

YOU ARE NOT YOUR BRAIN

THE 4-STEP SOLUTION

for Changing Bad Habits,
Ending Unhealthy Thinking,
and Taking Control of Your Life

JEFFREY M. SCHWARTZ, M.D.
author of the bestselling *Brain Lock*
AND REBECCA GLADDING, M.D.

You Are Not Your Brain

The 4-Step Solution for Changing Bad Habits, Ending
Unhealthy Thinking, and Taking Control of Your Life



Jeffrey M. Schwartz, M.D., *and* Rebecca Gladding, M.D.

AVERY | a member of Penguin Group (USA) Inc. | New York

Índice

[Folha de rosto](#)

[Página de direitos autorais](#)

[Dedicação](#)

[Epígrafe](#)

[Introdução](#)

[PARTE UM - Um Senso de Si Mesmo](#)

[CAPÍTULO 1 - Você não é seu cérebro](#)

[CAPÍTULO 2 - Usando sua mente para mudar seu cérebro](#)

[CAPÍTULO 3 - Por que os hábitos são tão difíceis de quebrar](#)

[CAPÍTULO 4 - Por que essas sensações parecem tão reais](#)

[CAPÍTULO 5 - Um Novo Sentido de Si Mesmo](#)

[PARTE DOIS - As Habilidades](#)

[CAPÍTULO 6 - Ignorando, Minimizando e Negligenciando](#)

[CAPÍTULO 7 - Avançando com os Quatro Passos](#)

[CAPÍTULO 8 - Você não pode mudar o que não pode ver](#)

[CAPÍTULO 9 - Mudando seu relacionamento com mensagens cerebrais enganosas com](#)

[Etapa 2: reformular](#)

[CAPÍTULO 10 - Reformulando seus erros de pensamento](#)

[CAPÍTULO 11 - O poder está em foco](#)

[CAPÍTULO 12 - Mindfulness Progressivo e Passo 4: Revalorização](#)

[PARTE TRÊS - Aplicando os Quatro Passos à Sua Vida](#)

~~CAPÍTULO 13 - O que está acontecendo aqui?~~

~~CAPÍTULO 14 - Usando os quatro passos para ajudá-lo a seguir em frente em sua vida~~

~~CAPÍTULO 15 - Juntando tudo~~

~~Reconhecimentos~~

~~LEITURA RECOMENDADA~~

~~ÍNDICE~~



Publicado pelo Penguin Group Penguin

Group (USA) Inc., 375 Hudson Street, New York, New York 10014, USA • Penguin Group (Canadá), 90 Eglinton Avenue East, Suite 700, Toronto, Ontario M4P 2Y3, Canadá (uma divisão da Pearson Penguin Canada Inc.) • Penguin Books Ltd, 80 Strand, Londres WC2R 0RL, Inglaterra • Penguin Ireland, 25 St Stephen's Green, Dublin 2, Irlanda (uma divisão da Penguin Books Ltd) • Penguin Group (Austrália), 250 Camberwell Road, Camberwell, Victoria 3124, Austrália (uma divisão da Pearson Australia Group Pty Ltd) • Penguin Books India Pvt Ltd, 11 Community Centre, Panchsheel Park, Nova Delhi-110 017, Índia • Penguin Group (NZ), 67 Apollo Drive, Rosedale, North Shore 0632, Nova Zelândia (uma divisão da Pearson New Zealand Ltd) • Penguin Books (África do Sul) (Pty) Ltd, 24 Sturdee Avenue, Rosebank, Joanesburgo 2196, África do Sul

Penguin Books Ltd, Sede: 80 Strand, Londres WC2R 0RL, Inglaterra

Copyright © 2011 por Jeffrey Schwartz e Rebecca Gladding Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, digitalizada ou distribuída em qualquer formato impresso ou eletrônico sem permissão. Por favor, não participe ou encoraje a pirataria de materiais protegidos por direitos autorais em violação dos direitos dos autores. Compre apenas edições autorizadas. Publicado simultaneamente no Canadá

Trechos de *Mindfulness in Plain English* de Bhante Henepola Gunaratana (2002) foram reimpressos com permissão de Wisdom Publications, 199 Elm Street, Somerville, MA, 02144 USA. www.wisdompubs.org.

