestão – meça-a.

Monitorar a si mesmo por uma semana ou mais não apenas fornece uma linha de base para avaliar seu progresso assim que você agir, mas também pode torná-lo mais ciente do que exatamente precisa ser mudado.

Diferentes problemas devem ser medidos com diferentes critérios. Os problemas de consumo – comer demais, beber, fumar ou gastar dinheiro – geralmente são mais bem medidos pela quantidade consumida ou gasta. Registrar sua ingestão diária de alimentos e contar calorias, por exemplo, é uma medida de mudança mais sensível do que uma pesagem diária. Embora diminuir sua ingestão de calorias de 2.000 calorias para 1.500 calorias por dia seja uma melhoria de 25%, é improvável que leve a uma perda de mais de 1% do seu peso corporal durante sua primeira ou duas semanas de ação. Apesar de um corte altamente significativo na ingestão, a pesagem pode não mostrar inicialmente nenhuma melhora!

Com problemas emocionais, meça a frequência, duração e intensidade dos episódios de angústia. Veja o caso do profissional de golfe de 36 anos que foi tentando controlar sua raiva feia e abusiva contra sua esposa. Ele se concentrou principalmente em mudar a intensidade de suas explosões. Vários meses depois de ter tomado medidas para controlar seu temperamento, ele explodiu tão intensamente como sempre, e imediatamente ficou desanimado com seu progresso, até que percebeu que a frequência de suas raivas havia diminuído de várias vezes por semana para

apenas uma vez na semana. últimos dois meses.

Com a maioria dos comportamentos problemáticos, a frequência dos episódios muda antes de sua intensidade. O que escolhemos monitorar, então, pode fazer uma grande diferença em nosso sentimento de progresso. Para alguns hábitos, como xingar, cuspir e roer unhas, a frequência pode ser suficiente. A regra geral na pesquisa comportamental é que medidas múltiplas são melhores do que medidas únicas. Na dúvida, meça mais e não menos.

Análise funcional: aprenda seus ABCs Além de monitorar, tente rastrear os eventos que precedem e seguem imediatamente o comportamento do seu problema. Você bebe mais quando algo o deixa com raiva? Sozinho? Feliz? O que acontece logo após uma explosão de raiva? A outra pessoa cede? Você tem uma bebida? Ou você se retira para ficar sozinho? O que te faz desejar um pedaço de bolo? Como comê-lo faz você se sentir?

Essa “análise funcional” pode esclarecer o que está controlando as partes de sua vida que parecem fora de controle. É fácil como A (antecedentes) B (comportamento) C (consequências). Antecedentes podem desencadear um comportamento problemático, enquanto as consequências o recompensam ou fortalecem, não importa quão mal-adaptativo seja. Existe um princípio psicológico que afirma que todo comportamento humano é dirigido a um objetivo. A análise funcional ajuda a identificar os objetivos do seu comportamento problemático.

TABELA 7. AMOSTRA DE ANÁLISE FUNCIONAL

Antecedente →: Estresse Fadiga Desconforto social

Comportamento →: Fumar

Consequências: Satisfação Relaxamento Calma

Uma análise funcional ABC ajudou um professor de 44 anos a chegar ao fundo de seu vício em nicotina. Seu desejo sempre ocorreu quando ele estava exausto ou estressado durante um dia agitado no trabalho, ou quando estava desconfortável em uma função social. Uma vez que descobriu os verdadeiros antecedentes e consequências de sua necessidade de cigarros, percebeu que não fumava – como havia sempre alegou - porque ele "gostava do sabor". Em vez disso, fumar funcionava para ele como uma espécie de sedativo.

Tente pegar um de seus comportamentos problemáticos e listar seus antecedentes e

consequências típicos. A Tabela 7 apresenta a análise funcional da amostra para o tabagismo. Para ser mais útil, sua análise funcional deve se concentrar não apenas nos eventos externos que precedem e seguem um comportamento, mas também nos eventos internos que podem estar controlando-o. Preste atenção ao que você diz a si mesmo antes de se envolver em um hábito indesejável. Pouco antes de comer aquele pedaço de bolo, você disse a si mesmo: “Isso vai me fazer sentir melhor”? Antes de começar uma farra de fim de semana, você declarou: “Para que mais servem os fins de semana?” Antes de ficar deprimido, você se perguntou: “Sou algum tipo de idiota?” As explosões de raiva em seu marido são precedidas por pensamentos como: “Ele é como meu pai”?

Esses tipos de declarações, que desencadeiam um comportamento problemático, podem ser tão automáticos ou inconscientes que você nem percebe. Para aumentar sua consciência, pergunte a si mesmo: “O que estou dizendo a mim mesmo que leva a esse comportamento problemático? Estou me dando permissão inconsciente para entrar?”

Muitas pessoas podem controlar seus problemas no trabalho, mas seus controles vão para o inferno quando voltam para casa à noite. Eles comem sensatamente durante todo o dia, por exemplo, mas comem à noite. Que auto-afirmações os ajudam a justificar essa falta de controle?

- Estou em casa e posso fazer o que quiser.
- Não há nada que eu tenha que fazer pelos outros agora, então eu posso me satisfazer.
- Só preciso fugir da realidade.
- Depois de tudo que fiz hoje, eu mereço isso.

Faça uma lista escrita das afirmações que você faz para justificar seu comportamento problemático. Você pode se surpreender e certamente se moverá em direção à ação.

Qual é a recompensa pela indulgência? Há o prazer da gratificação, é claro. Veja todos os outros reforços que podem ser obtidos com um único ato de auto-indulgência em um comportamento de consumo. Primeiro, há o prazer — mmm, mmm, que bom! Então, muitas vezes há uma redução muito real do estresse; deixar de lado os controles do ego pode parecer uma pausa nos aborrecimentos da vida cotidiana. Além disso, ceder a um vício pode parecer impertinente, mas agradável. E, finalmente, surge uma sensação de liberdade em fazer o que você quer fazer – e para o

inferno com as consequências!

Quão maravilhoso seria se a maioria dos comportamentos problemáticos não exigisse um peso pedágio. Uma consequência pouco atrasada da auto-indulgência, no entanto, é que muitas vezes acabamos dizendo: “Eu não deveria ter comido tanto”, “Eu não deveria ter desperdiçado tanto dinheiro”, “Eu não deveria ter fumado tanto”. cigarro”, “Eu não deveria estar tão ansioso.” Resumindo: “Eu não deveria deixar uma parte de mim tomar conta de mim inteira. Essa parte se torna como um demônio que não posso controlar.”

A análise funcional nos envolve em duas controvérsias psicológicas de longa data: quão profundamente devemos buscar os antecedentes inconscientes e as consequências de nosso comportamento? E até onde devemos voltar no tempo para analisar esses gatilhos e recompensas? Os psicanalistas dizem que precisamos ir ao âmago de nosso inconsciente, uma jornada que muitas vezes nos leva às nossas primeiras experiências da infância. Os behavioristas, por outro lado, dizem que devemos examinar os eventos nos ambientes imediatos que precedem e seguem nosso comportamento problemático.

O que um self-changer deve fazer? Livres de ideologias, os autotransformadores bem-sucedidos tendem a ir tão fundo em eventos inconscientes quanto podem por conta própria, e tão longe no tempo quanto acreditam ser relevante para seu problema específico. Às vezes, essas explorações são de longo alcance.

Uma dona de casa de 48 anos sabia muito bem que muitas vezes respondia ao marido como se ele fosse seu pai. Ele também sabia, e de vez em quando dizia: “Eu não sou seu pai. Pare de me tratar como ele. Ao longo dos anos, ela percebeu que estava projetando no marido alguns ressentimentos profundos que sentia em relação ao pai. Aos poucos, ela começou a aceitar que precisava enfrentar os conflitos não resolvidos com o pai para melhorar seu casamento. Ela foi ao túmulo de seu pai e bateu os punhos na terra, expressando raiva por ele ter abandonado ela em uma idade jovem.

A maioria dos autotransformadores, no entanto, concentra-se simplesmente nos eventos que precedem e seguem seu problema e em suas reações internas a esses eventos. Por esse motivo, incentivamos uma análise funcional que permaneça principalmente no presente. No entanto, se você achar que pensamentos e sentimentos menos conscientes são acessíveis a você, certamente deve considerá-los.

A elevação da consciência, como você viu, permanece importante durante todo o estágio de contemplação. Seus objetivos devem ser desenvolver maior consciência de seu comportamento

problemático, obter insights sobre como seu pensamento e sentimento mantêm o problema e começar a desenvolver uma convicção pessoal do valor da mudança. Quando você tiver concluído essas etapas - mais informações, mais consciência, mais automotivação - você estará pronto para o estágio de preparação da mudança.

A AUTO-IMAGEM EM MUDANÇA DE GEORGE

George levou a conscientização tão a sério que começou a brincar dizendo que sabia mais sobre álcool do que era bom para ele. Até descobrir que o abuso de álcool era um fator em mais de 50% dos acidentes automobilísticos, George sempre atribuiu seus acidentes às pessoas que se interpuseram em seu caminho. Até ler que a maioria dos encontros violentos envolvia abuso de álcool, ele atribuiu seu comportamento violento a outras pessoas que entraram em seu caso. Aprendeu também que a bebida muitas vezes era a causa principal do divórcio e da perda do emprego. Todos esses insights, juntamente com as defesas enfraquecidas e a inteligência aguçada de George, significavam que ele não podia mais negar que tinha o perfil de um alcoólatra problemático.

Ele ainda resistia ao rótulo de “alcoólatra”. Os alcoólatras bebiam antes do meio-dia — George podia esperar até o almoço. Os alcoólatras bebiam até desmaiar — George nunca perdia a consciência. Os alcoólatras bebiam bebidas fortes — George preferia cerveja. Os alcoólatras eram viciados - George podia passar um dia sem beber e até achava que poderia durar uma semana. Os alcoólatras não tinham controle sobre a bebida — George aceitava que tinha um problema com a bebida, mas estava convencido de que podia controlá-lo.

A crescente conscientização de George sobre as consequências do abuso de álcool, no entanto, estava mudando continuamente suas atitudes em relação à bebida. Até essa consciência, os prós de beber sempre superaram os contras. Beber era sua atividade social favorita, uma parte importante de sua herança irlandesa, um alívio instantâneo do estresse, um evento familiar frequente, uma maneira de fazer negócios e compartilhar com os amigos, parte de sua reputação difícil e fonte de histórias ultrajantes. Beber era tão natural para George, era como ar; mas agora ele percebeu que seu ar estava poluído.

Por causa de seu amor por seu simpático pub, ele havia perdido sua esposa, seu emprego e seu seguro automóvel. Sua bebida lhe custou células do cérebro e do fígado. Seu alívio do estresse de curto prazo foi conquistado ao preço de sua estabilidade de longo prazo. Ele passou de um

bêbado feliz para um bebedor de cerveja amarga, sempre pronto para uma briga. Ele sabia por suas leituras que o abuso de álcool leva ao aumento da ansiedade e da depressão. Ele zombou de si mesmo por tratar sua depressão bebendo um depressor.

Por meio da conscientização e da excitação emocional, George estava mudando de ideia sobre a bebida. Não foi fácil. “Maldita seja essa consciência,” ele amaldiçoou, mais de uma vez. Ele afogou os fatos, a ambivalência e o conflito com a bebida, mas ainda teve que enfrentar a si mesmo quando sóbrio. Pior ainda, ele tinha que enfrentar seus filhos. Eles não estavam orgulhosos dele, e quem poderia culpá-los? Ele estava destruindo seu futuro e colocando em risco o deles. E George não tinha mais sua esposa, quem o deixou, ou seu chefe, que o demitiu, para culpar.

George tinha claramente chegado ao ponto de ficar enojado com seu hábito; ele estava ficando doente e cansado de estar doente e cansado. Ele estava cansado de si mesmo como um viciado em substâncias. Ele estava cansado de contar mentiras aos filhos e de ter que constantemente inventar desculpas para suas falhas como pai e amigo. George estava se preparando para fazer uma mudança. Tudo o que ele ainda precisava fazer era uma reavaliação positiva, visualizando um novo eu após a mudança.

O QUINTO PROCESSO: **AUTO-REAVALIAÇÃO**

Há outro processo crítico de mudança que você precisa usar para passar da contemplação até o estágio de preparação. Isso é auto-reavaliação, ou fazer um balanço, uma avaliação emocional e cognitiva do seu problema e de si mesmo. A auto-avaliação revelará a você, de uma vez por todas, que seus valores essenciais estão de fato em conflito com seus comportamentos problemáticos. A auto-avaliação bem-sucedida deixa você sentindo, pensando e acreditando que a vida seria substancialmente melhorada se você não tivesse esses comportamentos.

A auto-reavaliação decorre naturalmente da conscientização. Uma vez que você esteja bem informado sobre seus comportamentos e suas consequências, você começará a questionar seriamente se pode se sentir bem consigo mesmo enquanto continua com esses comportamentos. Os auto-avaliadores fazem perguntas como “Posso me considerar racional se continuar fumando?” “Posso me sentir responsável se continuar a beber demais?” “Minha autoestima vai subir se meu peso diminuir?” “Posso me sentir um homem de família se trabalhar setenta horas por semana?”

“Posso ter sucesso se não conseguir lidar com o estresse?”

Essas perguntas são alguns dos aspectos mais fáceis da auto-reavaliação; todos nós gostaríamos de ser mais racionais, responsáveis, bem-sucedidos e saudáveis. Há perguntas mais difíceis: O que você perderá ao abandonar seu comportamento problemático? Que tempo, energia, prazeres ou fantasias você deve sacrificar para mudar? Se a mudança trouxesse apenas ganhos positivos, poucos de nós hesitariam em fazer mudanças. Afinal, todos nós podemos nos engajar no tipo de pensamento ilusório descrito algumas páginas atrás: “Eu gostaria de poder mudar espontaneamente, instantaneamente e sem esforço”. Ainda existem pessoas por aí que alimentam essas fantasias e dizem que uma hora de hipnose — em vez de semanas ou meses de esforço — fará com que você pare de fumar; que amarrar um aparelho em torno de sua coxa ou barriga fará com que você perder peso; que ouvir fitas “milagrosas” enquanto você dorme ajudará a vencer a depressão. Embora comprar dispositivos seja mais fácil do que fazer um esforço, isso não pode ajudá-lo a fazer mudanças reais de comportamento. Qualquer mudança que valha alguma coisa custará algo mais caro do que dinheiro.

A auto-reavaliação, então, requer não apenas que você abandone toda esperança de encontrar um caminho fácil para a mudança, mas que você enfrente algumas questões difíceis: O que você está disposto a sacrificar pelo bem de si mesmo? Parar de beber pode significar que você passará menos tempo com seus amigos. Tornar-se assertivo será um choque para os amigos que estão acostumados à sua submissão. Menos sofrimento emocional pode significar que os amigos que o ajudaram quando você estava deprimido estarão menos focados em você.

A mudança também pode ameaçar sua auto-imagem. Conheci um músico de 130 quilos que parecia o Falstaff de Shakespeare no palco; quando ele se movia no meio da multidão, as pessoas abriam caminho. Depois que ele perdeu 130 quilos, no entanto, ele ficou deprimido ao descobrir que sua auto-imagem havia diminuído. Ele não havia reavaliado adequadamente seus problemas antes de agir.

AS TÉCNICAS DE AUTOAVALIAÇÃO

Tanto com os autotransformadores quanto com nossos clientes de psicoterapia, aprendemos que existem duas formas complementares de auto-reavaliação. Uma é uma avaliação do presente, uma visão negativa de como estamos deprimidos e controlados por um comportamento problemático, e como falhamos a nós mesmos por não mudarmos. Esse sentimento é

frequentemente expresso pelo quão “nojentos” estamos com nosso hábito. No outro lado da moeda está a reavaliação positiva, uma avaliação prospectiva de nossos eus mais saudáveis, mais felizes e mais livres.

Os métodos de auto-avaliação mais eficazes combinam judiciosamente ambas as abordagens e permitem que sejamos empurrados por nossa visão negativa presente de nós mesmos, assim como estamos sendo puxados para nosso eu futuro positivo. Inclinar-se muito para qualquer um dos extremos pode ser autodestrutivo, e é especialmente perigoso para aqueles metamorfos que se imaginam como criaturas repugnantes e repugnantes. Essa autodepreciação intensa pode facilmente se transformar em sofrimento psicológico ou autoculpa, o que inibe em vez de estimular a mudança.

Tal como acontece com os outros processos de mudança, existem várias técnicas úteis na autoavaliação. Aqui estão três frequentemente usados por contempladores que estão fazendo a transição para o estágio de preparação:

Pense antes de agir. Especialmente eficaz para lidar com comportamentos de consumo como comer demais, beber ou fumar, essa técnica também pode ser adaptada a outros problemas. O fato é que, com o tempo, quase qualquer comportamento habitual pode se tornar tão inconsciente que se torna reflexivo. Você pode beber, fumar, comer, gastar ou ficar com raiva, assustado ou deprimido sem nunca refletir sobre o que está fazendo ou por que está fazendo.

Parar para pensar permite fazer uma pausa antes do reflexo, para começar a reavaliar apenas o que seu comportamento significa para você. Antes de comer algo, por exemplo, pergunte-se: “Por que eu quero comer isso? Estou realmente com fome?” Depois de reconhecer o motivo, vá em frente e coma se tiver vontade. Mas depois de apenas uma semana parando para refletir, em vez de responder reflexivamente, você ganhará uma medida de controle sobre seu hábito.

Embora as perguntas que você faz a si mesmo variem de um problema para outro, a intenção permanece a mesma. Estas são perguntas do tipo “por que”: “Por que eu quero este cigarro?” “Por que estou respondendo assim?” “Por que eu acho que preciso de comida?” As perguntas ajudam a determinar o motivo de seu comportamento imediato ou se você está agindo por puro hábito. Você pode descobrir, por exemplo, que está agindo por gratificação imediata ou tentando projetar uma imagem de ser legal, no controle ou sociável. Mesmo que você acredite que o motivo seja físico - você deseja um cigarro, uma bebida ou comida - após reflexão, você descobrirá que o tédio, a ansiedade ou sua situação social atual são responsáveis por seus desejos com muito mais frequência do que você imagina.

Crie uma nova auto-imagem. Os fabricantes gastam bilhões de dólares em publicidade para criar imagens maravilhosas para seus produtos. Os consumidores gastam ainda mais bilhões para comprar essas imagens. As imagens vendem e convencem porque misturam pensamentos e sentimentos em vários graus de consciência, apelando diretamente para as fantasias sem considerar a realidade. Se você fantasia que é um homem robusto, livre para vagar pelo campo, sabe exatamente qual cigarro é o certo para você. Se você quer ser um bebedor sofisticado, há um uísque com seu nome. Se você se considera um esportista, trabalhará meses extras, até anos, para pagar pelo carro que reflete sua imagem esportiva.

Os anúncios projetam várias imagens de bebedores como indivíduos - desde aqueles que trabalham duro, jogam muito e bebem muito, até aqueles que bebem para relaxar. Da mesma forma, os anunciantes criam imagens de fumantes como se divertindo, sendo descolados e agindo de forma sexy.

O que os anunciantes ignoram, não surpreendentemente, são as duras realidades dos bebedores que quebram seus carros, arruinam suas carreiras, estragam seus casamentos e estragam seus filhos. Eles também ignoram os efeitos do tabagismo na saúde. Alguns anos atrás, um grupo sem fins lucrativos criou um filme realista de um cowboy fumando. Começou com um cenário idílico de faroeste, de uma campanha publicitária familiar, por onde passa um vaqueiro magro, com um cigarro pendurado na boca. À medida que o cowboy entra em foco, torna-se evidente que ele não é um modelo robusto de saúde. Ele tem tosse e chiado de um fumante inveterado e parece estar morrendo. Previsivelmente, ações judiciais impediram que este filme fosse amplamente visto.

Você pode criar imagens para si mesmo com a mesma facilidade que os especialistas da Madison Avenue fazem. Tente um cenário em que você não mude: sua saúde e outros aspectos de sua vida, dependendo do seu comportamento problemático, deterioram-se ainda mais. Então imagine como você pensaria e se sentiria sobre si mesmo se você mudasse. Você se sentiria aliviado? Mais livre? Mais saudável? Você seria um modelo melhor para seus filhos? Você ficaria satisfeito com a mudança? Os outros se sentiriam satisfeitos por você? Você realmente sentiria que cresceu? As respostas a essas perguntas são auto-evidentes.

Tome uma decisão. A tomada de decisão está no centro de passar da contemplação para a preparação para a ação. Mas a decisão de agir mais cedo ou mais tarde geralmente é precedida por uma avaliação dos prós e contras de um comportamento problemático. Uma avaliação ou equilíbrio

decisório é melhor feito usando as quatro categorias básicas a seguir:*

- Consequências da mudança para si
- Consequências da mudança para os outros
- Reações de si como resultado da mudança
- Reações dos outros como resultado da mudança

TABELA 8. AMOSTRA DE ESCALA DE SALDO DECISIONAL

1. Consequências para si mesmo Prós: Melhoria da saúde Aumento da felicidade Mais dinheiro
Mais sucesso conjugal

Contras: Perda de alguns amigos Menos tempo com a família extensa Perda de “medicação para o humor” Tem que encontrar outras coisas para fazer

2. Consequências para os outros Prós: As crianças podem confiar em mim O marido ficará mais feliz O chefe pode contar comigo

Contras: Alguns amigos, alguns membros da família serão ameaçados

Família não está acostumada a lidar com meus humores, e terá que aprender a fazer isso

3. Reações de si mesmo

Prós: Se vê como determinado Se vê como mais responsável Se vê como não precisando de muleta

Contras: Se vê menos divertido

Veja-se mais mal-humorado Veja-se como um estranho

Veja a si mesmo como envelhecendo

4, Reações de outros

Prós: As crianças ficarão orgulhosas de mim O marido também ficará satisfeito

Os outros vão me ver como confiável novamente

Contras: O que a maioria dos amigos vai dizer?

Talvez digam que tenho medo de beber, sou menos social, sou “diferente”

Os aspectos positivos e negativos de mudar um comportamento problemático podem ser listados ao lado de cada uma dessas quatro categorias, conforme ilustrado na Tabela 8, que fornece uma amostra de escala de equilíbrio de decisão que foi preenchida por uma mulher que considerou parar de beber. Completar tal escala é uma questão individualizada que requer considerável auto-exame e honestidade.

Na Tabela 8, Jane está considerando como parar de beber traria mais saúde, felicidade e sucesso, e como isso poderia lhe proporcionar liberdade e alguma auto-estima. Ao mesmo tempo, ela está considerando o impacto positivo que isso teria em seus filhos, marido e chefe. A possibilidade de libertar sua família de seu alcoolismo é uma grande consideração positiva para Jane enquanto ela pensa em parar de beber.

Mas as considerações negativas de Jane também são substanciais. A perda de certos amigos, a perda do bem-estar social que ela experimenta com sua família extensa e alcoólatra e a busca iminente de coisas novas para fazer todos fatores contra sua decisão de parar. E embora a felicidade futura de seu marido e filhos sejam elementos positivos, a realidade de terem que lidar com as mudanças de humor dela pode desequilibrar a balança contra a ação de Jane neste momento.

Algumas decisões seguem a evidência e a lógica reveladas pela conscientização; a escala de equilíbrio decisório torna clara a escolha certa. Decidir se divorciar, por exemplo, não é a escolha correta para todos que chegam ao estágio de contemplação, mas parar de fumar é, e a ação é quase inevitável. A decisão de agir pode ser tomada neste ponto (embora isso não signifique necessariamente que seja o próximo passo lógico; o compromisso ainda faz parte do processo).

A escala de equilíbrio decisório deve ser o mais abrangente possível. Evite o erro de focar apenas no lado negativo das coisas. Qualquer problema tem seus aspectos positivos. Se não tivesse benefícios, você o teria abandonado há muito tempo. Se você negar ou deixar de reconhecer esses aspectos, tentará uma mudança inoportuna ou mal preparada. A longo prazo, você não precisa abrir mão das recompensas finais de um mau hábito. A maioria dos comportamentos problemáticos representa meios elaborados e indiretos de alcançar relaxamento e afirmação. Durante os estágios de ação e manutenção, você aprenderá a substituir formas alternativas e mais saudáveis de obter os mesmos benefícios.

Depois de completar a balança de decisão, pese e reavalie os ativos e passivos de seu comportamento problemático. Se os prós parecem mais fortes do que os contras, você

provavelmente não está pronto para passar para o estágio de preparação. Passe algum tempo reunindo mais informações e concentrando-se nos contras de seu comportamento problemático. A melhor posição para se preparar para a ação é ter os prós da mudança um pouco mais altos do que os contras da mudança. Isso orienta a tomada de decisão em direção à ação e o prepara para o compromisso.

AUTOAVALIAÇÃO DE REAVALIAÇÃO CELF

Aqui está uma breve auto-avaliação para verificar seu progresso. Mais uma vez, seja honesto e realista. Preencha o número que melhor reflete a frequência com que você usou a auto-avaliação na última semana para combater seu problema.

1 = Nunca, 2 = Raramente, 3 = Ocasionalmente, 4 = Muitas vezes, 5 = Repetidamente

FREQUÊNCIA:

Considero que a minha família e amigos estariam melhor sem o meu comportamento problemático. Minha tendência a ceder ao meu problema me faz sentir decepcionado comigo mesmo.

Reavalio o fato de que estar contente comigo mesmo inclui mudar meu comportamento problemático.

Fico chateado quando penso em ceder ao meu problema.

= Pontuação

Pontuações de 14 ou mais indicam que você fez uso suficiente da auto-avaliação para poder passar do estágio de contemplação para o estágio de preparação. Pontuações abaixo de 13 sugerem fortemente a necessidade de uma reavaliação mais cognitiva e emocional de si mesmo em relação ao seu problema. Se você tentar continuar no ciclo de mudança sem essa reavaliação, nossa pesquisa indica que você provavelmente terá uma recaída. Por que não fazer sua reavaliação agora, em vez da segunda ou terceira vez que você passar por esse estágio?

GAIL, A PERITO EM DIETAS

Quando Gail começou a considerar os prós e os contras de perder peso, ela estava 46 quilos acima do peso, e sua trigésima reunião do colegial estava a menos de seis meses. A dela é uma história, como a de George, que seguiremos em vários capítulos. Diante dos cinquenta anos, essa executiva de sucesso estava convencida de que estava condenada a seguir o exemplo de sua mãe: elegante e atraente até o nascimento de Gail, sua mãe depois travou a batalha do bojo por trinta anos até acabar derrotada, deprimida e obesa.

Gail já havia participado de dois dos principais programas comerciais de controle de peso que “garantiam” a perda de peso permanente. Depois de cinco ciclos de perda de peso seguidos imediatamente de ganho de peso (ela perdeu mais de 220 quilos e voltou a ganhar 240), ela duvidou que os benefícios de perder peso valessem os custos. Ela podia entender por que sua mãe tinha desistido.

Por outro lado, Gail sabia que tinha muito mais a seu favor. Ela teve uma carreira gratificante como vice-presidente em uma empresa de comunicação, enquanto sua

mãe tinha sido uma dona de casa com pouco a fazer quando os filhos foram para a faculdade. Gail era uma boa atleta, como sua mãe antes dela — nadava, esquiava, jogava golfe e tênis. Mas, ao contrário de sua mãe, Gail continuou a praticar esportes mesmo enquanto seus dois filhos estavam na escola. Felizmente Dan, o marido de Gail, provou ser um parceiro muito mais ativo na criação dos filhos do que seu pai.

Além da obesidade, a idade trouxe à mãe de Gail a menopausa, o ninho vazio síndrome, sentimentos de inadequação e um futuro em declínio. No entanto, um futuro mais completo estava reservado para Gail. Ela poderia se tornar presidente de sua empresa; ela certamente viajaria, a negócios e lazer; ela poderia esperar anos a mais de tênis competitivo; ela teve um casamento feliz e filhos adoráveis com futuros emocionantes.

Ela desejou que fosse possível não se preocupar com seu peso. Embora ela não estivesse acima do peso até os trinta anos, ela foi extremamente sensível aos problemas de peso durante toda a vida. Crescendo, ela viu como as crianças mal gordas eram vistas por outras garotas. Ela também sabia que garotas pesadas não eram populares entre os garotos. E sua mãe, por causa de seus próprios problemas, observava dolorosamente as mudanças que o corpo de Gail sofria durante a puberdade, durante os períodos menstruais e até mesmo durante a gravidez.

Gail muitas vezes achava que sua preocupação com o excesso de peso era egocêntrica — ela o chamou de “fator vaidade”. Mas, quando jovem, ela se orgulhava de suas pernas magras e seu

torso em forma (assim como seu marido). Ela costumava dizer: “Se você não consegue se olhar no estômago, você não está vivendo bem”.

Agora suas palavras voltaram para assombrá-la, e sua reunião do ensino médio estava se aproximando. Gail começou a pensar seriamente em fazer algo dramático para perder aqueles quilos extras. Ela pensou que o programa de jejum em seu hospital local poderia ajudar. Gail mapeou os prós e contras do programa (Tabela 9); os resultados mais uma vez a deixaram desanimada.

Normalmente Gail era uma pessoa positiva; ficou chocada ao ver que sua lista de contras era duas vezes maior que sua lista de prós. Não admira que ela não se sentisse motivada a seguir em frente. Seu equilíbrio decisório destacou suas dúvidas sobre tomar medidas dramáticas para perder peso. Por que não ser feminista e rejeitar o ideal anoréxico que as campanhas publicitárias impingiram a ela? Por que não encarar os cinquenta aceitando o fato de que sua gordura era uma parte permanente de sua vida? Por que lutar contra a biologia e arriscar sua saúde, passando por mais um episódio de corte drástico e inútil de calorias?

A essa altura, para aumentar sua consciência, Gail leu vários artigos que eu havia escrito. Ela descobriu que a perda de peso não é um comportamento, é um resultado. Contar calorias e cortar calorias são comportamentos, e é questionável se suas consequências são saudáveis ou não. Mas havia uma possível solução “sem perda” aberta a Gail, se ela se preocupasse menos com o resultado final e se concentrasse em escolher comportamentos alternativos que fossem inquestionavelmente mais saudáveis do que banquetes sem alívio ou jejunos periódicos.

TABELA 9. PRIMEIRA ESCALA DE SALDO DECISIONAL DE GAIL

Consequências para si mesmo

Prós: 1. O fator vaidade será finalmente satisfeito!

Contras: 1. Perder e recuperar peso coloca em risco minha saúde.

Prós: 2. Minha saúde será melhorada. Contras: 2. Esta nova dieta será cara. Contras: 3. Não posso jejuar para sempre.

Consequências para os outros

Contras: 4. Não pode comer fora com outras pessoas.

Reações de si mesmo

Prós: 3. Vou me sentir melhor comigo mesmo.

Contras: 5. Ficarei envergonhado se falhar.

Contras: 6. Não tenho certeza se meu peso é um problema de saúde – talvez seja genético?

Contras: 7. Vou me sentir uma escrava da mídia fashion.

Reações dos outros

Prós: 4. As crianças não terão que ter vergonha de mim.

Contras: 8. Feministas não aprovam.

Prós: 5. O marido vai achar que sou mais sexy.

Contras: 9. A família diz que me ama do jeito que eu sou.

Contras: 10. O marido não está disposto a jejuar comigo para se livrar da própria barriga.

Há um claro consenso de que certos comportamentos são bons para o corpo. Ao se comprometer a seguir uma dieta com baixo teor de gordura, um programa consistente de exercícios e a abandonar a compulsão alimentar, era improvável que Gail começasse qualquer briga com feministas. Além disso, ela não sofreria dúvidas sobre os benefícios para a saúde, nenhuma preocupação com a contagem de calorias e nenhuma necessidade de se sentir culpada pela vaidade pessoal.

TABELA 10. SEGUNDO SALDO DECISIONAL DE GAIL ESCALA

Consequências para si mesmo

Prós de uma dieta com baixo teor de gordura: 1. Prevenir o câncer de mama.

Contras de uma dieta com baixo teor de gordura: 1. Deve desistir de alguns alimentos favoritos.

Prós de uma dieta com baixo teor de gordura: 2. Prevenir o câncer de cólon.

Contras de uma dieta com baixo teor de gordura: 2. Preparação extra de alimentos, para as refeições do marido.

Prós de uma dieta com baixo teor de gordura: 3. Prevenir a osteoporose. Prós de uma dieta com

baixo teor de gordura: 4. Prevenir ataques cardíacos. Prós de uma dieta com baixo teor de gordura:

5. Prevenir derrames.

Prós de uma dieta com baixo teor de gordura: 6. Colesterol mais baixo.

Prós de uma dieta com baixo teor de gordura: 7. Perder peso.

Prós de uma dieta com baixo teor de gordura: 8. Aumentar a fibra.

Consequências para os outros

Prós de uma dieta com baixo teor de gordura: 9. Pode jantar fora com outras pessoas.

Prós de uma dieta com baixo teor de gordura: 10. Seja mais responsável.

Reações de si mesmo

Prós de uma dieta com baixo teor de gordura: 11. Sinta-se menos lento.

Contras de uma dieta com baixo teor de gordura: 3. Ficarei envergonhado se falhar.

Prós de uma dieta com baixo teor de gordura: 12. Sinta-se mais moderno.

Reações dos outros

Prós de uma dieta com baixo teor de gordura: 13. O marido ficará feliz por eu poder comer com ele.

Consequências para si mesmo

Prós do exercício: 1. Jogue melhor tênis.

Contras do exercício: 1. Leva tempo.

Prós do exercício: 2. Tenha mais energia. Contrás do exercício: 2. O clube de saúde é caro. Prós do exercício: 3. Tenha um humor melhor.

Prós do exercício: 4. Prevenir doenças cardiovasculares.

Prós do exercício: 5. Prevenir o câncer.

Prós do exercício: 6. Perder peso.

Prós do exercício: 7. Manter a massa muscular.

Consequências para os outros

Prós do exercício: 8. Serei mais responsável.

Reações de si mesmo

Prós do exercício: 9. Aumento da auto-estima. Contras do exercício: 3. Ficarei envergonhado se falhar. Prós do exercício: 10. Vou me sentir mais jovem.

Prós do exercício: 11. Terei menos estresse.

Reações dos outros

Prós do exercício: 12. Eles me verão como mais saudável.

Os profissionais da lista de Gail ficaram mais longos e saudáveis, como mostra a Tabela 10.

Tornou-se óbvio que seu equilíbrio de decisão havia mudado drasticamente, de dois para um contra o jejum, para quatro para um a favor de uma dieta com baixo teor de gordura e exercícios aeróbicos. Gail havia superado sua desmoralização e dúvidas sobre os prós e contras da dieta. Ela estava convencida de que estava desenvolvendo um plano “sem perdas”; embora a perda de peso não fosse um objetivo principal (na verdade, representava apenas dois dos vinte e quatro profissionais de seu plano), ela tinha boas razões para esperar que um eu mais saudável e feliz levaria a um eu mais aparado.

Gail imaginou que o exercício aeróbico reafirmaria seu eu ativo e atlético. Ela não acabaria sendo uma pessoa passiva como sua mãe. Ela era uma mulher moderna, comendo uma dieta contemporânea. Comer muita gordura tornou-se o equivalente a fumar cigarros: os especialistas concordam unanimemente que isso é ruim para você. A gordura obstrui suas artérias e causa câncer, doenças cardiovasculares e outras condições crônicas.

Quanto mais Gail lia, mais gostava do que pensava em se tornar. Ela acabaria mais em forma, com menos gordura em seu corpo. Ser ativo física e socialmente é a melhor forma de os idosos manterem a saúde física e mental.

Além disso, as mulheres fisicamente ativas permanecem mais sexualmente ativas. Os profissionais estavam ganhando de forma tão decisiva que Gail se sentiu pronta para seguir em frente e se preparar para agir.

AJUDANDO RELAÇÕES DURANTE A CONTEMPLAÇÃO

Os autotransformadores bem-sucedidos relatam que valorizam mais seus relacionamentos de

ajuda durante os estágios de contemplação, preparação e ação. As duas primeiras técnicas dadas aqui, especialmente valiosas durante a contemplação, foram originalmente descritas pelo renomado psicólogo Carl Rogers, que dedicou grande parte de sua vida ao estudo das estratégias interpessoais das relações de ajuda.

Empatia Esta é a capacidade de tomar o lugar de outra pessoa emocionalmente e cognitivamente, de andar em seus sapatos. A maioria dos contempladores busca ativamente e aceita prontamente essa compreensão especial, e acolhe o conhecimento de que outros experimentaram preocupações semelhantes às suas. É especialmente valioso saber que a ambivalência não precisa levar à paralisia, que se pode sentir simultaneamente positivo e negativo sobre a mudança de um problema e que é possível avançar para a ação apesar da dúvida.

