

Em algum nível, Abby sabia que estava vivendo uma vida incompleta negligenciando seu verdadeiro eu, mas não via saída. Presa às suas mensagens cerebrais enganosas e paralisada pela indecisão, ela muitas vezes se sentia culpada e ansiosa. Não importa o quanto tentasse, ela não conseguia se livrar de seus pensamentos excessivos, alterar sua suposição de que tinha que proteger a todos ou usar seu Sábio Advogado para ajudá-la a ver o quadro maior.

SÁBIO ADVOGADO

O aspecto de sua mente atenta que pode ver o quadro maior, incluindo seu valor inerente, capacidades e realizações.

O Advogado Sábio sabe o que você está pensando, pode ver as mensagens enganosas do cérebro pelo que são e de onde vieram, entende como você se sente (fisicamente, emocionalmente) e está ciente de quão destrutivas e insalubres suas respostas automáticas habituais têm sido para você.

O Advogado Sábio quer o melhor para você porque o ama e cuida de você, por isso o incentiva a *valorizar seu verdadeiro eu e a tomar decisões de maneira racional* com base no que é de seu interesse geral a longo prazo.

Igualmente devastadoras foram as mensagens enganosas do cérebro de Steve que o impediram de se conectar verdadeiramente com sua esposa, filhos e colegas de trabalho. No caso dele, o cérebro enganador de Steve tentou convencê-lo de que todos em sua vida queriam algo *dele* e que não estavam gastando tempo ou conversando com ele por causa de quem ele era ou porque realmente se importavam com ele. Essa falsa percepção fez com que Steve ficasse facilmente irritado e excessivamente irritado com qualquer pessoa que ele percebesse estar indiretamente pedindo para ele fazer alguma coisa. É claro que as mensagens enganosas do cérebro de Steve estavam obscurecendo sua capacidade de invocar seu Sábio Advogado para ajudá-lo a ver a verdade: que as pessoas em sua vida realmente gostavam e respeitavam ele porque ele é inteligente, engraçado, atencioso e perspicaz, o que atrai as pessoas para ele e suas ideias. Ao contrário do que suas mensagens cerebrais enganosas diziam, as pessoas em sua vida não queriam que ele fizesse seu trabalho ou cuidasse dele - elas queriam passar tempo e aprender com um homem genuinamente interessante e carismático.

Infelizmente, acreditar e confiar em suas mensagens cerebrais enganosas fez com que Steve

viver em um estado de estresse crônico. Não importa para onde olhasse, via pessoas carentes e indefesas em todos os lugares, o que drenava sua energia e alimentava ainda mais sua frustração. Infelizmente, sua resposta a essas inquietantes ondas de raiva e decepção nos outros foi evitar as pessoas sempre que possível e buscar consolo e relaxamento todas as noites em algumas taças de vinho. Embora beber definitivamente ajudasse a dissolver o estresse, criou problemas cada vez maiores em casa e no trabalho: Steve tornou-se cada vez mais emocionalmente distante das pessoas importantes em sua vida, o que o fez se sentir sozinho e profundamente triste.

Ed, Sarah, Abby e Steve são apenas alguns exemplos do preço devastador que mensagens cerebrais enganosas podem causar na vida das pessoas e como ouvir essas mensagens falsas pode levar à depressão, ansiedade, dificuldades de relacionamento, isolamento, vícios, hábitos pouco saudáveis e mais. Quando eles não foram capazes de usar seu Wise Advocate para olhar para o quadro maior e não alinhar suas ações com seu verdadeiro eu, nossos pacientes ficaram presos em um ciclo interminável de mensagens cerebrais enganosas.

O ciclo de mensagens cerebrais enganosas

Como as mensagens cerebrais enganosas se manifestam e o que elas levam você a fazer? Para descobrir, vamos seguir o caso de Kara, uma mulher de 25 anos que fazia dieta, compulsão e purgação desde a adolescência. Se você conhecesse Kara hoje, não teria ideia de que ela tinha visões tão distorcidas de seu corpo quando adolescente. Confiante e vibrante, ela parece ter tudo. Ela é bem sucedida em sua carreira como analista e tem uma grande rede de amigos. No entanto, durante a maior parte do ensino médio e da faculdade, ela ficou sobrecarregada por mensagens cerebrais enganosas relacionadas à sua aparência.

Kara descreve o processo de como as mensagens cerebrais enganosas a impactaram dessa maneira. Primeiro, um pensamento falso e negativo a atacaria, dizendo que ela “não era boa” e “não amada” porque não era fisicamente perfeita. Embora não fosse verdade, Kara levaria essa mensagem ao pé da letra e a aceitaria como realidade. O que aconteceu a seguir foi excruciante, diz ela. “Eu tinha uma sensação intensamente desconfortável”, ela lembra, “uma sensação de que não suportaria estar na minha própria pele”. Ela se sentiu “nojenta” e “nojenta” consigo mesma, tanto emocional quanto fisicamente. As sensações eram insuportáveis e tudo que Kara queria fazer era fugir desses sentimentos o mais rápido que pudesse. Sua angústia aumentaria,

atingindo um crescendo que ela não podia mais tolerar. Embora às vezes ela tentasse resistir a eles, as sensações desconfortáveis, incluindo forte ansiedade e auto-aversão, eram fortes demais. Eventualmente, ela cederia e se envolveria em um comportamento não saudável (por exemplo, purgação, compulsão, dieta excessiva).

Uma vez que ela cedesse, uma sensação de calma a inundaria e ela se sentiria bem novamente. Aquele alívio momentâneo – e isso é tudo o que sempre foi – foi melhor do que nada.

Ou assim ela pensou. O que Kara aprendeu com a experiência foi que uma vez que ela completou o comportamento, as mensagens cerebrais enganosas e as sensações desconfortáveis voltaram com força total. “Não importa o que eu fizesse, sempre acabava de volta onde comecei. Nada nunca funcionou”, ela lembrou recentemente. Sua vida foi consumida por suas mensagens cerebrais enganosas e seus mandatos de como ela deveria agir. “Eu estava desperdiçando minha vida”, ela lamenta. Ela perdeu um tempo importante que poderia ter passado com sua família e amigos, em sua carreira ou em atividades que realmente gostava.