A maioria dos livros da Avery está disponível com descontos especiais de quantidade para compra em grandes quantidades para promoções de vendas, prêmios, angariação de fundos e necessidades educacionais. Livros especiais ou trechos de livros também podem ser criados para atender a necessidades específicas. Para detalhes, escreva Penguin Group (USA) Inc. Mercados Especiais, 375 Hudson Street, Nova York, NY 10014.

BIBLIOTECA DE DADOS DE CATALOGAÇÃO EM PUBLICAÇÃO DO CONGRESSO

Schwartz, Jeffrey, data.

Você não é seu cérebro: a solução em 4 passos para mudar maus hábitos, acabar com pensamentos não saudáveis e assumir o controle de sua vida / Jeffrey Schwartz e Rebecca Gladding. pág. cm.

Inclui referências bibliográficas e índice. eISBN:
978-1-101-51611-9

1. Modificação do comportamento. 2. Quebra de hábitos. 3. Cérebro. 4. Mudança (Psicologia). I. Gladding, Rebeca. II. Título.
BF637.B4S
158.1—dc22

Nem a editora nem os autores estão empenhados em prestar consultoria ou serviços profissionais ao leitor individual. As ideias, procedimentos e sugestões contidos neste livro não substituem a consulta com seu médico. Todos os assuntos relativos à sua saúde requerem supervisão médica.

Nem os autores nem a editora serão responsáveis por qualquer perda ou dano supostamente resultante de qualquer informação ou sugestão contida neste livro.

Os casos discutidos no livro são baseados em pacientes reais e situações reais. As citações são reais; no entanto, os detalhes foram alterados significativamente e os casos foram mesclados para proteger a privacidade dos pacientes com uma exceção: Connie Smiley, a sobrevivente de derrame destacada no capítulo 2, nos deu permissão expressa para usar seu nome e história.

Embora os autores tenham feito todos os esforços para fornecer números de telefone e endereços de Internet precisos no momento da publicação, nem o editor nem os autores assumem qualquer responsabilidade por erros ou alterações que ocorram após a publicação. Além disso, o editor não tem controle e não assume qualquer responsabilidade pelos sites do autor ou de terceiros ou seu conteúdo.

<http://us.penguinroup.com>

Para minha mãe, que tem sido minha maior defensora e aliada – eu não
poderia ter escrito isso sem você; e em memória de minhas avós, Bertha E.
Dow e Virginia Gladding

—Rebecca Gladding

Para o povo da Igreja Pacific Crossroads

—Jeffrey M. Schwartz

Para todos que precisam de fé, esperança, amor e coragem

Hábito, se não resistir , logo se torna necessário.

— *Santo Agostinho*

INTRODUÇÃO

Existem apenas algumas necessidades verdadeiras na vida, mas para muitos de nós, não parece assim. Uma vida inteira de hábitos, enraizados pela repetição, pode aparentemente nos tornar escravos de um mestre nem sempre benéfico – nosso próprio cérebro.

Nada é mais confuso ou doloroso do que quando seu cérebro assume seus pensamentos, ataca sua autoestima, questiona suas habilidades, domina você com desejos ou tenta ditar suas ações. Você já sentiu que algo o está obrigando a “ir” a lugares, mental ou emocionalmente, onde você não quer estar? Você se vê agindo de maneira incomum ou fazendo coisas que realmente não quer fazer?

A razão é simples: *mensagens cerebrais enganosas* invadiram sua psique e tomaram conta de sua vida. Deixado por conta própria, seu cérebro pode fazer com que você acredite em coisas que não são verdadeiras e aja de várias maneiras autodestrutivas, como:

- Pensar demais em problemas e se preocupar com coisas que estão fora de seu controle
- Ficar preso ou entrar em pânico por medo e preocupações infundadas

Culpar e se punir por coisas que não são sua culpa • Envolver-se em comportamentos não saudáveis para escapar do estresse diário da vida • Reverter a padrões passados quando você está tentando fazer uma mudança

Quanto mais frequentemente você age dessa maneira doentia, mais você ensina ao seu cérebro que o que é simplesmente um hábito (um comportamento aprendido) é essencial para sua sobrevivência. Seu cérebro não distingue se a ação é benéfica ou destrutiva; ele apenas responde a como você se comporta e então gera fortes impulsos, pensamentos, desejos, anseios e impulsos que o compelem a perpetuar seu hábito, seja ele qual for. Infelizmente, na maioria das vezes, esses comportamentos não são aqueles que melhoram sua vida.