Para maximizar a empatia que você recebe dos ajudantes, é importante que os ajudantes saibam onde você está no processo de mudança. Embora você tenha alcançado uma consciência elevada e tenha ultrapassado o estágio de pré-contemplação, os ajudantes devem estar cientes de que você não está pronto para a ação. Eles também devem saber que mudança e ação não são sinônimos, e que você está mudando à sua maneira e no seu próprio ritmo. Não deixe que ajudantes excessivamente zelosos o empurrem para uma ação prematura.

Além disso, como em qualquer relacionamento, é sua responsabilidade informar aos ajudantes sobre suas necessidades específicas. Os contempladores normalmente precisam de apoio, escuta e feedback. Muitos ajudantes, no entanto, são mais aptos a oferecer respostas simplistas e soluções rápidas. Pode, portanto, ser necessário dizer aos ajudantes que você procura compreensão e apoio, mas não conselhos, neste momento. Declarações como “Eu gostaria que alguém apenas ouvisse agora; Posso me beneficiar de suas próprias técnicas de mudança em algumas semanas, mas primeiro gostaria de entender a mim mesmo e o problema”, orientará seus amigos e familiares para o tipo de apoio que você precisa, em vez do tipo que eles podem oferecer automaticamente.

Calor Outra estratégia relevante para aumentar a mudança é o calor, definido por Rogers como um cuidado não possessivo e valorização de outra pessoa sem impondo condições. A falta de condições é complicada, pois muitas vezes tendemos a amarrar nossas gentilezas. “Eu gostaria de ajudá-lo a mudar, mas vou deixá-lo se você não o fizer” e “Eu vou ajudá-lo depois que você parar [de beber, comer, fumar, discutir]” são dois exemplos de “apoio” condicional que encoraja ações prematuras e desencoraja mudanças sensatas.

Como acender o verdadeiro calor dos ajudantes durante a contemplação? Comece sendo o mais carinhoso e caloroso possível: o calor gera calor. E uma vez que ninguém lucra com insultos e

ameaças, peça aos seus entes queridos que expressem suas preocupações como observações, e não como confrontos. Em vez de dizer: "Você está fazendo isso de novo - você sabe que não posso suportar isso", a preocupação pode ser apresentada de maneira carinhosa: "Sei como pode ser difícil alterar seu comportamento imediatamente". Todos nós respondemos mais positivamente ao segundo tipo de feedback.

A cordialidade não deve se manifestar como elogios acrílicos ou elogios incessantes – chavões falsos são contraproducentes. Em vez disso, deve representar uma atitude genuína de aceitação e carinho. Um estudo inicial sobre como lidar com o estresse descobriu que as declarações mais favoráveis são do tipo “Eu sei que você fará o melhor que puder. Eu vou gostar de você, não importa o quão bem você faça.” Por outro lado, as declarações mais inúteis indicavam falsa confiança – “Claro que você vai fazer isso!” – o que implica condições de valor e cria ansiedade de desempenho.

Solicitar contribuições Uma das tarefas centrais da pré-contemplação era reconhecer e superar defesas mal-adaptativas; você pediu aos outros que apontassem suas defesas autodestrutivas. Durante a contemplação, você deve pedir ajudantes para ajudá-lo em sua busca por mais informações, mais consciência e mais automotivação.

Os entes queridos podem aumentar drasticamente seu autoconhecimento ao relatar calmamente suas observações, suas experiências pessoais e qualquer informação sobre seu problema que eles tenham coletado por meio de leituras, programas de televisão e assim por diante. Os membros da família muitas vezes são capazes de relatar com grande precisão exatamente o que precede e segue um problema. Por exemplo, John Norcross, que está lutando contra um problema de peso, é frequentemente solicitado por sua esposa a avaliar por que ele está comendo demais para que ele pense antes de agir.

Embora outras pessoas possam ser de grande ajuda para nos tornarmos conscientes das causas e consequências de nossos problemas, poucos de nós estão seguros e abertos o suficiente para solicitar sua opinião. Assuma o risco com seus entes queridos. A consciência resultante o ajudará a fazer a transição para o estágio de preparação, um momento emocionante cheio de antecipação positiva.

CAPÍTULO 6

Preparação—Preparando-se

O VALOR DE estar preparado - como qualquer escoteiro pode lhe dizer - é que ele o prepara tanto para agir quanto para lidar com desafios inesperados. Inquestionavelmente, vale a pena adquirir as habilidades e ter os recursos necessários para administrar os problemas da vida de forma eficaz. O sucesso da maioria dos projetos de longo prazo se deve em grande parte à preparação do paciente; os projetos de automudança mais bem-sucedidos também dependem de um período de preparação às vezes breve, mas sempre ponderado.

As pessoas nem sempre atendem aos pedidos de preparação. Para aqueles que vivem ao longo da Costa do Golfo, junho marca o início da temporada de furacões. O noticiário noturno relata os estágios iniciais das tempestades à medida que elas se formam até a costa da África. Quando os furacões se tornam uma ameaça real, os apresentadores de notícias exortam as pessoas a estocar água engarrafada, comida enlatada, baterias, lanternas e rádios.

A maioria das pessoas é bastante casual sobre a preparação até que os avisos comecem a sério. Mesmo assim – quando o curso da tempestade é incerto e sua chegada está a mais de vinte e quatro horas de distância – muitas pessoas ignoram os avisos e não fazem nada. Mas à medida que a tempestade se aproxima e a probabilidade de um impacto direto aumenta, supermercados e lojas de ferragens ficam lotados de compradores de última hora, muitos dos quais descobrem que os suprimentos necessários estão esgotados, deixando-os despreparados para uma tempestade mortal.

Se, como aqueles compradores de última hora, você está apostando que não precisará se preparar para a ação, está configurando seus esforços de automudança para o fracasso. A fase de preparação é a pedra angular de uma ação eficaz e nos oferece a oportunidade de assumir um compromisso sólido com a mudança de comportamento. Na verdade, o compromisso é o processo de mudança mais importante disponível para você durante o estágio de preparação. Qualquer ambivalência persistente que prejudique sua determinação deve ser resolvida durante este estágio.

COMO É A PREPARAÇÃO?

A preparação leva você das decisões que você toma no estágio de contemplação aos passos específicos que você toma para resolver o problema durante o estágio de ação. No início de nossa pesquisa, não separamos a etapa de preparação da etapa de contemplação; suas diferenças são sutis. Desde então, nossa experiência determinou que a preparação adequada é vital para uma automudança bem-sucedida. No estágio de preparação, você continuará a reavaliar a si mesmo e seu problema, mas se sentirá cada vez mais confiante em sua decisão de mudar. Sua reavaliação pessoal olhará mais para o seu eu futuro e menos para o seu passado problemático. E em vez de coletar informações sobre o problema, como fez na contemplação, você se concentrará em encontrar o tipo de ação mais adequado para superá-lo.

A esposa de Rick, Lana, não gostava de seus jantares de negócios. Ele bebia demais, ela disse, e voltava para casa bêbado, ou bêbado, como ele queria. Rick sempre admitiu que tomava alguns drinques — você tinha que se socializar com os clientes ou não podia fazer negócios —, mas pelo menos os bebia com uma refeição. Ele sentiu que Lana, que foi criada como batista, era muito conservadora e teve uma reação instintiva contra sua bebida.

Uma noite, voltando para casa depois de um jantar, Rick foi parado pela polícia. Confiante de que estava sóbrio o suficiente para dirigir, ele concordou em fazer o teste do bafômetro. Os resultados mostraram um nível de álcool no sangue de 0,18, quase o dobro do limite legal; Rick foi preso imediatamente por dirigir embriagado. Foi difícil para ele racionalizar esse incidente - talvez ele tivesse mais problemas do que estava disposto a admitir.

Após sua prisão, a arrogância de Rick se transformou em preocupação e ele começou a perceber tudo o que a bebida lhe custou. Ele também reconheceu, pela primeira vez, que seu pai também tinha problemas com a bebida. Seu filho de doze anos e Lana ficaram bastante chateados com a prisão. Rick viu que era hora de quebrar esse ciclo. Ele decidiu usar o curso obrigatório de DWI e as recomendações do tribunal para ajudá-lo a agir.

Rick entrou no estágio de preparação da mudança. Com o tempo, ele superou as barreiras que tinha para admitir seu problema e, após avaliar suas opções, decidiu agir. Seus primeiros passos prudentes na implementação de sua decisão envolvem planejamento cuidadoso, auto-reavaliações positivas e comprometimento.

A preparação também pode incorporar certas tarefas que constituem os primeiros passos no caminho para a ação. A decisão de Rick de ir às aulas de DWI é um bom exemplo de tarefa

preliminar, como seriam as decisões de diminuir o tabagismo, reduzir gastos, obter o telefone de um serviço de apoio ou começar a substituir atividades saudáveis por não saudáveis. Do lado de fora, muito do trabalho de preparação parece um ensaio para a ação.

Esta fase pode ser tediosa, às vezes, o que muitas vezes leva a problemas. O fim de a contemplação, quando decidimos que determinado problema é significativo e precisa ser mudado, nos leva ao limite da ação. O trabalho que fizemos até a preparação é árduo, até mesmo corajoso. Mas muitos de nós desejamos que admitir um problema seja suficiente para fazê-lo mudar. Começamos a esperar por um momento mágico, ou nos engajamos em desejos e ficamos presos. O desejo de abreviar a preparação e entrar em ação prematuramente é outro problema comum. Estar tão perto da ação deixa as pessoas ansiosas, mas a ação prematura geralmente leva a uma mudança ineficaz.

A AÇÃO PREMATURA DE GEORGE

Dia após dia, George pensava em controlar sua bebida. E semana após semana ele continuava adiando. Semanas se transformaram em meses enquanto George esperava por aquele momento mágico. Finalmente ficando farto de si mesmo, ele abruptamente decidiu agir. Ele não queria continuar apenas contemplando uma existência sem bebida, como aqueles personagens assombrosos da peça de O'Neill.

George anunciou aos filhos que iria controlar, mas não deixaria de beber. Eles ficaram encantados. Ele imaginava que a bebida controlada lhe permitiria manter seus amigos, sua principal atividade social, seu redutor de estresse, sua imagem dura, sua herança irlandesa e seu estilo de vida, minimizando as consequências do abuso do álcool.

Quando George começou a usar seu computador pessoal para monitorar sua bebida, ficou chocado ao perceber que estava consumindo entre cinquenta e cinco e setenta e cinco drinques por semana. Ele estava gastando entre US \$ 50 e US \$ 150 por semana em bebida. Ele vivia de uma pequena herança, mas isso estava diminuindo. George tinha que começar o novo negócio que ele havia começado em uma base sólida em breve ou ele estaria na rua.

Então ele estabeleceu uma meta de não beber mais do que três drinques por dia e desenvolveu um programa de computador simples para ajudá-lo. Ele chamou o programa de DADD, Defenses Against Dangerous Drinking. Ele programou sua lista de compras para imprimir cerveja sem álcool como substituto de sua antiga marca. Quando ele registrava seu consumo diário

de três bebidas ou menos, seu computador o recompensava com mensagens como “Bom, George” ou “Atta boy, você pode controlar isso”. Quando ele bebeu mais de três drinques, seu computador lhe disse: “George, você escorregou ontem, precisa voltar aos trilhos” ou “Ei, George, você não pode se dar ao luxo de errar. Seus filhos estão contando com você.”

George também disse aos bartenders que lhe servissem cerveja com baixo teor de álcool e que lhe dessem cervejas sem álcool depois que ele bebesse três. Como George não havia contado a seus amigos sobre sua mudança, ele pediu aos bartenders que servissem as cervejas substitutas atrás do balcão do bar. Eles pareciam iguais, cheiravam o mesmo, e - depois de um par, de qualquer maneira — eles tinham o mesmo gosto. Apenas a sensação era diferente, e era bom estar no controle.

George navegou tranquilamente por alguns meses. Os maiores desafios que ele enfrentados eram de seus amigos e familiares. Eles logo souberam o que apenas seus filhos e seus bartenders deveriam saber e começaram a empurrar bebidas de verdade para George, não aquelas “cervejas maricas”, como eles as chamavam. Eles não estavam satisfeitos apenas em ter George bebendo com eles; eles o queriam bêbado com eles.

Infelizmente, seus amigos e sua família não se importaram ou foram ameaçados por sua decisão de controlar sua bebida. Afinal, se Big George conseguia controlar sua bebida, que desculpa eles tinham para ficar bêbados todas as noites? Eventualmente, eles venceram; George voltou a beber. Ele não havia se preparado o suficiente para a ação.

CONTINUANDO **AUTO-REAVALIACÃO**

No estágio de contemplação, você aprendeu a reavaliar seu eu e seu problema, e ver que resolver o problema e se recriar está de acordo com seus valores atuais. A auto-avaliação ajuda você a tomar uma decisão firme de mudar. Na fase de preparação, você pode aumentar suas chances de sucesso concentrando-se no futuro e em seu novo eu. O grande motivador é uma visão esperançosa de como será sua vida depois que você mudar seu comportamento. Faça uma lista dos benefícios da mudança e mantenha-a sempre à sua frente.

Carlo viu o quão importante essa visão de um eu futuro pode ser em um grupo de terapia que

ele dirigia para pessoas viciadas em cocaína. No grupo havia indivíduos em diferentes estágios de recuperação. Aqueles que estavam no estágio de contemplação se deliciavam em contar histórias de guerra de seus dias de uso de drogas, completas com descrições das coisas terríveis que fizeram para obter cocaína, bem como as coisas terríveis que a cocaína fez a eles. Embora houvesse uma clara ênfase nos aspectos negativos de seu vício, essas histórias os mantinham em contato com a excitação e o perigo do uso de drogas. Como eles ainda estavam em um estágio de tomada de decisão, isso era apropriado para eles.

No entanto, aqueles que estavam nos estágios de preparação e ação descobriram que as histórias de guerra os distraíam da tarefa em mãos e até os tentavam a voltar ao uso de drogas. Essas pessoas se saíram muito melhor quando foram separadas, e levou a se concentrar nos aspectos positivos da vida sem cocaína - como eles se tornariam mais próximos de seus cônjuges, passariam mais tempo com seus filhos, funcionariam melhor no trabalho e sentiriam orgulho e uma sensação de realização ao desistir. Concentrar-se em seus novos eus os energizou e reforçou seu compromisso com a mudança.

Aqui estão duas técnicas frequentemente usadas que são especialmente úteis para auto-avaliadores na fase de preparação:

Afastar-se do comportamento antigo. Deixe o passado de lado e olhe para o futuro, mesmo que deixar ir possa ser difícil e o futuro incerto. Imite o trapezista, que solta um balanço enquanto confia no parceiro de outro. Pode ser assustador abandonar velhos padrões de comportamento, mas seu novo eu estará lá para cumprimentá-lo.

Deixar o passado para trás pode criar desorientação. Nossos comportamentos problemáticos são hábitos estabelecidos e partes integrantes de nossas vidas. Assim como hábitos positivos seriam difíceis de quebrar – imagine tentar aprender a parar de escovar os dentes – os comportamentos problemáticos também são. Lembre-se, todos os comportamentos problemáticos oferecem benefícios. Algumas mulheres temem que, se perderem peso, se tornarão objetos sexuais. Seu peso indesejado por anos serviu para protegê-los de atenção indesejada.

Criar novas imagens funcionais do seu eu futuro o ajudará a deixar o passado para trás. Pergunte a si mesmo: Qual é o meu potencial se eu mudar? O que isso me libertará para me tornar? Como minha vida será aprimorada?

Faça da mudança uma prioridade. Como a maioria de nós leva vidas ocupadas, a

automudança intencional não pode acontecer a menos que tenha um lugar de destaque em nossa lista de objetivos. Vimos muitos indivíduos que fazem da mudança de comportamento pessoal um objetivo, mas vago. Em sua lista de coisas a fazer, é relegado a um lugar entre cortar o cabelo e ir às compras. Esses planos míopes dificilmente podem ser adequados para fazer uma grande mudança em sua vida.

Se você tende a tentar realizar demais, sem dúvida adia as tarefas mais difíceis, como a mudança pessoal, para atender às relativamente simples e menos desafiadoras. Se você permitir que outros definam sua agenda e objetivos para você, a mudança pessoal sempre ficará em segundo plano. Se você odeia fazer metas para si mesmo, terá que esperar até que alguém o obrigue a mudar. No final do estágio de contemplação, você decidiu mudar seu comportamento problemático. No estágio de preparação, você deve se concentrar em mover essa tarefa de mudança para o topo da sua lista de coisas a fazer. A mudança requer energia, esforço e atenção. Você não estará pronto para entrar no estágio de ação até que mudar seu comportamento se torne sua maior prioridade.

O SEXTO PROCESSO: COMPROMISSO

O compromisso inclui não apenas a vontade de agir, mas também a crença em sua capacidade de mudar, o que, por sua vez, reforça sua vontade. As pessoas começam a usar o comprometimento durante o estágio de preparação e continuam a aplicar suas técnicas nos estágios de ação e manutenção. Parte do processo de comprometimento é mais conhecido como força de vontade; acreditar em sua vontade e agir de acordo com essa crença é uma experiência poderosa.

Preocupada com os efeitos da nicotina em seu feto em crescimento, Rosemary não fumou durante a gravidez. Mas no dia seguinte em que parou de amamentar, ela fumou um cigarro. Previsivelmente, ela estava de volta a um maço por dia dentro de uma semana. Ela não fumava perto do bebê, mas encontrava tempo para pegar um ou dois cigarros periodicamente ao longo do dia.

Quando a filha de Rosemary, Monica, tinha dezoito meses, ela era um punhado – rápida, mas desajeitada. Rosemary tinha que observá-la a cada minuto. Um dia, enquanto Rosemary fumava, Mônica veio correndo e passou a mão no cigarro aceso. Rosemary ficou chateada e zangada. Cigarros não eram bons para ela ou seu filho. Ela pensou que iria desistir quando Monica ficasse mais velha. Agora ela queria desistir imediatamente.

Rosemary jogou fora os cigarros restantes e removeu toda a parafernália de fumar da casa. Ela encontrou o número de telefone gratuito de um centro de câncer que oferecia materiais e conselhos sobre como parar de fumar e decidiu mantê-lo à mão caso tivesse alguma dificuldade. Como seu marido, Jeff, não fumava, ela podia contar com o apoio dele. Embora ela precisasse de sua ajuda, ela também estava convencida de que poderia desistir; afinal, ela não fumara durante a gravidez.

Queimar acidentalmente seu bebê levou Rosemary a assumir um forte compromisso com a mudança. Quando você assume esse compromisso, é um ato de fé em si mesmo. Comece tendo fé em tudo o que você realizou durante a contemplação. Agora você está ciente e informado sobre seus problemas, não tateando no escuro. Tenha confiança em suas avaliações dos prós e contras da mudança, para que você acredite honestamente que sua vida será aprimorada em vez de diminuída pela ação você está prestes a tomar.

Há uma série de obstáculos associados ao compromisso. Você precisará trabalhar para fortalecer e encorajar sua vontade. As pessoas muitas vezes enfraquecem suas vontades adiando a ação por muito tempo; confiando exclusivamente na força de vontade, o que coloca muita pressão sobre este único processo; bebendo álcool, o que reduz a ansiedade, mas também a força da mente; ou tomando medidas prematuras, que podem prejudicar uma crença pessoal na capacidade de mudar. Vejamos como lidar com algumas dessas preocupações.

FACA AS ESCOLHAS DIFÍCEIS

Às vezes, há informações suficientes sobre um determinado problema que a ação se torna quase inevitável para quem chega à fase de preparação. A pesquisa deixou poucas dúvidas, por exemplo, de que as consequências negativas do tabagismo sempre superam os benefícios. Desistir é, sem dúvida, o caminho certo a tomar.

Independentemente do bom trabalho que você fez no estágio de contemplação, você ainda pode se sentir ambivalente sobre os prós e contras de seu problema específico. Você pode não ter informações suficientes para ter certeza absoluta das escolhas que deve fazer. Se você estiver envolvido em um casamento conturbado envolvendo crianças, você deve se divorciar ou permanecer casado? Quão problemático deve ser um casamento antes que o divórcio se torne a melhor alternativa? Com um problema como esse, raramente há informações “adequadas”. Fazer uma escolha é muito mais difícil, pois você sabe que uma ação bem-sucedida está longe de ser

garantida e envolve compromissos difíceis.

Uma aluna chamada Ann começou a ter ataques de ansiedade depois de contar aos pais que estava grávida. Apesar do fato de que ela e seu marido estavam felizes com a perspectiva de ter um bebê, seus pais insistiram que ela fizesse um aborto. Eles achavam que sua vida estaria arruinada se ela tivesse um filho na idade dela. O jovem casal era estudante e totalmente dependente dos pais ricos de Ann para apoio financeiro; os pais ameaçaram deserdá-la se ela prosseguisse com a gravidez. Em vinte anos, Ann nunca discordou abertamente de seus pais. Embora fosse controlada por eles, sempre se sentira protegida por eles. Depois de algumas sessões de terapia, Ann percebeu que seus ataques de ansiedade refletiam a necessidade de fazer uma escolha entre ela mesma e sentir-se segura. Ela assumiu o compromisso consigo mesma.

Felizmente, o próprio ato de se comprometer com uma determinada alternativa aumenta a probabilidade de sucesso. Quanto mais inteiramente você se lançar em uma nova maneira de se comportar, mais provável será que você experimente essa maneira como sendo o melhor caminho a seguir. De qualquer forma, o compromisso exige que você tenha fé em sua capacidade de ter sucesso na ação que escolheu tomar.

COMPROMISSO E ANSIEDADE

Seu trabalho durante o estágio de contemplação determinará se a mudança é possível. Seu compromisso durante a fase de preparação torna o sucesso mais provável. Mas há limites para o poder de qualquer compromisso. A “oração da serenidade”, bem conhecida de todos os membros de Alcoólicos Anônimos, reconhece esses limites. Pede a “serenidade para aceitar as coisas que não posso mudar; coragem para mudar as coisas que posso; e sabedoria para saber a diferença.” Nunca há garantias de que a mudança será bem-sucedida. Você deve aceitar a ansiedade inevitável que acompanha o reconhecimento de que a ação pode falhar, independentemente da força de seu compromisso. Quase todo mundo sente ansiedade quando a hora da ação se aproxima. A mudança pode ser ameaçadora. A ansiedade traz consigo a evitação e o atraso, a tentação de inventar desculpas para esperar até amanhã ou algum outro “horário melhor”. A ansiedade pode fazer as pessoas esconderem suas ações, para que ninguém saiba se elas falham. A ansiedade também leva as pessoas a encorajam-se fazendo coisas que enfraquecem sua vontade, como beber.

A ansiedade não pode ser conquistada, mas pode ser compreendida e combatida, e isso faz parte do trabalho do processo de compromisso. Aqui estão cinco técnicas de compromisso que

podem ajudá-lo a combater a ansiedade:

Dê pequenos passos. Assim como é sábio estocar com antecedência as necessidades de preparação para um furacão, reunir suprimentos emocionais e físicos é uma parte importante da preparação para a ação. A preparação é preenchida com passos pequenos, mas essenciais, que levam ao salto para a ação. Não subestime a importância deles.

Se você vai seguir uma dieta rigorosa que mede porções, certifique-se de comprar uma balança. Se você deseja evitar beber na festa da empresa, ensaie pedindo água com gás ou refrigerante de gengibre e planeje como lidar com as provocações de seus colegas. Para reduzir os gastos compulsivos, talvez seja hora de cortar seus cartões de crédito. Estes são todos os primeiros passos provisórios no caminho para a ação.

Defina uma data. Definir um período de tempo é fundamental para a mudança de comportamento. Escolher uma data para começar pode ajudar a prevenir tanto a ação prematura quanto a procrastinação prolongada, e pode ajudar a tornar sua ação o mais conveniente possível. A data deve ser realista, mas também deve ser agendada o mais rápido possível, para que você possa capitalize seu momento de tomada de decisão. Se você estiver realmente pronto para a ação, escolha uma data no próximo mês. Atrasar a data de sua ação por muito mais tempo do que isso apenas arrisca circunstâncias imprevistas que podem interferir no seu plano. Decidir adiar a data é um bom sinal de que você ainda está na fase de contemplação.

Depois de se comprometer com uma data de ação, evite encontrar desculpas ou motivos para adiá-lo, o que pode enfraquecer sua vontade. Planeje concluir os preparativos e, em vez de esperar por um momento mágico, assuma a responsabilidade de agir na data. Seja realista sobre a natureza das tarefas à frente. Subestimar os desafios da mudança pode levar à arrogância e excesso de confiança. O pensamento positivo sobre a facilidade de mudança levará à decepção, o que, por sua vez, pode contribuir para uma ação ineficaz.

Embora não haja momentos perfeitos para a ação, alguns são inquestionavelmente melhores que outros. Os meses de verão, como os feriados, tendem a ser momentos de auto-indulgência em vez de autodisciplina. Decidir mudar quando o ambiente externo é mais favorável – no dia de ano novo ou depois de um aniversário – pode ser útil. Estes são tempos auspiciosos para reavaliar sua vida e agir para melhorá-la.

Vá a público. Não cometa o erro de manter seu compromisso em segredo. Ir a público com a mudança pretendida aumenta a ansiedade, pois você pode se sentir envergonhado se falhar. Os compromissos públicos são mais poderosos do que os compromissos privados. Quando você vai a público, você atrai a simpatia dos outros e permite que eles entendam seus comportamentos à medida que eles mudam.

Não guarde isso na família. Conte para seus colegas e vizinhos, escreva para amigos e parentes. Algumas pessoas até colocam um pequeno anúncio no jornal, anunciando que em determinada data vão parar de fumar ou começar a perder peso, e que não serão responsáveis pelo seu humor.

É preciso coragem para ir a público, mas lembre-se: coragem não é a ausência de medo, mas a capacidade de agir diante do medo.

Prepare-se para uma grande operação. Muitas mudanças — parar de fumar ou beber, perder peso, reduzir o estresse ou tornar-se ativo — envolvem uma cirurgia psíquica que é tão séria quanto muitas operações que salvam vidas. A data que você definiu para fazer sua mudança é tão importante quanto uma para cirurgia de revascularização do miocárdio ou quimioterapia. A mudança é poderosa e real. Dedique-se totalmente a superar seu problema e gaste o tempo e a energia emocional que sua recuperação exigirá.

Preparar-se para a cirurgia psíquica significa que você e aqueles que o apoiam colocam a operação em primeiro lugar e tudo o mais em segundo lugar. Mudanças em seu humor, em seus relacionamentos, em seu desempenho no trabalho e em outras áreas devem ser aceitas como consequências do trabalho tão importante que em breve melhorará sua vida. Essa grande perturbação pode durar várias semanas ou mais. A prioridade máxima deve ser dada à recuperação de seu comportamento problemático; outras áreas de sua vida podem sofrer por um curto período de tempo como resultado.

Crie seu próprio plano de ação. Um plano de ação eficaz, empregando todas as informações obtidas durante o estágio de contemplação, pode incluir dicas úteis de outras pessoas que fizeram uma mudança semelhante. Ouça os conselhos de seus amigos (mas não assuma que seus planos bem-sucedidos funcionarão para você). Procure também livros e outras literaturas e grupos de apoio que lidam com o seu problema. Não há escassez de planos orientados para a ação por aí, e muitos deles contêm informações valiosas. Mas para maximizar o comprometimento, o plano final deve ser seu.

Por que é tão importante desenvolver seu próprio plano? Uma vez eu estava em uma farmácia esperando uma receita ser aviada. No caixa havia uma vitrine de seis itens diferentes que ofereciam maneiras “eficazes” de parar de fumar. Havia chiclete, um pacote de comprimidos com fitas de áudio, uma série de filtros redutores de nicotina e assim por diante. Todas as embalagens continham depoimentos de fumantes que haviam parado de fumar com sucesso usando esse método específico. Essas pessoas estavam mentindo? Todos esses métodos são igualmente bons?

O cético diria: “Nenhum deles é bom”. De fato, existem métodos ineficazes, oferecidos por charlatões. Mas qualquer programa baseado em teoria, pesquisa e experiência sólidas produzirá mudanças bem-sucedidas para algumas pessoas. Como cada método funciona nem sempre é claro. O que é certo é que um elemento chave para o sucesso é a confiança que o indivíduo tem no programa que está usando. Em grande parte, o sucesso depende do uso de um plano que você acredita que funciona; se você mesmo criar o plano, essa crença se tornará muito mais forte.

Seu plano de ação pode ser longo ou curto, mas deve ser específico. Neste ponto, você já pode ter completado os estágios de pré-contemplação e contemplação e iniciado o trabalho deste estágio. Seu plano deve listar uma variedade de técnicas para lidar com quaisquer barreiras esperadas à mudança. Certifique-se de revisar suas tentativas anteriores de mudança: elas contêm informações valiosas sobre suas próprias barreiras. E preste atenção ao ambiente externo – que pode indicar estresse, muitas atividades ou problemas no trabalho – e seu estado interno atual, que pode revelar baixa autoconfiança ou pensamento negativo. Aborde essas barreiras à mudança e inclua técnicas para superar, evitar ou contorná-los.

Aqui está um exemplo bastante simples de um plano de ação: Para parar de fumar, há alguns anos, Carlo marcou a data no momento mais conveniente possível, o final do semestre. Ele fumou mais cigarros do que o habitual na semana antes de parar, a fim de aumentar seu desgosto com o hábito, e estocou chicletes e balas para ajudar a satisfazer seus desejos orais. Seu firme compromisso com esse plano simples, mas detalhado, sua compreensão do problema e de seu comportamento e sua visão de si mesmo como não-fumante ajudaram a tornar sua tentativa um sucesso.

O Capítulo 10, que apresenta estratégias específicas para guiá-lo pelo ciclo de mudança com três problemas comuns, contém outros planos de ação mais complexos. No entanto, seu próprio plano de ação pensativo é o melhor para você.

AUTOAVALIAÇÃO DO COMPROMISSO

Aqui está uma breve autoavaliação para verificar seu progresso com comprometimento. Mais uma vez, seja honesto e realista. Preencha o número que melhor reflete a frequência com que você usou os métodos abaixo na última semana para combater seu problema.

1 = Nunca, 2 = Raramente, 3 = Ocasionalmente, 4 = Frequentemente, 5 = Repetidamente

FREQUÊNCIA:

Digo a mim mesmo que, se me esforçar o suficiente, posso mudar meu problema.

Comprometo-me a não ceder ao meu problema.

Eu uso a força de vontade para não me envolver em meu comportamento problemático.

Digo a mim mesma que posso escolher mudar ou não.

= Pontuação

Para estar pronto para tomar medidas efetivas, sua pontuação nesta autoavaliação deve ser 14 ou superior. Se sua pontuação for menor, você terá mais trabalho a fazer no processo de compromisso antes de poder avançar com sucesso.

GAIL PREPARA

Preparar um plano para uma nova dieta com baixo teor de gordura e um programa de exercícios aeróbicos foi fácil para Gail. Encontrar tempo para colocar o plano em ação não era. Mas ela sabia que tinha assumir um grande compromisso; disse a si mesma que um esforço indiferente agora a deixaria com um coração doentio mais tarde. Abrir tempo em sua agenda para acomodar o plano tornou-se sua primeira prioridade e sua primeira tarefa.

Havia uma aula de aeróbica que começava às 6h30. em um clube de saúde local.

Primeiro ela pensou em fazer uma assinatura mensal, mas decidiu dar o passo inicialmente mais caro de se matricular por um ano. Gail pediu a ajuda de Dan com a rotina matinal, o que lhe deu o tempo extra de que precisava para assistir às aulas. Mesmo assim, ela só conseguiu reestruturar sua agenda o suficiente para ter duas aulas por semana, mas pelo menos isso a fez começar.

Gail começou sua dieta concentrando-se em substitutos com baixo teor de gordura para alguns de seus alimentos favoritos. Ela também se permitiu consumir certos alimentos engordantes em uma refeição por dia. Dessa forma, ela não se sentiu carente. Ela pediu a Dan para esconder seus junk foods favoritos, especialmente batatas fritas e salgadinhos de milho azuis, já que esses eram os alimentos ricos em gordura que ela procurava quando procurava uma solução rápida. Quando as batatas fritas não estavam mais ao seu alcance, Gail descobriu que podia parar, pensar e se livrar de seus desejos, onde antes ela os satisfazia automaticamente.

Dan apoiou ativamente o novo estilo de vida de Gail. A seu pedido, ela detalhou as coisas que ele poderia fazer para ajudá-la; em tentativas anteriores de fazer dieta, ela havia pedido sua ajuda, mas depois o repreendia por importuná-lo sempre que ela decidia quebrar seu compromisso. Ele estava cauteloso em cair nesses velhos padrões e, ao definir claramente o que cada um esperava do outro, Dan e Gail chegaram a algumas regras básicas com as quais ambos se sentiam confortáveis. Ele estava disposto a experimentar alguns restaurantes novos e mais saudáveis que ofereciam alternativas com baixo teor de gordura. Ele escondeu sua junk food mais tentadora. Mais importante de tudo, ele reforçou Gail em suas aulas de aeróbica matinais e em seus hábitos alimentares mais saudáveis.

Gail também veio a público com seu compromisso. Ela informou aos colegas que estava comprometida com um estilo de vida mais saudável, para que não oferecessem lanches durante os intervalos para o café. Quando ela e Dan organizaram um jantar para seus amigos, ela preparou uma seleção de pratos deliciosos e com baixo teor de gordura, provando que sua dieta não era barreira para o entretenimento. Sem pressioná-los a seguir seu exemplo, Gail também contou com o apoio de seus amigos para seus esforços de dieta.

AJUDANDO RELAÇÕES DURANTE A PREPARAÇÃO

Sempre que alguém decide mudar, as pessoas próximas a essa pessoa são afetadas, às vezes muito. Nossos parceiros, cônjuges e outros ajudantes podem desempenhar um papel importante durante o estágio de preparação. Como a preparação geralmente envolve mudanças perceptíveis, é praticamente impossível disfarçá-las de seu cônjuge ou amigos íntimos. Então, se você ainda não os alistou em sua cruzada, esta é a hora de fazê-lo.

Você precisa do apoio de outras pessoas, mesmo que decida não ir a público. Seja assertivo

ao pedir a consideração dos outros, especialmente naquelas situações difíceis em que você precisa superar as barreiras à mudança. Se você está estressado e se sentindo sobrecarregado, por exemplo, peça ajuda. Configure sua situação no trabalho e em casa para liberar sua energia para a mudança.

Vir a público torna as coisas um pouco mais fáceis. Quando você anuncia sua mudança planejada para outras pessoas, você também pode aconselhá-las sobre como elas podem ser mais úteis. As pessoas que te amam estão dispostas a ajudar, mas nem sempre sabem como. Não dependa de que eles leiam sua mente e entendam suas necessidades. Ofereça a eles uma lista abrangente de “fazer e não fazer”. Por exemplo:

- Não fique perguntando como estou.
- Não me chateie.
- Ofereça-se para ajudar quando eu parecer sobrecarregado.
- Diga-me o quão orgulhoso você está por eu estar fazendo isso.

Os primeiros dias serão os mais difíceis quando você começar a mudar sua rotina e mudar suas antigas maneiras de lidar com as coisas. É tentador, e de fato muito fácil, desistir durante esses primeiros dias ou semanas. Neste momento, o apoio de outros pode ajudar tremendamente. Prepare seus ajudantes, informando-os quando você vai implementar seu plano de ação e pedindo que sejam tolerantes quando você estiver no limite. Peça-lhes diretamente por sua atenção e ajuda durante esse período. Quando as pessoas sabem por que você está sendo difícil, elas podem ser muito mais compreensivas.

OS PRINCÍPIOS DO PROGRESSO

Certa manhã, eu estava em meu escritório revisando um manuscrito complexo que continha quinze perfis de fumantes em quatro estágios de mudança. Um colega, Wayne Velicer, o primeiro autor deste artigo, estava defendendo a existência de três tipos de modificadores em cada estágio. De repente, ocorreu-me que seu caso sofisticado provavelmente poderia ser reduzido a alguns princípios fundamentais para progredindo nas etapas.

Rapidamente, peguei um manuscrito que havia enviado para uma revista científica anteriormente. Este manuscrito continha os doze gráficos mostrados na Figura 4. Esses gráficos envolvem as relações entre os prós e os contras da mudança e os estágios da mudança para doze comportamentos problemáticos diferentes. O eixo horizontal representa os cinco estágios de mudança:

PC = Pré-contemplanção; C = Contemplanção; P = Preparação; A = Ação; e M = Manutenção.