Kara se sentiu horrível por se envolver nesses ciclos para tentar fazer com que os terríveis sentimentos de inadequação desaparecessem. No fundo, ela queria descobrir como parar os comportamentos e não comprar as mensagens enganosas do cérebro, mas não tinha ideia de como fazê-lo. Ela havia tentado quase todas as dietas e tinha ido a vários terapeutas e nutricionistas. Nada ajudou. Pior ainda, Kara acabou percebendo que o problema estava se intensificando, não melhorando: “Quanto mais eu prestava atenção à comida e à minha aparência, pior eu me sentia e mais fortes esses pensamentos negativos se tornavam”.

O que estava acontecendo com Kara quando ela estava imersa em seguir suas mensagens cerebrais enganosas? Ela estava presa em um padrão implacável, onde pensamentos e impulsos destrutivos levavam a angústia e comportamentos insalubres.

Se simplificarmos o processo do que aconteceu sempre que Kara cedeu às suas mensagens cerebrais enganosas, veremos um ciclo se desenrolar no qual os pensamentos ou impulsos negativos foram seguidos por sensações físicas ou emocionais intensamente desconfortáveis das quais ela queria desesperadamente se livrar. Como consequência, Kara se envolveria em algum comportamento insalubre ou inútil para aliviar sua angústia. Embora tenham proporcionado um alívio momentâneo, essas ações acabaram sendo prejudiciais para ela porque seu corpo e cérebro aprenderam a associar esses comportamentos com alívio (apesar do fato de estarem causando danos a longo prazo).

O que Kara descreveu é um fenômeno universal que se aplica a você e a todas as suas mensagens cerebrais enganosas, independentemente do que as inicia. Conforme mostrado na figura 1.1, o processo começa quando uma mensagem cerebral enganosa vem à tona e faz com que você experimente algum tipo de angústia ou desconforto. Você pode

experimente uma sensação física, como seu coração batendo, um buraco no estômago ou desejos irresistíveis, ou um estado emocional, como medo, pavor, ansiedade, raiva ou tristeza. Não importa o que seja, seu objetivo principal neste momento é se livrar dessa sensação o mais rápido possível, para que você aja de maneira automática e habitual.

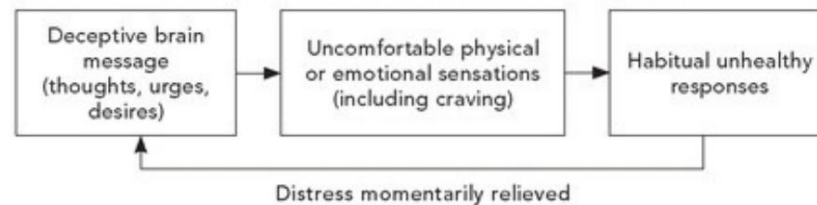


Figura 1.1. Ciclo de mensagens cerebrais enganosas

Esta figura descreve o processo de como uma mensagem cerebral enganosa progride para comportamentos e hábitos não saudáveis. Depois que surge uma mensagem cerebral enganosa, você experimenta sensações intensamente desconfortáveis que podem ser físicas ou emocionais. Por causa de quão desagradáveis e poderosas são as sensações, você sente um desejo urgente de fazer com que essas sensações desapareçam. Como resultado, você responde de uma maneira *automática* (habitual) que, em última análise, é inútil ou insalubre para você.

Como você viu em Ed, Sarah, Abby, Steve e Kara, as estratégias prejudiciais usadas para evitar e escapar dessas sensações desconfortáveis variam dependendo do conteúdo das mensagens cerebrais enganosas e dos padrões que você desenvolveu para tentar lidar com a angústia. . A gama de respostas possíveis é infinita e inclui alimentar um vício, entrar em uma discussão, evitar uma situação, fechar o mundo ou verificar algo sem parar. Em muitos casos, você nem está ciente do que está fazendo, mas em algum lugar dentro de você, provavelmente abaixo do nível de consciência, você acredita instintivamente que precisa completar o comportamento para se livrar da sensação intensa e desagradável que está experimentando. .

SENSAÇÕES EMOCIONAIS VERSUS EMOÇÕES

Algo que confunde muitas pessoas quando falamos sobre as sensações desconfortáveis que surgem de mensagens cerebrais enganosas é a diferença entre uma *sensação emocional* e uma *emoção ou verdade* .

sentimento.

Sempre que falamos de sensações emocionais, estamos nos referindo especificamente àqueles sentimentos que são *evocados por mensagens cerebrais enganosas e não são baseadas na verdade*. Por exemplo, se você está se sentindo triste porque perdeu alguém de quem gosta, essa é uma emoção baseada em um evento real. Com toda a probabilidade, sua reação é o que a maioria das pessoas experimentaria e é proporcional ao evento. Assim, é uma *emoção*, não uma *sensação emocional*. Esses tipos de emoções não devem ser evitados; em vez disso, você deve experimentar e lidar construtivamente com eles à medida que surgem.

Por outro lado, se você estivesse se sentindo triste porque achava que ninguém se importava com você e que você não era digno de amor - apesar das evidências em contrário, como ter boas conexões com uma variedade de familiares e amigos amorosos -, sua tristeza seria baseado em uma mensagem cerebral enganosa. Consideraríamos isso uma *sensação emocional* (não uma emoção) que poderia levá-lo a agir de uma maneira que não é útil para você, como isolar-se de pessoas que realmente se importam com você, usar alimentos ou substâncias como fuga ou envolver-se em outro comportamento insalubre.

Ao longo do livro, usaremos o termo *sensação emocional* para nos referirmos a sentimentos causados por mensagens cerebrais enganosas. Essas são as sensações nas quais queremos que você se concentre ao usar os Quatro Passos, porque são as que você precisa aprender a descartar e ver como sendo causadas por mensagens cerebrais enganosas. Em última análise, eles não são verdadeiros e estão levando você a agir de maneiras que não são úteis ou construtivas.