Claramente, o cérebro pode exercer um controle poderoso sobre a vida de uma pessoa — mas *apenas se você permitir*. A boa notícia é que você pode superar o controle do cérebro e religá-lo para trabalhar para você, aprendendo a desmascarar os mitos que ele tem vendido com tanto sucesso e escolhendo agir de maneira saudável e adaptativa. Essa é a missão deste livro e a pedra angular de nossa abordagem: compartilhar nossa

método inovador e empoderador de aprender a identificar e desmistificar mensagens cerebrais enganosas, para que você desenvolva circuitos cerebrais saudáveis e adaptativos que lhe permitam viver uma vida plena livre desses intrusos indesejados, inúteis e falsos.

Será a *sua* vida, a vida *que você escolheu*, com o cérebro *que você esculpiu* — não o velho caminho de ações e comportamentos perturbadores impostos a você por mensagens cerebrais enganosas.

Como você pode conseguir isso? Com nosso método de Quatro Passos, que ensina habilidades simples que você pode usar e *praticar* todos os dias e aplicar em qualquer parte insatisfatória de sua vida. O resultado será uma mudança duradoura de perspectiva, cortesia de uma fonte que foi seriamente sufocada pelas mensagens enganosas do cérebro: seu guia interior inteligente e atencioso. Esse amigo o ajudará a neutralizar mensagens cerebrais enganosas e agir de acordo com seus próprios objetivos, valores e interesses. Você finalmente verá *quem você realmente é* – não quem seu cérebro está lhe *dizendo* que você é – e colocará seu verdadeiro eu no banco do motorista pelo resto de sua vida.

Parece difícil de realizar? Você não vai pensar assim depois de ler as histórias de outras pessoas que empregaram com sucesso nosso método dos Quatro Passos para mudar suas vidas. *You Are Not Your Brain* aborda jornadas pessoais íntimas de várias pessoas cujas vidas já foram atormentadas por mensagens cerebrais enganosas e que conseguiram quebrar o ciclo – como Sarah, que lutou contra a depressão e a dúvida; Ed, paralisado pelo medo da rejeição; Steve, que usava álcool para aliviar o estresse; Liz, que se preocupava com seu futuro; Kara, que achava que não era amada a menos que fosse fisicamente perfeita; John, que verificava seus e-mails repetidamente como forma de aplacar seu medo de que sua namorada o estivesse deixando; ou Abby, que constantemente se preocupava que algo ruim pudesse acontecer a alguém que ela amava.

Embora sua situação possa não ser tão dramática ou intensa, alguma forma de mensagens cerebrais enganosas afeta quase todos em algum momento da vida. Mesmo que nossas vidas geralmente corram bem, quando estamos estressados ou sentindo esses pensamentos falsos e ações insalubres, encontram uma maneira de se infiltrar e causar estragos. Eles podem abalar nossa confiança, nos fazer encontrar maneiras de escapar da realidade, usar drogas ou álcool, comer demais, gastar dinheiro que não temos, evitar pessoas com quem gostamos, ficar com raiva, desenvolver expectativas excessivas de nós mesmos, não dizer o que realmente pensamos ou sentir, limitar nosso leque de experiências, preocupar-se excessivamente. . . O que você disser. Mesmo nas situações mais benignas, ceder a mensagens cerebrais enganosas nos faz perder tempo que seria melhor gasto em outro lugar. Na pior das hipóteses, acabamos agindo impulsivamente – de maneiras que não são representativas de quem realmente somos – e caímos no luto e no arrependimento.

O mais encorajador, porém, é que esta abordagem poderosa irá ajudá-lo a identificar e lidar com a maioria dos seus problemas, não apenas um sintoma, porque nós

concentre-se na causa subjacente e unificadora de sua angústia: mensagens cerebrais enganosas. Resumindo, *You Are Not Your Brain* irá capacitá-lo a abordar os altos e baixos da vida de uma forma hábil, usando apenas quatro passos fáceis de aprender. Você descobrirá que a prática repetida com os Quatro Passos transformará sua vida — e seu cérebro — dando-lhe o poder de se tornar a pessoa que deseja ser.