O eixo vertical representa a importância dos prós e contras para as pessoas em cada estágio de mudança para cada comportamento problemático.

Os gráficos mostram que para todos os doze comportamentos problemáticos, os contras da mudança são mais importantes do que os prós para as pessoas no estágio de pré-contemplanção. O oposto é verdadeiro para pessoas no estágio de ação em onze dos doze problemas.

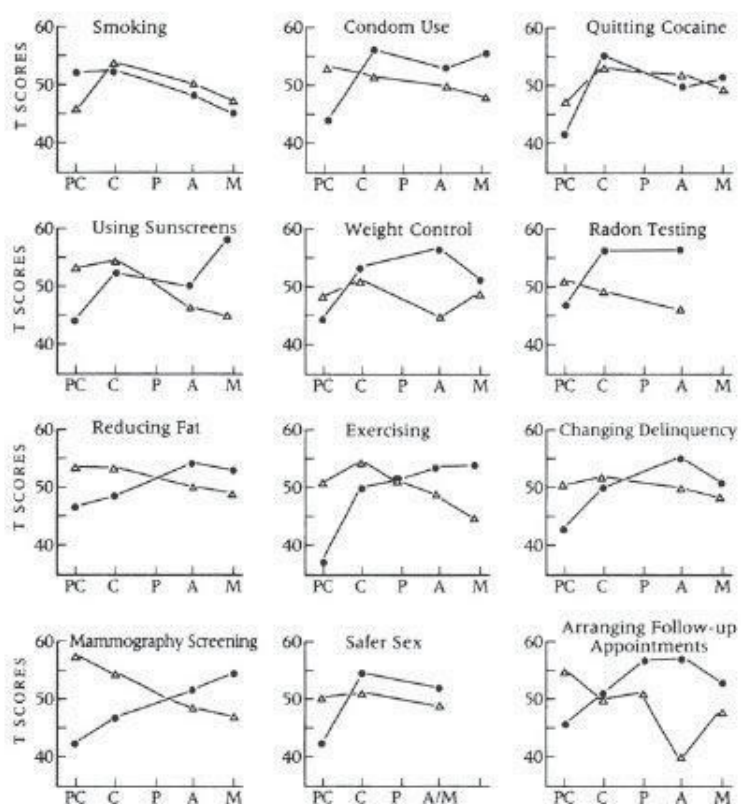


Figura 4. Relações entre os prós e contras e os estágios de mudança

Naquela manhã, tive a sensação que experimentara apenas algumas vezes antes, quando

explorei algo desconhecido e inesperado. Eu senti como se a parte de trás do meu a cabeça se abriu e a luz estava entrando. Meus olhos pareciam estar pegando fogo — com um brilho intenso iluminando os dados brutos à minha frente.

Primeiro, notei que os prós da mudança sempre aumentam da pré-contemplação para a contemplação. O primeiro princípio do progresso é, portanto, que se você quiser avançar da pré-contemplação para a contemplação, você deve aumentar sua percepção das vantagens de mudar seu comportamento problemático. Não se preocupe com os contras de mudar nesta fase. Eles vêm depois.

Em seguida, os contras de mudar sempre diminuem da contemplação à ação. O segundo princípio do progresso afirma correspondentemente que, para avançar da contemplação para a ação, você deve diminuir sua percepção dos contras de mudar seu comportamento problemático. Não se preocupe com os prós de mudar nesta fase. Eles vêm mais cedo.

Após esses insights rápidos, mesmo assim suspeitei que poderia haver mais informações a serem obtidas. Afinal, esses gráficos representavam oitenta mil pontos de dados de mais de três mil indivíduos de doze grupos diferentes de autotransformadores. Se houvesse generalizações a serem feitas sobre a mudança do comportamento humano, esses gráficos provavelmente seriam a chave.

O que notei em seguida foi que os prós pareciam aumentar mais do que os contras diminuiriam. Peguei uma de minhas ferramentas de alta tecnologia — uma régua — e medi o aumento máximo dos prós entre a pré-contemplação e a ação e a diminuição máxima dos contras. Para meu espanto (e o espanto de todo cientista comportamental que viu esses resultados), tornou-se evidente que duas razões matemáticas fundamentam os dois princípios de progresso mencionados anteriormente. Descobri que entre os doze comportamentos problemáticos, os profissionais aumentaram em média 10 pontos T. Nos doze comportamentos problemáticos, os contras diminuiriam em média 4,96 T pontos.

Minha esposa, Jan, estava em casa lendo na sala de estar. Corri em frenesi, gritando sobre as incríveis descobertas que acabara de fazer. Eu não podia acreditar. Era bom demais para ser verdade. Nada como isso já havia sido encontrado antes. Com seu jeito calmo, Jan comunicou sua preocupação de que eu pudesse estar ficando um pouco maníaca. Devo dizer que me senti um pouco maníaco. Eu estava tendo problemas para acreditar nos meus olhos ou na minha mente.

Mas eu estava preparado para voltar ao meu estudo e submeter meus preciosos princípios de progresso aos testes mais arriscados disponíveis. Eu estava preparado para destruir à tarde o que descobrira pela manhã. Esta é a terrível obrigação de um cientista: você deve estar preparado para

falsificar o que você mais quer acreditar que é verdade.

Então, peguei um artigo que publicamos no ano anterior, contendo dados sobre 1.464 fumantes nos 3 primeiros estágios de mudança. Eu previ isso de pré-contemplação para preparação os prós da mudança aumentariam 10 pontos T. Eles aumentaram 9,6 pontos. Eu previ que os contras diminuiriam 5 pontos T. Eles diminuíram 5,6 pontos.

Senti que tinha acabado de abrir, como uma Pandora moderna, a tampa que manteve escondidos por séculos dois princípios tremendamente potentes de mudança de comportamento. Eu sabia que o poder da ciência sempre pode ser usado para o bem ou para o mal. Imaginei os magnatas da indústria do tabaco sendo os primeiros a organizar campanhas publicitárias em torno desses princípios para preparar as crianças para fumar.

Mas medos como esses não podem parar a ciência. Quando você é um cientista, você tem que compartilhar quaisquer verdades que lhe sejam reveladas. Convoquei uma reunião em nosso centro de pesquisa e mostrei aos meus colegas o que havia descoberto. Palavras como “incrível”, “incrível” e “emocionante” apimentaram seus comentários.

No início desta pesquisa, eu me preocupava que os comportamentos autodestrutivos e nossas tentativas de nos livrar deles fossem tão indeterminados quanto os elétrons, cuja velocidade e localização nunca podem ser determinadas simultaneamente. Certamente era possível que a ação baseada na liberdade pessoal pudesse seguir alguns princípios de indeterminação. Talvez as pessoas tenham dado “saltos quânticos” imprevisíveis de um estágio de mudança para o próximo, e meu palpite de que havia algum padrão era apenas um reflexo da minha necessidade emocional de ajudar as pessoas. Se a mudança não fosse estruturada, não poderíamos ter ajudado as pessoas a se livrarem de problemas indesejados. Eles simplesmente teriam que confiar em um lançamento de dados — com o qual, apesar do que Einstein disse, certa vez me preocupei que talvez Deus estivesse jogando.

Depois de um tempo, tornou-se evidente que a automudança não era indeterminada nem desestruturada. Com todas as nossas descobertas anteriores, nada nos preparou para reconhecer o grau em que a automudança pode ser prevista.

Cientistas comportamentais e sociais ficam satisfeitos sempre que podem prever quais variáveis fazem a diferença nos comportamentos humanos. Mas eles nunca foram capazes de prever a magnitude dessas variáveis. Prever a magnitude das diferenças em variáveis-chave tem sido historicamente a origem da física e de outras ciências jurídicas. Como disse o diretor do Addictions Centre do famoso Maudsley Hospital, em Londres, quando viu nossa pesquisa, “a pesquisa

comportamental nunca se comportou dessa maneira antes”.

Para apreciar esses dois princípios matemáticos do progresso, você precisa saber que em nossos testes, 10 pontos T equivalem a 1 desvio padrão. Um desvio padrão (S.D.) é uma medida de como uma determinada pontuação varia ou se desvia da média ou média de uma população. Com testes de QI, por exemplo, a média de uma população é fixada em 100 e um S.D. é 15. Pessoas que variam 2 S.D.s acima da média (IQ = 130) são consideradas superdotadas, enquanto aquelas que variam 2 S.D.s abaixo da média (IQ = 70) são tradicionalmente consideradas mentalmente retardadas. Isto dá alguma medida da significância relativa de um desvio padrão. Aumentar seu QI em 15 pontos claramente faria uma grande diferença em sua vida. Tendo isso em mente, vamos examinar nossos dois princípios.

O Princípio Forte do Progresso afirma que a progressão da pré-contemplação à ação envolve aproximadamente um 1 S.D. aumento nos prós de fazer uma mudança de comportamento saudável. A fórmula é:

$PC \rightarrow A = 1 \text{ D.P. T PROS}$

O Princípio Fraco do Progresso afirma que a progressão da pré-contemplação à ação envolve aproximadamente 0,5 S.D. diminuição nos contras de fazer uma mudança de comportamento saudável.

$PC \rightarrow A = 0,5 \text{ D.P. T CONS}$

Quais são algumas das implicações desses princípios? Primeiro, se você estiver no estágio de pré-contemplação com um problema específico, terá que aumentar sua percepção dos prós em 1 S.D. a fim de estar adequadamente preparado para tomar medidas eficazes. Isso é como aumentar seu QI de mudança de comportamento em 15 pontos. Felizmente, estamos confiantes de que, lendo este livro, uma pessoa comum pode aumentar seu QI de mudança de comportamento em pelo menos 15 pontos. Você pode não ser dotado quando terminar, mas pode se tornar um autotransformador muito mais brilhante!

Em segundo lugar, você sempre soube que precisa estar altamente motivado se quiser mudar um comportamento problemático crônico. Mas você nunca soube a quão alta deve ser sua

motivação. Os princípios do progresso o ajudarão a avaliar seu nível de motivação, embora prefiramos o termo “preparação”. É difícil imaginar conscientemente e voluntariamente aumentar sua motivação. É muito mais fácil imaginar conscientemente e voluntariamente melhorar sua preparação. As avaliações neste livro foram elaboradas para fornecer feedback sobre seus esforços na preparação para a mudança. A preparação está no equilíbrio entre sua percepção dos prós e contras da mudança. Se você está atualmente no estágio de pré-contemplação, é provável que perceba os contras da mudança como superando os prós. Você precisará aumentar seus prós de mudar duas vezes mais do que precisará diminuir os contras. Além disso, os processos de mudança aplicados nos estágios iniciais têm a maior impacto sobre os profissionais. Os processos que você aplica nas etapas de preparação e ação têm o maior impacto nos contras.

Colocamos esta seção sobre os princípios do progresso aqui, imediatamente antes do capítulo sobre ação, como uma espécie de aviso Não Passe Vá. De qualquer forma, leia o livro uma vez, para ter uma visão geral dos estágios. Mas quando estiver pronto para embarcar na jornada de mudança, certifique-se de trabalhar metodicamente através dos estágios. Muitas pessoas serão tentadas a ir direto para as técnicas de ação antes de estarem totalmente convencidas dos prós e contras da mudança. De acordo com nosso modelo, se você ignorar os estágios de contemplação e preparação, seus esforços de mudança provavelmente falharão. A seção anterior fornece um exemplo da forte evidência matemática que está por trás do nosso modelo.

Usamos a metáfora de pessoas que gostariam de correr a Maratona de Boston. Aqueles que não estão preparados provavelmente estão na fase de pré-contemplação e não pretendem entrar na corrida deste ano. Quem está mais preparado e está na fase de contemplação pode pretender entrar na corrida deste ano, mas por causa da ambivalência sobre os prós e contras da corrida, eles se inscrevem na corrida, mas não aparecem. Aqueles que estão adequadamente preparados são mais propensos a se inscrever, aparecer e terminar a corrida. Eles certamente descobrirão às vezes que querem desistir; alguns certamente desistirão e guardarão suas energias para outro dia. No entanto, aqueles que estão mais bem preparados, que aumentaram seus prós de mudança em 1 S.D. e diminuíram seus contras de mudança em 0,5 S.D., são mais propensos a continuar mesmo quando atingem o infame Heartbreak Hill.

Vamos avaliar seus contras de mudar e ver o quanto você ainda precisa fazer para se preparar para terminar sua corrida na próxima vez que começar.

EQUILÍBRIO DECISÓRIO

Responda às seguintes perguntas em termos de um comportamento-problema. Classifique cada item quanto à sua importância na decisão de agir. Avalie cada item com a maior precisão possível. Preencha o número que melhor reflete a importância de cada item.

PRÓS E CONTRAS DE MUDAR

1 = Nada importante, 2 = Pouco importante, 3 = Pouco importante, 4 = Bastante importante, 5 = Extremamente importante

1. Algumas pessoas pensariam menos de mim se eu mudasse
2. Eu seria mais saudável se mudasse
3. Mudar leva muito tempo
4. Algumas pessoas se sentiriam melhor comigo se eu mudasse
5. Estou preocupado que possa falhar se tentar mudar
6. Mudar me faria sentir melhor comigo mesmo
7. Mudar exige muito esforço e energia
8. Eu funcionaria melhor se mudasse
9. Eu teria que desistir de algumas coisas que gosto
10. Ficaria mais feliz se mudasse
11. Recebo alguns benefícios do meu comportamento atual
12. Algumas pessoas podem ficar melhor se eu mudar
13. Algumas pessoas se beneficiam do meu comportamento atual
14. Eu me preocuparia menos se eu mudasse
15. Algumas pessoas ficariam desconfortáveis se eu mudasse
16. Algumas pessoas ficariam mais felizes se eu mudasse

PRÓS – CONTRAS

Some suas pontuações nos itens ímpares; esta é a sua pontuação atual sobre os prós da mudança. Some suas pontuações nos itens pares; esta é sua pontuação atual nos contras.

Para pessoas no estágio de pré-contemplação, a pontuação média nos prós da mudança é de

aproximadamente 21. Um desvio padrão neste teste é 7. Se sua pontuação média for 21, você precisará aumentar seus prós em aproximadamente 7 pontos para se tornar adequadamente preparados para a ação.

Se sua pontuação profissional estiver abaixo da média de 21, você precisará aplicar os processos de mudança em cada estágio com ainda mais diligência antes de avançar para o estágio de ação. Se sua pontuação estiver acima da média em menos de 1 S.D., você precisará aplicar os processos de mudança, mas provavelmente estará preparado mais rapidamente do que muitos de seus pares.

Para pessoas no estágio de contemplação, a pontuação média nos contras da mudança é de aproximadamente 21. Um desvio padrão neste teste é 8. Se você tiver uma pontuação média de 21, precisará diminuir seus contras em aproximadamente 4 pontos se você deve se preparar adequadamente para a ação.

Se sua pontuação de contras estiver acima da média de 21, você precisará aplicar os processos de mudança com ainda mais diligência antes de progredir. Se sua pontuação for abaixo da média, mas inferior a 4 pontos, você precisará aplicar os processos, mas provavelmente estará preparado mais rapidamente do que a maioria de seus pares.

Somente se você marcou 1 S.D. ou mais acima da média dos profissionais (28 pontos) e 0,5 S.D. ou mais abaixo da média dos contras (17 pontos) você está pronto para a ação. Se você estiver pronto para a ação, comece seus esforços de mudança com as técnicas descritas no próximo capítulo.

CAPÍTULO 7

Ação - Hora de se mover

QUANDO GEORGE RELAXOU, culpou os amigos e a família, como sempre. Ele queria desesperadamente negar qualquer responsabilidade pessoal e voltar ao estágio de pré-contemplação, onde poderia beber sem conflito e sem controles. Mas George estava muito sensibilizado para regredir tanto. Ele sabia que sua bebida acabaria por destruí-lo e que a sobriedade iria lhe custar mais do que ele esperava. Originalmente, George esperava mudar seus hábitos de bebida sem ter que mudar o contexto em que eles ocorriam. Existem algumas pessoas que podem mudar um comportamento problemático sem reestruturar suas vidas. Essas mudanças são simples e custam menos do que esforços mais extensos; mas para George essa abordagem não funcionou.

George percebeu que teria que desistir de seus companheiros de bebida, pelo menos por enquanto. E ele não poderia continuar tão próximo de sua família extensa, cujas intimidades dependiam em grande parte da cerveja. Jorge chorou. Ele lamentou as perdas que estava enfrentando, não apenas de seus amigos no bar da vizinhança, mas também de sua cadeira pessoal lá. Ele também lamentou por sua família - mais por aquela que ele desejava ter do que por aquela com a qual ele teve que beber para fazer parte. Acima de tudo, ele lamentou a perda de sua antiga personalidade, o grande e mau George, que poderia criar o inferno e depois sair ileso.

Ele desenvolveu um novo programa de computador e o chamou de DAD.1 para Damn All Drinks (o número .1 é tradicionalmente dado a uma nova edição de um programa existente). O novo programa era paralelo ao anterior, recompensando-o, por exemplo, quando ele atingia sua meta do dia. Mas George estava mirando agora a abstinência total do álcool, em vez de beber sob controle. Cerveja sem álcool ainda era um item em sua lista de compras, mas apenas para quando ele se sentisse particularmente tentado em casa, e ele parou de ir a bares completamente.

George também reprogramou seu computador para recompensá-lo pelos processos de mudança que aplicou. Ir à academia em vez de ir ao bar local trouxe elogios do computador. Afirmar-se em uma reunião de família insistindo que beberia refrigerante sem molho foi reforçado pelo PAI. 1 mensagens: “Algum dia eles verão a luz, George.” Os filhos de George digitavam afirmações: “Você percebe que está sóbrio há 25 dias? Isso é terrível!”

George também fez DAD.¹ sugerir alternativas para suas tentações de beber. Sempre que ele estava perdido, seu computador cuspiam coisas como “Ouça [M. Scott] Peck gravando "The Road Less Traveled", "Fale com seus filhos", "Vá dar um passeio à beira-mar", "Visite um amigo" ou "Ligue para seu patrocinador".

Consciente de que seus velhos amigos e familiares apoiavam seu abuso de álcool em vez de sua sobriedade, George reestruturou sua vida social e procurou apoio sóbrio. Alcoólicos Anônimos ofereceu interações sociais sem álcool e relacionamentos de ajuda. Indo para A. A. as reuniões o ajudavam não apenas em casa, mas também quando os negócios o levavam para a estrada. No passado, ser anônimo em cidades estranhas deu a George uma desculpa para agir. Agora ele poderia ser anônimo com outros que se preocupavam em permanecer sóbrios e saudáveis.

Esses atos marcaram a entrada de George no palco de ação. Ele propositalmente modificou sua vida para alterar seu comportamento. Ele fez seu mais forte compromisso de parar de beber e garantiu que sua casa e ambientes sociais apoiassem seus esforços.

Ação real e efetiva começa com comprometimento. Uma vez que o compromisso com a mudança é feito, é hora de mudar; no estágio de ação, o foco está nos processos de controle, combate e recompensa, com ênfase contínua na importância das relações de ajuda. A utilização desses processos continua durante todo o estágio de ação, que costuma durar meses.

Mesmo que você tenha feito toda a preparação necessária, não há garantias de que sua ação será bem-sucedida. A consciência das armadilhas aumentará muito suas chances de sucesso. As quatro abordagens de ação a seguir deixam os autotransformadores girando suas rodas, incapazes de prosseguir.

Levando a preparação de forma leve. As pessoas muitas vezes igualam ação com mudança. Esta atitude ignora a necessidade de uma preparação adequada. Depois de um dia ou fim de semana comendo, bebendo ou brigando demais, as pessoas sentem a necessidade de alívio emocional. Para aliviar sua culpa e ansiedade, eles se comprometem a agir no dia seguinte. E muitas vezes o fazem; a manhã raramente é um momento para indulgência de qualquer maneira. Assim, a ação temporária e conveniente torna-se a regra. Na maioria das vezes, a ação sem preparação dura apenas um ou dois dias. Sem a base necessária, a tentação de retornar ao comportamento problemático é muito forte.

Mudança barata. Algumas pessoas não estão dispostas a fazer nenhum sacrifício para mudar. Mudança barata não vale muito. A verdadeira mudança dá trabalho, e quanto mais esforço

que você coloca em contemplação e preparação, mais provável é que a ação traga sucesso. Abandonar um hábito pode exigir não apenas um enorme sacrifício de energia, mas também a dor da desaprovação dos outros em relação à ansiedade e raiva que os autotransformadores podem experimentar temporariamente.

Kay, por exemplo, tentou parar de fumar três vezes. Ela havia ido a Smokenders, hipnotizadora e psicoterapeuta bioenergética, mas ainda fumava muito. Seu marido e quatro filhos adultos prometeram que fariam qualquer coisa para ajudá-la a desistir. Suas promessas foram desanimadas: assim que ela ficou irritada, sua família pressionou Kay a voltar ao seu eu “normal”. Como Kay usava cigarros para controlar suas ansiedades, é claro que seu eu “normal” incluía fumar.

Kay fez uma nova promessa de desistir de sua principal prioridade. Desta vez, se sua família não gostasse de seus sentimentos agressivos, ela não iria reprimir sua raiva com cigarros. Kay sabia de antemão que a mudança não seria fácil ou barata, e fez seus planos de acordo.

O mito da “bala mágica”. Não existem soluções simples para problemas comportamentais complexos. No entanto, as pessoas continuam a fantasiar que existe uma “bala mágica”, uma única técnica “certa”, que facilitará a mudança. Alguns são atraídos pelo nosso trabalho porque esperam que tenhamos descoberto essa cura milagrosa. Quando os membros da mídia nos ligam, muitas vezes querem que reduzamos nossas descobertas a uma única frase concisa. Segundo eles, o público exige respostas simples; as pessoas estão acostumadas a comerciais de trinta segundos que prometem mudanças ao longo da vida. “Não podemos simplesmente dizer a eles para usar relaxamento ou força de vontade?” eles perguntaram.

Sempre respondemos: “Não”. Confiar em uma única técnica durante a ação não faz sentido. A crença na “bala mágica” deixa apenas uma conclusão derrotando quando o sucesso não é imediato: que você não está fazendo o suficiente e deve fazer mais do mesmo.

Mais do mesmo Essa ideia aparentemente simples* leva à retenção obstinada de métodos que podem ter sido parcialmente bem-sucedidos no passado. O sucesso parcial, no entanto, não garante validade para sempre; as situações mudam. Usar técnicas de “mais do mesmo” geralmente leva a mais do mesmo sofrimento.

É claro que as técnicas que aplicamos aos nossos problemas fazem a diferença. Mas, ao nos apegarmos a métodos antigos, deixamos de perceber que existem outras técnicas, talvez melhores. Nossa pesquisa demonstra consistentemente que nenhum método é tão eficaz que seu uso garanta o

sucesso. No estágio de ação, como em todos os outros estágios, combinar uma variedade de técnicas no momento adequado é mais provável de trazer os resultados desejados. Vejamos agora os diferentes processos de mudança que são especialmente úteis nesta fase.

O SÉTIMO PROCESSO: CONTRA

Durante décadas, a pesquisa mostrou que o combate – substituir respostas saudáveis por comportamentos problemáticos – é um dos processos mais poderosos disponíveis para os transformadores. Muitos comportamentos indesejáveis têm benefícios, por exemplo, ajudar as pessoas a lidar com o sofrimento emocional. Quando os autotransformadores despreparados se livram de um problema, como o abuso de drogas, eles o substituem por outro — muitas vezes a mesma angústia que eles começaram a usar drogas para evitar. Agora, esses autotransformadores descobrem que precisam lidar com a angústia renovada, e a maneira mais fácil de fazer isso é voltar a usar drogas.

Quando você remove comportamentos problemáticos sem fornecer substitutos saudáveis, o risco de retornar aos padrões antigos permanece alto. O contra-ataque encontra substitutos preferíveis. Cinco técnicas eficazes de combate que os autotransformadores costumam empregar são:

DESVIO ATIVO

A alternativa mais comum e saudável para comportamentos problemáticos é chamada de “desvio ativo”. Nossos pacientes chamam isso de “manter-se ocupado” ou “reorientar a energia”. Qualquer que seja o rótulo, a técnica permanece a mesma: encontrar uma atividade que impeça um comportamento problemático.

As possibilidades de desvio ativo são infinitas. Eles incluem cozinhar, tocar piano, limpar, fazer palavras cruzadas, tricotar, caminhar, ler um livro, fazer sexo e até ligar para um amigo. Ao selecionar seu próprio desvio, sua prioridade deve ser agradável, saudável e incompatível com seu problema. Assistir à televisão obviamente faz pouco para evitar excessos; é muito mais difícil comer quando você está cortando lenha ou se exercitando.

EXERCÍCIO

Não há substituto mais benéfico para comportamentos problemáticos do que o exercício. As pistas para nossos problemas são muitas vezes impulsos físicos; muitos auto-transformadores aprendem a transformar esses impulsos em sugestões para o exercício. Em vez de pegar um pedaço indesejado de bolo de chocolate, por exemplo, dê um passeio. Você poupa as calorias e ganha os benefícios de um bom treino.

Omitir o exercício de um plano de automudança é como lutar contra um inimigo com uma mão amarrada nas costas. Você ainda pode ganhar, mas as probabilidades estão contra você. As pessoas inativas não estão apenas em más condições para lidar com problemas físicos, mas frequentemente também estão em más condições psicológicas para lidar com o sofrimento que pode acompanhar a mudança. Ainda assim, a maioria dos americanos – incluindo os que mudam a si mesmos – não se envolve em exercícios regulares.

Se você está muito ocupado para se exercitar, você está simplesmente muito ocupado. Você não precisa se tornar um maratonista para superar seu problema. Um bom programa de exercícios aeróbicos de rotina leva apenas vinte minutos em dias alternados. Um regime de exercícios aeróbicos produz uma lista convincente de benefícios:

- Melhora da imagem corporal, autoimagem e autoestima
- Aumento da energia, metabolismo e função cardíaca
- Aumento das endorfinas (analgésicos autoproduzidos)
- Diminuição da ansiedade e depressão
- Diminuição da gordura corporal e colesterol
- Diminuição da dor física e emocional

Embora algumas das recompensas associadas ao exercício aeróbico possam ser obtidas com exercícios não aeróbicos (como caminhada, golfe ou tênis), o retorno máximo do seu tempo é alcançado exercitando-se no seu limite aeróbico por vinte minutos. Os métodos mais populares são jogging, caminhada rápida, dança aeróbica, natação, ciclismo e remo.

Para determinar seu limiar aeróbico, subtraia sua idade do número 220 e multiplique o restante por 0,7. O resultado é a frequência cardíaca que você deve manter por vinte minutos durante o

exercício. Se você tem quarenta anos, por exemplo, deve manter uma frequência cardíaca de 126 ($220 - 40 = 180 \times 0,7 = 126$).

Certifique-se de consultar seu médico antes de iniciar um programa de exercícios. Trabalhe gradualmente até o seu limiar aeróbico. E não confunda recreação com exercício. Por mais divertidos que sejam, boliche, golfe e sexo definitivamente não se qualificam como exercício aeróbico.

RELAXAMENTO

Em muitas situações, não há como combater uma sugestão de problema com o exercício. Se o dia de trabalho é tenso, por exemplo, e você sente a necessidade de um cigarro, é improvável que você consiga combater o desejo com uma corrida rápida. Há momentos, também, em que uma lesão recente suspende temporariamente o exercício. O relaxamento é uma técnica que pode resgatá-lo em um momento como este.

Nos últimos anos, os pesquisadores descobriram que o relaxamento profundo produz um estado físico e mental levemente alterado. Dez a vinte minutos de relaxamento profundo por dia podem lhe dar:

- Aumento da energia
- Aumento da taxa de ondas cerebrais alfa (prazerosas)
- Diminuição da pressão arterial e da tensão muscular
- Diminuição da ansiedade
- Melhor sono
- Melhor saúde
- Melhor concentração

Existem muitas maneiras populares e eficazes de evocar a resposta de relaxamento profundo. Assistir televisão não está entre eles! Meditação transcendental, oração, treinamento autógeno, ioga e relaxamento muscular progressivo são os métodos mais conhecidos e todos compartilham esses quatro elementos:

- Um ambiente tranquilo

- Uma posição confortável
- Um foco interno
- Um “deixar ir”

Os policiais que foram treinados para relaxar ao atender chamadas de emergência estão mais bem preparados para lidar com distúrbios físicos ou violência doméstica. Por outro lado, se eles chegam ao local com a adrenalina em alta, é mais provável que intensifiquem a situação do que a pacifiquem.

Você pode se dar a mesma vantagem. Quando você pratica o relaxamento profundo regularmente, pode recorrer a uma forma mais suave de resposta quando mais precisar. Em vez de fumar um cigarro ou fazer uma pausa para o café para relaxar, apenas sente-se, respire fundo, deixe seus músculos e mente irem por um tempo e diga a si mesmo para ficar calmo. Relaxe os músculos que você não está usando. Em uma reunião tensa, por exemplo, você não precisa que seus joelhos saltem nervosamente. Pensar em um lugar favorito e tranquilo — talvez aquele que você usa para relaxamento profundo em casa — também pode ajudá-lo a evocar a resposta de relaxamento.

CONTRAPENSAMENTO

Libertar-se de padrões rígidos de comportamento geralmente requer que você também se liberte de padrões rígidos de pensamento. Assim como o exercício substitui o comportamento saudável por um comportamento não saudável, o pensamento contrário substitui os pensamentos problemáticos por outros mais positivos. Os autotransformadores bem-sucedidos geralmente dependem mais do contrapensamento do que do relaxamento, porque essa técnica é rápida, dissimulada e consome relativamente pouca energia. Ele pode ser usado em quase todas as condições que desencadeiam comportamentos problemáticos.

Muitas pessoas ficam ansiosas ao permitir pensamentos angustiantes como “Será horrível se meu jantar não for bem”, “Será terrível se ela conseguir a promoção em vez de mim” ou “Vou ficar arrasado se ele está com raiva de mim” para tirar o melhor deles. O combate eficaz de auto-afirmações irracionais requer prática, uma vez que tais declarações tendem a ser automáticas, subconscientes e convincentes. Praticar conscientemente o contrapensamento prepara você para desafiar as auto-afirmações que desencadeiam seu problema.

Pensamentos irracionais são melhor combatidos com uma dose de realidade. Um acidente de avião é horrível; o naufrágio do Titanic foi terrível. Embora queimar o jantar possa ser inconveniente, está longe de ser um desastre. Um cônjuge zangado é desagradável, mas não terrível. Ao contrapensar dessa maneira, você se torna mais livre para lidar com situações genuinamente preocupantes. Os montículos podem permanecer montículos, em vez de se tornarem montanhas.

Para combater outros tipos de pensamentos negativos, primeiro pergunte: “O que estou dizendo a mim mesmo que está me deixando tão chateado?” Um bebedor problemático, por exemplo, pode passar por um processo de pensamento mais ou menos assim:

O que estou dizendo a mim mesmo que me faz querer beber? Se digo a mim mesma que não suporto ir a um coquetel sem beber, tenho apenas duas opções: beber ou não ir.

Uma auto-afirmação mais racional pode ajudar essa pessoa a combater essas reações negativas pensamentos:

Realisticamente, há muito poucas coisas que eu não suporto se for preciso. Se eu disser a mim mesmo: “É mais difícil ir a um coquetel sem beber, mas eu aguento”, então posso ir à festa sem ter que beber. Posso responder às pressões internas e sociais para beber com relaxamento e contrapensamento.

O contrapensamento faz sentido. Muitos de nós poderiam substituir pensamentos mais saudáveis por algumas auto-afirmações irracionais, como estas:

- Devo ter todos como eu.
- Não suporto se alguém não me aprova.
- Eu deveria ser completamente competente em tudo que faço.
- É horrível quando eu erro.
- Só posso me sentir bem comigo mesmo quando estou bem.
- Não consigo controlar minha ansiedade (raiva, desespero ou outros sentimentos).
- Não consigo resistir à vontade de fumar (beber, comer).
- Não suporto a tensão e o desejo que ocorrem quando estou me retirando.
- Não suporto quando o mundo não me trata de forma justa.

- Eu preciso beber (fumar, comer) para lidar com o estresse da vida.

Comum a essas auto-afirmações é um modo de pensar que é absolutista, rígido e fechado ao questionamento. Quando você está absolutamente certo de algo, então você não pode questionar a si mesmo. Se você deve fazer uma coisa, então não há alternativas lógicas para você. Esse tipo de pensamento é o equivalente a se pintar em um canto. Embora todos os humanos tenham uma propensão a pensar em absolutos, alguns o fazem mais do que outros (especialmente indivíduos criados por pais dogmáticos ou supercontroladores).

Para se tornar mais consciente de sua própria tendência a pensar de forma absoluta, anote o número de vezes que você diz: “Eu tenho que...” ou “Eu preciso...” ou “Eu devo...” em um dia. Quantas dessas necessidades declaradas são realmente imperativas? Se negarmos as necessidades biológicas de sono, nutrição, alívio corporal e proteção contra os elementos, podemos sofrer danos irreversíveis. Caso contrário, a grande maioria de nossas “necessidades” são desejos. Sempre que um desejo é expresso como uma necessidade e não é atendido, ficamos agitados, como uma criança que grita: “Preciso deste brinquedo”. Mas se reconhecermos desejos como desejos – “eu gostaria deste brinquedo” – nossa angústia diminui.

Em *Slouching Towards Bethlehem*, Joan Didion coloca o ponto de forma mais eloquente:

Porque quando começamos a nos enganar pensando não que queremos alguma coisa... e então é quando estamos em apuros.

Todos os seres humanos têm a capacidade de pensar de forma racional e realista. Todos nós podemos perceber: “Mesmo que eu provavelmente esteja correto, ainda há espaço para questionamentos”. Assim, podemos permitir que discussões, desconfirmações e novas evidências mudem nossas mentes. Mudar seu modo de pensar não é fácil. Mas o próprio ato de questionar e desafiar o pensamento absolutista é um começo valioso. E ao praticar repetidamente o contrapensamento, você começa a aumentar sua flexibilidade mental e sua capacidade de automudança.

ASSERTIVIDADE

Comportamentos problemáticos podem ser esperados, apoiados e desencadeados por outras

pessoas em sua vida, bem como por forças internas. Os autotransformadores às vezes se sentem desanimados e desamparados diante das pressões externas para manter seus comportamentos problemáticos. No entanto, ao ser assertivo, você está exercendo seu direito de comunicar seus pensamentos, sentimentos, desejos e intenções com clareza, combatendo assim os sentimentos de desamparo.

Ao contrário do exercício e do relaxamento profundo, a assertividade não é uma atividade que deve ser agendada. É uma técnica que você pode usar sempre que sentir que não está sendo ouvido ou respeitado. Os benefícios de exercer o seu direito de ser ouvido e de mudar são:

- Diminuição da ansiedade, raiva e neuroses
- Aumento do auto-respeito, comunicação e habilidades de liderança
- Aumento da satisfação em todos os relacionamentos pessoais

A maioria das pessoas pode ser assertiva, mas muitas ficam inibidas porque não acreditam que têm o direito de ser poderosas. Você pode não perceber que tem todos os direitos a seguir e pode estar se privando por não agir de acordo com eles:

- O direito de ser ouvido
- O direito de influenciar outras pessoas
- O direito de cometer erros
- O direito de chamar a atenção para si mesmo
- O direito de mudar de ideia
- O direito de julgar seus próprios pensamentos e sentimentos
- O direito de resistir aos julgamentos de outras pessoas
- O direito de não ter que se justificar
- O direito de ter limites – conhecimento limitado, cuidado limitado, responsabilidade limitada pelos outros e tempo limitado
- O direito de ter seus limites respeitados

Quando você aceita e age de acordo com esses direitos, é mais provável que você seja assertivo. E quando você reconhece que todas as pessoas têm os mesmos direitos que você, você não vai confundir afirmação com agressão. Se o comportamento passivo e não assertivo diz que “você conta, mas eu não” e o comportamento agressivo diz que “eu conto e você não”, a assertividade comunica respeitosamente que “eu conto exatamente como você”.

Estas são distinções importantes, mas frequentemente negligenciadas. A asserção não atinge objetivos à custa de outra pessoa, como a agressão, nem nega seus próprios direitos, como a passividade. Em vez disso, a assertividade concede a todas as partes seus direitos.

Sempre que sua resposta for mais assertiva do que uma situação justifica, provavelmente será sentida como agressão e gerará contra-agressão em vez de obediência. Se você não tiver certeza se sua ação é assertiva ou agressiva, complete a seguinte lista de verificação mental:

- Expressei meus direitos?
- Respeitei seus direitos?
- Fui específico sobre uma mudança de comportamento?