Continuaremos a discutir a diferença entre emoções e sensações emocionais causadas por mensagens cerebrais enganosas e ajudaremos você a aprender a diferenciá-las. Por enquanto, mantenha a seguinte distinção em mente: as *emoções* devem ser sentidas e tratadas de forma construtiva porque honram suas verdadeiras necessidades e seu verdadeiro eu, enquanto as *sensações emocionais* devem ser rotuladas e reformuladas com os Quatro Passos porque são destrutivas e falsas, e causam que você aja de maneiras que não são saudáveis ou benéficas para você.

Embora seja natural querer evitar a angústia, buscar prazer ou sentir alívio, o problema em saciar esses desejos ou reprimir essa perturbação é que seu cérebro se torna programado para escolher automaticamente comportamentos não saudáveis para

te acalme. Em essência, ceder a essas respostas habituais faz com que seu corpo e cérebro comecem a associar algo que você faz, evita, procura ou pensa repetidamente com alívio ou prazer *temporário*. Essas ações criam padrões (circuitos) fortes e duradouros em seu cérebro que são difíceis de mudar sem esforço e atenção consideráveis. À medida que esse processo se desenrola, as mensagens cerebrais enganosas ocorrem com mais frequência e as sensações desconfortáveis se tornam mais intensas, tornando mais difícil resistir a elas ou mudar seus comportamentos.

Portanto, sempre que você faz repetidamente algo prazeroso ou evita algum tipo de sensação abertamente dolorosa, seu cérebro “aprende” que essas ações são prioritárias e gera pensamentos, impulsos, impulsos e desejos para garantir que você continue fazendo isso de novo e de novo. Não se importa que a ação, em última análise, seja ruim para você.

Como você aprenderá ao longo do livro, o que você faz agora e como concentra sua atenção influenciam seu cérebro e como ele está conectado. Isso significa que, se você repetir o mesmo ato várias vezes – independentemente de essa ação ter um impacto positivo ou negativo em você – você torna os circuitos cerebrais associados a esse ato mais fortes e poderosos. Então, se você evita algo que lhe causa ansiedade (como Ed), esconda-se das pessoas que amam você quando estiver deprimido (como Sarah), se preocupe continuamente com os outros (como Abby) ou beba para reduzir seu nível de estresse (como Steve), seu cérebro vai fortalecer os circuitos que suportam essas ações - o que significa que seu cérebro terá muito mais probabilidade de repetir o comportamento ou hábito automaticamente sempre que surgir uma situação semelhante.

Você aprenderá mais sobre por que os hábitos são tão difíceis de quebrar e a biologia por trás das mensagens cerebrais enganosas nos capítulos 3 e 4. Por enquanto, tenha em mente o ciclo descrito por Kara: A mensagem para levar para casa é que as mensagens cerebrais enganosas levam a sensações desconfortáveis (tanto físicas quanto emocionais) que fazem com que você aja de forma automática que não é benéfica para você.

RESPOSTAS HABITUAIS

Quando alguém menciona a palavra *hábito*, a maioria das pessoas pensa em ações físicas repetitivas. Embora esses certamente sejam hábitos, consideramos que uma gama maior de respostas também são hábitos. Por exemplo, se você evita constantemente uma situação, pessoa ou local por causa de quão desconfortável isso faz você se sentir, você também está agindo de maneira habitual.

O mesmo vale para se engajar em pensamentos repetitivos causados por mensagens cerebrais enganosas que não levam a uma solução ou a qualquer encaminhamento.

progresso. Lembra-se da “máquina de culpa” hiperativa de Abby que a fazia se preocupar com cada pequena coisa relacionada aos membros de sua família e a luta de Sarah para tentar descobrir soluções para interagir com seus amigos e colegas de trabalho? Cada um deles descreveu repetidamente pensando e analisando situações para tentar se *livrar das sensações horríveis que estavam experimentando*. No caso de Abby, a sensação era de culpa e para Sarah era ansiedade e depressão. Embora o conteúdo de suas mensagens cerebrais enganosas e suas sensações emocionais desconfortáveis fossem diferentes, suas respostas e objetivos eram os mesmos: pensar repetidamente em algo para o qual não havia solução e tentar desesperadamente se livrar da sensação desconfortável causada por uma mensagem cerebral enganosa. . (Nota: Outras palavras para pensar repetidamente sobre algo incluem *ruminação*, *compulsões mentais* e *pensamento excessivo*.)

Consideramos superanalisar e pensar demais como respostas habituais. Portanto, quando falamos sobre o Centro do Hábito e as respostas habituais, estamos nos referindo a pensamentos, ações ou inação repetitivos – qualquer coisa que você faça *repetidamente* que seja causada por uma mensagem cerebral enganosa e que o impeça de se concentrar em algo que seja benéfico para você. vocês.

Identificando suas mensagens cerebrais enganosas

Agora que você tem uma noção do que são mensagens cerebrais enganosas, você pode começar a pensar em como elas estão afetando você negativamente. Algumas coisas, como comportamentos e desejos, são mais fáceis de identificar porque você pode vê-las ou senti-las fisicamente. O que é mais difícil para muitas pessoas identificar no início são os pensamentos associados a ações específicas.

Embora muitas vezes seja difícil ver seus pensamentos enganosos no início, não queremos que você se sinta desencorajado ou desista. Por meio de histórias de casos, explicações e exercícios, ajudaremos você a reconhecer os tipos de mensagens negativas e enganosas que seu cérebro lhe envia. O ponto agora é que você comece a se conscientizar de que essas mensagens enganosas provavelmente estão à espreita em seu cérebro.

Como você pode começar a reconhecer os pensamentos falsos e negativos associados

suas ações e sensações desconfortáveis? Uma das melhores maneiras de “ver” os pensamentos enganosos é estar atento à sua “conversa interna negativa” – aquelas coisas que você automaticamente diz a si mesmo sem consciência que não são verdadeiras e que os outros podem nem suspeitar que estivessem presentes dentro de sua cabeça. . Você pode já ter sido exposto à ideia de tais mensagens cerebrais enganosas, apenas com um nome diferente. Alguns terapeutas ou autores podem se referir a eles como “distorções cognitivas”, “pensamentos automáticos”, “pensamento negativo” ou “scripts”. O ponto principal é que essas são as histórias depreciativas que você conta a si mesmo – as explicações imprecisas que você dá sobre por que algo está acontecendo do jeito que está – que fazem com que você aja de maneiras habituais que não são benéficas para você.