Como este livro é único

Um componente crítico para melhorar – a longo prazo – é entender que esses intrusos altamente enganosos estão vindo do cérebro (não você!) e que essas mensagens falsas não são indicativas de quem você é ou da vida que poderia levar. Outras terapias populares não conseguiram se concentrar nessa distinção crucial entre quem você é e os *sintomas* que está sentindo. Embora alguns métodos possam ensinar como mudar o significado de seus pensamentos (como na terapia cognitivo-comportamental) ou como se tornar consciente de seus pensamentos (mindfulness), eles não dizem enfaticamente que essas mensagens baseadas no cérebro não são representativas de quem você realmente é e que você não tem que agir sobre eles.

Em contraste, este livro combina o melhor da terapia cognitivo-comportamental e da atenção plena, ao mesmo tempo em que o ajuda a reforçar sua crença de que merece estar livre desses intrusos indesejados. Ao fazer isso, você aprende que para realmente mudar sua vida e seu cérebro, você deve reavaliar as mensagens cerebrais enganosas e *envolver sua mente para focar sua atenção em ações e comportamentos novos e saudáveis*.

Então, não apenas ensinamos a você *como* perceber suas mensagens cerebrais enganosas e como mudar seu relacionamento com as mensagens cerebrais enganosas, mas também o capacitamos mostrando que você tem dentro de si um guia inteligente e amoroso (seu Sábio Advogado) que sabe que seu *cérebro* tem sido o problema, não você ou sua mente.

Os quatro passos mudam sua fiação cerebral de forma saudável e adaptável

Caminhos

O objetivo dos Quatro Passos é ensiná-lo a focar sua atenção de forma precisa para que você re programe seu cérebro de maneira saudável e positiva. Como sabemos que isso acontece? Já fizemos a pesquisa na UCLA e provamos isso em pessoas com transtorno obsessivo-compulsivo.

Com base em nossa forte crença de que a mente pode mudar o cérebro, pedimos a pessoas com TOC que participassem de um estudo de pesquisa em que

medicação ou aprenderam nossa abordagem de Quatro Passos para lidar com as mensagens intrusivas e negativas com as quais eram bombardeados diariamente. Nossa equipe escaneou o cérebro das pessoas antes do tratamento e dez a doze semanas depois de seguirem nosso método ou tomarem medicamentos.

¹ Para nossa alegria, descobrimos que as pessoas que usaram nosso método dos Quatro Passos tiveram as mesmas mudanças positivas em seus cérebros que as pessoas que tomaram medicamentos para tratar o TOC. Essas incríveis mudanças cerebrais ocorreram por causa da capacidade de nossa mente de mudar nossos cérebros (ou seja, como focamos nossa atenção). Você mesmo pode ver os resultados nas imagens da figura 1.1 abaixo.

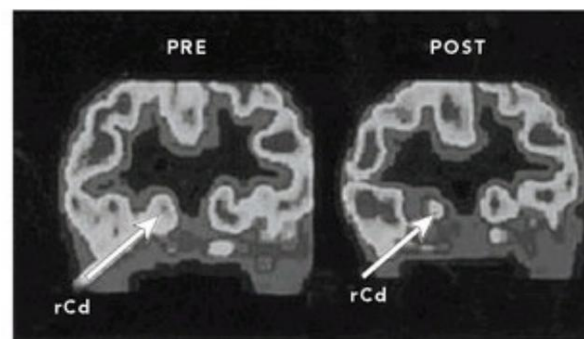


Figura 1.1. Sucesso com os Quatro Passos

PRE mostra o cérebro antes de usar os Quatro Passos e POST mostra o cérebro dez semanas depois de usar os Quatro Passos. Observe a diminuição no tamanho do rCd (uma parte do cérebro que é hiperativa no TOC) depois que os participantes usaram os Quatro Passos por dez semanas. Copyright © 1996 American Medical Association

De forma encorajadora, pesquisas recentes na Alemanha replicaram nossas descobertas. Esses pesquisadores descobriram que os sintomas dos pacientes com TOC diminuíram significativamente *quando eles simplesmente ouviram um CD de áudio* que explicava nosso método de tratamento. Vale a pena repetir porque é fundamental para o caminho que você está prestes a embarcar: nenhuma outra intervenção foi dada a esses participantes - apenas um CD de áudio, seu compromisso e seu esforço para progredir seguindo os Quatro Passos.