Respostas afirmativas a essas perguntas significam que você estava sendo assertivo em vez de agressivo. É claro que a afirmação não garante que outras pessoas irão honrar seus sentimentos ou pedidos. O que a assertividade eficaz garante é que os outros terão a oportunidade de entender seus objetivos e, portanto, você terá aumentado suas chances de alcançá-los. Se você não deixar claro como deseja que os outros o ajudem a mudar, isso garante que eles não o farão.

Rhonda sempre teve um pavor mórbido de médicos. Uma situação crítica se aproximava; ela teve que entrar no hospital para uma pequena operação. Rhonda estava aprendendo a ser assertiva sobre o processo. Rhonda pediu uma enfermeira que estivesse disposta a ajudá-la com sua fobia de tirar amostras de sangue, que eram necessárias antes da cirurgia. Com a ajuda da enfermeira, Rhonda também encontrou um cirurgião compreensivo. Em um estilo agradável, mas assertivo, Rhonda estabeleceu as seguintes condições:

- Ela estava livre para reagendar a cirurgia se sua ansiedade se tornasse muito grande;
- Ela usaria sua própria camisola, em vez da camisola padrão do hospital (o pensamento de usar o tipo que se abria nas costas a fazia se sentir vulnerável e exposta); e
- Seu marido estaria presente para dar apoio.

Embora o médico de Rhonda não estivesse acostumado a um paciente que estabelecesse as condições da cirurgia, dadas as circunstâncias, ele apreciava sua assertividade. Felizmente, a operação correu bem e Rhonda conseguiu funcionar melhor tanto física como psicologicamente.

CONTRA A AUTOAVALIAÇÃO

Aqui está uma auto-avaliação para verificar seu progresso no uso do processo de contra-ataque. Seja honesto e realista. Preencha o número que melhor reflete a frequência com que você usou o método na última semana para combater seu problema.

1 = Nunca, 2 = Raramente, 3 = Ocasionalmente, 4 = Muitas vezes, 5 = Repetidamente

FREQUÊNCIA:

Eu me envolvo em alguma atividade física quando estou tentado a me envolver em meu comportamento problemático.

Quando sinto o início do meu problema, tento relaxar.

Acho que outras atividades são um bom substituto para o meu problema.

Quando sinto que meu comportamento problemático está se aproximando, penso ou faço outra coisa.

= Pontuação

Uma pontuação inferior a 12 significa que você tem mais trabalho a fazer no contra-ataque. Uma pontuação de 12 ou mais nesta autoavaliação indica que você está pronto para passar para o estágio de manutenção, desde que as outras autoavaliações neste capítulo também indiquem sua prontidão para prosseguir.

O OITAVO PROCESSO: CONTROLE AMBIENTAL

Você pode fazer todo o contra-ataque do mundo, mas se for a um bar todas as noites, não será capaz de controlar sua bebida; se você for a um restaurante chique quando estiver com fome,

fracassará em suas tentativas de controlar sua alimentação; se você disser sim a cada novo projeto no escritório, será difícil evitar o excesso de trabalho. Ao contrário do contra-ataque, que envolve a mudança das respostas de alguém a uma determinada situação, o controle do ambiente envolve a mudança da própria situação. Ambos são necessários para uma mudança bem-sucedida.

No início do século XX, psicólogos comportamentais demonstraram que grande parte de nosso comportamento depende de nosso entorno. A maioria de nós, por exemplo, fica mais nervosa em ambientes barulhentos do que em ambientes silenciosos, e mais angustiada quando está sozinha do que na presença de pessoas que o apoiam. Os behavioristas também descobriram que, em grande medida, podemos mudar nosso ambiente para controlar o comportamento, criando e desfazendo-o para atender às nossas necessidades e desejos.

A mudança ambiental envolve a reestruturação do seu ambiente para que a provável ocorrência de um estímulo problemático seja significativamente reduzida. As mudanças podem ser bastante simples. Quando eu era um estudante de pós-graduação, desenvolvi uma ansiedade sobre dirigir. Tudo começou depois que meu carro começou a tremer violentamente um dia. Em pouco tempo, uma junta universal quebrou com um barulho assustador e, felizmente, consegui encostar o carro no acostamento. Depois que eu consertei a articulação, esse evento ocorreu mais duas vezes. Um mecânico finalmente descobriu e resolveu o problema real (um eixo de transmissão), mas era tarde demais: desenvolvi um pavor mórbido de dirigir. Parei de dirigir, o que reduziu minha ansiedade, mas tornou as tarefas diárias mais difíceis. Finalmente usei o processo de controle de ambiente e vendi o carro. E como minha ansiedade não se estendeu ao carro novo que comprei, o problema foi resolvido.

Nem toda solução é tão óbvia. Mas sempre há alguma maneira de modificar seu ambiente. Assim como a diversão ativa, o controle pode assumir muitas formas, especialmente se você usar sua imaginação. Passar o tempo em uma academia ao invés de um bar é um exemplo de controle. Conheci uma viúva de 85 anos que desenvolveu uma nova técnica de controle. Ela caminhava até uma casa funerária próxima sempre que se sentia sozinha. Ela dizia à família do falecido: “Ele era um homem tão legal” e os ajudava como ela mesma se ajudava!

A maioria de nós já trabalha duro para criar um ambiente confortável em casa e no local de trabalho. Agora é hora de colocar esses ambientes para trabalhar para você. Aqui estão algumas técnicas de controle que o ajudarão a fazer isso:

EVITAÇÃO

Muitas pessoas acreditam que devem confiar apenas na força de vontade para resistir à tentação. No entanto, a evitação, porque ajuda a eliminar a tentação, é uma técnica chave do processo de controle. A evitação não é sinal de fraqueza ou falta de autocontrole; na verdade, o autocontrole eficaz inclui a capacidade de evitar que um problema comece.

Evitar a evasão é temerário e perigoso. Ouvimos muitos trocadores mal-sucedidos dizerem: “Preciso ter álcool por perto para fazer companhia” ou “Preciso ter junk food para as crianças” ou “Detesto jogar um maço de cigarros fora”. Tais declarações são autodestrutivas. Se você está parando de beber, faz sentido evitar manter bebidas alcoólicas em casa. Os fumantes são igualmente espertos para remover cigarros ou cinzeiros de suas casas, e os que comem demais para se livrar de alimentos que engordam.

A evitação não precisa se limitar a objetos. Se você é um adulto e seus pais o incomodam, você pode se sentir justificado em evitá-los por um tempo. Se ficar inativo o deprime, não se deite no sofá assistindo televisão. Se ir a shows de rock faz com que você anseie por drogas, evite essas situações estressantes.

DICAS

Evitar não é uma solução permanente; eventualmente, você experimentará os sinais que desencadeiam seu comportamento problemático. Para se preparar para atender a desafio, você deve se expor gradualmente a essas dicas à medida que avança no estágio de ação. Praticar a exposição a pistas sem responder de maneira autodestrutiva aumentará gradualmente sua resistência.

Muitos autotransformadores bem-sucedidos descobriram que isso ajuda a confrontar primeiro as pistas do problema em sua imaginação. Por exemplo, se seus pais são uma fonte de angústia, imagine que você os está visitando, e a primeira coisa que eles fazem é criticar você por evitá-los. Visualize-se respirando profundamente, relaxando e dizendo: “Eu entendo por que você está chateado, mas eu preciso de mais tempo para mim ultimamente”. Planeje quanto tempo você vai ficar com eles, em que condições você vai sair e como você vai continuar a combater os sinais preocupantes.

À medida que você imagina com sucesso suas respostas efetivas às pistas do problema, você ficará mais bem preparado para lidar com situações problemáticas quando as confrontar na vida real. É uma coisa boa também - mais cedo ou mais tarde você pode querer visitar seus pais,

participar de um coquetel, jantar fora em uma ocasião especial... Mas você já terá tomado as medidas necessárias para combater qualquer situação que surja.

LEMBRETES

Todo mundo usa relógios e calendários para ajudar a controlar seu comportamento. Essas ferramentas simples nos lembram de como devemos responder a seguir – quando é hora de comer, ir trabalhar, fazer uma pausa ou sair de férias. Tomamos essas dicas como garantidas; achamos natural controlar nossas vidas por meio de lembretes.

Os lembretes são igualmente importantes para as pessoas que estão no estágio de ação. Coloque placas de PROIBIDO FUMAR em seu escritório, placas de PARE na porta da geladeira ou placas de RELAXE ao lado do telefone. Esses lembretes podem parecer artificiais e não naturais, mas são como sinais de parada em cruzamentos movimentados, úteis para controlar o comportamento.

Um dos melhores lembretes é uma “Lista de Tarefas”. Durante os períodos em que a mudança automática não é uma prioridade, esta lista pode ser:

1. Ligue para John, 10h.
2. Tênis, meio-dia
3. Pegue o leite a caminho de casa
4. Jogue fora o lixo, P.M.

Adicionar metas de ação é uma extensão natural. Se, por exemplo, você está trabalhando para perder peso, você pode simplesmente adicionar Comer alimentos com baixo teor de gordura e Exercício à lista. Se você está trabalhando para reduzir a ansiedade, adicione:

5. Relaxe
6. Exercício
7. Contra pensamentos

Você também pode usar a lista para se reforçar, riscando as técnicas positivas que usou durante o

dia; verificar algo de uma lista é um dos pequenos prazeres da vida.

AUTOAVALIAÇÃO DO CONTROLE AMBIENTAL

Esta autoavaliação mede seu progresso no uso do processo de controle ambiental. Mais uma vez, seja honesto e realista. Preencha o número que melhor reflete a frequência com que você usou o método na última semana para combater seu problema.

1 = Nunca, 2 = Raramente, 3 = Ocasionalmente, 4 = Frequentemente, 5 = Repetidamente

FREQUÊNCIA:

Eu removo coisas da minha casa que me lembram do meu problema
comportamento.

Deixo lugares onde outras pessoas estão incentivando o comportamento problemático.

Eu coloco coisas em minha casa ou local de trabalho que me lembram de não me envolver em meu
comportamento problemático.

Eu me relaciono com menos frequência com pessoas que contribuem para o meu problema.

= Pontuação

Uma pontuação de 8 ou menos significa que você deve se concentrar mais no uso de controles ambientais. Em conjunto com as outras autoavaliações deste capítulo, uma pontuação de 9 ou mais indica que você está pronto para passar para o estágio de manutenção.

O NONO PROCESSO: RECOMPENSA

O controle do ambiente modifica as pistas que precedem e desencadeiam o comportamento do problema; a recompensa modifica as consequências que se seguem e a reforça. Historicamente, recompensas têm sido usadas para reforçar comportamentos desejáveis e punições para desencorajar comportamentos indesejáveis. Como até mesmo os psicólogos comportamentais mais fervorosos agora acreditam que a punição tende apenas a suprimir temporariamente o comportamento problemático, vamos nos concentrar nas recompensas.

Encontramos muitos autotransformadores infelizes que argumentam que não deveriam se

recompensar por mudar os problemas, porque não deveriam ter abusado do álcool, da comida ou do tabaco em primeiro lugar. Ao falhar em reforçar seus esforços positivos de automudança, eles estão essencialmente se punindo. Isto é um erro.

A recompensa seria desnecessária se resistir à tentação fosse sua própria recompensa. Se fosse bom recusar alimentos que engordam ou evitar coquetéis, a automudança exigiria pouco esforço. Precisamos ser reforçados quando substituímos cenouras por chocolate, corrida por cigarros, relaxamento por raiva, assertividade por medo. Autotransformadores bem-sucedidos, mas ingênuos, aprenderam os benefícios da recompensa: eles se elogiam por não ficarem com raiva, compram roupas novas com o dinheiro economizado ao parar de fumar, buscam reconhecimento familiar por perder peso.

Existem três técnicas inestimáveis para recompensar o comportamento positivo:

GESTÃO SECRETA

Não importa o comportamento que você está mudando, quando os sinais surgirem, respire profundamente, diga a si mesmo para ficar calmo e siga imediatamente sua resposta de relaxamento com uma palavra particular de parabéns: “Bom trabalho de relaxar” ou “É bom estar no controle”, ou simplesmente, “Boa sorte”. Esses tapinhas saudáveis auto-administrados nas costas são exemplos de gestão encoberta.

Se depois de relaxar ou se afirmar, você imediatamente começa a se sentir chateado por não ceder ao seu comportamento, você está efetivamente punindo sua resistência à tentação. Com o tempo, isso enfraquecerá sua resistência e aumentará o risco de recaída. Alternativas de substituição são exercícios de automudança que devem ser recompensados.

Suponha que você escorregue e ceda à tentação. Você deve se repreender? Achamos que não. Embora punir-se por deslizos possa suprimir temporariamente comportamento indesejado, não o altera a longo prazo, pois não oferece alternativas adequadas. Chamar-se de tolo na manhã seguinte à bebida é muito tempo depois do fato para ser eficaz. Além disso, você já recompensou seu deslizamento tomando algumas bebidas favoritas. O mesmo vale para comer demais: se você disser: “Eu não deveria ter comido tudo”, não é apenas tarde demais, mas você já se reforçou comendo tudo (e provavelmente gostando). Se as punições atrasadas funcionassem, então ressacas e dores de barriga seriam curas naturais para o excesso de indulgência.

Além disso, as punições encobertas diminuem a auto-estima e aumentam as emoções,

sofrimento. Ambos são barreiras ao processo de mudança. Neste momento, você precisa acreditar em si mesmo, você precisa ser paciente e calmo; ficar com raiva de si mesmo não adianta.

Quando você se reforça corretamente, suas auto-afirmações soarão como ecos de modelos positivos de seu passado. Elogios privados como “Bom trabalho, amigo” ou “Bom trabalho” fazem você se sentir como se estivesse “reparentando” a si mesmo para aprender um comportamento mais maduro. Auto-reforços como “Você pode lidar com isso” ou “Não desista; você pode fazer isso” são uma reminiscência de professores ou treinadores que o encorajaram a fazer o seu melhor e a se sentir bem consigo mesmo no processo.

Se você teve muitos pais negativos, ensinando ou treinando no passado, mais uma razão para se reforçar no presente. Lembre-se, você está no processo de mudar sua autoimagem e autoestima, não apenas comportamentos específicos. É importante sentir-se bem com todo o processo de mudança, não apenas com o resultado planejado.

CONTRATAÇÃO

A contratação, formal ou informal, é utilizada durante a fase de ação. Um adolescente aposta outro \$ 10 que ele vai convidar uma garota de quem ele gosta, para se pressionar. Um pai rico promete a sua filha adolescente com excesso de peso que colocará US\$ 100 em uma conta para cada quilo que ela perder; se perder vinte quilos, terá o suficiente para comprar o cavalo que sempre desejou. Algumas companhias de seguros oferecem descontos de US\$ 100 para adolescentes que fazem a lista de honra; outros concedem descontos de US\$ 100 a clientes que param de fumar. Com um contrato justo, ambas as partes ganham com as mudanças desejáveis.

Nem todo mundo tem um indivíduo ou empresa que está disposto a contratar uma mudança de comportamento problemático, mas qualquer um pode fazer um contrato consigo mesmo. Contratos escritos tendem a ser mais poderosos do que os falados, então escreva seu acordo. Por exemplo: “Para cada quilo que eu perco, concordo em colocar \$ 10 [ou o que você puder pagar] em uma conta de compras”. Sempre que você precisar reforço, você pode sacar em sua conta e reembolsar a si mesmo.

É importante lembrar aqui os objetivos duplos. Você quer se reforçar por não se envolver em comportamentos problemáticos e também se recompensar por substituir uma alternativa mais saudável. Considere adicionar outra frase ao contrato no último parágrafo: “Também depositarei US\$ 5 para cada 30 minutos que passar me exercitando”. Muitas vezes é mais fácil promover um

novo comportamento do que eliminar um antigo e, como vimos, o contra-ataque é a chave para a automudança.

Uma mulher rica, que tinha muito dinheiro extra para compras e férias, escreveu um contrato afirmando que para cada quilo que perdesse, ela doaria US\$ 20 para a CARE. Foi uma recompensa poderosa para ela saber que, ao fazer isso, a comida que ela não comia poderia ser usada para sustentar uma criança faminta. Quando se sentiu tentada a ceder, pensou em como poderia ajudar alguém além de si mesma exercendo o autocontrole. Este foi um contrato brilhante, e realmente ajudou essa mulher a vencer seus excessos.

Um problema com os contratos, é claro, é que eles podem ser quebrados unilateralmente. Ninguém está lá para aplicá-los, então você deve ser infalivelmente honesto consigo mesmo ao entrar em tal contrato. Embora sua honra possa não estar em jogo, parte de sua auto-estima está em jogo.

CHAPING UP

A superação de problemas exige que você gradualmente molde seu comportamento em uma direção nova e desejável. Uma pessoa não pode superar a agorafobia, por exemplo, de uma só vez.* Usar a força de vontade para planejar férias pode ser bem intencionado, mas reações de pânico na primeira curva da estrada, ou mesmo no primeiro passo além do limiar, podem levar o agorafóbico de volta para a segurança de casa. Definir uma meta imediata, ambiciosa, mas irracional, praticamente garante o fracasso.

Uma abordagem passo a passo, com reforço seguindo cada movimento sucessivo, é muito mais provável de ser bem-sucedida. Uma pessoa fóbica pode começar caminhando até o final do quarteirão; o próximo passo pode ser caminhar parte do caminho ao redor do quarteirão. Cada passo leva a pessoa mais longe da segurança de casa, cada passo é reforçado e qualquer sentimento de ansiedade é combatido com relaxamento.

O primeiro passo em seu próprio caminho pessoal pode parecer simples e indigno de ser recompensado, e muitas pessoas retêm recompensas até que façam um progresso mais visível em direção a seus objetivos. Mas as etapas mais difíceis do estágio de ação devem ser construídas sobre uma base sólida e bem reforçada. Quando você escorrega (e a maioria de nós escorrega), você quer ter certeza de que não cairá completamente. Etapas anteriores bem praticadas e bem recompensadas são uma boa garantia de que quaisquer deslizamentos serão lapsos breves ao invés de recaídas completas.

Superar um problema já é difícil o suficiente sem se privar de merecidos reforços ao longo do caminho.

AUTOAVALIAÇÃO DE RECOMPENSAS

Aqui está uma autoavaliação para avaliar seu progresso no uso do processo de recompensa. Seja honesto e realista. Preencha o número que melhor reflete a frequência com que você usou o método na última semana para combater seu problema.

1 = Nunca, 2 = Raramente, 3 = Ocasionalmente, 4 = Frequentemente, 5 = Repetidamente

FREQUÊNCIA:

Eu faço algo de bom para mim em troca de não ceder ao meu problema.

Eu luto contra a tentação de me punir com reforços secretos.

Eu me recompenso por pequenos passos de automudança.

Outras pessoas na minha vida diária tentam me fazer sentir bem com a mudança.

= Pontuação

Em conjunto com as outras autoavaliações deste capítulo, uma pontuação de 9 ou mais nesta autoavaliação indica que você está pronto para passar para o estágio de manutenção. Uma pontuação de 8 ou menos significa que você deve dedicar mais tempo para pensar em recompensas úteis para si mesmo.

AJUDANDO RELAÇÕES DURANTE A AÇÃO

Ação é o período mais movimentado de mudança. Agora, mais do que nunca, você precisa depender de suas relações de ajuda. Pense no seu problema como um piano velho que precisa ser carregado por um lance de escadas. Não há como você realizar tal tarefa sem pedir ajuda a alguns amigos. Use a mesma estratégia aqui e deixe que várias pessoas o ajudem a resolver seu problema.

Esperamos que você tenha começado a compartilhar seu fardo tornando-se público durante a fase de preparação e discutindo seus planos e objetivos com pessoas importantes em sua vida.

Ouvimos inúmeros auto-transformadores reclamarem sobre a família membros que não se importavam ou apoiavam seus esforços de mudança. Em muitos casos, no entanto, o acusado responde, muito honestamente, que nunca foi informado sobre a mudança. O trocador então retruca: “Bem, você deveria saber disso!” – uma variação muito usada da reclamação se-você-realmente-amou-você-ler-meu-mente.

Não presuma que seu cônjuge ou qualquer outra pessoa intuirá seus planos; ir a público e fazê-lo claramente. Lembre-se também de que a mudança é uma operação que salva vidas; deixe as pessoas saberem que mesmo se você ficar ansioso, irritável, confuso e difícil, você quer e precisa do apoio deles.

Existem outras maneiras pelas quais os auxiliares podem ajudar nos processos de mudança que você usará no estágio de ação:

Exercite-se juntos Correr, caminhar, dançar aeróbica e até relaxar são mais fáceis e divertidos com um ente querido ou um amigo. Peça a um ou mais de seus ajudantes para acompanhá-lo em suas técnicas de contra-ataque.

Amigão Há momentos em que duas pessoas, trabalhando em equipe, são capazes de mudar a si mesmas com mais eficácia do que qualquer uma delas sozinha. John e Nancy Norcross, por exemplo, têm mais sucesso mantendo uma dieta saudável juntos do que separadamente.

Reorganize sua casa Um acordo com sua família para proibir alimentos com alto teor de gordura, materiais para fumar ou álcool de sua casa lhe dá uma grande vantagem. Auxiliares podem desempenhar um papel importante no controle de seu ambiente para que você possa evitar pistas tentadoras.

Coloque por escrito Como qualquer advogado lhe dirá, os contratos escritos são os mais obrigatórios. A fim de se vincular - e seus ajudantes - ao seu contrato de automudança, escreva-o e distribua-o a todas as partes interessadas. O contrato pode especificar sua data de início, seus objetivos e as técnicas de combate e recompensas que você usará. Certifique-se, também, de especificar os compromissos de seus ajudantes. Este também não será um momento fácil para eles. Roy, um auditor de banco, construiu o seguinte contrato para controlar suas explosões de raiva:

1. A partir de sábado, 4 de dezembro, farei o possível para não explodir:

uma. Vou conversar com Becky sobre minhas frustrações e estresses antes que eles tirem o melhor de mim.

b. Vou avisar minha filha se estou de mau humor.

c. Se eu escorregar, vou me recuperar o mais rápido possível e pedir desculpas por qualquer explosão.

2. Em troca, Becky fará o possível para ser mais positiva e menos crítica:

uma. Ela vai me deixar saber que ela aprecia quando eu lido com uma situação frustrante sem explodir.

b. Ela tentará ser mais solidária quando eu estiver tendo um dia ruim.

c. Ela me ajudará a explicar a nossas filhas que estou trabalhando em meu temperamento.

Seja “acariciado” Muitos de nossos participantes de pesquisa reclamam da falta de reforço constante. Nós os encorajamos – e você – a obter recompensas dos ajudantes por até mesmo pequenas quantidades de progresso. Diga aos seus ajudantes que “derrames” vêm em muitas formas: os ajudantes podem se gabar para os outros sobre seu progresso ou assumir uma tarefa temida por você. Elogios verbais, recompensas monetárias, abraços extras, pequenos presentes, massagens nas costas e coisas do gênero são recompensas úteis.

Não faça viagens de culpa. Repreender, resmungar, pregar e constranger não são formas de apoio. Escreva em seu contrato que os ajudantes não devem usar esses “métodos”, mesmo que sejam bem intencionados, porque aumentam o sofrimento e, eventualmente, saem pela culatra do ajudante.

Mantenha-o positivo muitos. membros da família são apoiadores mudos por sete dias consecutivos de progresso, mas tornam-se críticos vocais no dia em que você escorrega. Diga-lhes no início que o reforço é superior à punição no comportamento mudar, e pedir-lhes para monitorar a proporção de seus comentários positivos e negativos; recomendamos pelo menos três elogios para cada crítica.

Busque apoio para a vida. Se você estiver com poucos outros significativos, ou se a família e/ou amigos não puderem lhe dar o apoio que você precisa, encontre um grupo de apoio local. As pessoas que estão lutando com os mesmos problemas podem reforçá-lo, guiá-lo pelos pontos

difíceis e lembrá-lo dos benefícios da mudança.

O apoio do grupo não precisa vir de organizações formais. Um dos grupos de apoio mais bem-sucedidos que já conheci envolveu sete mulheres que trabalhavam no mesmo escritório. Eles se reuniam duas vezes por semana para compartilhar suas preocupações com a dieta. Eles comiam juntos um almoço de baixa caloria às terças-feiras e café (sem rosquinhas) nas manhãs de sexta-feira. Por mais bem-sucedidos que fossem, eles se ressentiam de serem chamados de “grupo” que eram, diziam, “apenas um bando de mulheres conversando”.

Qualquer que seja a fonte de seus relacionamentos de ajuda, eles são de vital importância durante o estágio de ação e permanecerão extremamente potentes à medida que você transforma suas mudanças de curto prazo em revisões de longo prazo durante o estágio de manutenção.

GAIL ENTRA EM AÇÃO

Depois que ela começou a agir, o moral de Gail ficou alto por várias semanas. Ela se exercitava regularmente. Ela comeu o que ela considerava ser uma dieta com baixo teor de gordura. Gail se sentiu bem em se concentrar em ser mais saudável e comer melhor, em vez de parecer melhor. Ela gostava de ser mais ativa e ficar em forma. Ela esperava aprender a gostar de alimentos sem gordura. Lembrou-se de que passara a gostar de leite desnatado e descobriu que não gostava de leite a 2%, que para ela tinha gosto de creme de café. Ao considerar esses sentimentos positivos, Gail se fortaleceu para as ações que estava tomando.

Após cerca de quatro semanas, seu moral caiu quando descobriu que não estava perdendo peso. Ela se viu se concentrando demais na perda de peso novamente e sabia que precisava fazer algo para evitar uma recaída nesse objetivo antigo e estreito. Então Gail decidiu refazer seu equilíbrio decisório. Ela reavaliou como estava vivendo e em quem estava se tornando. Felizmente, Gail conseguiu reafirmar os muitos valores que seu novo estilo de vida refletia: ela havia se cuidado com mais responsabilidade e estava ajudando a prevenir uma série de doenças crônicas; ela tinha mais energia, estava em melhores condições e se sentia menos lerdo; seu nível de estresse era menor; e ela estava ficando menos preocupada com sua aparência.

Agora ela podia combater os pensamentos frustrantes com a percepção de que, independentemente do que acontecesse com seu peso, ela estava ganhando. Ela estava se sentindo melhor e comendo melhor, mesmo que não pesasse menos. Gail também recebeu apoio de suas

relações de ajuda. Os amigos a encorajaram a confiar que seu peso logo responderia a um estilo de vida mais saudável. Então Gail decidiu reafirmar seu compromisso com sua dieta e regime de exercícios.

Ela levou dois meses para perder seu primeiro quilo. Mas era a libra mais preciosa que ela já havia perdido. Não foi rápido e fácil. Não envolvia contar e cortar calorias – uma abordagem que sempre lhe deu gratificação imediata, mas desmoralização a longo prazo. Ela perdeu a libra como consequência de viver mais saudável e viver melhor.

Isso deu um tremendo impulso ao moral de Gail. Ela começou a se exercitar ainda mais e a comer ainda menos gordura. Os prós de seu novo estilo de vida estavam aumentando da maneira que ela esperava quando mudou pela primeira vez para sua nova estratégia.

Gail descobriu que podia cobrir a quadra de tênis melhor do que antes. Ela era um pouco mais rápida e tinha mais resistência. Seu humor estava mais estável e ela continuava a perder peso, cerca de meio quilo a cada uma ou duas semanas. No passado, ela não teria tolerado um progresso tão lento. Ela teria cortado calorias drasticamente, estressando seu corpo e a si mesma, buscando uma solução rápida para um problema que se desenvolveu gradualmente. Agora ela estava aplicando uma solução sensata para seu problema baseada em valores razoáveis e responsáveis, não em vaidade e uma auto-imagem ruim.

Depois que Gail perdeu cerca de metade de seu excesso de peso, ela atingiu um platô. Seu programa de mudança de comportamento continuava, mas ela não estava mais desfrutando do reforço que a perda de peso proporcionava. Dan disse a ela que ela já parecia melhor e que ela deveria aceitar seu corpo com esse peso. Gail ficou tentada a adotar essa racionalização (que pode ter surgido dos medos pessoais de Dan). Vinte e poucos quilos a mais era melhor do que quarenta, e se isso era realmente o melhor que ela podia fazer, então Gail achava que poderia aceitar o peso.

Antes de mudar para a aceitação, Gail queria ter certeza de que as modificações que fizera eram suficientes. Solicitou avaliação no ambulatório de reabilitação cardiovascular de sua universidade estadual. A primeira coisa que ela descobriu foi que sua dieta não era de fato tão pobre em gordura quanto ela pensava. Sua ingestão de 33% de calorias provenientes de gordura foi inferior à média nacional, mas foi apenas metade do caminho para a meta nacional de 30% de baixo teor de gordura.

O fisiologista do exercício informou a Gail que ela poderia adquirir mais benefícios à saúde aumentando seu programa de exercícios, o que poderia levar a perda de peso.

Gail descobriu que seu plano de automudança era bom, mas não o suficiente. Ela foi movida a dobrar seus esforços. Ela não apenas queria um estilo de vida em forma e com baixo teor de

gordura, mas a sociedade também apoiava esse estilo de vida.

Nem sempre foi fácil. Houve momentos em que Gail sumiu. Quando se sentia desvalorizada no trabalho ou em casa, ficava tentada a se entregar a uma farra noturna. E às vezes ela cedeu à tentação. Mas ela não dormiu tão bem depois, não se sentiu tão bem de manhã e nunca se sentiu mais apreciada.

Gail decidiu substituir a compulsão por algum apoio social iniciando um grupo para mulheres na menopausa como ela. Gail organizou o grupo em torno do tênis. Ela convidou quatro de seus amigos, todos enfrentando cinquenta. Eles podem se divertir juntos, podem se exercitar juntos e podem compartilhar juntos algumas das provações e tribulações de seus corpos em mudança.

Gail também anunciou a Dan que ela precisava mais dele emocionalmente, socialmente e sexualmente. Ela disse a ele que queria que ele entrasse em forma – e que ela o ajudaria se ele desejasse. A própria jornada de Dan através da mudança é outra história, mas não é preciso dizer que ele recebeu o anúncio de Gail com emoções misturadas no início.

Gail está agora há muitos meses em manutenção. Ela se sente mais saudável e em forma do que em quinze anos. A moral dela está alta. Ela está confiante de que é assim que ela quer viver o resto de sua vida. E ela está feliz em ajudar Dan a progredir em seus estágios de mudança.

CAPÍTULO 8

Manutenção - Ficando Lá

TRABALHANDO NO PÁTIO em um dia quente de verão, Andrew, um contador, teve um grande susto. Ele se sentiu corado e dominado pelo calor; seu coração batia rápido e seu peito doía. Ele tinha apenas quarenta e dois anos. Será que ele realmente está tendo um ataque cardíaco? Ele estava assustado o suficiente para ir ao pronto-socorro. Felizmente, o problema não era nada mais do que uma leve insolação. Sabiamente, no entanto, seu médico assistente aproveitou a oportunidade para aconselhar Andrew a parar de fumar e mudar sua dieta. O hábito de dois maços por dia de Andrew e seu peso de 235 libras eram ameaças claras à sua saúde; um ataque cardíaco de verdade pode acontecer no futuro.

Andrew levou a sério o conselho do médico. Ele não tocou em um cigarro por nove meses e perdeu algum peso. Os primeiros meses de parar de fumar foram fáceis - seu medo tomou conta disso. Mas na época do imposto, quando o estresse no trabalho aumentou drasticamente, os cigarros começaram a parecer bons para ele novamente. A caminho do escritório certa manhã, ele parou em uma loja de conveniência, pensando que compraria apenas um maço de cigarros para passar o fim de semana. Afinal, ele raciocinou, ele tinha sido bem sucedido por nove meses. Neste ponto, ele certamente poderia controlar seu tabagismo...

Rudy não tinha tocado em cocaína ou álcool em cinco meses. Sua hospitalização já havia passado há muito tempo, ele frequentava regularmente Alcoólicos Anônimos e Cocaína Anônima, as coisas estavam começando a se estabilizar no trabalho, sua vida social estava melhorando e seus relacionamentos eram os melhores de todos os tempos. Rudy não bebia mais e, embora a princípio se preocupasse com a possibilidade de colocá-lo em uma posição embaraçosa com os clientes, agora sentia que eles mal notavam quando ele pedia ginger ale ou Perrier enquanto saboreavam seu uísque ou cerveja.

Em uma viagem de negócios à cidade de Nova York, Rudy e um cliente entraram em um bar pequeno e aconchegante em Greenwich Village. Em uma cabine isolada, seu cliente cortou três linhas de cocaína na mesa à sua frente; O coração de Rudy começou a bater rápido e o suor escorria em sua testa. Seus pensamentos estavam correndo. Ele começou a imaginar que poderia fazer uma linha ou duas e ainda manter sua sobriedade. Como ele morava em Atlanta, ocorreu-lhe que, mesmo

que bebesse um pouco de cocaína em Nova York, ainda fique sóbrio em casa. Suas reações o surpreenderam, e momentaneamente ele não soube o que fazer...

Annette estava desencorajada; fazia quase um ano desde que ela se sentiu tão deprimida. Ela tinha trinta e dois anos, divorciada após um breve casamento. Há muito tempo ela tinha problemas para se dar bem com os homens, mas tinha medo de ficar sozinha. Várias visitas a um psicoterapeuta a ajudaram a se tornar mais assertiva, tanto em seus relacionamentos quanto no trabalho. No ano passado, ela estava namorando mais, e conhecendo os homens como pessoas ao invés de parceiros em potencial. Ela tinha realmente começado a gostar de homens — e de si mesma.

Tudo isso agora parecia anos-luz de distância. Cerca de dois meses atrás, ela conheceu Tom. Ela estava relaxada com ele, ela gostava de estar com ele, e a atração era mútua. Mas à medida que a intimidade deles aumentava, Annette descobriu que se tornava menos assertiva e mais preocupada com o que Tom pensava dela. Ela estava voltando à velha rotina, de não gostar de si mesma e sentir que não era boa o suficiente para Tom. Alguns problemas no trabalho agravaram a dificuldade. Annette sentiu como se estivesse de volta à estaca zero.

As histórias de Annette, Rudy e Andrew ilustram as dificuldades de manter a mudança. Não menos importante do que a ação, a manutenção é muitas vezes muito mais difícil de alcançar. Mudança bem-sucedida significa mudança sustentada ao longo do tempo – não meses, mas anos, décadas, uma vida inteira. A manutenção não é um estágio estático no qual você mantém a linha contra comportamentos indesejados. Em vez disso, é outro período de mudança ativo e ativo, que exige que você aprenda novos métodos de enfrentamento. Chegar lá é apenas metade da batalha.

Como todos sabem, é fácil voltar a velhos problemas. Alguns ditados populares sobre manutenção – “Você está a um sopro de um maço por dia” “Um drinque, um bêbado” – reconhecem as dificuldades. A diferença entre a curta e intensa viagem do palco de ação e a longa jornada de manutenção é resumida pelo comentário jocoso que muitos fumantes fazem: “Parar é fácil – faço isso todos os dias”. Dois fatores são fundamentais para o sucesso da manutenção: esforço sustentado e de longo prazo e um estilo de vida revisado.

Este é um trabalho difícil, mas nada mais vai fazer. Por exemplo, embora muitas dietas tenham sucesso no curto prazo, sua taxa de sucesso no longo prazo é bastante baixa. Muitos dieters perdem peso rapidamente, mas seis meses depois de iniciar uma dieta, muitas pessoas pesam mais do que quando começaram!

Isso é ação sem manutenção. As resoluções de ano novo também tipificam esse fenômeno. Cerca de

metade de todos os adultos americanos iniciam a automudança no início de cada novo ano. Afinal, é um momento tradicional e socialmente reforçado para a mudança de comportamento. Nossa pesquisa descobriu que apenas 77% dessas resoluções são bem-sucedidas por uma semana. A taxa de sucesso cai para 55 por cento após um mês, para 40 por cento após seis meses e para 19 por cento após dois anos.

Ninguém que mudou com sucesso, dentro ou fora da terapia, negará que a manutenção é difícil. Assim como nos outros estágios, há respostas negativas que levam a uma erosão do comprometimento e do fracasso. Existem também estratégias básicas para manutenção a longo prazo. Sim, ficar lá é difícil; mas é possível e vale a pena o esforço.

UMA ESTRATÉGIA PARA O SUCESSO

Todos os estágios de mudança exigem uma série de tarefas, um período de tempo para experimentá-las e uma certa quantidade de energia e dedicação. A fase de ação dura vários meses. O primeiro mês ou dois deste período é o momento mais provável para recaída. Não admira; apenas uma olhada no capítulo anterior lembrará todo o trabalho envolvido em uma ação bem-sucedida.