Muitas vezes, ver o que os outros descreveram e experimentaram pode ser útil para identificar suas mensagens cerebrais enganosas. Nas páginas 16 e 17 há exemplos de mensagens cerebrais enganosas, sensações desconfortáveis e respostas habituais doentias que ouvimos ao longo dos anos.

Pensamentos/impulsos/impulsos
falsos (ou seja, mensagens cerebrais

enganosas) • Não sou bom o suficiente. • Eu deveria/não deveria. • Estou louco/sou uma pessoa doente. • Sou uma pessoa má/não . . . sou tão bom quanto • Não me importo/Todo mundo é mais importante do que eu. • Serei rejeitado/Todos pensam que sou • Há algo de errado comigo. • Não tenho controle. • Ninguém gosta de mim/não sou amado/estarei sozinho. • Todo o meu valor está em cuidar dos outros. • Não mereço ser feliz — mereço sofrer ou ser punido. • Todos os outros parecem estar fazendo as coisas corretamente; o que há de errado comigo? • Quero coisas irreais ou inatingíveis, como sempre me sentir “bem”. • Tenho um desejo repetitivo por algo que, em última análise, não é benéfico para mim. • Tenho vontade de fugir da realidade.

Sensações Desconfortáveis

• Ansiedade
• Caroço no estômago
• Borboletas • Aperto
ou latejamento no peito

- Sudorese
- Coração batendo rápido • Raiva excessiva • Calor no peito, braços ou rosto • Tristeza/depressão • Fadiga • Sentindo-se assustado/assustado • Sentindo-se desamparado/desesperançado • Ter um desejo físico por algo prazeroso Respostas habituais
- Usar drogas ou álcool • Compras/gastar dinheiro que não tenho • Perder tempo com coisas que não preciso fazer • Brigar/discutir • Sexo compulsivo • Comer, fazer dieta ou purgar em excesso • Evitar pessoas, lugares, eventos • Fumar • Comer coisas que não são bom para mim • Verificar algo repetidamente (por exemplo, e-mail, texto, fatos, informações) • Evitar coisas desagradáveis (mas benéficas) como exercícios • Pensar demais ou analisar demais situações, eventos, problemas

Pense em suas mensagens cerebrais enganosas e nos ciclos pelos quais você passa. Quais são as mensagens falsas que seu cérebro envia para você e o que você faz como resultado dessas mensagens negativas? Pode variar de pensamentos negativos sobre si mesmo a sentimentos de inadequação ao desejo de escapar de sua realidade, ceder a um desejo prazeroso ou qualquer outra coisa que desperdiça seu precioso tempo e dinheiro. O que estamos alcançando são os pensamentos, impulsos, desejos e impulsos que fazem com que você aja de maneiras que o afastam de seus verdadeiros objetivos e valores.

Aqui estão alguns exemplos de como o ciclo de mensagens cerebrais enganosas funcionou para alguns de nossos pacientes. Leia em cada linha para ter uma noção de quais foram os pensamentos, sensações e respostas da pessoa. Depois de revisar esses exemplos, faremos com que você crie alguns de sua preferência.

EXEMPLOS DO CICLO DE MENSAGENS ENGANOSAS DO CÉREBRO

Deceptive Brain Message	Uncomfortable Sensations	Habitual Responses
I'm not good enough.	Pit in my stomach	Get reassurance from someone that I am okay.
I'm a bad person.	Tightness in chest	Isolate/withdraw from people.
I should have listened to Joe, not argued with him.	Heart beating out of my chest, sweating	Repeatedly apologize to Joe, even though he keeps saying it was not a big deal.
I am so stressed out, I just need to get out of my head.	Overwhelmed, "amped up"	Use alcohol, pot, or other drugs to escape.
They are not going to hire me for this position.	Butterflies in my stomach, scared	Make up an excuse to not go to the interview; avoid the situation.
I am going to mess up this presentation.	Ringing in my ears, feeling a little dizzy	Ask someone else to give the presentation or move it to another day.
She's going to leave me!	Scared, nervous energy, light-headed	Check my e-mail again to see if she responded (and that everything is okay).
I am so angry at him—it's all his fault!	Surging heat in my chest and arms	Get into an argument, even though it really wasn't his fault.
I really want to eat something sweet.	Hunger, salivation	Eat some cake even though I don't need it and am trying to lose weight.
I have an urge to eat fried food (even though I have high cholesterol).	Craving—it tastes so good—I want it!	Eat some fried chicken and increase my cholesterol levels further.

A mensagem clara nos exemplos acima é que todas as pessoas duvidavam de si mesmas e de sua verdade, não conseguiam ver o que realmente estava acontecendo, ou desejavam algo tão fortemente que não conseguiam seguir o caminho de seus verdadeiros objetivos e valores. Para lidar com as sensações desconfortáveis (tanto físicas quanto emocionais), eles fizeram *algo* para aliviar a angústia, incluindo buscar segurança, pedir desculpas repetidamente, verificar e-mail, evitar uma situação, usar uma substância para entorpecer seus sentidos ou satisfazer um desejo. para trazer prazer momentâneo, como comer doces ou frituras. Em todos os casos, as ações foram prejudiciais a eles e não os aproximaram de seus verdadeiros objetivos de vida.

Com esse pano de fundo, use a tabela abaixo para descobrir seu padrão de mensagens cerebrais enganosas, sensações desconfortáveis e respostas habituais.

Não se preocupe em fazer isso perfeitamente ou ter uma lista completa. Este é apenas um ponto de partida - haverá muitas outras oportunidades ao longo do caminho para refinar sua lista. Por enquanto, veja o que vem à mente. Lembre-se: estamos tentando aumentar sua consciência do que seu cérebro está fazendo automaticamente, sem o seu conhecimento. Por enquanto, anote alguns de seus pensamentos enganosos, sensações desconfortáveis e o que eles fazem com que você faça ou evite.