OS QUATRO PASSOS

Passo 1: Reetiquete — Identifique suas mensagens cerebrais enganosas e as sensações desconfortáveis; chamá-los do que eles realmente são.

Passo 2: Reformule — Mude sua percepção da importância das mensagens enganosas do cérebro; diga por que esses pensamentos, desejos e impulsos continuam incomodando você: São *mensagens falsas do cérebro* (não sou EU, é apenas meu CÉREBRO!).

Passo 3: Reorientar—Dirija sua atenção para uma atividade ou processo mental que seja saudável e produtivo—mesmo enquanto os impulsos, pensamentos, impulsos e sensações falsos e enganosos ainda estão presentes e incomodando você.

Passo 4: Reavaliar – Veja claramente os pensamentos, impulsos e impulsos pelo que são, simplesmente sensações causadas por mensagens cerebrais enganosas que não são verdadeiras e que têm pouco ou nenhum valor (são algo para descartar, não focar).

Com o nosso método de Quatro Passos, você aprenderá como focar sua atenção de maneira benéfica – assim como essas pessoas fizeram – para que você possa treinar seu cérebro ao mesmo tempo em que reforça e fortalece seu verdadeiro eu.

Para quem é este livro

Dado que as mensagens cerebrais enganosas afetam todos nós em algum momento, este livro pode ajudar qualquer pessoa com nervosismo excessivo, preocupação e ansiedade, tensão, depressão, raiva, abuso de substâncias, outros vícios (incluindo jogos de azar, jogos e sexo), problemas de relacionamento, ou outros comportamentos e hábitos automáticos que estão causando problemas em sua vida, como comer demais, verificar repetidamente coisas como mensagens de texto/e-mail, pesquisar informações excessivamente, pensar demais e analisar demais situações e eventos ou evitar aspectos importantes de sua vida.

Você não precisa ser diagnosticado com um distúrbio para que os Quatro Passos o ajudem. Em vez disso, você só precisa ter tido a experiência de estar estressado e invadido pelo seu cérebro – o que pode incluir pensamentos, impulsos, comportamentos repetitivos ou sensações físicas ou emocionais desconfortáveis – e querer que as coisas sejam diferentes de alguma forma. Onde quer que mensagens cerebrais enganosas surjam e façam com que você não confie na realidade ou faça algo que não quer fazer (ou seja, é ruim para você a longo prazo), os Quatro Passos podem ajudar.

Como método de autotratamento, os Quatro Passos funcionam extremamente bem em pessoas com sintomas leves a moderados – pessoas que estão funcionando no mundo até certo ponto (por exemplo, trabalhando, sendo voluntárias, indo à escola, cuidando dos outros) e se incomodam com o que seus cérebros estão fazendo. Por exemplo, você pode se distrair facilmente e ter problemas para passar o dia, mas pode concentrar sua atenção algumas vezes, ser capaz de considerar o fato de que seu cérebro está causando esses sintomas e estar pronto, pelo menos para alguns medidos, para fazer um esforço para fazer mudanças em sua vida. Se você já está em terapia, pode trabalhar com seu terapeuta para integrar os Quatro Passos ao seu plano terapêutico.