A manutenção leva todo o trabalho necessário e se baseia nele. Por mais difícil que seja, abandonar um comportamento indesejável não é suficiente para superá-lo de vez. Quase todos os hábitos negativos tornam-se essencialmente nossos amigos — até, em muitos casos, nossos amantes. Eles desempenham papéis importantes, às vezes dominantes em nossas vidas. O fumo de Andrew era sua única maneira de lidar com o estresse; O uso de cocaína de Rudy evitou que sua vida parecesse chata; As relações cautelosas de Annette com os homens resultaram de seus medos de intimidade. Em algum momento, esses comportamentos ajudaram Andrew, Rudy e Annette a lidar com os problemas; por um tempo, pelo menos, eles pareciam sob controle. Eventualmente, no entanto, nossas estratégias mal consideradas tornam-se nossos problemas.

Para superá-los totalmente, devemos substituir nossos comportamentos problemáticos por um estilo de vida novo e mais saudável. Essa estratégia começa com o processo do estágio de ação de contra-ataque, mas não termina aí. É por isso que a palavra “manutenção” pode ser enganosa. Manter a mudança de comportamento não é como manter uma casa, que muitas vezes requer pouco mais do que uma demão periódica de tinta.

Podemos quebrar velhos padrões removendo as drogas de nossas vidas, por exemplo, ou evitando certos relacionamentos. Mas aqueles que não fazem mais do que remover um velho hábito

condenam-se a uma vida de saudades e privações. A tolerância ao longo da vida dessa privação requer atos de vontade incessantes e poderosos. Os “bêbados secos” dos círculos de tratamento alcoólico, as pessoas que param de fumar, mas que voltariam aos cigarros amanhã se descobrissem que tinham câncer, podem estar se abstendo, mas ainda correm um alto risco de recaída.

Para todos nós, antigos problemas, especialmente os viciantes, terão algum atração muito tempo depois que o hábito é quebrado. Permanecer forte durante a manutenção requer que você reconheça que ainda está vulnerável ao problema, mesmo enquanto está construindo uma vida na qual o comportamento antigo não tem valor. Em nosso acompanhamento de longo prazo de fumantes que pararam de fumar por conta própria, aqueles que mantiveram com sucesso sua mudança até o fim aprenderam a desvalorizar os aspectos positivos do tabagismo; desenvolver confiança em sua capacidade de se abster de fumar; mantenha uma distância saudável dos cigarros; e, através do desenvolvimento de hábitos novos e desejáveis, encontra pouca ou nenhuma tentação de fumar.

TEMPOS DE PERIGO, SINAIS DE PERIGO

As ameaças mais comuns à manutenção são pressões sociais, desafios internos e situações especiais. As pressões sociais vêm daqueles ao seu redor que se envolvem no comportamento problemático ou não reconhecem seu impacto sobre você. Os desafios internos geralmente resultam do excesso de confiança e de outras formas de pensamento defeituoso. Situações especiais surgem quando você é confrontado por uma tentação intensa e incomum. Embora muitas das tentações mais comuns ocorram no início do estágio de ação, você aprende a lidar com elas antes de sair do palco. Durante a manutenção, as tentações relativamente mais raras entram em ação. Eles são difíceis de prever e representam sérias ameaças à sua confiança, convicções e compromisso.

O dilema de Rudy oferece um bom exemplo tanto de pressão social quanto de uma situação especial – o aparecimento repentino e inesperado da cocaína, oferecida por um cliente importante. Durante a fase de ação, Rudy usou muito o controle do ambiente, mantendo-se afastado de lugares e pessoas associadas ao seu uso de cocaína. Ele até concordou em evitar o álcool para evitar perder o controle enquanto bebia e voltar a usar cocaína.

Embora o controle do ambiente seja uma estratégia importante para se libertar de um vício, ele tem suas limitações. É simplesmente impossível permanecer livre de pistas tentadoras para sempre. Diante da oportunidade de usar cocaína e do incentivo de um “amigo” usuário de drogas,

Rudy enfrentou um verdadeiro desafio. A presença da droga desencadeou um desejo físico intenso. E a situação estava tão carregada que os velhos padrões de pensamento de Rudy – racionalização e minimização – voltaram. Isso não é incomum: perigos externos geralmente desencadeiam pensamentos defeituosos, juntamente com desejos físicos e psicológicos.

No caso de Andrew, o pensamento defeituoso representava a maior ameaça à sua abstinência de fumar. Confrontado com o estresse crescente - com o qual costumava lidar fumando - Andrew se envolveu em negação e se entregou a uma falsa sensação de confiança. Os pensamentos de Andrew a caminho da loja de conveniência erodiram seu compromisso e quaisquer esforços no controle do meio ambiente. Comprar um maço de cigarros foi o segundo passo para o colapso dos esforços de manutenção e uma recaída no hábito de fumar regularmente.

Ao se tornar mais assertiva, Annette conseguiu mudar a forma como se relacionava com homens. E tudo parecia funcionar bem, desde que seus envolvimento permanecessem casuais. Mas os velhos padrões, como sabemos, costumam a morrer. Quando ela começou a desenvolver um relacionamento mais íntimo, medos intensos foram desencadeados e padrões anteriores ressurgiram. Tais situações, embora perigosas, são sinais de sucesso, não de fracasso — elas só podem ser vivenciadas após mudanças significativas e sustentadas terem sido feitas.

Em um estudo de fumantes que se abstiveram por meses, descobrimos que um grupo voltou a fumar depois de visitar as salas de emergência do hospital. A doença grave de um membro da família criou um nível de estresse que não havia sido considerado no estágio de ação anterior. Embora esses indivíduos já tivessem lidado com diversos estresses sem fumar, eles ficaram sobrecarregados com a súbita ansiedade criada pela visita ao pronto-socorro. Mais uma vez, o estresse extremo permitiu que eles justificassem o retorno ao tabagismo – “apenas por enquanto” – que acabou levando à recaída.

É difícil se preparar para o extremo, o acidental e o inesperado. É isso que torna a manutenção um grande desafio.

RECAÍDA DE NAMORO

Existem três desafios internos comuns que estão intimamente relacionados a deslizes ou lapsos breves: excesso de confiança, tentação diária e auto-culpa. Cada um é um jogo mental, jogado por pessoas que estão inconscientemente cortejando a recaída. A consciência dessas respostas e a vigilância contra elas são importantes para uma manutenção bem-sucedida.

Vários anos atrás, uma de nossas clientes comentou que a manutenção a lembrava da linha de abertura de Charles Dickens em *A Tale of Two Cities*. “Foi o melhor dos tempos, foi o pior dos tempos.” Sua perda de peso bem-sucedida e seu corpo mais magro a fizeram se sentir ótima. Mas os tempos eram difíceis porque ela estava começando a se sentir complacente e arrogante com sua aparência esbelta suada. Ela temia a perspectiva de excesso de confiança.

Uma declaração como “eu tenho essa batida para sempre” é um sinal revelador de excesso de confiança. Esses autotransformadores às vezes deixam de lado as preocupações de seus amigos, insistindo: “Eu posso lidar com uma”. No entanto, a triste verdade dos problemas viciantes, confirmada por pesquisas científicas e experiência clínica, é que a maioria das pessoas não consegue lidar com “um” de qualquer produto problemático. Permanecendo atento a isso a propensão natural ao excesso de confiança pode impedi-lo de dar os primeiros passos no caminho da recaída.

O excesso de confiança também pode gerar tentações diárias, às quais você intencionalmente e desnecessariamente se sujeitar regularmente. Alcoólatras superconfiantes mantêm uma garrafa de bebida na gaveta da mesa, para “lembrar” a si mesmos. Ex-fumantes guardam um ou dois maços em casa para “testar a força de vontade”. Dieters compram guloseimas de alto teor calórico “apenas no caso de a empresa aparecer”. Expor-se intencionalmente a substâncias ou situações que você está tentando evitar não é um sinal de força, uma medida de força de vontade ou um lembrete positivo. Mais cedo ou mais tarde a tentação vence e você perde. Ainda temos que conhecer um self-changer que jogou o jogo da tentação diária no início da manutenção e venceu.

Além do excesso de confiança e da tentação diária, está a armadilha final, a auto-culpa. Em vários estudos, incluindo o nosso, a gravidade da autocensura equivocada é um dos melhores preditores de falha na manutenção. Ironicamente, a auto-culpa ocasional e apropriada pode realmente reacender seu compromisso com a mudança. A auto-culpa frequente e inadequada sai pela culatra. Longe de ser o motivador ou ativador que se acredita ser, a auto-culpa é desmoralizante e impede o compromisso.

PROCESSOS PARA MANTER A MUDANÇA

Ao passar pelo estágio de manutenção, você não precisará usar os processos de mudança tanto quanto fazia durante a contemplação, preparação ou ação. De uma forma muito real, a

manutenção não se refere apenas à manutenção da mudança, mas também à manutenção do uso dos processos de mudança. Durante o estágio de ação, por exemplo, você contou com a autolibertação para ajudá-lo a usar as estratégias necessárias para quebrar um hábito problemático; em manutenção você deve continuar a usá-los.

Você deve manter seu compromisso. Os desafios tornam não apenas fácil, mas natural, baixar a guarda. A erosão do compromisso é sutil. Como as ameaças à manutenção ocorrem com pouca frequência (ao contrário das ameaças durante a ação, que ocorrem quase constantemente), a complacência pode facilmente se estabelecer. Os seres humanos têm a capacidade de esquecer passagens dolorosas em suas vidas. Normalmente, isso é uma bênção, mas a memória seletiva é prejudicial para manter a mudança.

Se você esquecer o tremendo esforço necessário para mudar, tudo começa a parecer mais fácil do que era e todos os argumentos contra o “só pelo fim de semana” falham. Por que não provar um pouco desse fruto proibido, quando você pode mudar de volta na segunda-feira?

Muitas pessoas acham difícil aceitar o sucesso, e sua tendência de atribuir o sucesso a outros — Deus, um cônjuge, um terapeuta — desafia seu compromisso. Dar crédito aos outros é admirável até certo ponto, mas tem seus perigos. Ao não aceitar a responsabilidade e o crédito por se libertar, você mina sua autoconfiança, sua autoestima e seu compromisso. Se você acha que os outros são responsáveis pelo seu sucesso, como você pode mantê-lo sozinho?

Os que mudam a si mesmos geralmente não se dão crédito porque não sabem exatamente o que fizeram para mudar. Muitas pessoas que entrevistamos primeiro nos dizem: “Acordei uma manhã e parei”. Quando fazemos perguntas mais detalhadas, eles começam a se lembrar. Eles se lembram das semanas anteriores àquela fatídica manhã, quando talvez trocaram de marca e ficaram cada vez mais enojados com o fumo. Eles se lembram de tentativas anteriores de parar de fumar. Eles se lembram de quando evitavam as pessoas e os lugares cheios de fumaça durante as duas semanas após parar de fumar. Eles se lembram de pedir a ajuda de vários amigos no trabalho anunciando suas tentativas de parar de fumar. Lembrar-se de seus próprios esforços para mudar reforçará seu compromisso.

A mudança é frequentemente associada a um novo modo de vida. Uma dieta é bem-sucedida quando combinada com mais exercícios, alimentos mais saudáveis e padrões alimentares revisados. Na manutenção da perda de peso, comer demais pode não ser o primeiro sinal de perigo. Em vez disso, os primeiros sinais de alerta podem envolver uma diminuição do compromisso com o novo

estilo de vida. Talvez você e sua família voltem a sentar na frente da TV e, de repente, seja “tarde demais” ou “difícil demais” para se exercitar. A perda desses valiosos novos suportes mina seu compromisso e torna quase inevitável que você ganhe peso novamente. Uma vez que você abandona o exercício em favor de assistir TV, quão longe você está de pegar um saco de batatas fritas?

Como, então, você pode manter seu compromisso? Primeiro, anote as dificuldades que você encontrou em seus primeiros esforços de mudança. Revise a lista que você fez meses atrás dos aspectos negativos de seu comportamento problemático. Mantenha ambas as listas em um local seguro, examine-as periodicamente e consulte-as ao primeiro sinal de escorregamento. Durante o estágio de manutenção, eles podem atuar como tiros de reforço psíquico.

Em segundo lugar, tome o crédito por sua realização. A manutenção não é o momento de se criticar por ter tido problemas, mas de assumir o crédito e a responsabilidade pela mudança. Use o ano novo, seu aniversário ou o aniversário de sua mudança (não precisa ser um ano — comemore um mês!) para refletir sobre o sucesso que você teve e renovar seu compromisso.

Renovar seu compromisso é especialmente importante quando você está tentando modificar comportamentos que ocorrem regularmente. Manter a perda de peso é uma constante problema para pessoas com problemas de peso e requer aumentos freqüentes de compromisso. Da mesma forma, a timidez e a passividade nas relações interpessoais exigem que você faça esforços especiais com uma variedade de pessoas. Com esses problemas e muitos outros, redobrar o compromisso é uma parte crítica da manutenção da mudança.

MANTENHA UMA DISTÂNCIA SAUDÁVEL

Na manutenção como na ação, o compromisso não é suficiente; o controle ambiental continua sendo um ingrediente necessário para o sucesso. À medida que você progride nos meses de manutenção, sua autoconfiança aumentará e a tentação diminuirá. Gradualmente, você se sentirá confortável na presença de certas tentações ou situações. Mas você pode não se tornar completamente imune a eles. Muitas vezes, surgem situações que podem desencadear uma recaída.

Especialmente durante os primeiros meses de manutenção, é melhor continuar evitando pessoas, lugares ou coisas que possam comprometer seriamente sua mudança. Sair em um bar para estar perto de um grupo de amigos pode manter amizades, mas põe em risco sua sobriedade. Permanecer “amigo” com seu ex-cônjuge pode parecer familiar, mas pode ameaçar sua

independência. E parar na padaria porque seus filhos estão vindo para o jantar é um gesto generoso, mas em última análise, autodestrutivo. Controlar seu ambiente nunca significa fraqueza, mas sim inteligência, saúde e previsão.

CRIE UM NOVO ESTILO DE VIDA

Tanto na manutenção como na ação, o combate é um parceiro importante para o controle do ambiente. Como o estresse geralmente desencadeia problemas, desde ganho de peso até discórdia conjugal, é inestimável desenvolver maneiras de lidar com o estresse. As principais técnicas de redução do estresse, como sempre, são o exercício e o relaxamento.

Trabalhar para criar comportamentos alternativos é um dos desafios mais importantes e gratificantes da manutenção. Indivíduos com problemas com a bebida, por exemplo, frequentemente ficam surpresos com o número de atividades abertas a eles que não giram em torno do álcool. Arranje tempo para algo que você sempre quis fazer, e você descobrirá que gosta cada vez mais de si mesmo.

VERIFIQUE SEU PENSAMENTO

O que você pensa e diz a si mesmo tem efeitos profundos em seu comportamento; pensamento negativo pode causar sérios problemas. Suas atitudes em relação a um problema permanecem tão importantes no estágio de manutenção quanto sua capacidade de lidar com esse problema, a qualidade de sua vida sem ele e as consequências de uma possível recaída.

Quando você passou da pré-contemplação e contemplação para a preparação e ação, os aspectos positivos da mudança tornaram-se mais proeminentes e os aspectos negativos começaram a diminuir. Se você está no meio de uma grande mudança, sem dúvida você se lembra de como seus gráficos de prós e contras mudaram à medida que você se aproximava cada vez mais da ação. Assuntos de saúde, pressões familiares e preocupações pessoais contribuem para a decisão de agir. Eventualmente, os aspectos positivos superam claramente os negativos.

Os problemas agora podem parecer distantes e menos ameaçadores à medida que você passa para o estágio de manutenção. Estar a essa distância agora pode levá-lo a minimizar os perigos e riscos de seu comportamento indesejado e maximizar seu apelo. Novamente, o processo de esquecimento está envolvido. Você pode dizer a si mesmo que sua bebida não era tão ruim assim;

que fumar é melhor do que ganhar peso; que as dificuldades que sua timidez criou nunca foram grandes. Negação, distorção e racionalização são os inimigos da manutenção.

Para evitar que esses pensamentos negativos ganhem uma base sólida, verifique seu pensamento periodicamente para ver se você está sendo consistente e honesto consigo mesmo. Revise seus motivos para mudar. Peça a um de seus ajudantes para lembrá-lo da gravidade do seu problema. Volte para o exercício de prós e contras no Capítulo 6. Seja honesto consigo mesmo. Quando se trata do seu problema, você é tão capaz de distorcer a verdade quanto qualquer um. Quanto mais inteligente você for, melhor será em racionalizar.

AUTO-EFICÁCIA - UMA MEDIDA DE SUCESSO

Autoeficácia refere-se a como você avalia sua capacidade de realizar tarefas específicas relacionadas ao seu problema. Relacionada à autoestima e autoconfiança, a autoeficácia pode ser um auxílio para avaliar como você se vê. À medida que você muda, sua confiança aumentará e seu nível de autoeficácia aumentará.

Para avaliar seu nível de autoeficácia, primeiro escolha um padrão de comportamento que você deseja seguir. Em seguida, faça uma lista de situações que o tentem a abandonar o comportamento. Para cada situação, avalie o quanto você está confiante de que ainda pode se comportar da maneira que deseja. Por exemplo, você pode ter certeza absoluta de que não beberá em uma reunião social da igreja, mas sua eficácia pode diminuir quando se trata da festa anual da empresa. Use uma escala de 1 (nada confiante) a

10 (extremamente confiante). Segue um exemplo de gráfico de autoeficácia, do ponto de vista de alguém tentando parar de beber em situações sociais:

1. Quando estou de férias e quero relaxar: 9
2. Quando estou sob estresse relacionado ao trabalho: 6
3. Quando estou sozinho: 8
4. Quando vejo outras pessoas bebendo em um bar ou festa: 9
5. Quando estou deprimido: 7
6. Quando estou desejando uma bebida 8

7. Quando sou incomodado por outras pessoas 5
8. Quando me oferecem uma bebida em uma situação social: 10
9. Quando sinto que preciso de uma bebida para ajudar a lidar com a vida: 6
10. Quando quero testar minha força de vontade ao beber:\ 8

Confiança total: 76

Número total de situações: 10 Nível médio de confiança: 7,6 Maior confiança Situação: #8 Menor confiança Situação: #7

Você deve ser brutalmente honesto consigo mesmo ao preencher um formulário de autoeficácia. Em um de nossos estudos, um fumante do sexo masculino que estava tentando parar de fumar deu a si mesmo uma sequência de 10s depois de mal ler cada situação. Ele não queria enfrentar situações que pudessem abalar sua confiança. Sua avaliação de eficácia foi mais fantasia do que realidade, e desejar não funcionou para ele. Outro indivíduo, que não esperava muito de si mesmo, classificou-se baixo em todas as situações; isso não lhe fez bem. Tenha em mente que a avaliação de autoeficácia não é um teste, mas uma ferramenta que pode ajudá-lo a gerenciar sua manutenção.

Depois de fazer uma avaliação de autoeficácia, examine suas pontuações. Em quais situações você está menos confiante? Existe um padrão para eles? Algumas situações são especialmente desafiadoras? Você pode usar esse conhecimento recém-descoberto para desenvolver seu próprio plano de prevenção de recaídas. Em vez de desejar ser extremamente confiante, desenvolva uma estratégia para lidar com situações difíceis. Use o controle do ambiente para evitar os mais difíceis e o contra-ataque para lidar com as tentações menos ameaçadoras.

PROTEÇÃO CONTRA DESLIZES

O objetivo da manutenção é nada menos que uma mudança permanente que se torna parte de sua personalidade. A mudança permanente é um ideal elevado, raramente alcançado sem falsos começos ou erros. A maioria das pessoas escorrega no meio do caminho – abandona suas dietas, deixa de ser assertivo com um chefe ou amante, ou toma uma bebida. Como você evita que esses deslizes momentâneos se transformem em grandes recaídas?

Deslizes são geralmente o resultado de estresse esmagador ou habilidades de enfrentamento

insuficientes. Embora os deslizos estejam longe de ser admiráveis, você pode se recuperar deles, aprender com eles e continuar em direção ao seu objetivo de mudança permanente. Primeiro, você deve assumir a responsabilidade por seus deslizos e perceber que eles indicam vulnerabilidade. Verifique as situações de alto risco – elas devem estar em sua avaliação de autoeficácia – e desenvolva um plano de ataque contra elas. Então você deve combater o pensamento absolutista que iguala um único lapso a uma recaída total.

A vida sem comportamento problemático é inegavelmente diferente, especialmente quando você abandona uma substância ou um modo de vida que já foi seu melhor amigo. Muitas vezes, a euforia de uma mudança inicial dá lugar a uma sensação de perda e privação, que por sua vez pode desgastar sua determinação.

Quando trabalhamos com pessoas que abandonaram as drogas ou o álcool, as incentivamos a passar por um processo de luto. Para manter a abstinência, é importante que se despeçam de seu velho amigo e companheiro de confiança. Sim, o álcool causa casamentos desfeitos, prisões por DWI, empregos perdidos, mas para muitos o álcool é um companheiro constante e uma muleta resistente ao longo dos anos.

Independentemente do seu comportamento problemático, independentemente do seu nível de repulsa ao entrar no estágio de ação, não se surpreenda se acordar um dia sentindo falta de seus velhos hábitos. Não pense, no entanto, que isso significa que você não pode viver sem seu antigo comportamento; você está no processo de fazer um novo eu que não precisa de seus velhos problemas.

AJUDANDO OS RELACIONAMENTOS DURANTE A MANUTENÇÃO

As pessoas ao seu redor geralmente são extremamente solidárias enquanto você está no estágio de ação. Em breve, eles tomam sua mudança como garantida. Uma pessoa que recentemente abandonou o vício reclamou comigo: “Gostaria que eles continuassem com os parabéns enquanto continuarem me lamentando pelo uso de drogas. Quão rápido eles esquecem!”

Não é incomum que os autotransformadores se queixem das dificuldades de continuar com as relações de ajuda durante a fase de manutenção. Mas é mais importante do que nunca ter uma pessoa compreensiva por perto durante a manutenção, especialmente quando você está passando por uma crise que pode levar a uma recaída. Uma das funções mais valiosas de organizações como

Alcoólicos Anônimos é o apoio que prestam a seus membros durante a manutenção. Ter alguém para chamar que já esteve onde você está, que pode entender e que pode ajudar é inestimável.

Há muitas maneiras pelas quais você pode ajudar seus ajudantes a dar apoio durante a manutenção:

Revise seu contrato. Amplie seu contrato inicial com seus ajudantes. Dê a eles a permissão e até a responsabilidade de confrontá-lo se você começar a voltar ao comportamento antigo ou expressar excesso de confiança e se expor repetidamente a situações tentadoras.

Coloque seu ajudante de plantão. Faça um “cartão de crise” para colocar na carteira ou na carteira. Neste cartão, escreva uma lista dos aspectos negativos do seu problema, bem como um conjunto de instruções a seguir quando você estiver seriamente tentado a escorregar. As instruções podem ser assim:

1. Revise a lista de problemas.
2. Substitua o pensamento positivo por declarações negativas.
3. Lembre-se dos benefícios da mudança.
4. Envolver-se em distrações ou exercícios vigorosos.
5. Ligue para [nome e número da pessoa de suporte].

Pratique um novo comportamento. Amigos fortemente solidários podem ajudá-lo a praticar o confronto com as tentações antes que elas realmente ocorram. Isso pode ser feito por meio da dramatização, que serve para gerar situações realistas enquanto você experimenta novas respostas adaptativas a elas.

Os ajudantes devem lembrar que não são críticos de teatro, mas recursos de apoio; eles podem ajudar o autotransformador a dizer não claramente, tanto verbal quanto não verbalmente. Os terapeutas que ensinam “habilidades de recusa de bebidas” gostam de sugerir comportamentos alternativos. Um ajudante pode encorajar o self-changer a pedir um clube refrigerante, uma segunda porção de salada ou um chiclete. Os ajudantes podem ajudá-lo a praticar as habilidades de afirmação, fazendo com que você insista que eles parem de tentá-lo. Acima de tudo, eles podem desencorajá-lo a dar desculpas temporárias – “Não esta noite”, “Estou resfriado”, “Estou tomando remédio”. Esses dispositivos podem funcionar por uma ou duas noites, mas atrasam o inevitável e

firme não. Essas desculpas também implicam que o autotransformador pode estar disposto a aceitar uma oferta para beber no futuro - outra noite, quando estiver mais saudável ou sem medicação.

Ajude outra pessoa. A última etapa do programa Alcoólicos Anônimos, chamada Décima Segunda Etapa, envolve ajudar outras pessoas com problemas semelhantes. Isso se tornou parte integrante de muitos programas de álcool e drogas. Embora possa parecer contrário a obter apoio para si mesmo, muitas pessoas relatam que ajudar os outros é a chave para se ajudar a manter a mudança. O psiquiatra Karl Menninger gostava de dizer: “O amor cura as pessoas – tanto as que dão quanto as que o recebem”. É uma experiência revigorante e estimulante descobrir que você pode não apenas ajudar a si mesmo, mas também aos outros.

PACIÊNCIA E PERSISTÊNCIA

Muitos comportamentos que desejamos mudar tornam-se problemas devido à nossa tendência de adotar uma perspectiva de curto prazo. Acostumamo-nos à solução instantânea: fast food, café instantâneo, prazeres rápidos. Não podemos mais esperar pela gratificação. Mas êxtases de curto prazo – comer, beber ou usar drogas – criam agonias de longo prazo. E uma perspectiva de curto prazo é contraproducente durante o estágio de manutenção, onde não existe uma solução rápida. Por mais difícil que seja, uma mudança de perspectiva pode ajudá-lo a transformar sua vida.

Paciência e persistência são as marcas da manutenção. O tempo pode ser um aliado à medida que você avança nos estágios de mudança. Um pensamento reconfortante, enquanto você luta com a manutenção, é que o processo é demorado. Você não precisa acertar tudo de uma vez. Recordar quanto tempo você passou nos estágios de pré-contemplação e contemplação pode fornecer uma importante verificação da realidade. Não importa quanto tempo leve para mudar, considere quantos anos você pode adicionar à sua vida e quão melhorada será a qualidade dessa vida nos próximos anos.

CAPÍTULO 9

Reciclagem—Aprendendo com a Recaída

GINA ESTAVA nas profundezas da depressão pela quarta vez. Embora achasse que havia superado seus medos de fracasso, seu novo emprego não estava indo bem e suas emoções estavam fora de controle. Ela estava bebendo e comendo demais, mas sua principal prioridade era lidar com a depressão, e o consumo compulsivo parecia ajudar. Em episódios depressivos anteriores, Ginny sentiu que não era ela mesma e nunca mais seria. Desta vez, por mais dolorosa que fosse a depressão, ela se sentia confiante de que passaria. Enquanto isso, ela estava tentando evitar que isso atrapalhasse sua vida mais do que o necessário.

Molly ficou desapontada e surpresa quando voltou a beber. Ela ficou sem álcool por quase cinco anos. Apesar de uma tentação ocasional, ela honestamente acreditava que nunca mais voltaria a beber. Ela tinha certeza de que havia lidado com todas as situações difíceis, mas quando seu filho mais novo saiu de casa, ela se viu sozinha com uma mamadeira. Ela sabia que tinha que agir logo; ela só não tinha certeza se estava pronta.

Gina e Molly tiveram recaídas. Ambos fizeram excelente progresso em seus problemas e mantiveram suas mudanças por anos. Eventualmente, no entanto, eles voltaram a estágios anteriores de mudança. Ginny está contemplando seu problema, tentando entender como ela ficou tão angustiada com a perspectiva de um fracasso temporário. Molly está se sentindo para baixo, mas não para fora. Ela está se preparando para voltar à ação, para retomar sua batalha com a garrafa.

Felizmente, a grande maioria dos reincidentes não desiste de si mesmos e de sua capacidade de mudar. Como Gina e Molly, a maioria volta ao estágio de contemplação ou preparação e se prepara para agir novamente. E nossa pesquisa mostra que eles têm motivos para estar esperançosos. A experiência com a mudança fortalece as pessoas e as recaídas geralmente as levam não à pré-contemplação, mas à contemplação ou preparação, relativamente perto de assumir compromissos com uma ação renovada.

Existem exceções. Por exemplo, depois de perder muitos quilos, Steve descobriu, para seu desespero, que estava ganhando novamente. Ele havia desenvolvido o controle sobre suas idas constantes à cozinha e era capaz de sair para comer sem exagerar. Mas ele estava tendo dificuldade em lidar com sua ansiedade, raiva e depressão. Embora Steve tivesse aprendido a lidar com seu

ambiente, ele ainda não tinha aprendido a lidar efetivamente com suas emoções. E quando ele ficou com raiva e angustiado, ele começou a comer demais.

Steve ficou tão desmoralizado por sua recaída que perdeu toda a energia para a mudança. Ele mostrou todos os sinais de um pré-contemplador à beira de desistir. Alguns autotransformadores se vêem como fracassos totais após a recaída. Culpa, vergonha ou constrangimento os fazem sentir que a luta não vale a pena continuar. Eles se tornam defensivos e tentam evitar ou ignorar o problema.

Embora a recaída nunca seja desejável, nossa opinião é que a mudança é muitas vezes circular e difícil. O ciclo espiral de mudança (Capítulo 2) mostra como a contemplação, a preparação e a ação geralmente seguem a recaída. Recaídas geralmente dão um passo para trás para dar dois passos à frente.

AS DEZ LIÇÕES DA RELAPSE

Após a recaída, antes de se comprometer com outra rodada de ação, a maioria das pessoas se beneficia de um período de auto-avaliação em que aprende com seus erros recentes. Para fortalecer os esforços subsequentes de automudança, há dez lições importantes a serem aprendidas com a recaída.

Poucos trocadores terminam na primeira vez

É raro superar um problema na primeira tentativa. Pesquisas clínicas indicam que apenas cerca de 20% da população supera permanentemente problemas de longa data na primeira tentativa. Isso significa que a grande maioria dos autotransformadores recai.

Não entendemos completamente o porquê, mas é claro que poucas pessoas tiveram alguma ajuda ou instrução na aplicação de métodos psicológicos aos seus problemas. Eles desconhecem a relação entre processos e estágios (e, com bastante frequência, da existência de ambos). No entanto, apesar dessa falta de experiência ou treinamento, muitas pessoas esperam acertar na primeira vez. Esta é uma expectativa irreal.

Sem a ajuda de um profissional ou de um livro como este, um regime de mudança é necessariamente desenvolvido por tentativa e erro.

TENTATIVA E ERRO É INEFICIENTE

Depois de descobrir que muitos autotransformadores eventualmente conseguem superar problemas de controle de peso e tabagismo, um psicólogo importante observou: “É isso que os autotransformadores fazem. Eles confiam no aprendizado por tentativa e erro, mas com mais erros do que aprendizado.”

É tremendamente frustrante começar a mudar apenas para recair, apesar de seus melhores esforços. O que você faz na segunda vez? Esse é um grande dilema enfrentado pelos profissionais, que dizem: “Nós demos nosso melhor esforço aos nossos clientes na primeira vez. Se soubéssemos algo melhor para fazer, teríamos tentado. Então, o que fazemos com os reincidentes?”

A resposta é ajudá-los a aprender com suas experiências de recaída, mas encorajá-los a confiar no aprendizado guiado em vez de na tentativa e erro. É ineficiente, para não mencionar frustrante, doloroso e insalubre, que os fumantes façam quatro tentativas de parar ao longo de dez anos antes de finalmente conseguirem. A maioria das pessoas quer mudar para uma vida sem fumo muito mais cedo do que isso.

Usar a recaída como um guia para um aprendizado eficaz pode ajudá-lo a se beneficiar não apenas de suas próprias experiências, mas também das de outras pessoas. Por exemplo, apenas lendo este livro você pode tirar proveito da sabedoria combinada de milhares de autotransformadores, leigos e psicoterapeutas. Você pode aprender a aplicar o processo de mudança apropriado a cada estágio de mudança, uma lição que levaria anos de tentativa e erro para dominar.

A MUDANÇA CUSTA MAIS DO QUE VOCÊ ORCOU.

Poucos auto-alteradores percebem quanto custa a mudança e, conseqüentemente, não conseguem orçar tempo, energia ou dinheiro suficientes. Você pode reconhecer que levou anos para estabelecer seu comportamento problemático, mas acredita irrealisticamente que pode reverter esse padrão profundamente arraigado em poucas semanas. Na realidade, leva uma média de cerca de seis meses de ação conjunta antes que você esteja pronto para passar para a manutenção.

O tempo também não é o único problema. Poucos autotransformadores estão preparados para usar cinco processos de mudança diferentes durante a ação. Mesmo aqueles que estão cientes da variedade de processos à sua disposição acreditam, pelo menos na primeira vez, que apenas a força de vontade pode superar seu problema. Como resultado, eles não desenvolveram substitutos para comportamentos que desempenharam uma função importante em suas vidas. Como eles substituirão 30 cigarros por dia, 210 por semana ou mais de 10.000 por ano? Como eles vão

combater 8.000 tentações durante seis meses de ação? Que reforços eles usarão para compensar toda a gratificação instantânea?

A pura força de vontade não é suficiente. O que é necessário é um compromisso ao longo do tempo para um plano de ação que explore tudo o que os processos têm a oferecer. A falta de tal compromisso leva a um esforço insuficiente, uma tentativa de passar para a manutenção muito cedo e, eventualmente e previsivelmente, uma recaída.

Programas profissionais de controle de peso de última geração aprenderam isso com experiência. Esses programas orientados para a ação, que antes duravam no máximo dez semanas, em muitos casos foram estendidos para vinte e duas semanas ou mais. Como isso reforça os clientes durante a maior parte ou toda a fase de ação de um programa de controle de peso, uma porcentagem maior de participantes chega com sucesso à fase de manutenção.

USANDO OS PROCESSOS ERRADOS NA HORA ERRADA

Muitas pessoas aplicam alegremente processos psicológicos poderosos com pouca previsão. O resultado pode ser maus tratos. Aqui estão três maneiras principais pelas quais os processos básicos de mudança são frequentemente usados incorretamente:

Ficando mal informado. Quando as informações sobre automudança são escassas ou imprecisas, as técnicas de conscientização podem sair pela culatra. As informações de auto-ajuda podem ser partidárias ou desatualizadas. Uma geração atrás, muitos homens liam manuais de casamento para obter informações sobre como superar a ejaculação precoce. Esses manuais ensinavam aos homens que eles estavam ficando muito excitados durante a relação sexual e precisavam se distrair (pensando no trabalho ou mastigando a parte interna das bochechas). Pesquisas posteriores mostraram que superar a ejaculação precoce realmente requer aprender a tolerar mais excitação, não menos. A distração prolonga o problema.

Você precisa de informações precisas para evitar estratégias equivocadas.

Uso indevido da força de vontade Quando as pessoas tentam mudar e fracassam, frequentemente concluem que não usaram força de vontade suficiente. Já discutimos como a dependência excessiva da força de vontade em detrimento de outros processos de mudança pode levar ao fracasso e à frustração. A força de vontade pode ser mal aplicada de outras maneiras. Muitas pessoas tentam desejar o indesejável — mudar o que aconteceu no passado, por exemplo. Essa é uma excelente

maneira de produzir raiva, ansiedade ou depressão, mas é bastante ineficaz como estratégia de mudança.

Há problemas que não respondem a aplicações diretas de força de vontade — impotência, por exemplo. Quando Stan tentou obter uma ereção — cerrando os punhos, contraindo os músculos e dizendo a si mesmo: “Vamos, baby, levante-se” — ele não teve sucesso. À medida que ficamos tensos, o sangue é puxado de volta para o coração, onde pode ser bombeado para os músculos envolvidos na atividade voluntária. O sangue vem do sistema nervoso parassimpático involuntário, que controla áreas como o estômago e os genitais. Ao perder sua força de vontade, Stan acabou com músculos duros e genitais macios. Ele era impotente para desejar uma ereção.

Você não pode querer todas as mudanças. Você deve recorrer a mudanças mais efetivas processos.

Substituindo um mau comportamento por outro Ao se maltratar, as pessoas frequentemente acabam substituindo um problema por outro. Isso ocorre mais frequentemente com pessoas que combatem a ansiedade tomando uma bebida, transformando assim um problema de ansiedade em um problema de bebida. As pessoas que usam a alimentação como uma técnica de combate ao tabagismo geralmente acabam com um problema de peso quando param de fumar. E muitas pessoas preferem voltar a fumar do que enfrentar peso extra.

Embora a substituição do problema não ocorra automaticamente, ela ocorre com frequência. Boas técnicas de combate e controle do ambiente são essenciais durante as etapas de ação e manutenção para evitá-lo.