EXEMPLOS DO CICLO DE MENSAGENS ENGANOSAS DO CÉREBRO

Deceptive Brain Message	Uncomfortable Sensations	Habitual Responses

Deceptive Brain Message	Uncomfortable Sensations	Habitual Responses

Ao longo do livro, vamos ajudá-lo a identificar que tipos de mensagens cerebrais enganosas estão causando problemas em sua vida e descobrir maneiras de lidar com eles. Por enquanto, queremos apenas que você comece a se conscientizar de todas as vezes durante o dia em que seu cérebro tenta lhe dizer uma coisa, enquanto seus objetivos ou intenções o guiariam a fazer outra coisa.

Você não é seu cérebro

Agora que você entende o que são mensagens cerebrais enganosas e quanto

danos que eles podem causar, você provavelmente quer saber a solução: *focar construtivamente sua atenção com sua mente*. O que queremos dizer?

Mostramos a você que o *cérebro* é capaz de enviar mensagens falsas e enganosas de maneira implacável e que esses pensamentos indesejados e impulsos destrutivos podem invadir sua vida. Eles podem levá-lo para longe de seu verdadeiro eu (ou seja, seus verdadeiros objetivos e valores) e fazer com que você viva uma vida desprovida de direção. E, enquanto você permanecer inconsciente do que seu cérebro está fazendo ou acreditar que não há como alterar como seu cérebro funciona, você é essencialmente impotente para viver a vida em seus termos. Não há lugar para fazer uma mudança porque a mesma coisa que está gerando as mensagens enganosas do cérebro parece estar comandando o show.

A boa notícia é que você tem um aliado que pode ajudá-lo a esculpir seu cérebro para trabalhar a seu favor, e não contra você: *a mente*. Embora existam muitos conceitos e definições diferentes da mente por aí, o nosso é direto: a mente está envolvida em ajudá-lo a focar sua atenção de forma construtiva. Por que isso é importante? Quando você aprende a focar sua atenção de maneira positiva e benéfica, você realmente reconecta seu cérebro para apoiar essas ações e hábitos. Dessa forma, a mente lhe dá o poder de determinar suas ações, decidir o que é importante (e o que não é) e reavaliar o valor ou o significado de situações, pessoas, você mesmo e eventos.

A DIFERENÇA ENTRE A MENTE E O CÉREBRO

O cérebro recebe entradas e gera o lado *passivo* da experiência, enquanto a mente está *ativa*, concentrando a atenção e tomando decisões.

Outra maneira de pensar sobre a diferença entre a mente e o cérebro é esta: o cérebro recebe informações do ambiente, incluindo imagens, comunicação verbal de outras pessoas, reações emocionais, sensações corporais e assim por diante, e então processa essas informações de forma automática e rotineira. Nenhum pensamento ou consciência está envolvido (pelo menos inicialmente). Uma vez que processa essas entradas, o cérebro apresenta as informações à nossa consciência.

É aí que entra a mente. Nesse ponto, a mente tem a capacidade de determinar se quer se concentrar na informação que vem do cérebro ou em outra coisa. Em comparação com a mente, então, o cérebro é passivo

— não adota uma abordagem de longo prazo e baseada em valores para as ações. Em outras palavras, o cérebro não incorpora o seu verdadeiro eu ou o Sábio Advogado em seus processos, mas meramente reage ao seu ambiente de maneira habitual e automática.

No caso de Kara, seu cérebro estava programado para associar falsamente compulsão, purgação ou dieta excessiva com ser mais magra e amada. Enquanto ela acreditasse nessas mensagens cerebrais enganosas e respondesse com os mesmos comportamentos não saudáveis, *o cérebro de Kara estava comandando o show*. Ela ficaria presa em ciclos intermináveis de pensamentos enganosos, ansiedade crescente e ações insalubres – e sua fiação cerebral e hábitos insalubres só ficariam mais fortes e mais arraigados. Ela não quebraria esse ciclo até que pudesse começar a envolver seu Sábio Advogado para ajudá-la a ver como esses atos eram destrutivos (mesmo que lhe trouxessem alívio ou prazer momentâneos). À medida que seu Wise Advocate ficava mais forte, ela mudava *ativamente* a forma como concentrava sua atenção e como respondia às mensagens cerebrais enganosas. Isso permitiria que ela resistisse aos fortes impulsos de fazer dieta, farra ou purgar excessivamente no futuro, quando mensagens cerebrais enganosas surgissem.

Como você pode ver no exemplo de Kara, o que torna a mente única é que ela tem a capacidade de considerar muitas opções e pode pesar ações de curto prazo contra metas de longo prazo. Em essência, a mente é o agente que garante que você esteja seguindo o caminho para alcançar seus objetivos, conforme definido pelo seu verdadeiro eu. Como a mente alinha esses objetivos e ações? Ao integrar a visão do Advogado Sábio e usar a percepção, a consciência, a moral e os valores para orientar suas respostas e capacitá-lo a fazer escolhas que sejam de seu interesse a longo prazo. O cérebro, ao contrário, tende a agir de forma automática que garante a sobrevivência momentânea e uma sensação de segurança. Lembra de Darwin? Você pode pensar no cérebro trabalhando no modo de sobrevivência do mais apto – tentando garantir segurança, conforto ou alívio neste momento, não importa o que custe no futuro.

Só para ficar bem claro: o cérebro e a mente trabalham juntos, como uma equipe. Nenhum é melhor que o outro. Certamente precisamos das ações rápidas do cérebro para sobreviver se formos confrontados com uma situação perigosa, como ser atacado ou estar prestes a ser atropelado por um carro. Essa resposta de luta ou fuga é o que garantiu a sobrevivência de nossa espécie até este ponto. No final, trata-se realmente de equilibrar as ações necessárias, energeticamente eficientes e rápidas originadas no cérebro que garantem a sobrevivência momentânea com as decisões ponderadas e de longo prazo vindas da mente (assistidas por seu sábio advogado).