Os Quatro Passos não funcionam bem o suficiente por conta própria (isto é, autotratamento) em pessoas com sintomas debilitantes – aqueles que limitam severamente sua capacidade de concentrar sua atenção e função em seu dia. Pessoas com sintomas graves provavelmente precisam de ajuda extra usando medicamentos ou terapia mais intensiva (incluindo terapia semanal ou um programa estruturado). Por quê? Com sintomas graves, as pessoas não são capazes de concentrar sua atenção o suficiente para usar os Quatro Passos e não têm a capacidade ou percepção de ver que as mensagens cerebrais enganosas *podem* ser falsas. O objetivo dos Quatro Passos é levá-lo de acreditar tão fortemente em suas mensagens enganosas do cérebro para ver sua falsidade, então se seus sintomas estão no ponto em que você não pode sequer considerar a possibilidade de que os pensamentos enganosos sejam criados por seu cérebro, você vai precisar de alguma ajuda extra. Da mesma forma, nós

quero ter certeza de que você entende que os Quatro Passos não tratam distúrbios psiquiátricos graves em que o insight é gravemente comprometido de forma crônica, como esquizofrenia, onde as influências do cérebro são muito fortes, como mania no transtorno bipolar, ou quando pensamentos crônicos de suicídio estão presentes.

Estrutura do livro

Escolhemos dividir este livro em três partes para que possamos enfatizar como seu senso de identidade se funde com as mensagens enganosas do cérebro (Parte Um), as habilidades que você precisa aprender para desvendar essa teia inútil de pensamentos, emoções e ações. (Parte Dois) e como aplicar os Quatro Passos à sua vida (Parte Três). Nota: Se aprender as habilidades, em vez de conhecer a teoria e a ciência, é seu objetivo principal, você pode querer ler os capítulos 1 e 2 e depois pular para a Parte Dois (capítulo 6). Você sempre pode voltar ao resto da Parte Um mais tarde.

PARTE UM. UM SENTIDO DE SI

Dada nossa ênfase em separar seu senso de identidade das mensagens cerebrais enganosas, começamos ensinando o que são mensagens cerebrais enganosas e o ajudamos a identificar aquelas que estão incomodando e prejudicando você. Então, você verá como a mente pode mudar poderosa e inesperadamente o cérebro de maneira positiva quando você direciona sua atenção intencionalmente. A partir daí, explicamos por que os hábitos são tão difíceis de quebrar em um nível biológico e o que acontece dentro do seu cérebro sempre que surgem mensagens cerebrais enganosas. Também discutimos como seu senso de identidade se fundiu com as mensagens enganosas do cérebro.

PARTE DOIS. AS HABILIDADES

Começamos discutindo de onde provavelmente vieram muitas de suas mensagens cerebrais enganosas e, em seguida, fornecemos uma breve visão geral dos pontos-chave que você precisa ter em mente ao começar a aprender os Quatro Passos. Estas são as dicas e truques que nossos pacientes gostariam de ter conhecido desde o início e que achavam que deveríamos compartilhar com você. Com esse pano de fundo, ensinamos cada um dos Quatro Passos, incluindo como se tornar mais consciente de suas mensagens cerebrais enganosas com o Passo 1: Reetiquetar; por que mensagens cerebrais enganosas o incomodam tanto e levam a erros de pensamento com o Passo 2: Reformular; como focar sua atenção com nitidez com a Etapa 3: Reorientar; e como mudar sua perspectiva de si mesmo com o Passo 4: Revalorizar. Nestes capítulos, incluiremos muitos exercícios para ajudá-lo a aprender a usar os Quatro Passos com eficácia, e discutiremos os principais obstáculos que outros encontraram ao tentar aprender os Quatro F

PARTE TRÊS. APLICAR OS QUATRO PASSOS À SUA VIDA

Nesta seção final, revisamos várias maneiras pelas quais os Quatro Passos podem ser aplicados criativamente à sua vida e explicamos a diferença entre emoções verdadeiras (aquelas que refletem seu verdadeiro eu) e sensações emocionais inúteis (emanadas de mensagens cerebrais enganosas). Também explicamos como o Passo 3: Reorientar pode ser usado para ajudá-lo a lidar com mensagens cerebrais enganosas nos relacionamentos, quando você está experimentando desejos poderosos (como comer por estresse), quando se sente deprimido ou fatigado, quando não está mundo por causa do medo da rejeição, ou quando você tem expectativas excessivas de si mesmo (ou seja, perfeccionismo). O capítulo final do livro é dedicado a ajudá-lo a desenvolver seu plano de Quatro Passos e a viver sua vida de acordo com seu verdadeiro eu.