ESTEJA PREPARADO PARA COMPLICAÇÕES

Seria agradável se a mudança fosse tão simples que você pudesse resolver cada problema individual no seu próprio ritmo. Mas a mudança raramente envolve apenas um problema de cada vez. Os problemas geralmente coexistem; mudar um pode exacerbar o outro. A notícia animadora é que nossa pesquisa mostra que problemas comuns têm soluções comuns; as técnicas podem variar, mas os processos permanecem os mesmos. Os processos usados para resolver problemas de tabagismo podem ser usados simultaneamente para resolver problemas alimentares. Os processos para lidar com as pressões sociais externas podem ser aplicados às pressões emocionais internas. Se

you aprendeu a usar técnicas de relaxamento, exercício, afirmação e combate aos pensamentos, você está preparado para combater não apenas a tentação de recair, mas também o emocional angústia e pressões sociais que muitas vezes acompanham grandes mudanças.

O CAMINHO PARA A MUDANÇA RARAMENTE É RETO

A mudança de comportamento auto-motivada segue um padrão cíclico semelhante ao da mudança de desenvolvimento. Por exemplo, muitos jovens nos Estados Unidos saem de casa “permanentemente” – e voltam – em média três vezes antes de estarem realmente prontos para viver por conta própria. Eles saem por um tempo para praticar a independência, depois voltam para a segurança do lar. Com o apoio de seus famílias, eles se preparam ainda mais para enfrentar os desafios da vida adulta. Quando eles voltam para casa, tudo o que foi ganho com suas incursões no mundo não está perdido; desenvolvimento normal significa que eles não estão andando em círculos, mas sim progredindo na escada em espiral da mudança.

UM LAPSO NÃO É UMA RECAÍDA

Se uma andorinha não faz verão, um deslize não faz cair. Ao mudar seu comportamento problemático, é provável que às vezes deslize e recaia nos velhos hábitos. Um lapso não significa que você falhou ou que uma recaída completa é inevitável; você ainda pode ganhar a batalha da próxima vez.

Muitas pessoas desistem assim que caem, por causa de como veem o evento. Eles têm uma crença quase religiosa de que a abstinência é um estado absoluto que nunca pode ser quebrado. Se eles caem pelo menos uma vez – por fumar um único cigarro, sobremesa ou bebida – isso significa que eles caíram em desgraça. Uma crença corolária é que, se a abstinência for quebrada, intencionalmente ou não, a tentativa de mudança foi um fracasso total. Culpa e recriminação estão então em ordem; qualquer nova tentativa de alteração deve começar novamente no início.

A culpa e a auto-culpa são, na verdade, processos de mudança muito ineficazes. Eles tendem a paralisar os esforços de mudança, não estimulá-los. Regularmente encontramos clientes cuja culpa transforma um lapso em uma recaída. Darla procurou a psicoterapia para ajudar com seu problema de peso e seu consequente isolamento social. Ela havia repetido o mesmo ciclo de dieta seis ou sete vezes sem aprender com seus fracassos. Ela tomava medidas efetivas por uma ou duas semanas,

depois sofria uma recaída provocada pela compulsão por junk food enquanto assistia à televisão. Após os primeiros folhados de queijo, ela disse a si mesma: “Eu falhei. Não há esperança. Eu nunca vou conseguir emagrecer. Eu poderia muito bem comer agora.” Uma vez que Darla aprendeu a não equiparar um lapso a uma recaída e a evitar “catastrofizar” seu deslize, ela conseguiu retomar a dieta e os exercícios na manhã seguinte. Em última análise, ela conquistou seu problema de peso.

Toda recaída começa com um deslize. Mas é tolice perder a esperança depois de uma recaída. Podemos nos recuperar de nossos deslizes, aprender com eles e continuar em direção ao nosso objetivo de mudança permanente. Encare os lapsos como sinais de que você deve redobrar seus esforços de automudança.

MINI-DECISÕES LEVAM A MAXI-DECISÕES

Poucas recaídas são conscientes. A intenção declarada de todos os modificadores é agir e manter seus ganhos até que estejam livres de seus problemas. Mas mude ensina como é fácil enganar a si mesmo. Você pode tomar qualquer quantidade do que chamamos de “mini-decisões” que acabam tendo consequências negativas.* Mencionamos algumas delas anteriormente: decidir manter um pouco de cerveja em casa caso a empresa apareça; comprar alguns de seus biscoitos favoritos para as crianças; facilitando seu programa de exercícios porque você se sente tão bem.

Essas minidecisões podem levá-lo a começar a mudar a direção da manutenção para a recaída. Antes que perceba, você pode descobrir que voltou aos seus velhos hábitos, nunca tendo tomado uma decisão consciente de recair.

A ANGÚSTIA PRECIPITA A RECAÍDA

A causa mais comum de recaída é a angústia. Pesquisadores consistentemente descobrem que a angústia (incluindo raiva, ansiedade, depressão, solidão e outros problemas emocionais) está envolvida em 60 a 70 por cento das recaídas em problemas de álcool, drogas, tabagismo e alimentação.

O que torna o sofrimento emocional um fator de alto risco na recaída? Por um lado, você não pode evitar suas emoções da mesma forma que pode evitar bares, restaurantes e sogros. Além disso, o sofrimento emocional o enfraquece psicologicamente, da mesma forma que a febre o

enfraquece fisicamente. Durante os momentos de grande angústia, é provável que você regreda a formas menos maduras e racionais de pensar e se comportar. Emoções angustiantes falam em uma linguagem absoluta até que você diga a si mesmo que deve fazer o que for preciso para superá-las.

Poucas pessoas aprenderam maneiras saudáveis de lidar com sentimentos intensos. Quando jovens, muitos de nós somos ensinados a reprimir nossas emoções para sermos considerados “bons” filhos; não tivemos oportunidades adequadas em casa, na escola ou no trabalho para aprender a falar sobre nossos sentimentos angustiantes. O resultado é que, como adultos, lidamos com a angústia tendo casos, fumando, gastando, comendo, bebendo, evitando relacionamentos íntimos ou em outros comportamentos frequentemente prejudiciais.

A pressão social é a outra causa principal de recaída. Se sua rede social contém principalmente pessoas que compartilham seu problema, é provável que você sofra pressões intensas contra a mudança. Os autotransformadores ameaçam os pré-contempladores que não estão prontos para enfrentar seus comportamentos problemáticos. A mudança também ameaça as pessoas que pensam em mudar, mas adiam.

Durante os períodos de mudança ativa, você pode sentir que não apenas precisa mudar a si mesmo, mas também sua rede social. E se sua rede social valoriza o status quo, ela pode rejeitá-lo por violar suas regras. Por outro lado, se seus amigos, colegas e familiares valorizam as diferenças individuais e o crescimento pessoal, é menos provável que você se sinta pressionado a permanecer o mesmo; na verdade, você pode contar essas pessoas entre seus relacionamentos de ajuda.

Como a angústia e a pressão social desencadeiam a grande maioria das recaídas, é importante incluir o enfrentamento dessas forças formidáveis ao criar seu plano de ação. Isso é especialmente verdadeiro se você estiver em um ciclo de mudança em que já sofreu um lapso devido a angústia ou pressão social. Seu plano deve incluir uma mistura criteriosa de relaxamento, exercício, afirmação e técnicas de combate. Você pode descobrir que alguns velhos amigos teimam em não dar apoio; em caso afirmativo, seu plano pode incluir evitar certos grupos sociais e fazer novos amigos.

APRENDIZAGEM SE TRADUZ EM AÇÃO

Não adiantará muito ter ideias excelentes se você não as colocar em prática. Como alguém disse uma vez: “Boas ideias acabam se deteriorando em trabalho árduo”. Se você pensar sobre o que aprendeu sem agir, corre o risco de se tornar um contemplador crônico. Uma das lições cruciais que

aprendemos é que muitas pessoas ficam presas no estágio de contemplação. O ponto forte dos reincidentes é que eles geralmente estão dispostos a arriscar a agir novamente em um futuro próximo; sua ação inicial lhes dá força e coragem.

Você aprendeu com a recaída e usou sua experiência para se preparar para o sucesso posterior? Você está pronto para basear sua próxima tentativa de ação em princípios de mudança informados? Você pode descobrir as respostas para essas perguntas respondendo à seguinte autoavaliação simples:

Você identificou as principais causas de sua(s) recaída(s) anterior(es)?

Você tem processos específicos e orientados para a ação para combater as situações e emoções que induziram sua recaída?

Você está mais informado sobre o ciclo de mudança e como ele se relaciona especificamente com o seu problema?

Você pode tolerar um escorregão (lapso) sem uma queda total (recaída)?

Você está planejando fazer da mudança uma de suas maiores prioridades nos próximos três a seis meses?

Você se preparou para a possibilidade de complicações e para mais de uma mudança por vez?

Você pode colocar seu novo aprendizado em ação?

Se você puder responder honestamente sim a todas as perguntas acima, você está bem preparado para reciclar através das etapas de ação e manutenção. No entanto, se uma ou mais de suas respostas for não, talvez você ainda não esteja pronto para uma ação renovada. Em vez de se desesperar ou ficar apático, reconheça que você tem mais a aprender. Extraia energia do conhecimento de que você ainda não deu o seu melhor esforço ao problema. Uma tentativa de mudança mais ativa e informada espera por você.

BUSCANDO AJUDA PROFISSIONAL

Após uma série de recaídas, ou uma particularmente angustiante, você pode decidir que a automudança não está funcionando para você e considerar recorrer a ajuda profissional. Esta seção o ajudará a determinar que tipo de ajuda procurar.

Cada vez mais, os americanos estão aproveitando os serviços de saúde mental a uma taxa que mais que dobrou na última geração. Em 1957, aproximadamente 14% dos adultos americanos haviam procurado ajuda profissional para problemas de saúde mental em algum momento da vida.* Em 1976, esse número havia subido para 26.

por cento,† e as estimativas atuais o colocam ainda mais alto. Mas mesmo com esse aumento dramático no tratamento de saúde mental, o fato é que a grande maioria das pessoas ainda lida com seus problemas por conta própria. Começamos a tratar nosso bem-estar emocional com respeito e a reconhecer o poder transformador da psicoterapia em nossas vidas. No entanto, há um estigma associado à psicoterapia, baseado em alguns mitos persistentes:

“Você tem que ser louco para ver um psiquiatra.” A maioria dos clientes de psicoterapia sofre de depressão, ansiedade e problemas interpessoais. Soa familiar? Problemas conjugais e conflitos de trabalho são duas razões principais para procurar ajuda, e certamente não tornam uma pessoa “louca”. Um bom argumento pode ser feito para o inverso. Se você sofre de um problema urgente e contínuo, mesmo depois de ter feito tentativas sinceras de mudar, talvez tenha que ser louco para não procurar ajuda.

“Todos os pacientes psiquiátricos são hospitalizados.” Foi assim até a década de 1950. Hoje em dia, no entanto, menos de 20% das pessoas com transtornos mentais precisam de hospitalização.

“Se não for hospitalizado, ficarei em psicoterapia por anos.” Isso é possível, mas não provável. O número médio de visitas a um psicoterapeuta varia de três (clínicas públicas) a quatorze (consultórios particulares). A maioria dos tratamentos de psicoterapia tende a ser breve, pragmático e orientado para o problema. A psicoterapia intensiva e de longo prazo é a exceção e não a regra.

SABER O QUE FAZER

A questão permanece: Como você sabe quando precisa de ajuda profissional? Encontramos cinco fatores que distinguem as pessoas que dependem apenas da automudança daquelas que tentam psicoterapia após tentativas malsucedidas de automudança.

Automudança ineficaz. Muitas pessoas procuram ajuda profissional quando seus esforços de

automudança não são eficazes. Em estudos sobre o uso de serviços psicológicos por estudantes universitários, por exemplo, descobriu-se que a maioria dos estudantes decidiu entrar em psicoterapia somente após tentar, sem sucesso, lidar com o problema sozinho ou com a ajuda de um amigo próximo ou parente. Nossa própria pesquisa descobriu que os psicoterapeutas dão a mesma razão para entrar na terapia.

Embora encorajemos os recaídos a aprender com seus contratempos e a se preparar para reciclar os estágios da mudança, há momentos em que a automudança é insuficiente ou quando as pessoas ficam presas ou frustradas. Poucos esforços de automudança são “desperdiçados”. No mínimo, a maioria reduz a gravidade do problema e ajuda os terapeutas a entender o que foi realizado e o que ainda precisa ser resolvido.

Problemas de longo prazo. Se o seu problema persistir indefinidamente apesar de seus esforços, talvez seja hora de procurar ajuda profissional.

Problemas recorrentes. Todos os transformadores requerem relacionamentos de ajuda. Se o seu sofrimento emocional foi prolongado ou grave, você pode lucrar com a contratação de um ajudante profissional. Muitos problemas, como controle de peso e sofrimento emocional, são desafios para toda a vida, e não dificuldades de curto prazo. Algumas pessoas se veem reciclando o mesmo problema mês após mês, ano após ano, nunca aprendendo mais sobre o processo ou melhorando suas chances de sucesso.

A questão-chave então se torna: quantas vezes você deve reciclar um problema sem melhorar antes de procurar assistência profissional? É claro que não há uma resposta única para essa pergunta. Essa autoavaliação, no entanto, pode ajudá-lo a resolver isso sozinho. Responda sim ou não às seguintes perguntas:

- Você sente que deu o seu melhor esforço à automudança?
- Você já tentou aprender com seus esforços anteriores de auto-mudança?
- Seu problema é importante o suficiente para você procurar ajuda profissional?

Se sua resposta honesta a todas essas perguntas for sim, você deve considerar seriamente a assistência profissional. Se, como muitas pessoas, você responder às duas primeiras perguntas com um não relutante, então você deve considerar uma tentativa de automudança mais séria e sofisticada, seguindo as diretrizes deste livro.

Enfrentamento negativo. Estratégias de enfrentamento negativo – especialmente pensamento positivo e auto-culpa – tornam muito mais difícil mudar, e nossa pesquisa descobriu que as pessoas que usam essas estratégias excessivamente frequentemente procuram psicoterapia. Desejar que um problema mude por si só, em vez de se encarregar ativamente dele, leva à contemplação prolongada e à inatividade. A autodenúncia intensa pode paralisar seus recursos adaptativos e adicionar angústia ao seu problema original.

Sem relações de ajuda. A assistência profissional é especialmente valiosa se houver poucas relações de ajuda em sua vida. Poucos de nós têm tantos relacionamentos satisfatórios quanto gostaríamos, mas a maioria de nós recebe apoio suficiente para continuar com nossas vidas. Outros não têm amigos e familiares que o apoiam, ou estão envolvidos em relacionamentos que, quando se trata de mudança, não dão apoio ou até mesmo hostis.

É aqui que a psicoterapia pode ser extremamente útil. Afinal, trata-se basicamente de uma relação interpessoal, de ajuda. Muitos clientes em potencial iniciam o tratamento ansiando por conhecimento técnico – informações, métodos e orientação. Mas o fator curativo mais bem avaliado na psicoterapia é o relacionamento terapêutico, um remédio natural e eficaz para a escassez de amigos e familiares que o apoiam.

OS “TRÊS INCAPAZES”

Existem limitações inerentes aos livros de automudança, incluindo este, sobre as quais você deve estar ciente ao considerar a ajuda profissional. Chamamos essas limitações de “Três Incapazes”:

Incapaz de entender. Não importa quão claramente apresentemos os estágios e processos de mudança, e como eles podem ser usados por autotransformadores, algumas pessoas irão distorcer ou interpretar mal essa informação. Em uma minoria de casos, isso se deve a limitações intelectuais,

visuais ou de memória, mas na maioria das vezes resulta da percepção seletiva. A maioria das pessoas entende o que quer entender e vice-versa. Os profissionais podem ajudar a remover esses antolhos perceptivos, embora, infelizmente, você não esteja ciente de tê-los.

Incapaz de aplicar A natureza interpessoal da psicoterapia praticamente garante uma verificação contínua sobre se a mensagem está sendo compreendida e aplicada. Nenhum livro de auto-mudança pode fazer isso. Embora tenhamos feito todos os esforços para tornar nossas diretrizes amplas o suficiente para se aplicarem a todas as situações de automudança, ao mesmo tempo em que as tornamos específicas para os problemas mais comuns, é possível que você chegue a um entendimento conceitual que não seja o mesmo que uma capacidade de aplicar a informação de forma prática. Suas dificuldades individuais podem exigir mais detalhes e assistência do que um livro destinado a milhares de pessoas pode fornecer. Nessas circunstâncias, a psicoterapia é uma boa opção. Seja honesto consigo mesmo, no entanto. “Essa coisa de automudança parece ótima, mas nunca vai funcionar para mim” é uma racionalização muito frequente.

Incapaz de cumprir Talvez você entenda nossos métodos de automudança e até comece a aplicá-los provisoriamente. Mas então, tão rápido quanto você começou, você para. Você alcançou a consciência, mas tem problemas com a ação. Como você sabe, a consciência é apenas o começo da mudança, não o ponto final. Se bastasse o insight para mudar, haveria menos casos de obesidade, ansiedade e outros comportamentos desadaptativos. Não é fácil traduzir a conscientização em ação sustentada. A psicoterapia tem a vantagem da prática repetitiva e monitorada. Você recebe um guia que pode reafirmar pontos, repetir métodos e guiá-lo pessoalmente através da ação.

Se você decidiu mudar e nenhuma das exceções mencionadas no Capítulo 3 se aplica a você, considere primeiro os métodos sofisticados de automudança descritos em este capítulo. Se, no entanto, você acredita honestamente que a automudança por si só é insuficiente, então seria sábio complementá-la com um tratamento profissional.

ONDE PROCURAR AJUDA

Depois de ter decidido consultar um profissional, como você encontra aquele que é melhor

para você? O conselho que você recebe de amigos provavelmente será vocal e conflitante: “Veja o Dr. X, ele é o melhor!” “Qualquer um menos o Dr. X; Já ouvi falar mal dele”. “Acho que você precisa de uma conselheira experiente.” “Eu só ia a um psicólogo [ou psiquiatra ou assistente social]” E assim por diante.

A fim de classificar a importância de dezesseis fatores na escolha de um terapeuta, perguntamos a mais de quinhentos psicólogos, psiquiatras e assistentes sociais que critérios seguiram ao escolher um terapeuta. Descobrimos que entre os fatores mais importantes estavam:

- Competência Experiência clínica
- Reputação profissional
- Calor e carinho Abertura

Os cinco menos importantes foram:

- Profissão específica
- Estar fora da rede social do cliente
- Sucesso com pacientes semelhantes
- Custo por sessão
- Produtividade de pesquisa

Para nós, a experiência clínica e as habilidades interpessoais de um terapeuta são os dois fatores mais importantes. Mantenha essas duas características em primeiro lugar em sua mente quando procurando um psicoterapeuta. Embora o custo por sessão não tenha sido considerado um fator decisivo pelos psicoterapeutas que iniciam a terapia, isso provavelmente se deve em parte aos seus rendimentos relativamente altos. Seu orçamento pode ser muito mais apertado. No entanto, o seguro de saúde cobre pelo menos metade do custo da terapia para muitas pessoas, e a maioria dos terapeutas usa uma escala móvel para beneficiar clientes menos abastados.

Concordamos que a profissão específica do psicoterapeuta não deve ser uma grande influência na decisão de onde procurar tratamento. Tenha cuidado com as pessoas que afirmam ser um “conselheiro” ou “psicoterapeuta” na maioria dos estados, qualquer um pode chamar a si mesmo de conselheiro ou psicoterapeuta (nenhum é um título legalmente protegido). Em contraste, psicólogos

clínicos, psiquiatras, assistentes sociais clínicos e enfermeiros psiquiátricos são todos profissionais licenciados. No entanto, há diferenças consideráveis entre eles.

Os psicólogos geralmente tiveram o treinamento mais formal em psicoterapia, têm doutorado em psicologia clínica ou de aconselhamento e passaram um ou dois anos como estagiários. Eles sozinhos fornecem avaliação e testes psicológicos. Procure um psicólogo que tenha doutorado em psicologia, não em uma área “relacionada”.

Psiquiatras são médicos com residência em psiquiatria. Eles sozinhos podem prescrever medicamentos e, em comparação com outros profissionais de saúde mental, especializam-se em tratamentos orgânicos e biológicos. Procure um psiquiatra que tenha concluído uma residência psiquiátrica e seja certificado pelo conselho; aproximadamente metade dos que se declaram psiquiatras não tem essa certificação.

Os assistentes sociais clínicos geralmente têm um mestrado em serviço social ou ciências sociais, seguidos por dois anos de experiência supervisionada em tempo integral, levando à inclusão na Academia de Assistentes Sociais Certificados (ACSW). Os assistentes sociais clínicos oferecem psicoterapia e, em comparação com outros profissionais de saúde mental, são especialistas em trabalho comunitário. Procure um assistente social que tenha sido treinado extensivamente em psicoterapia, não em serviços sociais ou administração.

Enfermeiros psiquiátricos são enfermeiros registrados (R.N.s) que obtiveram um mestrado em ciências em enfermagem (M.S.N.). Os enfermeiros psiquiátricos praticam a psicoterapia e têm a vantagem de oferecer um modelo médico-psicológico integrado de prática. Procure uma enfermeira psiquiátrica especializada em psicoterapia, em vez de uma que opere como auxiliar administrativo. E quanto à orientação teórica – a abordagem conceitual que o clínico usa para formular casos e priorizar métodos terapêuticos – que os entrevistados acreditavam ser de importância moderada? Hoje, a teoria mais popular é eclética, ou integrativa, combinando várias abordagens atender às necessidades do cliente específico. As teorias integrativas são seguidas em popularidade por abordagens psicodinâmicas, cognitivas, comportamentais, humanísticas e de sistemas/família. Recomendamos dois caminhos para atravessar este labirinto psicoterapêutico.

Como diferentes terapias enfatizam diferentes processos de mudança, sua primeira opção é encontrar um psicoterapeuta com uma orientação que corresponda ao seu estágio de mudança. A auto-reavaliação e a conscientização, instrumentais durante a contemplação, são mais frequentemente utilizadas por terapeutas psicodinâmicos, psicanalíticos e humanístico-existenciais. Uma vez no estágio de ação, onde o combate, o controle e a recompensa são muito importantes,

you can feel more comfortable with a cognitive, behavioral or systemic therapist.

The second option is to select an integrative psychotherapist who can guide you through all the stages of change, helping you choose the right processes for each one.

See the case of Arthur, who consulted John Norcross, complaining of depression. Arthur's wife was responsible for the referral; Arthur, with some reluctance, "came for the walk" – a typical pre-contemplator. However, with the support of his wife, children and psychologist, Arthur began to recognize the existence of his depression and the negative impact it had on him and his family. During this initial stage of contemplation, John joined Arthur's family, emphasizing repeatedly his choices, as well as the benefits of improving his mood. After five or six sessions, Arthur began to initiate anti-depressive behaviors.

After eight or nine weeks of treatment, Arthur decided to enter the action phase. He began to exercise, socialize regularly and combat his self-destructive thoughts. After three months, Arthur's mood improved and his marital relationship was revitalized. He and his wife began to ask how these gains could be consolidated and maintained over time, a sign that Arthur was about to enter the maintenance phase. Anxious and motivated to make long-term changes in his lifestyle, Arthur and his family have remained better for several years.

Arthur's progress was rapid and secure, at least in part due to John's willingness to accompany the client through the change process. If Arthur had chosen a therapist determined to explore interminably the impact of his client's childhood on his current depression, his "action program" would have been paralyzed. If the therapist had pushed Arthur to perform specific behavioral tasks at the beginning of treatment, the client, by his own admission, would not have returned for the next session. By using processes derived from various theories at the right moment, John guided Arthur successfully through the stages of change.

How can you avoid therapists who will lead you in inappropriate directions? How can you find someone who adapts to your treatment and does not try to force you into a predetermined mold? Ask assertively of friends, colleagues, doctors, clergymen, school employees and mental health professionals. Ask the largest number of people possible to get a balance of opinions. Then narrow the field to two or three options, schedule a single consultation with each therapist. It is our conviction – and clinical experience confirms this – that most psychotherapists welcome assertive consumers and

bem informados.

CAPÍTULO 10

Manual do trocador

PORQUE NOSSO MODELO dos estágios de mudança se aplica a uma ampla gama de comportamentos problemáticos, fornecemos exemplos de uma variedade de experiências de automudança. Indivíduos e profissionais de saúde devem entender que nosso modelo provou ser eficaz com todos os comportamentos que estudamos até agora, não apenas com um ou dois problemas específicos. Ainda assim, há uma virtude em examinar detalhadamente como mudar alguns dos problemas mais comuns.

Neste capítulo, acompanhamos o que você precisa fazer para superar três problemas específicos — fumar, beber e sofrimento psicológico. Mesmo que você não tenha nenhum desses problemas, continue lendo. Este capítulo descreve com alguma profundidade os métodos para aplicar muitos dos princípios teóricos que discutimos anteriormente. Embora algumas abordagens sejam específicas para um determinado problema, muitas delas podem ser generalizadas para seus próprios comportamentos. E embora este capítulo tenha sido elaborado como um guia suplementar para aqueles que desejam superar um ou outro desses três problemas, recomendamos que você leia o restante do livro para ajudá-lo a se preparar para uma rescisão bem-sucedida.

FUMAR - O PROBLEMA DE SAÚDE NÚMERO UM

Se você quer parar de fumar, você não está sozinho. O tabagismo é o risco de saúde mais prevalente e reconhecível do mundo e o problema de comportamento modificável. Trinta milhões de americanos pararam de fumar desde que o primeiro relatório do Surgeon General apareceu em 1969, mas cinquenta milhões ainda fumam hoje. Se você está entre eles, sem dúvida já pensou em desistir e provavelmente tentou. Você comprou este livro por frustração, desejo e vontade de mudar — e quer saber o que fazer.

Vamos bater em você com os fatos concretos em um momento. Eles fornecem as

informações mais úteis disponíveis para movê-lo através dos estágios de mudança e sair fumar de uma vez por todas. Se você puder resistir a fugir dos fatos e puder implementar efetivamente nossas recomendações, suas chances de derrotar o hábito mais mortal da humanidade aumentarão muito.

Até recentemente, fumar era tão aceitável que, com exceção dos adolescentes, todos sabiam quem fumava e quem não fumava. Em contraste, muitos fumantes agora escondem seu vício – de seus entes queridos e até de si mesmos – assim como fazem os alcoólatras problemáticos. Cada vez mais vemos cônjuges que não sabem que seus parceiros fumam; crianças jovens e adultas que não sabem que seus pais fumam; e amigos e colegas de trabalho que não sabem sobre os hábitos de fumar de seus colegas.

Muitos fumantes negam seu hábito a si mesmos. Muitos minimizam não apenas as ameaças que o fumo representa para sua saúde, mas a quantidade real que fumam; alguns até negam que sejam fumantes. Mas você é um fumante se você fumou pelo menos cem vezes em sua vida e se você fuma regularmente, mesmo mensalmente, agora. Se você costuma fumar seu primeiro cigarro trinta minutos depois de acordar, ou se fumar vinte ou mais cigarros por dia, você é viciado em nicotina.

AUTOAVALIAÇÃO DA CATEGORIA DE MUDANÇA

Essa autoavaliação estabelece seu estágio de mudança na luta para parar de fumar. Quanto mais trabalho você já realizou, maiores serão suas chances de sucesso no futuro próximo. O sucesso também dependerá de quão conscientemente você aplica os processos de mudança à medida que avança pelos estágios. Dê respostas honestas às seguintes perguntas:

1. Você pretende seriamente parar de fumar nos próximos seis meses?
2. Você planeja parar nos próximos trinta dias?

Você pode determinar seu estágio pela combinação de respostas que deu a essas duas perguntas (veja o gráfico).

Pergunta 1: Não

Pergunta 2: Não

Seu palco: pré-contemplação

Pergunta 1: Sim

Pergunta 2: Não

Seu palco: contemplação

Pergunta 1: Sim

Pergunta 2: Sim

Seu Palco: Preparação

Se você parar de fumar nos últimos seis meses, você está no estágio de ação. Se você parou de fumar há mais de seis meses e ainda está tentado a fumar, mesmo que ocasionalmente, você está no estágio de manutenção. Se você parar e estiver livre da tentação de fumar, parabéns.

O restante desta seção diz respeito aos processos de mudança, descritos anteriormente, que podem ajudá-lo a parar de fumar.

PRÉ-CONTEMPLAÇÃO

Os pré-contempladores confiam fortemente na minimização e na racionalização, ambas as quais devem ser combatidas pela conscientização. A racionalização fornece aos fumantes várias e espúrias “boas” razões para continuar seu hábito. Da mesma forma, a minimização permite que os fumantes desconsiderem a evidência esmagadora de que fumar é um hábito destrutivo.

TABELA 11. DOENÇAS CRÔNICAS ASSOCIADAS A

USO DO TABACO

1. Câncer de pulmão
2. Câncer de boca
3. Câncer do esôfago
4. Câncer de laringe
5. Câncer de bexiga
6. Câncer de rim

7. Câncer do pâncreas
8. Câncer do colo do útero
9. Úlcera péptica
10. Doença cardíaca coronária
11. AVC
12. Aterosclerose de vasos periféricos
13. Aneurisma de aorta aterosclerótico
14. Enfisema
15. Bronquite crônica
16. Outras doenças pulmonares obstrutivas crônicas
17. Bebês com baixo peso ao nascer
18. Rugas faciais

A Tabela 11 lista algumas das doenças e agravos causados pelo uso do tabaco. Fumar aumenta seu nível de risco para a maioria dos principais assassinos do nosso tempo. A boa notícia é que, como ex-fumante, você diminuirá drasticamente seu nível de risco para quase todos os mesmos problemas.

A maioria das pessoas não consegue nomear nem dez das doenças acima que resultam diretamente do tabagismo. Isso porque neste país, apesar das tentativas bem-intencionadas, mas subfinanciadas, das autoridades de saúde pública, a maioria das “informações” disponíveis sobre o tabaco vem da publicidade. E, claro, os anúncios corporativos alimentam a fantasia em vez da realidade. Na Austrália, os outdoors das rodovias explicam os fatos: mais pessoas morrerão por fumar este ano do que por acidentes automobilísticos, homicídios, suicídios e AIDS juntos. O que é verdade na Austrália é verdade aqui.

Informações sobre os aspectos causadores de doenças do tabagismo tornarão mais difícil minimizar os efeitos de seu hábito, mas se você for como a maioria dos fumantes, ainda poderá racionalizar seu vício. Você pode dizer a si mesmo que, quando desenvolver câncer de pulmão ou enfisema, sem dúvida haverá cura para eles. O fato é que os cientistas já descobriram a cura para a maioria dos cânceres de pulmão e enfisema – parar de fumar.

Você pode dizer: “Todos nós temos que morrer de alguma coisa – por que não fumar?”

Fumar não só causa a morte, mas também a morte prematura. O uso do tabaco é atualmente a causa mais evitável de doença e morte prematura no mundo. De todas as pessoas vivas hoje, quinhentos milhões morrerão em decorrência do uso do tabaco, e metade desse número morrerá bem antes do tempo natural, perdendo em média vinte anos de vida. Se você considerar essa evidência inequívoca, deve pensar seriamente em desistir.

É importante que você se permita se emocionar à medida que progride pela fase de pré-contemplação. O fato arrepiante de que quase um em cada dez cidadãos do mundo morrerá antes do tempo como resultado do vício do tabaco deve despertar sentimentos. Devemos ficar zangados com uma indústria que glamouriza carcinógenos e outros produtos químicos causadores de doenças, e ganha literalmente bilhões de dólares com isso. Os fabricantes de cigarros foram justamente chamados de comerciantes da morte.

Depois da emoção, pode seguir-se uma inclinação para se culpar. Já ouvi muitos clientes dizerem: “Eu nunca deveria ter começado”. Lembre-se, praticamente ninguém que é totalmente adulto escolhe começar a fumar. Você foi seduzido ao hábito quando adolescente ou jovem adulto. Você queria parecer mais velho; você queria ser uma mulher sofisticada ou um homem atraente e robusto. Você foi levado a associar os cigarros a socialização, diversão, frieza, calma e atratividade sexual. Agora, cinco, dez, vinte ou mais anos depois, como resultado do fumo, você provavelmente parecerá mais velho do que a média, não mais sexy. Seu risco de todas as doenças listadas no gráfico é maior do que se você nunca tivesse fumado (e maior do que será daqui a um ano se você parar).

A liberação social também pode ajudá-lo a assumir o compromisso de parar de fumar. A sociedade está empenhada em tornar muito mais fácil para os indivíduos se livrarem da fumaça do cigarro

– a sua própria e a de outras pessoas. A Agência de Proteção Ambiental determinou que a fumaça secundária é um cancerígeno Classe A, e os direitos de todos de se livrarem dessa fumaça aumentarão com o passar dos anos. Fumar será proibido em cada vez mais áreas de trabalho e locais públicos, e as taxas de seguro de responsabilidade aumentarão para empregadores e proprietários que não cooperarem com os regulamentos.

Como isso afetará você como fumante? Quanto mais tempo você permanecer no estágio de pré-contemplação, mais aborrecimentos e pressões você experimentará. Você pode lutar contra as forças de libertação social ou pode deixá-las libertá-lo do fumo.

Lembre-se de perguntar quem está do seu lado antes de zombar da pressão externa; as

respostas não são tão simples. De que lado estão as sociedades médicas quando apoiam o público e os locais de trabalho livres de fumo? De que lado estão as empresas de tabaco quando gastam dezenas de milhões de dólares para combater políticas destinadas a libertar não-fumantes e aqueles que lutam para se tornar ex-fumantes? Se você pudesse ajudar outras pessoas a não fumarem, você usaria esse poder? Se você estivesse totalmente livre de sua dependência, você preferiria apoiar a American Cancer Society ou a indústria do tabaco americana? Você prefere fazer parte de um movimento social para evitar mortes e doenças desnecessárias ou apoiar as indústrias do tabaco que lucram às custas da saúde do mundo? Use suas respostas para essas perguntas para ajudá-lo a entrar no estágio de contemplação.

CONTEMPLAÇÃO

Influências externas não farão você parar de fumar. Mas eles podem ajudá-lo a parar de fumar, se você permitir. Se você começou a baixar suas defesas e diminuiu sua resistência, você está começando a ser guiado pelo conhecimento, influenciado pelos fatos e movido por forças emocionais e sociais para a contemplação.

Em seguida, você deve se tornar mais consciente do ABC – Antecedentes, Comportamentos e Consequências – do seu hábito. O que te faz fumar? O que ele faz para você? Quais são os resultados de todos os cigarros que você fuma toda semana?

As razões típicas que as pessoas dão para fumar incluem:

- Para lidar com o estresse
- Lidar com emoções (raiva, ansiedade, tédio ou depressão)
- Lidar com situações sociais
- Para melhorar uma imagem
- Para reduzir o desejo de nicotina
- Para satisfazer um hábito de longa data

Monitore seu tabagismo por apenas alguns dias. Você ficará ciente de quantas vezes você fuma por cada um desses motivos. Apenas monitorar seu hábito ajuda a elevar sua consciência. Isso faz você se perguntar: “Por quê?” cada vez que você acende; identifica quais cigarros você fuma por

puro hábito, quais serão os primeiros que você deixará de fumar ao entrar na fase de preparação; e aumentará sua consciência das condições que você precisará combater quando agir.

Quando as forças sociais, emocionais e informacionais estiverem fluindo favoravelmente, você descobrirá que está se reavaliando. Se você der uma olhada nas verdadeiras razões pelas quais você fuma, fica difícil se ver como um fumante racional. Você pode ficar chateado ou até mesmo enojado por continuar fumando.

Eventualmente, você rejeitará a imagem do fumante sofisticado, deixará de lado a imagem induzida pela mídia que coloca os fumantes no centro das atenções sociais. Você perceberá que os fumantes agora são vistos como não muito inteligentes, não são socialmente aceitáveis e não são glamorosos.

Ao reavaliar sua autoimagem, você se torna mais livre para criar uma nova persona. Imagine como você se sentirá quando não for mais fumante, livre do medo de estar causando sua própria morte e doença, livre de ser viciado em uma substância venenosa, livre de pressões para não fumar em lugares públicos e livre de pontas de cigarro fedorentas, mau hálito, roupas queimadas, papilas gustativas mortas e dentes e dedos manchados. Visualize a tremenda sensação de realização que você terá ao superar um dos vícios mais difíceis do mundo.