QUANDO O SISTEMA DAR ERRO

Na superfície, parece que essa divisão de trabalho entre a mente e o cérebro é ideal. Quando estamos lidando com pensamentos, sensações emocionais e ações que são consistentes com nosso verdadeiro eu (quem aspiramos ser), tudo está bem. Mas e se realmente tivermos rotinas insalubres ou mal-adaptativas programadas nessas estruturas neurais automáticas e não estivermos cientes de que elas estão acontecendo? Por exemplo, e se tivermos ensinado o Centro de Hábitos do cérebro a realizar uma ação que não é boa para nós, como beber álcool em excesso quando estamos estressados ou tomar sorvete todas as noites (mesmo que estejamos tentando perder peso) porque nos faz sentir bem?

Falaremos mais sobre como isso acontece em capítulos posteriores, mas por enquanto acredite em nós quando dizemos que as partes automáticas do cérebro são tão eficientes que suas rotinas podem se conectar ao nosso cérebro sem que percebamos e podem levar a consequências devastadoras. É por isso que aprender a *focar sua atenção* é tão importante – é a única variável sobre a qual você tem poder que *pode mudar seu cérebro*. É por isso que, quando as apostas são altas, como continuar usando uma droga que está destruindo sua vida, comer repetidamente algo que prejudica sua saúde ou ceder à ansiedade a ponto de evitar coisas que são benéficas para você, você precisa contratar o Wise Advocate para recrutar a mente para tomar importantes decisões de longo prazo.

Infelizmente, muitas pessoas, quando nas garras da tristeza, desejo, raiva, urgência, ansiedade, medo ou vício, não podem e não fazem essa distinção entre a mente e o cérebro. Eles não podem ver o que está acontecendo e tendem a seguir cegamente o cérebro carregado de impulsos onde quer que ele queira levá-los. Aceitam alívio momentâneo ou prazer ao preço de dores futuras. Faz sentido do ponto de vista biológico – todos nós estamos programados para usar primeiro as partes automáticas e energeticamente eficientes do nosso cérebro, com o objetivo principal de sobrevivência ou segurança naquele momento. Mas escolher um alívio momentâneo e colocar sua atenção em um comportamento não saudável tem um preço alto, porque essas escolhas podem acabar moldando o cérebro de maneira prejudicial.

Falaremos mais sobre a capacidade da mente de mudar o cérebro, conhecida como Neuroplasticidade Autodirigida, no capítulo 2, mas primeiro queremos abordar um outro fato: *Biologia não é destino*. Para ter sucesso com os Quatro Passos e esculpir seu cérebro da maneira que você deseja, você precisa acreditar que não está destinado a viver uma vida predeterminada com base em sua genética. Você tem a capacidade de superar muitos dos obstáculos que herdou e de influenciar as maneiras pelas quais seu cérebro e seu corpo funcionam.

BIOLOGIA NÃO É DESTINO

Muitos de nós se sentem impotentes para fazer uma mudança. Pensamos: “Eu sou esses pensamentos, sou esses impulsos, isso é *quem* eu sou”. Alguns acham que, mesmo que procurem tratamento e melhorem, o fato de terem sido deprimidos, ansiosos ou viciados no passado significa que sempre serão essa pessoa, aquela com o problema. Ou eles se preocupam que os sintomas estão destinados a se repetir. Eles acreditam que receberam uma má mão genética no nascimento e são condenados a uma vida de miséria e luta crônica. Muitas vezes acabam pensando: “Qual é o ponto? Eu não posso vencer essa coisa. Já tentei antes e nada funcionou. Eu poderia muito bem desistir.”

Esta é uma maneira triste e trágica de abordar a vida, especialmente quando há muito que podemos fazer sobre muitos de nossos problemas e desafios. É verdade que estamos falando de vulnerabilidades ou predisposições genéticas, não de doenças genéticas graves, como a síndrome de Down ou a doença de Huntington, que não podem ser alteradas por mudanças no estilo de vida. Vários exemplos de vulnerabilidades genéticas que muitas vezes vêm à mente incluem alcoolismo, pressão alta, colesterol alto e diabetes. O mais interessante — e aplicável a você — é que, em todos esses casos, a biologia subjacente com a qual você nasceu pode ser fortemente influenciada pela maneira como você age. Na verdade, *não há distinção entre muitas doenças físicas e psicológicas em termos de sua capacidade de influenciar seu corpo e cérebro para fazer mudanças positivas em sua vida.*

Igualmente importante, também não há distinção de quão difícil é fazer essas mudanças, mesmo quando sua vida depende disso. No entanto, as pessoas muitas vezes não fazem as mudanças, mesmo quando sabem que é melhor para elas. Isso ocorre porque *a mudança exige um esforço considerável e um forte compromisso.* Muitas vezes, o conhecimento de que precisamos mudar não é suficiente e nos envergonha e nos submeter também não ajuda. Na verdade, isso geralmente nos leva a reagir da maneira oposta: ficamos entrincheirados em nossos comportamentos, em vez de nos libertarmos deles. Esta é talvez a razão mais importante pela qual nunca devemos capitular a confundir nossa biologia com nosso verdadeiro eu. O que precisamos, em vez disso, é usar nossa consciência da diferença crucial entre a biologia e quem queremos ser para nos *motivar* e nos *capacitar* a realmente acreditar que estamos no controle de nossas vidas e nossa saúde.

A chave para o sucesso, então, não é apenas educação e táticas de medo, mas a consciência de que superar os caminhos neurais automáticos e mecânicos exige uma quantidade incrível de esforço, paciência e dedicação. Você não apenas precisa ver claramente que está engajado nessas ações e que elas estão prejudicando você, mas também precisa gastar esforço e energia para recrutar diferentes caminhos cerebrais e fazer escolhas diferentes cada vez que for confrontado com o desejo de seguir seus métodos antigos. É a mesma luta de que falamos anteriormente: ceder a recompensas e tentações de curto prazo em detrimento de ganhos de longo prazo. É o dilema de saciar as mensagens baseadas no cérebro no momento versus escolher ações que

estão alinhados com seus objetivos e valores (ou seja, seu verdadeiro eu). O objetivo final é ver que você é muito mais do que suas mensagens cerebrais enganosas e que você pode fazer escolhas que são do seu interesse genuíno.