A mensagem encorajadora de nossos mais de vinte e cinco anos de pesquisa e prática clínica é que você *tem* controle sobre suas respostas a essas mensagens cerebrais enganosas e pode usar sua compreensão de como o cérebro funciona a seu favor usando nossa abordagem de quatro etapas .

Vamos começar!

PARTE UM

Um Sentido de Si Mesmo

CAPÍTULO 1

Você não é seu cérebro

Nada é mais confuso ou doloroso do que quando seu cérebro assume seus pensamentos, ataca sua autoestima, questiona suas habilidades, domina você com desejos ou tenta ditar suas ações. “É como a invasão dos ladrões de cérebros”, diz Ed, um talentoso artista da Broadway cuja carreira ficou paralisada por anos por causa de seu intenso medo do palco e medo de rejeição. Correndo no piloto automático da maneira mais inútil, Ed sentiu que seu “cérebro assumiu o controle”, enchendo-o de dúvidas e ansiedade. “Foi horrível e humilhante. . . ele me disse todas essas coisas sobre mim que simplesmente não eram verdade. Que eu não prestava, um cidadão de segunda classe, ~~quereria~~ nada.”

O que é pior, aquelas mensagens cerebrais enganosas sobre Ed estavam completamente erradas. A verdade é que Ed é um artista talentoso que é reverenciado e amado por sua inteligência, capacidade de envolver uma multidão e confiança inabalável no palco.

As pessoas estão sempre animadas para vê-lo e se emocionam com suas performances, mas seu cérebro enganador não o deixa aceitar seus elogios. Em vez de acreditar em suas qualidades inerentemente maravilhosas e habilidades impressionantes, o cérebro de Ed foi programado para ignorar seus atributos positivos e, em vez disso, se concentrar no que ele *poderia* ter feito de errado ou como as pessoas *podem* perceber seus erros - em essência, para se concentrar em suas pequenas falhas e imperfeições.

De onde vieram essas crenças e dúvidas negativas? Embora ele perceba que a maioria de suas mensagens cerebrais enganosas se enraizou na infância, uma experiência específica mudou tudo para ele. Tudo começou, ele lembra, quando ele estava diante de um famoso produtor da Broadway aos vinte anos. Enquanto se preparava para executar a cena, Ed ficou atordoado e paralisado. “Acabei de deixar meu corpo”, diz ele. “Foi a experiência mais horrível.” O evento assombrou seus sonhos e, aos trinta anos, começou a atormentar seus dias. “Eu não estava mais tendo pesadelos sobre estar nua no palco, eu estava tendo essa sensação mais ou menos sempre que ia a uma audição. Eu me senti exposta e crua.” Sob aquela fachada competente e tranquila, Ed foi tomado pelo medo da rejeição e estava em turbulência.

Levando suas mensagens cerebrais enganosas completamente ao pé da letra, Ed evitou completamente as audições, acreditando que sua carreira havia acabado — que sua ansiedade e medo haviam vencido.

MENSAGENS ENGANOSAS DO CÉREBRO

Qualquer pensamento *falso ou impreciso* ou qualquer impulso, impulso ou desejo *inútil ou perturbador* que o afaste de seus verdadeiros objetivos e intenções na vida (ou seja, seu verdadeiro eu).

Mesmo que você não esteja lidando com uma ansiedade avassaladora, você pode reconhecer a sensação de ser assaltado por mensagens cerebrais enganosas. Considere o caso de Sarah, uma especialista em relações públicas de 29 anos que lutou contra a depressão e o perfeccionismo por muitos anos antes de iniciar nosso programa.

Como muitos de nós, ela tinha medo de não corresponder às expectativas e questionava suas habilidades com frequência. Ainda mais preocupante, Sarah era extremamente sensível aos comentários e ações dos outros, o que a fazia muitas vezes personalizar demais as interações com amigos, familiares e colegas de trabalho. Por exemplo, se ela estivesse conversando com um amigo e ele “pausasse, mesmo que por um segundo”, diz ela, ela presumiria que havia dito algo errado ou chateado a outra pessoa de alguma forma. Ela não seria capaz de se afastar de suas mensagens cerebrais enganosas e procurar uma explicação alternativa para o motivo de seu amigo ter respondido como ele ou perceber que não tinha nada a ver com ela. Em vez disso, ela ficava instantaneamente ansiosa e repetia a interação aparentemente malfeita repetidamente em sua cabeça, esperando chegar a algum tipo de resolução. Seu cérebro dava voltas sem fim, fazendo inúmeras perguntas e imaginando vários cenários em uma tentativa desesperada de controlar sua ansiedade.