PREPARAÇÃO

No estágio de preparação, continue a aproveitar o que você ganhou nos dois estágios anteriores. Quando você estiver pronto para assumir o compromisso de parar, jogue todo o seu eu no processo. Confie no seu lado racional, que agora está profundamente consciente das terríveis consequências do tabagismo. Permita que suas emoções prevaleçam; pense talvez em alguém que você conheça que tenha sofrido de enfisema ou outra doença causada pelo fumo. Nesta fase, você pode ser encorajado por suas habilidades avaliativas, que lhe proporcionarão um compromisso com valores mais saudáveis para sua vida futura. E você pode se unir ao seu eu social para identificar-se com as forças que estão tentando persuadi-lo a se livrar do fumo.

Você também precisará confiar na parte responsável de você que assume compromissos, para se tornar o tipo de pessoa que deseja ser. Não é necessário assumir a responsabilidade por ter sido fumante; essa decisão talvez tenha sido tomada na adolescência. Agora que você é um adulto, você deve assumir a responsabilidade de se tornar um ex-fumante.

Você não precisa fazer isso sozinho; na verdade, você não deveria. Deixe seu eu interpessoal aceitar o apoio social que vem das relações de ajuda. Vá a público com seu compromisso de parar e

anuncie aos outros que você vai agir e gostaria da ajuda deles.

Diga a sua família, amigos e colegas que você está planejando uma cirurgia psíquica para salvar vidas e não será o seu eu habitual por um tempo. Diga-lhes que, como todas as grandes cirurgias, o processo pode ser doloroso e angustiante, e pode até não ser bem-sucedido, mas que as chances de sucesso serão muito maiores se eles o apoiarem. Certifique-se, também, de que eles entendam que sua recuperação será medida em semanas ou meses, e não em dias. Com o passar do tempo, você precisará do suporte deles com menos frequência, mas esse suporte continuará sendo uma parte crítica de sua recuperação.

Se você não tem relacionamentos de ajuda, junte-se a um grupo de autoajuda. Ligue para a associação de pulmão de seu estado ou local ou sociedade de câncer para saber mais sobre os grupos apropriados em sua área.

AÇÃO

Ao se preparar para a ação, prepare-se para combater o condicionamento que atualmente controla o consumo de cigarros. Especialmente no curto prazo, essas condições incluem os impulsos intensos que você pode sentir ao se retirar da nicotina. Você pode combater esses impulsos mascarando chiclete sem açúcar, respirando profundamente e relaxando e lembrando-se de que os impulsos são como ondas no oceano - eles atingem o pico rapidamente e depois diminuem.

Se você é altamente viciado em cigarros e nunca conseguiu parar por mais de alguns dias, um adesivo de nicotina ou chiclete de nicotina pode satisfazer seus desejos físicos. Basta lembrar que as substituições de nicotina não são uma solução a longo prazo. Eles são eficazes com fumantes altamente viciados apenas quando fazem parte de uma abordagem mais abrangente para a mudança de comportamento.

Se fumar o ajudou a lidar com o estresse, você precisará confiar muito em comportamentos substitutos saudáveis, especialmente relaxamento e exercícios. Se você usou cigarros para lidar com sentimentos angustiantes, terá que se afirmar e expressar seus sentimentos verbalmente para gerenciar suas emoções.

No passado, você foi reforçado inúmeras vezes por fumar. Agora você precisa se recompensar com frequência por não fumar. Muitas vezes, elogios disfarçados ou silenciosos são suficientes, embora possa ser satisfatório receber reconhecimento público do que você realizou. Não caia na armadilha de se recompensar com doces, álcool ou outras substâncias desnecessárias – não

há razão para substituir um novo problema pelo antigo. Mas dê a si mesmo recompensas apropriadas. Muitas pessoas usam o dinheiro que economizam ao não fumar para comprar um presente há muito desejado.

MANUTENÇÃO

Você pode escorregar, pegar um cigarro ou mais e descobrir que está de volta a situações associadas ao tabagismo. Nesse caso, você deve agir rapidamente. É muito mais fácil evitar que um único lapso se torne uma recaída do que reciclar todos os estágios da mudança. Você chegou até aqui: comprometa-se a limitar um lapso a um deslize, em vez de desistir e permitir que se torne uma recaída.

Pense no seu ABC e examine por que você está desejando um cigarro. Revise os benefícios a longo prazo de se tornar um não-fumante e os riscos a longo prazo de uma recaída. Renove seu compromisso de colocar todo o seu eu em ação. Se possível, livre-se daqueles estímulos que o estão tentando a fumar, mesmo que isso signifique evitar seus amigos por um tempo. Confie nos controles de contra-ataque mais poderosos que você tem para passar por esse período difícil.

Estenda a mão para outras pessoas em quem você confia. Não mantenha seu lapso em segredo; compartilhe para que outros possam lhe dar uma mãozinha. Mas seja seletivo sobre com quem você compartilha seus lapsos, especialmente porque você se sentirá muito vulnerável. Diga aos amigos ou parentes que estão plenamente conscientes de suas lutas, que simpatizam e provavelmente o ajudarão a voltar a um curso positivo.

Lembre-se, ao combater as tentações internas e externas de fumar, você fortaleça seu senso de autoeficácia, não apenas para lidar com o fato de parar de fumar, mas para se transformar no tipo de pessoa que deseja ser.

ÁLCOOL – INFERNO PRÉ-CONTEMPLATIVO

O fato de o álcool ser legal não o torna menos potente ou perigoso do que muitas drogas ilícitas. Dezesete milhões de americanos abusam do álcool ou são dependentes dele. Cerca de 50% de todas as admissões de emergência estão relacionadas ao álcool, assim como cem mil mortes a cada ano. Os problemas causados pelo álcool custam a este país US\$ 136 bilhões anualmente em perda de produtividade, acidentes, assistência médica e despesas judiciais e do sistema de justiça

criminal. Problemas relacionados ao álcool afetam uma em cada quatro famílias americanas.

Esses números são impressionantes. No entanto, poucas pessoas admitem ter problemas com álcool. Você já deve ter ouvido desculpas como estas:

Eu não tenho esse problema. Sim, eu bebo, mas não é um problema para mim ou minha família; minha bebida sob controle. Do jeito que eu bebo, nunca poderia se tornar um problema, mesmo se eu ficar bêbado de vez em quando. De qualquer forma, a maioria dos meus amigos bebe da mesma maneira – não podemos todos ter problemas! E falar sobre problemas! Meu pai tinha um problema real com álcool, e prometi a mim mesma que nunca me tornaria assim.

Tais declarações são típicas de indivíduos com problemas de bebida que estão no estágio de pré-contemplação da mudança. E há muitos bebedores pré-contemplativos. Embora agora exista um estigma associado ao tabagismo onde antes não existia, o consumo moderado continua sendo parte integrante de nossa sociedade. Do brinde do casamento ao jantar, o consumo de bebidas alcoólicas não é apenas aceito, mas incentivado. Esta não é uma ameaça para bebedores moderados, mas pode ser para você. Como as atitudes nacionais em relação à bebida não são claras, poucos problemas são tão difíceis de assumir quanto o abuso de álcool.

Parte disso se deve à falta de educação. Você provavelmente já ouviu, ou talvez tenha feito, uma ou mais das seguintes afirmações:

- Eu só bebo cerveja; você não pode se tornar um alcoólatra bebendo cerveja.
- Um sinal claro de alcoolismo é beber de manhã cedo, e eu nunca bebo antes do meio-dia.
- Eu só bebo com as refeições; você não pode ficar intoxicado se comer enquanto bebe.
- Eu sempre tomo uma xícara de café antes de voltar para casa de uma festa para não ficar embriagada.
- Tomar duas ou três bebidas depois do trabalho não representa nenhum problema. A hora de ajuste de atitude no bar local é exatamente o que eu preciso para lidar com o estresse do meu trabalho.
- Eu só bebo em casa, então não vou ter problemas com álcool.

Algumas dessas declarações são completamente falsas; outros contêm meias verdades. Todos protegem o hábito de beber e dificultam ou impossibilitam o reconhecimento do problema. O alcoolismo é muitas vezes chamado de doença da negação e, de fato, a negação é um aspecto importante do estágio de pré-contemplação em que os bebedores permanecem.

PRÉ-CONTEMPLAÇÃO

Há muitas razões para usar álcool. Seu efeito sedativo leva a reações físicas agradáveis, reduzindo a excitação e influenciando o pensamento e o sentimento. Para muitos, os efeitos são tão poderosos que não conseguem encontrar nada de errado com a bebida: “Não pode ser ruim para mim se é tão bom”.

O álcool, se ingerido com bastante frequência e em quantidade suficiente, cria um vício físico. Uma vez viciado em álcool, você sofre efeitos severos de abstinência quando para de beber. O vício físico é estimulado pela dependência psicológica. As pessoas confiam no álcool para lidar com a ansiedade ou agir como um “lubrificante social”. O vício físico, a dependência psicológica e os efeitos condicionadores – “Cinco horas, hora de beber” – criam um hábito estável e seguro de consumo de álcool.

Quando há razões tão positivas para beber e tantos aspectos negativos para parar de fumar, é difícil para a maioria das pessoas admitir, ou mesmo reconhecer, que tem um problema. O resultado para eles é uma vida inteira de pré-contemplação.

Há maneiras de romper, no entanto. Sempre ajuda pedir feedback a outra pessoa. Isso não é sempre fácil. Em primeiro lugar, a questão é difícil e potencialmente embaraçosa. Segundo, como os outros avaliam seu álcool consumo depende muito de seus próprios níveis de consumo. Bebedores pesados tendem a fazer companhia a outros bebedores pesados; a maioria dos abstêmios se sente desconfortável com qualquer nível de bebida.

O que você pode fazer para avaliar com precisão se você tem um problema? Como com qualquer estratégia de automudança, é melhor começar com conscientização e conscientização. Comece a registrar a quantidade que você bebe, não apenas as bebidas individuais, pois elas podem variar em tamanho e teor alcoólico. Doze onças de cerveja, quatro onças de vinho e uma onça e meia (uma dose) de destilados à prova de 80 contêm a mesma quantidade de etanol; um duplo, portanto, conta como dois drinques, e um litro de cerveja como um e meio. Não deixe que os

números ou tipos de bebidas alcoólicas o enganem. Além disso, não superestime o efeito de amortecimento que seu peso corporal tem ou a lentidão com que você leva para tomar suas bebidas.

Então dê uma olhada nos problemas causados pelo seu hábito de beber — para você ou para os outros. Eles são os indicadores mais seguros de abuso. Para fazer isso de forma eficaz, você deve ser honesto e persistente, explorando persistentemente as possibilidades e fazendo perguntas. Por exemplo, a maioria dos bebedores afirma não sentir sintomas de abstinência. No entanto, existem muitos estágios de abstinência que ficam aquém dos DTs (delirium tremens), o pior caso. As ressacas, mesmo as leves, são uma forma de abstinência (e é por isso que “o pelo do cachorro” funciona tão bem), assim como a perda de memória e os desmaios. Responda estas perguntas:

- Você tem dores de cabeça frequentes no dia seguinte, náuseas e boca de algodão?
- Você já experimentou apagões?
- Você esqueceu como chegou em casa de uma festa, jantar ou bar?
- Sua bebida lhe causou algum constrangimento social?
- Você chega em casa mais tarde do que o esperado por causa da bebida?
- Você discute com seu cônjuge quando bebe?
- Você discute sobre beber?
- Seu trabalho sofreu, ou você se atrasou ou faltou com frequência?

Seja honesto ao responder a essas perguntas. A ressaca é a consequência de beber; ligar para dizer que está doente depois de uma noite é uma indicação de que a bebida está afetando seu trabalho.

Ser parado pela polícia e acusado de DUI (dirigir sob influência) ou DWI (dirigir embriagado) é um sinal claro de que você tem um problema com álcool. Muitas pessoas bebem e dirigem sem serem detidas, então eles continuam a acreditar que suas práticas de consumo são seguras e que não cometeram nenhum crime. Responda estas perguntas:

- Você dirige depois de uma festa em que bebeu muito?
- Você toma algumas bebidas antes de sair para um encontro ou para uma festa?

- Você usa um motorista designado quando sai para beber com os amigos?

Examine sua própria visão do impacto do álcool em nossa sociedade. Você tende a minimizar seu papel na violência e abuso familiar, em doenças sexualmente transmissíveis e perda de produtividade, em acidentes automobilísticos e domésticos? Finalmente, dê uma olhada no papel que o álcool desempenha em sua vida. Você consegue imaginar sua vida sem ele? Você poderia ir a uma festa ou a um bar e pedir suco? A imagem de uma lata de cerveja ou de um refresco aparece sempre que você se imagina relaxando ou se divertindo? Nesse caso, beber pode ser parte integrante de sua autoimagem.

Mesmo quando confrontados com fortes evidências, muitos bebedores problemáticos permanecem evasivos. Se você não tem certeza se é um bebedor problemático, mas suspeita que pode ser, pode optar por consultar um profissional para obter um feedback objetivo. Muitos programas de assistência a funcionários oferecem uma avaliação confidencial de duas ou três sessões; o avaliador pode encaminhá-lo para um programa diferente se você tiver um problema que exija tratamento extensivo.

Avaliações mais curtas também existem. Na clínica de psicologia da Universidade de Houston, por exemplo, um programa chamado Drinker Checkup oferece uma avaliação de duas horas. Verificações rápidas como essas, que oferecem feedback escrito e verbal sobre níveis de consumo, padrões, benefícios e problemas, estão se tornando cada vez mais disponíveis.

Você deve ter cuidado ao procurar ajuda profissional. Alguns programas oferecem feedback simplesmente como uma forma de angariar negócios. E certos especialistas em vícios acreditam que sua preocupação com a bebida é uma evidência *prima facie*. O fato de você ter aparecido é suficiente para eles diagnosticarem um problema com a bebida. Investigue o avaliador antes de marcar uma consulta.

Se respondeu com sinceridade e honestidade às perguntas das páginas anteriores, ou se consultou um avaliador profissional, sabe se tem algum problema com o álcool e essa consciência não é suficiente. O desafio está em tomar a decisão de mudar.

CONTEMPLAÇÃO

A decisão de mudar o comportamento de beber é difícil. Além do formidável desafio físico de parar de fumar, existem inúmeras dificuldades emocionais que tornam essa decisão assustadora. Quando você decidir resolver seu problema com a bebida, não haverá escolha a não ser ir a público, pois todos que o conhecem ficarão cientes disso. Se você usou álcool como estimulante social, terá problemas para se socializar; se beber era sua maneira de desabafar, você ficaria tenso. Muitas pessoas nunca mudam seus padrões de consumo porque acreditam que terão que desistir demais.

Mesmo seu cônjuge pode não encorajá-lo. Uma mulher, que estava genuinamente chateada com a bebedeira do marido, declarou que realmente esperava que ele não fosse um alcoólatra que tivesse que parar de beber. O efeito em sua vida social, ela sentiu, seria arrepiante.

Muitos bebedores problemáticos decidem que seu problema não é tão ruim e pode ser resolvido com pequenos ajustes comportamentais ou um pouco de autocontrole. Em alguns casos, isso é possível. Talvez uma pequena mudança em seus hábitos de consumo seja tudo o que você precisa. Ou talvez isso seja o equivalente a tentar trocar os pneus do seu carro com um alicate de ponta fina.

Debates ferozes se espalham por toda a comunidade profissional sobre o objetivo apropriado para pessoas com problemas com a bebida. Em geral, os terapeutas veem a abstinência como o melhor e mais seguro objetivo para indivíduos considerados “alcoólicos” ou “dependentes de álcool”. A contenção e o autocontrole são vistos como objetivos responsáveis por “alcoolistas” ou “bebedores problemáticos”. O problema, é claro, está em como você define quem é “dependente de álcool” e quem é um “alcoolista”.

Acreditamos que o argumento é discutível. Ninguém é diagnosticado como dependente de álcool até que tente usar a contenção para resolver seu problema com a bebida. Esta é uma dimensão chave da definição de dependência: o indivíduo bebe mais do que pretendia ou tentou, sem sucesso, parar. Uma vez que a restrição tenha sido eliminada como uma possibilidade, a abstinência é o objetivo lógico. De muitas maneiras, é mais fácil obter sucesso na abstinência do que na contenção. Depois que você começa a beber, isso começa a afetar os centros de avaliação e julgamento do cérebro, e fica mais difícil manter seu compromisso com a moderação.

PREPARAÇÃO

Seja seu objetivo a contenção ou a abstinência, você deve primeiro desenvolver um plano realista e assumir um compromisso firme de segui-lo. O segredo não é simplesmente trabalhar mais,

mas trabalhar de forma mais inteligente para implementar o plano. Apoderar-se de uma oportunidade - um evento particularmente embaraçoso ou inspirador - para ganhar motivação extra. Ouça os compromissos verbais frequentes e contundentes que você está fazendo e cinge-os com um compromisso contínuo e um prazo sólido para ação.

Ação significa interromper alguns comportamentos e iniciar outros; no início, por dias e até semanas, não beber é o foco central. Isso pode parecer óbvio, mas para ter sucesso nessa abstinência (ou contenção, se você escolher esse caminho), você deve desenvolver “habilidades de recusa comportamental” a habilidade de recusar ofertas e pressões para beber, a habilidade de pedir bebidas não alcoólicas, a habilidade de saber quando a vontade de beber quase o domina e a habilidade de evitar ou afastar-se de situações tentadoras.

Um bom plano de ação começa com o ambiente e o controle de estímulos. Limite a disponibilidade de álcool, evite lugares onde o consumo é incentivado, evite o contato com outros bebedores. Se aliviar a frustração e controlar a raiva foram razões importantes para beber, o relaxamento é um importante método de combate. O exercício físico e o treinamento de assertividade também são benéficos, assim como as técnicas de controle da raiva. Busque soluções para problemas de depressão e ansiedade e trabalhe para criar relacionamentos pessoais mais saudáveis e um estilo de vida positivo. Todas essas técnicas são necessárias para evitar tornar-se o que A.A. os membros chamam de “bêbado seco”, alguém que não está bebendo, mas que não mudou seu estilo de vida.

MANUTENÇÃO

Ao passar da ação para a manutenção, lembre-se de que um lapso não é uma recaída. Você pode comer uma batata frita sem acabar o saco; você pode tomar uma bebida sem renunciar ao seu compromisso total. Não assuma que tomar uma única bebida significa que você perdeu o controle – a menos que você desista e ceda. Uma recaída significa um retorno completo ao seu antigo padrão de bebida, não um deslize de uma noite.

Em vez de minar sua autoconfiança com vários deslizes e declarações autodestrutivas, recompense-se regularmente. Dê crédito a si mesmo toda vez que encontrar uma situação em que costumava beber, mas evite agora. Sua família e amigos vão dar por garantida sua abstinência muito rapidamente, e seus elogios morrerão muito antes que a luta termine. Por esse motivo, torna-se ainda mais importante continuar se reforçando positivamente, tanto em palavras quanto em ações.

Um grande desafio está no longo prazo. Muitas pessoas acham que precisam reciclar os estágios várias vezes antes de conseguirem controlar o consumo de álcool. Você deve empregar estratégias de mudança ativas ao longo de meses e anos a fim de alcançar a sobriedade a longo prazo ou beber sem problemas.

Permaneça ativo e vigilante durante a manutenção e continue a usar suas habilidades de recusa. Não fique confiante demais. Um grande perigo às vezes está na crença de que você é livre para retornar a situações de risco. Continue revisando as razões que você tem para não beber e fique alerta para sinais de problemas – impulsos ou tentações cada vez mais frequentes para beber, retornar aos velhos lugares e geralmente se colocar em perigo.

Você pode estar bem ciente das dificuldades e sacrifícios que fez ao deixar de beber; agora faça um esforço para se concentrar nos benefícios de longo prazo. Seu fígado, sistema nervoso central e bem-estar geral melhorarão drasticamente; a vida de sua família também melhorará.

O caminho da pré-contemplação à manutenção está repleto de problemas e possibilidades. O álcool é uma substância viciante, e abandoná-lo requer coragem, paciência e persistência. Para ter sucesso, dê um passo de cada vez em cada estágio; trabalhar duro para superar os impulsos; tenha a coragem de assumir um compromisso e seguir sua decisão; mostrar persistência em agir; e aprender a navegar no ciclo de mudança. Muitos outros afetados com problemas de álcool foram capazes de obter passagem segura.

ANGÚSTIA - A FEBRE DA SAÚDE MENTAL

Se você sofre de sofrimento psicológico ou emocional, tenha certeza de que não está sozinho. A angústia é o problema psicológico mais prevalente e reconhecível do país. De acordo com a Comissão do Presidente de Saúde Mental de 1978, o sofrimento afeta até um quarto da população adulta a qualquer momento. Uma pesquisa nacional de domicílios descobriu que um terço de todas as mulheres e quase um quinto de todos os homens admitiram ter sido perturbados pelo sofrimento no ano anterior.* Por ser tão comum, mas não localizar o distúrbio, o sofrimento psicológico é conhecido como febre de saúde mental.

A grande maioria das pessoas angustiadas enfrenta seus problemas sem tratamento profissional. Eles superam o problema sozinhos ou com a ajuda de amigos, familiares, clérigos ou

outros. Embora a maioria dos indivíduos eventualmente supere sua angústia, eles não o fazem com a rapidez ou eficiência que teriam se tivessem seguido um guia sistemático para mudança de comportamento. Um grande número de autotransformadores se maltrata usando álcool ou comida para aliviar a tristeza. Beber e comer demais muitas vezes exacerba a angústia. Isso torna duplamente importante que você alivie o sofrimento emocional pela aplicação cuidadosa da mudança processos, e não por excesso de indulgência.

AUTOAVALIAÇÃO DO SOFRIMENTO PSICOLÓGICO

A autoavaliação mostrada aqui mede a gravidade do seu nível atual de angústia. O que ele não faz é estabelecer um diagnóstico específico ou explicar as razões de sua angústia. Por favor, indique o quanto você foi incomodado por esses problemas durante o mês passado, colocando o número apropriado (0, 1 ou 2) no espaço fornecido ao lado de cada frase.

0 = nada incomodado, 1 = pouco incomodado, 2 = incomodado muito

1. Não ter muito interesse nas coisas (D)
2. Sentindo-se muito cansado para fazer as coisas (L)
3. Sentir medo ou medo sem uma boa razão (A)
4. Tendo problemas para lembrar das coisas (I)
5. Sentindo-se sem esperança em relação ao futuro (D)
6. Ter dificuldade para acordar de manhã e encarar o dia, mesmo tendo dormido o suficiente (L)
7. Preocupar-se demais (A)
8. Tendo problemas para me decidir (I)
9. Sentir-se triste ou chorar sem motivo (D)
10. Tendo problemas para me movimentar (L)
11. Sentindo-se nervoso, inquieto, tenso (A)
12. Estando tão inquieto que não consigo ficar parado (A)
13. Ser incomodado por algum pensamento sem importância que fica passando pela minha mente (I)
14. Sentindo-se triste ou deprimido ou deprimido (D)
15. Perder o apetite ou perder peso sem tentar (L)

16. Sentindo-se tenso ou superexcitado (A)

17. Evitar certos lugares, pessoas ou coisas porque me assustam

(UMA)

Adicione os números em cada coluna separadamente e registre a pontuação total na caixa na parte inferior da coluna. O resultado será quatro pontuações; verifique novamente sua aritmética. Se sua pontuação em D – para Depressão – for 3 ou superior, escreva “alto” ao lado da caixa rotulada D. Se for 2 ou menos, escreva “média”. Se sua pontuação em L – para Energia Abaixada – for 3 ou mais, escreva “alto” ao lado dessa caixa. Se for 2 ou menos, escreva “média”. Se sua pontuação em A – para Ansiedade – for 5 ou superior, escreva “alto” ao lado da caixa. Se for 4 ou menos, escreva “média”. E se sua pontuação em I – para Funcionamento Cognitivo Ineficiente – for 2 ou mais, escreva “alto” ao lado dele. Se for 1 ou 0, escreva “média”.

Se você obteve uma pontuação alta em duas ou mais das quatro escalas, com pelo menos uma das pontuações mais altas sendo depressão ou ansiedade, então você pode estar sofrendo de grande angústia. Se a autoavaliação revelar isso, provavelmente indica a presença de pressão psicológica e a necessidade de mudança, seja por conta própria ou com assistência profissional.* Uma pontuação alta em qualquer escala ainda é motivo de preocupação, mas você pode conseguir resolver o problema no contexto das relações de ajuda. As pontuações médias em todas as quatro escalas, supondo que você respondeu honestamente, indicam que atualmente não há necessidade de você se preocupar com o sofrimento emocional.

Existem mal-entendidos generalizados sobre os significados da depressão, energia reduzida, ansiedade e funcionamento cognitivo ineficiente. O termo “depressão” pode evocar a imagem de uma mulher pequena e idosa andando pela enfermaria do hospital com sapatos de papel. Você pode imaginar alguém sofrendo um ataque de pânico ao pensar em “ansiedade”. Esses estereótipos são generalizados, mas infelizes; cada um representa um caso extremo. Muito mais típicas são as formas de angústia mais brandas e menos perturbadoras.

Embora todos nós experimentemos a angústia de maneira diferente, a maioria dos seguintes elementos geralmente está presente:

Depressão Ao contrário dos aborrecimentos diários e decepções ocasionais, a depressão é um estado generalizado. Você pode se sentir triste, desanimado e sem esperança, ter um interesse diminuído na vida e sentir pouco prazer em qualquer coisa.

Energia reduzida O termo técnico para esta condição é anergia, que significa literalmente “falta de energia”. Você pode ter problemas para iniciar projetos ou experimentar diminuição do apetite e perda de peso, fadiga geral ou dificuldade em obter começo pela manhã.

Ansiedade Mais do que nervosismo ocasional, a ansiedade é um sentimento frequente de nervosismo e tensão, preocupação excessiva, medos irrealistas de lugares ou situações específicas, medos gerais e inquietação.

Funcionamento cognitivo ineficiente Suas habilidades cognitivas – memória, tomada de decisão e concentração – estão mais baixas do que o normal. Você pode encontrar-se distraído, em uma névoa ou com um período de atenção reduzido.

AUTOAVALIAÇÃO DA CATEGORIA DE MUDANÇA

O primeiro passo em qualquer ciclo de automudança é reconhecer em que estágio de mudança você se encontra. Esta breve autoavaliação identificará seu estágio de sofrimento psicológico; complete-o apenas se você tiver uma ou mais pontuações altas no gráfico do Capítulo 10.

1. Você está pensando seriamente em superar sua angústia nos próximos seis meses?
2. Você está planejando superar a angústia nos próximos trinta dias (e talvez dando pequenos passos para isso)?
3. Você está superando ativamente sua angústia?

Você pode determinar seu estágio particular através da combinação de respostas que você dá a essas três perguntas.

Pergunta 1: Não

Pergunta 2: Não

Pergunta 3: Não

Seu palco: pré-contemplação

Pergunta 1: Sim

Pergunta 2: Não

Pergunta 3: Não

Seu palco: contemplação

Pergunta 1: Sim

Pergunta 2: Sim

Pergunta 3: Não

Seu Palco: Preparação

Pergunta 1: Sim

Pergunta 2: Sim

Pergunta 3: Sim Seu Palco: Ação

O restante desta seção o ajudará a aplicar os processos de mudança ao sofrimento psicológico. Cobriremos cada etapa e recomendaremos técnicas para invocar cada processo para quebrar a febre da saúde mental.

PRÉ-CONTEMPLAÇÃO

Embora a angústia seja comum e reconhecível, muitas pessoas não a veem como um problema, seja por apatia, defesas evidentes ou ignorância. Há pessoas que sofrem cronicamente há anos e não percebem que existem estados alternativos de ser. Eles aceitam sua condição psicológica como normal, ou “como sempre fui”.

A angústia pode passar despercebida porque é mascarada por outros problemas comportamentais que recebem toda a atenção — agressão física, por exemplo, bebida abusiva ou solidão. Compreensivelmente, as pessoas respondem mais rapidamente a problemas visíveis, como entrar em brigas, ser demitido do trabalho, chegar em casa bêbado ou não sair de casa por dias, enquanto negligencia o sofrimento subjacente, mas menos óbvio.

Mais mulheres do que homens reconhecem a angústia. Por causa da socialização do papel sexual e das expectativas culturais, as mulheres geralmente são mais conscientes e mais expressivas de sua turbulência interna. Em momentos privados ou em pesquisas públicas, admitem angústia e a

rotulam como tal; eles não estão inclinados a mascarar-lo. Os homens são menos receptivos a esse chamado problema de covardia e raramente expressam angústia verbalmente. Eles podem se tornar verbalmente abusivos, desenvolver hipertensão ou aumentar o abuso de substâncias. Um estudo recente descobriu que metade dos medicamentos usuários têm um transtorno depressivo. Seja você homem ou mulher, o abuso de substâncias pode reduzir sua angústia, mas apenas temporariamente. A aflição retorna com uma vingança junto com o aumento do uso de substâncias.

Mais cedo ou mais tarde, a angústia se torna tão insuportável que o reconhecimento e a mudança são necessários. A boa notícia é que a maioria das pessoas angustiadas supera o problema com sucesso.

CONTEMPLAÇÃO

O sofrimento psicológico é um mentiroso ultrajante. Isso nos faz pensar, sentir e nos comportar de maneira autodestrutiva e autoperpetuadora. Se você sofre de angústia, é provável que pelo menos uma dessas declarações seja muito familiar:

"É tudo culpa minha." "Eu nunca vou melhorar!" "Eu sou uma merda."

"Tenho muito medo de fazer isso."

"Eu não posso fazer isso - sou indefeso e incompetente."

"Isso é muito difícil – me deixa com medo. Eu não vou fazer isso."

Um passo crucial para contempladores angustiados é desenvolver uma consciência dos pensamentos implícitos e disfuncionais que reforçam sua infelicidade. Os terapeutas cognitivos recomendam fazer um registro diário desses pensamentos. Inicialmente, os pensamentos podem ser difíceis de descobrir. Comece registrando instâncias de comportamento angustiado:

REGISTRO DIÁRIO - SÁBADO

1. Disse ao Fred que não posso ir à festa dele hoje à noite.
2. Passou a noite sentado em casa, assistindo televisão e sentindo-se chateado.
3. Desistiu de limpar a casa.

4. Começou a beber.

Eventualmente, você se tornará apto a identificar os pensamentos automáticos subjacentes aos seus comportamentos. O cliente que iniciou este log foi capaz, por reflexão, para lembrar os pensamentos que desencadearam seus comportamentos:

REGISTRO DIÁRIO - SÁBADO (com os pensamentos subjacentes aos meus comportamentos)

1. Disse ao Fred que não posso ir à festa dele hoje à noite:

“Eu não vou me divertir.” “Ninguém gosta de mim.”

2. Passou a noite sentado em casa, assistindo televisão e sentindo-se chateado: “Nada que eu faça faz diferença.” “Talvez eu esteja ficando louco.”

3. Desistiu de limpar a casa:

“Minha mente simplesmente não vai cooperar.” “Não tenho energia”.

4. Começou a beber:

“Talvez isso me faça sentir melhor.” “Nada mais está funcionando.”

Mesmo um simples registro diário pode fornecer muitas informações essenciais. Sua própria lista revelará o número de vezes que sua angústia está associada a consequências negativas. Se você gravar seu log diariamente, incidentes factuais, não lembranças distorcidas, fornecerão as razões que você precisa para mudar. Essas anotações podem formar a base para uma avaliação de prós e contras (discutida em detalhes no Capítulo 5).

Além disso, você começará a ver o padrão de seus processos de pensamento indescritíveis. Por exemplo, o registro anterior revela indiferença, desamparo e baixa auto-estima. Informações como essas serão essenciais quando você tentar alterar seus processos de pensamento durante o estágio de ação.

Também é útil nesta fase reunir informações factuais sobre o sofrimento e suas ramificações. Poucas pessoas angustiadas percebem o quão universal é o seu problema. Faça alguma leitura sobre o seu tipo de angústia. Pergunte aos seus entes queridos como eles experimentam sua angústia. Isso influencia seu comportamento em relação a eles e seus filhos, colegas de trabalho e vizinhos? As

respostas podem deixá-lo desconfortável, mas a autoconsciência levará a uma auto-reavaliação incisiva. Quanto tempo você está disposto a permanecer angustiado?

ACÃO

A angústia crônica pode operar em um ciclo vicioso. As causas da angústia dão origem a efeitos que podem, por sua vez, causar mais sofrimento. Uma falha no trabalho, por exemplo, pode causar angústia. Os efeitos da ansiedade, depressão, baixa autoestima e comprometimento cognitivo podem causar mais falhas no trabalho, o que leva a mais angústia, e o ciclo continua.

No entanto, você pode interromper seu próprio ciclo entendendo o relacionamento circular e autopetruante de todas as partes e intervindo em um ou mais pontos. Você faz isso usando os três processos de mudança que são mais eficazes durante o estágio de ação – contra-ataque, controle ambiental e recompensa – e aplicando-os a pelo menos dois, e de preferência mais, pontos do círculo de angústia.

Técnicas de combate. Estas podem assumir a forma de exercício, relaxamento, afirmação, pensamentos contrários e diversão ativa. Contanto que você seja fisicamente capaz, você deve se exercitar, tanto pelos benefícios psicológicos quanto fisiológicos. O exercício aeróbico diário é a terapia popular mais simples para a depressão.

Você também pode considerar “programação de eventos agradável”. Crie uma lista de atividades prazerosas e certifique-se de participar de pelo menos algumas delas todos os dias. Muitas dessas atividades, como jardinagem, dança, tocar um instrumento musical, crochê ou compromissos sociais, combinam relaxamento e atividade ou recreação. A lista não tem fim; o importante é adequar a atividade aos seus próprios interesses.

O relaxamento muscular progressivo foi originalmente desenvolvido para combater a ansiedade. O estado de relaxamento é incompatível com a ansiedade; você não pode ficar ansioso enquanto estiver relaxado. Aprenda e pratique as técnicas de relaxamento descritas no Capítulo 7.

Os clínicos reconhecem que personalidades passivas e dependentes muitas vezes reprimem suas frustrações; com o tempo, isso pode resultar em raiva reprimida ou depressão. O treinamento de assertividade é frequentemente usado no tratamento do sofrimento psíquico. A assertividade afeta muitas partes do ciclo de angústia, ajudando você a corrigir pensamentos, alterar relacionamentos, melhorar o comportamento interpessoal e se sentir mais capaz e vital.

O tratamento profissional para o sofrimento mais pesquisado é a terapia cognitiva, que combina os métodos acima, enfatizando o combate aos pensamentos disfuncionais. Independentemente da origem dos sentimentos, comportamentos e relacionamentos angustiantes – combater crenças mal-adaptativas pode parar o frio do ciclo vicioso. O objetivo dos métodos cognitivos é enganosamente simples: identificar pensamentos disfuncionais, contestá-los e substituí-los por pensamentos realistas e saudáveis. Você já aprendeu a identificar pensamentos subjacentes mantendo um registro diário. Aqui está um método para combater esses pensamentos, usando um diário de três colunas.

Na primeira coluna do diário, registre seu “Pensamento Automático”, o que você diz a si mesmo quando está angustiado. Na segunda coluna, indique se há evidências científicas sólidas em apoio ao seu pensamento. Pergunte a si mesmo: esse pensamento é uma avaliação realista da situação? Ou eu caí nas mentiras da angústia?

A terceira coluna é reservada para o pensamento equilibrado e realista. Quando seu primeiro pensamento automático for realista - uma minoria de casos - não haverá nada para entrar nesta coluna. Na maioria das vezes, no entanto, seus pensamentos angustiadados não são fundamentados em evidências ou realidade. Nesses casos, você contestará ativamente o pensamento original e o substituirá por uma auto-afirmação realista e saudável. A Tabela 12 é um diário de amostra, preenchido pelo cliente que decidiu não ir a uma festa.

TABELA 12. AMOSTRA DE DIÁRIO

Pensamento Automático: Não vou me divertir.

Provas para isso: Nenhuma. Sempre teve um bom tempo antes.

Pensamento substituto: Quando estou angustiado, tendo a me afastar dos outros. Mas provavelmente vou me divertir e isso me ajudaria a ir.

Pensamento Automático: Ninguém gosta de mim.

Provas para isso: Nenhuma.

Pensamento Substituto: Outra mentira contada pela angústia. Eu poderia ter mais amigos, é claro, mas Louise, Joyce e Fred são meus amigos quando eu permito que eles sejam.

Pensamento Automático: Nada que eu faça faz diferença.

Provas para isso: Nenhuma.

Pensamento substituto: não posso controlar tudo, mas administro a maioria das coisas em minha própria vida.

Pensamento Automático: Não tenho energia.

Provas para isso: Algumas. É verdade que tenho menos energia quando estou angustiado.

Pensamento Substituto: Posso decidir ir tendo ou não energia. Eu realmente não preciso de muita energia apenas para estar em uma festa.