VOCÊ NÃO É UMA DOENÇA OU TRANSTORNO

Se a biologia não é o destino e o cérebro está constantemente enviando mensagens falsas, segue-se que você não é o que seu cérebro está tentando dizer que você é. Você não é uma pessoa ruim só porque essas mensagens cerebrais imprecisas e altamente enganosas estão presentes em sua cabeça. Em vez disso, você é uma pessoa que está experimentando um ataque de comunicações baseadas no cérebro que não são verdadeiras.

Aceitar esse fato, sabemos, pode ser um desafio. Insidiosos e altamente destrutivos, esses tipos de mensagens falsas do cérebro tentam nos convencer de que o que estamos sentindo é a verdade, que somos definidos por nossos pensamentos e sentimentos enganosos. Infelizmente, essas mensagens podem se tornar tão arraigadas e inculcadas em nossas vidas que começam a fornecer uma sensação de familiaridade e conforto - o que torna ainda mais difícil tentar desistir delas.

Se você não acredita que isso aconteça, considere este exemplo do Ed. Um dia, ele fez uma pergunta a outras pessoas que ele sabia que também estavam lidando com mensagens cerebrais enganosas: "Se você tivesse uma varinha mágica e pudesse se livrar de todos os seus sintomas – seja 'normal' agora – você faria isso?" Surpreendentemente, algumas pessoas hesitaram em responder a essa pergunta porque suas vidas e identidades ficaram tão entrelaçadas com seus sintomas. Apesar de melhorar consideravelmente e ter algum conhecimento de que seus cérebros estavam enviando essas mensagens cáusticas, os conhecidos de Ed ainda tinham problemas para se desidentificarem com seus sintomas e seu modo de vida atual. Embora eles quisessem se livrar das mensagens cerebrais enganosas, eles também estavam com medo. Quem eu seria, perguntavam, se não tivesse esses pensamentos, esses sentimentos, esses hábitos? Afinal, não é isso que me define? Não é isso que eu sou?

Embora difícil de acreditar no início, o fato é que o cérebro está distorcendo a realidade ao enquadrar a maioria de suas experiências através das lentes de mensagens cerebrais enganosas. A verdade é que você é uma boa pessoa, digna de amor, atenção, carinho e muito mais.

Com o tempo e a prática repetida com os Quatro Passos, Ed veio a saber que isso era verdade. Ele percebeu triunfante um dia: "Esta é apenas uma realidade que meu cérebro está *criando*. Não é a verdade e eu não tenho que acreditar." Com esse insight eloquente e uma crença cada vez maior em si mesmo e em suas habilidades, Ed foi capaz de levantar o véu de suas mensagens cerebrais enganosas dizendo a si mesmo: "Não acredite

tudo o que você pensa ou sente!” Da mesma forma, Sarah chegou a esta conclusão empoderadora sobre seus sintomas e identidade: “Isso não *sou eu*, isso é *depressão*”.

Separar sua identidade, seu verdadeiro eu, das mensagens cerebrais enganosas e dos hábitos não saudáveis em que você está se envolvendo é fundamental. Portanto, não podemos exagerar neste ponto: *você não é uma doença, problema ou desordem*. Você é uma *pessoa* que luta com sintomas perturbadores dos quais deseja encontrar alívio. Essa distinção é crucial porque as pessoas que percebem que são mais do que seus sintomas sentem que têm o poder de superá-los. Sem essa crença em si mesmo e em suas habilidades, o caminho para a cura será muito mais desafiador. Esperamos que esse conhecimento, juntamente com nossa ajuda específica ao longo do livro, o ajude a aumentar sua capacidade de descartar as mensagens enganosas baseadas no cérebro, acreditar em si mesmo e mudar sua vida para melhor.

VOCÊ PODE TER SUCESSO

A partir das histórias de Ed, Sarah, Abby, Steve e Kara, fica claro que o cérebro pode levá-lo a um caminho perigoso, resultando em depressão, ansiedade, relacionamentos conturbados, vício, raiva excessiva, isolamento emocional e muito mais. Suas histórias destacaram um grande obstáculo que você provavelmente encontrou: a falta de consciência de que seu cérebro estava comandando o show.

A verdadeira mensagem deste capítulo é que você tem a capacidade de definir quem você deseja ser (seu verdadeiro eu) e alinhar seus comportamentos com esses objetivos. Vamos enfrentá-lo: Esta não é uma tarefa fácil. Sabemos que, para realmente alterar seu comportamento, é necessário que você modifique fundamentalmente as escolhas que faz diariamente ou mesmo minuto a minuto. Também sabemos que você terá que lutar contra a poderosa biologia cerebral no Habit Center, que atua de maneira muito eficiente e automática fora de nossa consciência. Em última análise, você tem sucesso quando reconhece que não é sua culpa que você esteja lutando - é apenas que seu cérebro está simplesmente fazendo o que faz de melhor - e resolve fazer mudanças que sejam de seu interesse a longo prazo. Dito isso, o fato de você estar enfrentando uma intensa biologia cerebral não o tira do gancho ou lhe dá uma desculpa para desistir – só você pode se libertar da tirania dos circuitos cerebrais ruins.

Resumo

- Seu cérebro lhe envia mensagens falsas o tempo todo ao longo do dia. • Essas mensagens geralmente são destrutivas e podem impedir você de alcançar seus objetivos. • Mensagens cerebrais enganosas são quaisquer pensamentos, impulsos ou desejos que o afastam de seus verdadeiros objetivos e intenções na vida. • Você não é definido pelos pensamentos em sua cabeça. • A mente e o cérebro são entidades distintas. • O Wise Advocate pode ajudá-lo a decidir como agir e como você percebe/pensa sobre as coisas. • A mente escolhe como você focaliza sua atenção. • Você tem a capacidade de definir seu verdadeiro eu e alinhar suas ações com esses objetivos e valores a cada momento. • Você não é um distúrbio, doença ou problema. • Biologia não é destino. • Seu Advogado Sábio o encoraja a tomar decisões que reflitam seu verdadeiro eu e que o beneficiem a longo prazo. • VOCÊ NÃO É SEU CÉREBRO.