Não importa o que ela fizesse, Sarah não conseguia descobrir ou fazer os terríveis sentimentos de ansiedade irem embora. Por dentro, ela se sentia um fracasso e de alguma forma acabou acreditando que ela era o problema. Ela esperava e suplicava a si mesma: se ao menos pudesse descobrir o que havia acontecido, poderia evitar uma situação semelhante no futuro e evitar esse sentimento desconfortável e os pensamentos negativos associados. Infelizmente, ela nunca o fez. Em vez disso, ela ficava mais ansiosa e analisava continuamente a situação até ficar exausta.

O que Sarah não sabia na época era que seu cérebro estava lhe enviando a mensagem destrutiva de que para receber amor, aceitação e adoração, ela tinha que ser perfeita e cuidar de todos os outros. Em essência, ela teve que ignorar seu verdadeiro eu e se concentrar nos outros, não importa o custo para ela.

EU VERDADEIRO

Viver de acordo com o seu verdadeiro eu significa ver a si mesmo como você realmente é, com base em seu esforço sincero para incorporar os valores e alcançar os objetivos em que você realmente acredita.

Inclui abordar a si mesmo, suas verdadeiras emoções e necessidades, de uma perspectiva amorosa, carinhosa e estimulante que seja consistente com a forma como seu guia interior amoroso (Sábio Advogado) o vê.

As mensagens enganosas do cérebro de Sarah às vezes se tornavam tão avassaladoras que ela ficava na cama e tentava se isolar do mundo. Ela desenvolveu sintomas físicos, incluindo dores de cabeça, dores no corpo e uma completa falta de motivação. Era como se um cobertor de sonolência tivesse descido sobre ela e coberto todo o seu ser. À medida que a depressão progredia, Sarah parou de interagir com sua família e amigos, perdeu o interesse em suas atividades normais e parou de se exercitar.

Quanto mais seu cérebro produzia essas mensagens negativas, mais Sarah acreditava, como ela mesma diz, que era “uma perdedora”. Incapaz de resistir a esses pensamentos falsos ou acreditar em si mesma, ela caiu cada vez mais em desespero, até que se convenceu de que era totalmente inútil e que a vida era sem esperança. Sua depressão veio a defini-la de forma imprecisa e inadequada. “Esta sou eu”, pensou ela, “uma pessoa deprimida e negativa que não vale nada”.

Semelhante a Sarah, Abby também lutou com a tendência de analisar demais. Em vez de questionar sua autoestima, as mensagens enganosas do cérebro de Abby fizeram com que ela se preocupasse constantemente com a segurança de seus amigos e familiares - e depois duvidasse repetidamente se deveria dizer ou fazer alguma coisa. Embora ela fosse totalmente capaz de expressar seus pontos de vista com clareza e convicção no trabalho, Abby nunca conseguia dizer às pessoas importantes em sua vida o que ela realmente pensava ou como se sentia. “Eu nunca sei se estou fazendo a coisa certa”, disse Abby quando estava no meio de seus sintomas. “Como posso garantir o melhor para minha família sem fazê-los sentir que estou sendo superprotetor ou sufocando-os? E se alguém se machucar ou cometer um erro e eu souber que foi uma má ideia? Como eu poderia viver com isso, sabendo que eu poderia ter feito algo para evitar esse resultado?”

A “máquina de culpa” de Abby muitas vezes entrava em alta velocidade quando ela declarava suas preocupações, pontos de vista e opiniões. Por exemplo, se ela colocasse o pé no chão e proibisse seus filhos de fazer alguma coisa, ela sentiria que os estava desapontando ou os privando de alguma forma. Como ela explicou: “Eu não gosto de conflito, mas também não gosto dos resultados de ficar quieta ou passiva”. Foi uma verdadeira pegadinha: ela não conseguia viver com a culpa, mas se sentia ansiosa e assustada quando expressava suas opiniões e crenças.