Diante do pensamento ativo e racional, a maioria dos pensamentos automáticos acaba sendo falsidades. O exame desapaixonado permite que você veja que há muito pouca evidência para apoiar esses pensamentos. Sua tarefa torna-se então substituí-los por pensamentos equilibrados e lógicos. À medida que você pratica o contra-ataque muitas vezes, dia após dia, os pensamentos disfuncionais começam a desaparecer e as substituições realistas tomam seu lugar. Sua angústia também desaparecerá.

Controle do ambiente. Ao reestruturar os processos de pensamento, você também pode reestruturar seu ambiente para que ele funcione a seu favor e não contra você. A ação mais importante que você pode tomar é evitar os relacionamentos, lugares e situações que provocam sua angústia e substituí-los por contextos de apoio e cura.

Tomemos o exemplo de Lisa, uma chef de 34 anos, que passou dias sem angústia apesar dos conflitos de trabalho, das pressões dos pais solteiros e dos onipresentes problemas financeiros. Seu compromisso com a mudança e as técnicas de combate foram exemplares - até que ela visitou seus pais. A mãe e o pai religiosamente intolerantes de Lisa a menosprezavam e não a aceitavam como pessoa, mãe e trabalhadora. Um fim de semana de rejeição dos pais sobrecarregou semanas de automudança; Lisa rapidamente voltou à autodepreciação. Ela levou algum tempo e esforço para resolver a culpa inicial envolvida em evitar temporariamente esse contato interpessoal degradante, uma vez que, essencialmente, significava ficar longe de seus pais. Mas uma vez ela o fez. Lisa conseguiu consolidar sua mudança e desenvolver suas habilidades de afirmação. Feito isso, ela conseguiu se reintroduzir gradualmente na casa de seus pais sem provocar uma recaída.

Recompensa Reforce até mesmo pequenos passos em seu progresso. Mime-se com um filme

para completar um diário de três colunas ou descanse uma hora para se exercitar; solicite um beijo de alguém por enfrentar o medo ou parabéns pela assertividade. Use qualquer recompensa que funcione para você. Contrate outra pessoa para agendar eventos agradáveis, exercícios ou relaxamento. E contraia-se para evitar a culpa e a recriminação que acompanham o sofrimento psicológico. Recompensa, não punição, é o catalisador mais eficaz para a mudança.

Usados simultaneamente, o combate, o controle do ambiente e a recompensa podem interromper o ciclo vicioso do sofrimento psicológico. Esses processos de mudança são complementares e não contraditórios. Se você substituir respostas saudáveis por angústia usando técnicas de combate, reorganizar situações indutoras de angústia empregando controle ambiental e reforçar a recuperação recompensando-se adequadamente, então você pode lidar com todas as fontes potenciais de angústia - comportamentos, cognições, sentimentos, relacionamentos e interações familiares.

MANUTENÇÃO

Sair de episódios de angústia individual é de fato uma grande conquista. O objetivo, no entanto, é manter uma vida livre de angústias. Dito isso, vale ressaltar que a vida de ninguém é realmente “livre de angústia”, pois a comida sempre será necessária para o comedor excessivo, então a ansiedade e a depressão são, nas palavras de um self-changer, “parte do custo de estar vivo.” Mas quando você atinge o estágio de manutenção, sua vida pode estar livre de sofrimento clinicamente significativo. Você deve ser capaz de evitar que perdas e decepções inevitáveis levem a um distúrbio completo.

Comece o estágio de manutenção reconhecendo honestamente a possibilidade de recaída. Embora possa parecer paradoxal, o reconhecimento dessa possibilidade o ajudará a firmar seu compromisso, manter uma distância saudável de situações angustiantes e inculcar em você a necessidade de criar um novo estilo de vida. Todos esses ingredientes são essenciais para uma manutenção bem-sucedida a longo prazo e para o reconhecimento de que um lapso não é uma recaída, um deslize não é uma queda.

Pessoas angustiadas podem mudar, mas situações angustiantes sempre podem surgir. A vida simplesmente não pode estar livre de sofrimento psicológico, como demonstra a entrada de três colunas na próxima página.

Pensamento Automático: Depois de me recuperar da angústia, nunca mais a experimentarei.
Provas para isso: Nenhuma. Isso é um desejo, não um fato.

Pensamento substituto: Por mais difícil que seja aceitar, minha angústia provavelmente retornará. No entanto, agora estou melhor equipado para reconhecê-lo, aliviá-lo e evitar que se torne muito grave ou continue por muito tempo.

As estratégias de manutenção evitam que o sofrimento comum se transforme em sofrimento neurótico. Todos os processos usados durante o estágio de ação devem ser usados na manutenção, e existem algumas estratégias adicionais a serem empregadas. Um dos grandes aliados do sofrimento psíquico é o tempo não estruturado. Horas vazias, dias sem gols, e semanas lânguidas conspiram para elevar a ansiedade e agravar a depressão. Exercício, atividade e diversão podem preencher o vazio no curto prazo, e o treinamento de relaxamento pode ajudá-lo a tolerar o tempo não estruturado e até aprender a usá-lo para a regeneração. Mas, a longo prazo, essas estratégias podem não ser suficientes. Você precisa desenvolver um estilo de vida assertivo, compromissos pessoais e um plano de vida direcionado a objetivos.

Uma estratégia muito importante para fortalecer seu compromisso envolve relações interpessoais, que trazem significado e contexto a todo o nosso comportamento. As vidas mais satisfatórias incluem relacionamentos satisfatórios, e muitas pessoas veem a família e os amigos como a principal fonte de gratificação na vida. Pesquisas emergentes mostram que as relações de ajuda podem servir como um amortecedor contra futuros episódios de angústia, diminuindo a gravidade das duras realidades do mundo e seu impacto negativo. Esse buffer é uma hipótese para a constatação repetida de que pessoas casadas vivem mais e mais felizes do que pessoas solteiras.

Os fatos difíceis da vida — tristeza, decepção e até tragédia — não podem ser evitados. Mas sua reação a eles não precisa ser de angústia; se você navegar com sucesso pelo ciclo de mudança, poderá aprender a reagir até mesmo aos golpes mais severos com um comportamento adequado e saudável.

CAPÍTULO 11

Rescisão - Saindo do Ciclo de Mudança

IDEALMENTE, VOCÊ IRÁ prosseguir sistematicamente através do ciclo de mudança, saindo da resistência da pré-contemplação e entrando no reconhecimento da contemplação, então entrando na antecipação da preparação, na agitação da ação e, por último, na consolidação da manutenção. Poucos trocadores realmente seguem o caminho tão diretamente; a maioria se desvia em um estágio ou outro. No entanto, com persistência, conhecimento e experiência, você pode chegar ao ponto em que considera que agora está livre de um problema de longa data. Isso é

chamado de “terminação”, a saída do ciclo espiral de mudança.

Há profissionais que acreditam que a rescisão é impossível, que o máximo que se pode esperar é uma vida inteira de manutenção. Em seu artigo de 1937 *Analysis terminable and interminable*, Sigmund Freud perguntou: “Existe algo como um fim natural para a análise?” Sua conclusão foi que a mudança significativa era uma busca para toda a vida, e que mesmo a psicanálise - o tratamento mais intensivo e extenso disponível na época - não poderia fornecer uma resolução completa de todos os conflitos.

Esta é uma abordagem realista. O crescimento pessoal é um empreendimento sem fim. No decorrer de nosso trabalho, encontramos pessoas que mantiveram a mudança de comportamento por cinco ou até dez anos antes de retornar a um antigo hábito desadaptativo. Geralmente o retorno é desencadeado por um desastre pessoal, como a morte de um cônjuge. Nenhum programa de mudança de comportamento pode antecipar e prepará-lo para tragédias que estão a décadas de distância.

No entanto, não negligencie os benefícios de superar um problema. Com experiência, você pode identificar seus primeiros sinais de alerta: letargia, excesso de confiança e tentações renovadas. Mesmo que um problema nunca seja resolvido, ele se torna uma ameaça menor com o passar dos anos. A vigilância pode diminuir com segurança ao longo do tempo.

Quanto à verdadeira terminação, há pouco consenso entre os especialistas. Acreditamos que isso pode ocorrer, dependendo da natureza do problema. Enquanto você pode esperar acabar com certos problemas, outros parecem ser intermináveis. Os especialistas muitas vezes discordam sobre quais problemas pertencem a qual campo.

O alcoolismo, por exemplo, costuma ser visto como uma doença para toda a vida; Alcoólicos Anônimos refere-se aos bebedores abstinentes como alcoólatras “em recuperação”, nunca “recuperados”. Um número crescente de cientistas comportamentais, no entanto, vê o abuso de álcool como um distúrbio sujeito aos mesmos controles e contingências de qualquer outro comportamento disfuncional. Eles traçam a progressão do abuso para a dependência e para o vício ao longo de um continuum e resistem à classificação simplificada de “alcoólatra”. Nosso objetivo, sempre que possível, é ajudar as pessoas a se recuperarem, em vez de passar uma vida inteira em recuperação.

Fatores de idade na questão da rescisão. Com problemas como tabagismo e abuso de substâncias, quanto mais velho você fica, maior a probabilidade de perder o gosto pelo hábito e parar. As pessoas têm um potencial maior para acabar com os problemas que tendem a desaparecer

com a idade. Com outros problemas, como ser inativo ou obeso, a idade funciona contra você. As pessoas tendem a se tornar mais sedentárias e mais pesadas com a idade. Problemas que naturalmente pioram com a idade são mais propensos a exigir uma vida inteira de manutenção.

Até onde e quanto tempo você deve ir antes de considerar o seu problema encerrado? Como você determina quando está vigilante por tempo suficiente? Como você pode distinguir os sinais reais de término das racionalizações que farão com que seu comportamento problemático retorne?

Nossas pesquisas e experiências clínicas indicam que existem pelo menos quatro critérios definidores. Esses padrões aproximados dividem os terminadores dos mantenedores vitalícios:

Uma nova auto-imagem. A mudança de curto prazo pode ser transitória, ou pode resultar de uma ação temporária, mas insustentável, de eventos de desenvolvimento ou simplesmente de sorte. No entanto, se uma revisão significativa em sua atitude e auto-imagem ocorrer durante o estágio de manutenção, há uma boa chance de você se aproximar da rescisão.

Clientes em manutenção frequentemente dizem a seus psicoterapeutas que, embora tenham dominado seu problema, ainda não sentem que a mudança é “deles”. Sua antiga auto-imagem é inconsistente com seu novo comportamento, mas eles ainda não desenvolveram uma nova. À medida que o novo comportamento se estabelece, uma nova auto-imagem, que parece consistente com o comportamento mais saudável, gradualmente se desenvolve. Este desenvolvimento é um sinal promissor de término.

Nenhuma tentação em qualquer situação. Para terminar definitivamente, você não deve experimentar a tentação de retornar ao seu antigo comportamento, independentemente da situação. Se você não sentir mais vontade de fumar, abusar de comida ou álcool, gastar dinheiro ou se envolver em qualquer outro tipo de comportamento problemático, não importa onde esteja ou como esteja se sentindo, pode ter encerrado o processo de mudança para esse problema específico. A capacidade de entrar em restaurantes, lojas, bares ou festas sem cair na tentação é um sinal claro de rescisão. Quando você pode se sentir triste, com raiva, deprimido ou ansioso sem ser tentado a combater esses sentimentos com comportamentos problemáticos, você deve ser encorajado. Quando você não sonha mais em comer, fumar ou beber, esses desejos problemáticos estão se extinguindo.

Obviamente, isso não acontece da noite para o dia. Acreditamos que os fumantes levam uma média de trinta e seis a quarenta e oito meses de manutenção antes de sentirem pouca ou nenhuma tentação de fumar. Alguns nunca passam da fase de manutenção, relatando anseios significativos

por cigarros em determinadas situações, mesmo após quinze anos de abstinência. Alguns ex-fumantes parecem não usar nenhum processo de mudança consciente para controlar seu comportamento porque não experimentam tentações que precisam ser controladas. Eles se experienciam da mesma forma que indivíduos que nunca fumaram.

Autoeficácia sólida. Terminadores transferem seu “centro de gravidade” de seus problemas para si mesmos. Eles olham, pensam, sentem e agem não com falsa bravura, mas com confiança genuína. Eles estão convencidos de que podem funcionar bem sem nunca mais se envolverem em seus antigos comportamentos problemáticos.

Leva uma média de doze meses para que muitas pessoas que finalmente param de fumar se tornem totalmente confiantes de que podem lidar com situações tentadoras sem decair. A confiança atinge o pico um ano após o início da ação, mas a tentação não chega ao fim até dois ou três anos depois.

A autoeficácia sólida nunca é garantida. Mais uma vez, certas pessoas que não fumam há dez anos ainda não têm confiança para dizer que nunca mais fumarão. Tais “vidas” devem continuar a combater a tentação de fumar; alguns evitam isso prometendo a si mesmos que, se algum dia desenvolverem uma doença fatal, começarão a fumar novamente.

Usando os critérios de 100% de autoeficácia e zero tentação em todas as situações de alto risco, descobrimos que 16% dos ex-fumantes e 17% dos ex-alcoólatras atingiram o estágio de terminação. Essas pessoas não estão em recuperação; eles se recuperaram. Isso não significa apenas que esses ex-alcoólatras nunca mais beberão. Isso também significa que eles não terão a tentação de beber e estão totalmente confiantes de que, independentemente das situações que encontrem - sejam eles zangados, ansiosos, entediados, deprimidos, comemorando ou socializando - eles nunca mais confiarão no álcool como forma de lidar.

Muitos outros ainda precisam usar alguns processos de mudança em determinadas situações para evitar recaídas. Aqueles que ainda experimentam alguma tentação e falta de confiança em determinadas situações continuam na fase de manutenção. Isso não significa que eles necessariamente recairão. Significa apenas que eles ainda precisam fazer alguns esforços para controlar situações tentadoras.

Um estilo de vida mais saudável As mudanças de vida são essenciais para a manutenção; um novo estilo de vida é essencial para a rescisão. A diferença está na permanência da mudança. Na manutenção, você modifica partes de sua vida – contatos sociais, horários diários, padrões de

comportamento – para superar seu problema. Na terminação, você institui um estilo de vida mais saudável como forma de preservar seus ganhos e promover um novo crescimento.

Duas abordagens para a abstinência do álcool ilustram a diferença. Robert alterna entre ação e manutenção há vinte anos, permanecendo sóbrio 90% do tempo. Quando ele falha ou recai, ele coloca seu plano de ação de volta em marcha; ele dispensa festas, volta para A.A., malha três vezes por semana e se recompensa por cada semana e mês de sobriedade. Após meses de sucesso, ele desiste de ir para A.A. e ao seu clube de saúde. Ele se coloca de volta em situações tentadoras e expressa ressentimento por sempre ter que controlar sua tentação de beber.

Shawna, por outro lado, aprendeu cedo que ficar sóbrio era muito mais fácil quando fazia parte de um estilo de vida mais saudável. Depois de parar de beber, ela parou de fumar por uma boa medida. Ela se vê como uma defensora da saúde – alguém que integrou exercícios, não fumar e uma dieta com baixo teor de gordura em sua vida. Ela adora socializar, mas em ambientes saudáveis, não em bares e clubes cheios de fumaça.

Shawna não gasta suas energias lutando para ficar sóbria ou sem fumar. Ela gasta seu tempo em atividades que são saudáveis e animadoras.

A VERDADEIRA SOLUÇÃO

Criar um estilo de vida mais saudável envolve alterar mais do que o seu problema. Estudos recentes de pessoas que superaram com sucesso o alcoolismo por conta própria mostraram que metade desses indivíduos também parou de fumar por conta própria.

Fumantes em relacionamentos com outros fumantes têm poucas chances de terminar com sucesso, a menos que desenvolvam novos relacionamentos que apoiem suas mudanças. É simplesmente ingênuo acreditar que você pode continuar vivendo como antes e ter as consequências diferentes.

Embora você nunca possa estar livre de problemas, você pode viver de maneiras que reduzem a recorrência de comportamentos autodestrutivos. Assim como estar em boa forma física é a melhor maneira de prevenir lesões e doenças, estar em ótima forma psicológica torna menos provável que você se envolva em comportamentos autodestrutivos.

Se você acredita que a vida está passando por você, achará fácil desistir de si mesmo. Em vez disso, gaste seu tempo e energia em atividades de auto-aprimoramento. Você será menos tentado a se entregar a comportamentos autodestrutivos. Persiga seus sonhos de ser estudante ou

professor, pai ou amante, aventureiro ou viajante e, dessa forma, comprometa-se a viver a vida ao máximo, evitando comportamentos que interrompam seus empreendimentos. Enquanto você agir de acordo com seu potencial de mudança, descobrirá que até os dias mais sombrios terminarão e as situações mais tentadoras passarão.

À medida que você progride pelos estágios da mudança, você apreciará a grande conquista que alcançou ao passar da pré-contemplação para o término. Ao agir de acordo com seu potencial de mudança, você não apenas resolve um problema, mas cria um eu mais feliz e saudável.

APÊNDICE A

Liberdade tola

PERMANECE DIFÍCIL acreditar que muitos seres humanos inteligentes resistem ativamente a se conscientizar das maneiras pelas quais estão colocando em risco, danificando ou mesmo destruindo suas vidas. Você sem dúvida já ouviu os slogans de pessoas que mantêm seu direito a uma liberdade tão tola. Eles são mais ou menos assim: “Ninguém pode me dizer como viver minha vida”. “Vou puxar minhas próprias cordas, mesmo que me enforcem.” “Eles são meus filhos – eu vou mimá-los [ou vencê-los] se eu quiser.” “Ninguém vai me dizer como administrar meu dinheiro, mesmo se eu estiver falido.”

Muitas vezes, aqueles que cresceram com um pai supercontrolador são especialmente vulneráveis a essa necessidade de controle que consome tudo. Essas pessoas parecem ter jurado a si mesmas: “Nunca mais vou deixar alguém me controlar. Se alguém vai estar no controle, serei eu.”

Maria teve um pai tirânico que insistia em conhecer e controlar cada detalhe de sua vida. Ele escolheu suas roupas, seus amigos e sua faculdade. Quando ela saía para um encontro, ele a esperava acordado e a enchia de perguntas assim que ela entrava pela porta. Maria fervia por dentro, mas nunca se atreveu a enfrentar seu pai. Aos trinta e três anos, descobriu que tinha total controle sobre o marido. Ela determinava o que eles faziam, quando faziam, o que compravam e com quem socializavam. Ela estava em tal controle durante o sexo que ela era incapaz de se soltar e se divertir.

Mesmo as pessoas que não têm uma necessidade esmagadora de controlar suas vidas podem ser veementes em continuar seus comportamentos autodestrutivos sem impedimentos. Uma explicação parcial pode ser encontrada na pesquisa de laboratório de um zoólogo chamado Calhoun.

Ao contrário da maioria dos pesquisadores, Calhoun estudou camundongos selvagens (em vez de camundongos e ratos brancos domesticados) para aprender como eles se esforçam para controlar seus próprios comportamento.

Calhoun forneceu a seus camundongos selvagens um interruptor elétrico com o qual eles podiam escolher luz forte, luz fraca ou nenhuma luz em suas gaiolas. Os ratos constantemente acionavam o interruptor que ligava as luzes fracas, evitando luzes brilhantes e escuridão. Mas quando o experimentador ligou a luz fraca, os ratos correram para desligá-la, substituindo a luz brilhante ou nenhuma luz. Em outro experimento, Calhoun deu aos ratos o controle de um interruptor que ligava e desligava uma roda giratória. Correr na roda era sua única fonte de exercício. Para se manterem saudáveis, os ratos enjaulados precisam correr cerca de oito horas por dia, então, como você poderia esperar, os ratos periodicamente ligavam o interruptor e corriam. Mas toda vez que o experimentador ligava a roda, os ratos a desligavam imediatamente, mesmo que precisassem e quisessem correr.

Isso é liberdade tola. Os ratos preferiram dominar o switch a correr. Eles exigiam controle sobre seu comportamento, mesmo que isso significasse sacrificar sua própria saúde. Camundongos brancos, criados para serem facilmente manuseados e manipulados, são mansos demais para exibir esse tipo de comportamento. Muitos dos psicólogos pesquisadores, como B. F. Skinner, que estudou animais domesticados, concluíram que os seres humanos podem ser facilmente controlados pelo condicionamento externo. Sigmund Freud, por outro lado, acreditava que os seres humanos são mais como animais selvagens, controlados por impulsos biológicos internos.

Na era industrial em que viveu Freud, grande parte da vida consistia em rotinas chatas, e as defesas de um indivíduo serviam para controlar impulsos internos que ameaçavam dominar a psique. Naqueles dias, as inibições eram fortes porque os impulsos internos eram correspondentemente poderosos. Hoje as inibições são mais fracas. Em nossa era da informação, são as mensagens externas e não as internas que ameaçam nos sobrecarregar. As mesmas defesas psicológicas da humanidade agora procuram controlar as demandas que a sociedade e a mídia fazem sobre nós – apenas fazer isso, escolher a coisa real, porque o que você quer é o que você obtém. Muitas pessoas não podem controlar seus desejos alimentados pela mídia. Nós fumamos, bebemos, comemos demais e gastamos demais. Buscamos realização em objetos externos.

Impulsos internos podem nos impedir de atender às tarefas em mãos. Da mesma forma, mensagens externas podem cativar nossas mentes e impedir que nos concentremos no que é mais importante para nós. Infelizmente, temos dificuldade em distinguir as mensagens úteis das

prejudiciais. Parece que a única liberdade que podemos alcançar é a negativa — a liberdade das exigências dos outros. Certamente é verdade que muitos de nós temos um desejo tão forte de estar no controle que resistimos a mudanças benéficas.

As pessoas que, como os ratos selvagens, insistem em estar no controle a todo custo, estão desequilibradas. Eles são pré-contempladores rebeldes, igualando liberdade com controle e resistindo às influências externas mais bem intencionadas que poderiam libertá-los do comportamento autodestrutivo. Essas pessoas mantêm vidas fechadas, filtrando todas as informações que possam ajudá-las a mudar, independentemente da fonte. Como resultado, muitas vezes eles são surpreendentemente desinformados sobre os próprios comportamentos que os outros veem como problemáticos.

Sob que condições provavelmente estaremos abertos aos processos de desenvolvimento dentro de nós ou aos processos ambientais fora de nós como influências libertadoras que nos permitem mudar nossas vidas intencionalmente? Em que condições vivenciamos esses mesmos processos como forças coercitivas que nos impõem mudanças às quais devemos resistir com nossas melhores defesas?

Responder adequadamente a essas questões exigiria uma teoria adequada da liberdade pessoal. Infelizmente, tal teoria ainda não existe, principalmente porque psicólogos e outros cientistas sociais não levaram a sério a liberdade pessoal. Mas o filósofo existencialista Bergmann aponta o caminho para um modelo de determinismo pessoal.

Em primeiro lugar, deixemos claro que a suposição de que as pessoas podem ser livres não é uma posição de mente branda que contradiz os princípios de cientistas de mente dura. A liberdade não é incompatível com o determinismo. A liberdade e o determinismo têm sido por muito tempo emparelhados como opostos polares. A liberdade pessoal requer um mundo determinista que seja previsível e controlável. Um dos problemas mais aterrorizantes é experimentar nossas vidas como sendo imprevisíveis e incontroláveis.

Ao opor o determinismo à liberdade, ficamos com a noção insustentável de que só podemos ser livres quando nosso comportamento não é totalmente influenciado. De acordo com essa noção, apenas atos de puro capricho, realizados em total independência de vantagem ou razão, podem ser livres. A liberdade torna-se limitada a ações que são verdadeiramente espontâneas e imprevisíveis, totalmente ilimitadas e não cedendo a nenhuma autoridade — nem mesmo à razão. A liberdade, portanto, deve se materializar a partir do nada, como os atos irracionais, mas aparentemente espontâneos, de bandas de rock que acabam quebrando seus instrumentos por puro prazer de se

livrar de empecilhos.

Antes que eu possa experimentar esse caos como liberdade, devo experimentar minha razão como algo diferente de mim mesmo. Se me sinto coagido ao obedecer minha razão, então minha razão não é uma parte íntima de mim. Eu experimento meus pensamentos como estranhos e não livres quando estou obcecado, quando não consigo tirar esse pensamento da minha mente. Não me identifico com o pensamento. O pensamento é intrusivo, opressivo e obsessivo.

O pré-requisito primário da liberdade é um senso de eu que é possuído por algo que quer ser representado. Se me identifico como uma pessoa essencialmente razoável, por exemplo, sinto-me mais livre quando ajo em harmonia com a razão. A razão não é estranha ao meu senso de eu, mas é uma parte essencial dele. Se o ambiente fornecer novas evidências para parar de fumar, posso começar a pensar livremente em parar de fumar se identificar as evidências como razoáveis. Nessa perspectiva, não sou livre quando sou coagido a agir irracionalmente. Como uma pessoa razoável, posso preferir não fumar, mas posso me sentir compelido a fumar por forças irracionais dentro de mim. Assim, experimento meus problemas como decorrentes de coerção ou compulsão, não de escolhas livres.

Se me identifico com todos os meus impulsos internos, todas as ações que fluem de dentro são livres. A partir desta perspectiva, posso continuar a fumar de forma irracional, mas me sinto culpado em vez de coagido. Esse senso do eu nega qualquer compulsão psicológica, mas ao custo de uma culpa considerável. A única coerção verdadeira ocorre quando forças literalmente externas a mim me compelem à ação. Se minha família me pressiona a fazer psicoterapia para melhorar minha bebida, posso ir, mas por um sentimento de coerção, não por escolha, porque eles foram os principais motores de minha ação.

Um ato é livre se me identifico com os elementos que o geram. Um ato é coagido se me sinto dissociado dos elementos. Assim, a identificação é logicamente anterior à independência. A liberdade não é uma experiência primária, mas derivada. Um senso de eu é logicamente anterior ao autocontrole. A liberdade pessoal é a atuação de nossa identidade, nosso eu.

A auto-reavaliação é um importante processo de mudança para se preparar para a ação libertadora. Por meio desse processo, você passa a pensar e se sentir diferente sobre si mesmo (como bebedor, fumante ou qualquer outra coisa). Você está se preparando para desistir e sofrer por uma parte importante de sua identidade – não apenas agora, mas para sempre.

Nossa pesquisa mostra que aumentos na auto-reavaliação levam a maiores aumentos nos prós da mudança. Ao olhar para um futuro livre de compulsões, vícios ou depressões, você pode

imaginar um número crescente de boas razões para abandonar seu antigo senso de si mesmo.

Algumas das razões podem ser surpreendentes. Em um estudo com os Centros de Controle e Prevenção de Doenças, fiquei surpreso com a razão número um que nossos participantes da pesquisa deram para praticar sexo seguro. Eram usuários de drogas intravenosas, prostitutas e jovens de rua em cinco das cidades mais difíceis dos Estados Unidos. Você pode esperar que a única razão para usar sempre preservativos seja para evitar contrair AIDS. Este foi o segundo profissional mais importante. A primeira era ser uma pessoa mais responsável.

Liberdade responsável é quando você escolhe mudar pela melhor das razões, independentemente do que você foi condicionado a fazer, do que você se sente compelido a fazer ou do que é mais imediatamente gratificante fazer. Nossa liberdade mais plena surge quando temos a oportunidade de escolher o que melhoraria nossa vida, nosso senso de identidade e nossa sociedade.

A liberdade tola é reativa – reagindo apenas para não ser controlada ou reagir às consequências imediatas. A liberdade responsável é interativa—interagir com feedback e informações sobre como mudar nosso comportamento pode ser benéfico para nós mesmos e para os outros. Você não precisa resistir se alguém está tentando mudar você por boas razões. Você pode interagir com a pessoa e suas razões. Se essa pessoa influenciar você a mudar para sempre, tanto melhor para ambos.

APÊNDICE B

Um Novo Paradigma

NOSSO TRABALHO nos estágios de mudança representa um novo paradigma de mudança de comportamento. As autoridades de saúde estarão especialmente interessadas em saber como esse paradigma funciona nos programas de promoção da saúde. Alguns dos dados abrangentes que suportam esse paradigma são:

1. A abordagem dos estágios de mudança foi citada como sendo talvez o desenvolvimento mais importante na última década de pesquisa sobre a cessação do tabagismo especificamente (JCCP, 1992) e mudança de comportamento de saúde em geral (Diabetes Spectrum, 1993).
2. A abordagem de estágios de mudança está sendo usada para todos os programas de prevenção de

HIV e AIDS dirigidos pelos Centros de Controle de Doenças nos Estados Unidos. Também é implementado em todos os programas de promoção da saúde para dietas e para combater o tabagismo e o abuso de substâncias no Serviço Nacional de Saúde da Grã-Bretanha.

3. Nosso trabalho não é apenas mais uma intervenção orientada para a ação. É uma nova abordagem para entender, estudar e otimizar como as pessoas mudam comportamentos de alto risco.

4. Demonstramos com uma dúzia de comportamentos problemáticos diferentes que a mudança envolve o progresso através de uma série de estágios, não apenas uma progressão de alto risco para nenhum risco.

5. Nosso trabalho está produzindo princípios de mudança até então desconhecidos. Ele combina os processos de mudança mais poderosos com as necessidades dos indivíduos em cada estágio de mudança.

6. Nossa abordagem é projetada para corresponder aos esforços de automudança das pessoas em cada e cada estágio de mudança. Ele é projetado para trabalhar em harmonia com a forma como as pessoas mudam naturalmente.

7. Nossa abordagem é apropriada para indivíduos em todas as fases da mudança, e não apenas para os 20% ou menos que estão preparados para agir.

8. Os programas de promoção da saúde orientados para a ação geralmente geram taxas de participação de 1 a 5 por cento. Programas baseados no novo paradigma normalmente geram de 50 a 85 por cento de participação.

9. Programas orientados para a ação (destinados, por exemplo, ao tabagismo) normalmente reduzem as taxas de risco em 1 a 2 por cento. Programas baseados no novo paradigma normalmente reduzem as taxas em 12 a 18 por cento.

10. Os programas orientados para a ação normalmente produzem altas taxas de sucesso inicial, seguidas de declínios dramáticos no sucesso ao longo do tempo. Programas baseados no novo paradigma normalmente produzem taxas de sucesso iniciais mais baixas, seguidas por aumentos dramáticos no sucesso ao longo do tempo.

11. Os programas orientados para a ação geralmente exigem muito dos profissionais de promoção da saúde e dos participantes. O novo paradigma pode fornecer programas interativos de alta intensidade que exigem muito menos de profissionais e participantes.

12. Nossa abordagem produz metas realistas que podem maximizar os benefícios de intervenções breves ou de baixa intensidade.

13. Os programas baseados no novo paradigma podem complementar efetivamente os atuais

programas orientados para a ação de duas maneiras:

uma.

a. Os programas baseados em estágios são excelentes para pessoas que não participam de programas tradicionais orientados para a ação.

b. Os programas baseados em estágios são alternativas promissoras para pessoas que não obtêm sucesso em programas tradicionais orientados para a ação.

14. Nossa abordagem é apropriada para populações de alto risco com múltiplos fatores de risco comportamentais.

15. Os programas orientados para a ação mais eficazes normalmente não podem ser entregues de maneira econômica a locais remotos. Os programas mais eficazes baseados no novo paradigma podem fornecer serviços de alta qualidade para locais remotos.

AGRADECIMENTOS

NOSSO COLETIVO cinquenta anos de experiência clínica e de pesquisa por trás do Changing for Good nos devem a nossas fontes de financiamento, alunos, clientes e colegas. Agradecemos o apoio financeiro ao longo dos anos dos Institutos Nacionais de Saúde, da Universidade de Rhode Island, da Universidade de Scranton, da Faculdade de Medicina da Universidade do Texas e da Universidade de Houston. Agradecemos nossos alunos, numerosos demais para agradecer individualmente aqui, por sua persistente curiosidade e contribuições de pesquisa. Valorizamos a coragem e o compartilhamento de nossos participantes de pesquisa e clientes de psicoterapia, que provaram ser os melhores professores de automudança.

O desenvolvimento da abordagem transteórica foi um esforço colaborativo envolvendo muitos indivíduos dedicados que fizeram contribuições inestimáveis. Estes incluem os Drs. Wayne Velicer, Joseph Rossi, David Abrams, Ellie McConaughy, Diane Grimley, Unto Pallonen, Joseph Fava, Colleen Redding, Michael Goldstein, William Rakowski, Raymond Niaura, Bess Marcus, Geoff Greene, Robert Laforge, Laurie Ruggiero, Susan Rossi, Karen Emmons, Gabrielle Reed e

muitos mais. Outros que fizeram contribuições especiais incluem Elaine Taylor, Gabrielle Riley, Guy Natelli e toda a equipe do Cancer Prevention Research Consortium. Os investigadores colaboradores em Houston incluíram os Drs. Jack Gordon, Joseph Carbonari, Michael Gibertini, Nancy Brandenburg, Sheryl Hughes, Chris Lovato, Michael Eriksen, Patricia Mullen e Mary Velasquez.

Maria Guarnaschelli, nossa editora, empenhou sua criatividade e vitalidade para ajudar a transformar nossa visão em realidade. Valorizamos sua missão de reduzir a distância entre profissionais e público. A assistência da equipe de William Morrow foi particularmente apreciada por nós três — todos novatos no processo de publicação de um livro para o público.

Nossas famílias são a base para inspiração criativa e apoio pessoal. Cada um de nossos cônjuges, Jan Prochaska, ACSW, Nancy Caldwell-Norcross, ACSW, e Lynn Dahlquist, Ph.D., são profissionais, pais e parceiros dedicados. Experimentar o cuidado incondicional é uma marca registrada da automudança bem-sucedida, e nossos cônjuges são modelos notavelmente bons desse cuidado consumado. Dedicamos o *Change for Good* aos nossos filhos, que mudaram nossas vidas de tantas maneiras boas.

SOBRE OS AUTORES

JAMES O. PROCHASKA, Ph.D., é professor de psicologia e diretor do Centro de Pesquisa de Prevenção do Câncer da Universidade de Rhode Island. JOÃO

C. NORCROSS, Ph.D., é professor e ex-presidente de psicologia da Universidade de Scranton.

CARLO C. DICLEMENTE, Ph.D., é professor e presidente do departamento de psicologia da Universidade de Maryland, Condado de Baltimore. Seu modelo de automudança atraiu atenção em todo o mundo e foi aplicado em programas patrocinados por organizações como o National Cancer Institute e o National Institute of Drug Abuse.

Visite www.AuthorTracker.com para obter informações exclusivas sobre seu autor favorito da HarperCollins.

OBSERVAÇÕES

Cada teoria da psicoterapia tem sua própria esfera de excelência. A psicanálise, por exemplo, é a abordagem preferida para aumentar a conscientização sobre as motivações conscientes e inconscientes, ou a conscientização. O behaviorismo, por outro lado, é comprovadamente a abordagem mais eficaz para modificar comportamentos problemáticos discretos.

Como você pode ver, cada sistema é especialmente útil em um ou dois estágios de mudança. O modelo transteórico, que se baseia nas respectivas forças desses sistemas, integra o melhor de cada um em um todo coerente.

† Essas técnicas estão incluídas aqui para o leitor informado, embora não sejam exploradas no texto.

* Estas são principalmente técnicas profissionais usadas por psicoterapeutas. Ao longo da Parte II, você aprenderá as técnicas mais criativas e eficazes que os autotransformadores usam para aplicar cada processo.

* Adaptado do Inventário do Mecanismo de Defesa (Gleser & Ihilevich, 1969).

* A noção de equilíbrio decisório é discutida longamente no livro Tomada de decisão, por Irving Janis e Leon Mann (Nova York: Free Press, 1977).

* Mecânico, 1962.

* Um ponto T é uma determinada unidade de medida estatística; você não precisa entender a unidade que ela representa para entender esses princípios de progresso.

* Do trabalho do renomado terapeuta familiar Paul Watzlawick.

* Essas “irracionalidades” foram codificadas pela primeira vez por Albert Ellis, fundador da terapia racional-emotiva.

* Agorafobia refere-se ao medo persistente de sair de casa.

* Autoeficácia é um conceito desenvolvido por Albert Bandura, um conhecido psicólogo da Universidade de Stanford.

* Marlatt e Gordon chamam esse fenômeno de Efeito de Violação de Abstinência (AVE).

* Marlatt e Gordon os chamam de Decisões Aparentemente Irrelevantes.

* Gurin et al., 1960

† Veroff et al., 1981

*Mellinger et al., 1978.

* Se sua pontuação for alta em três ou mais dessas escalas, recomendamos que você consulte um profissional de saúde mental, depois de ler a seção do Capítulo 9 sobre como encontrar um bom psicoterapeuta. Além disso, vá ao seu médico para um check-up para descartar doenças como