CAPÍTULO 2

Usando sua mente para mudar seu cérebro

O poder da neuroplasticidade autodirigida e objetivos significativos

Imagine como seria acordar um dia e não conseguir mover metade do seu corpo. No sábado antes da Páscoa de 2001, Connie Smiley experimentou isso em primeira mão. Uma cativante e animada coordenadora de divulgação de 65 anos no Zoológico de Cincinnati, Connie estava dirigindo para o zoológico para uma reunião pré-viagem do Safari. Como uma ávida amante dos animais e ex-professora do ensino fundamental, Connie mal podia esperar por esta viagem à África, que seria sua quarta. Desta vez ela iria visitar o santuário das chitas - um sonho de toda a vida - e visitar partes da África que ela nunca tinha visto.

Enquanto ela estava dirigindo para o zoológico naquele dia, ela percebeu que algo estava errado. “Comecei a perceber que estava tendo problemas para impedir que meu carro virasse para a esquerda”, diz ela. Um pouco mais tarde, enquanto caminhava pelo jardim do zoológico, ela estava arrastando levemente o pé esquerdo e parecia que seu braço esquerdo era “feito de uma tonelada de tijolos”. Ela conheceu sua filha lá, que identificou corretamente que estava tendo um derrame e insistiu que ela fosse ao hospital. Tanto ela quanto a filha conheciam bem os sinais de derrame porque o marido de Connie teve um derrame grave dez anos antes e viveu seus dias em uma casa de repouso, incapaz de cuidar de si mesmo.

Connie foi internada no hospital e a princípio seus sintomas não pareciam tão ruins. No entanto, na manhã de segunda-feira - três dias após o início dos sintomas - ela não conseguia mover o lado esquerdo do corpo. “Nem um dedo, nem um dedo do pé, nada”, lembra ela. Quando você tem um derrame como esse, perde metade de todos os seus músculos, incluindo os músculos envolvidos na mastigação, respiração e fala em voz alta. Connie não queria acreditar no que estava acontecendo com ela e ficou incrivelmente desapontada por estar prestes a perder essa incrível oportunidade de ver seu animal favorito em seu habitat natural.

“As coisas pioraram a partir daí”, lembra ela. Seus médicos acreditavam

que seu derrame foi grave e que ela não recuperaria o uso de seu braço ou perna esquerda. Eles certamente não estavam adoçando seu prognóstico, como lembra Connie: “Meu próprio médico veio me ver e disse: ‘Bem, você nunca mais vai andar’”. Outro médico disse que ela oraria por ela. Imagens do marido de Connie passaram diante de seus olhos. Ela acabaria como ele, presa em uma casa de repouso pelo resto da vida? Apesar do que os médicos lhe diziam, Connie não perdeu as esperanças: “Tomei uma decisão ali mesmo, sabendo que talvez não fosse possível. Se houvesse alguma maneira de evitar terminar assim, eu faria o que fosse preciso.” Inacreditavelmente, sete semanas após o início dos primeiros sintomas, a mulher cujo lado esquerdo estava completamente paralisado conseguiu andar com assistência e ir para casa.

Desde o derrame, Connie fez um progresso incrível. Algumas de suas habilidades, como andar, voltaram muito rapidamente, enquanto outras, como segurar objetos pesados na mão esquerda, ainda não retornaram completamente. Ao longo de tudo, ela usou a neuroplasticidade autodirigida impulsionada por seus objetivos significativos para orientar e alimentar sua recuperação.

Por que apresentá-lo a Connie e seu derrame, um problema físico, quando estamos nos concentrando em superar mensagens cerebrais enganosas? Existem várias razões. Primeiro, as lutas físicas e o custo emocional que elas cobram geralmente são mais fáceis de entender do que as puramente emocionais. Você pode ver parte da luta com seus olhos e compreendê-la de uma forma mais universal. Em segundo lugar, a neuroplasticidade autodirigida — a base da recuperação de Connie e da sua — funciona exatamente da mesma maneira para as doenças físicas que Connie experimentou e o sofrimento psicológico causado por mensagens cerebrais enganosas. Isso significa que tudo que Connie aprendeu e fez pode ser aplicado a você. Finalmente, os desafios que Connie enfrentou emocionalmente e a motivação que ela teve que reunir para alcançar seus objetivos são semelhantes ao que você enfrentará ao trabalhar com os Quatro Passos.

Rotulando Sensações Físicas e Emocionais

O caminho de recuperação de Connie não foi nada fácil. Ela passou uma semana no hospital e depois foi transferida para o Drake Center, uma instalação de reabilitação aguda em Cincinnati, Ohio. Lá, ela passou três semanas na unidade de internação aguda e outras três semanas em seu centro de vida assistida. Os dias eram longos e intensos. Ela estava progredindo a cada dia, mas não estava melhorando tão rápido

como ela queria ou esperava. Como ela lembra: “Acho que originalmente pensei que voltaria a ser como era antes. Levei um tempo para aceitar isso, não, isso nunca vai acontecer.”

A discrepância entre suas expectativas e a realidade levou a uma considerável frustração e raiva — duas sensações emocionais que se tornaram os maiores obstáculos de Connie durante sua estada em Drake. Muitas vezes, se ela não conseguisse o que queria, ela diz que sua frustração chegaria “ao ponto em que eu começaria a jogar coisas e perdê-las”. Suas mensagens cerebrais enganosas estavam lhe dizendo que ela não estava trabalhando duro o suficiente e que *deveria* ser capaz de completar a tarefa. À medida que essas mensagens negativas tomavam conta, Connie era consumida por fortes sensações físicas — o calor crescente da raiva — e seus pensamentos se tornavam nebulosos. Não sendo mais capaz de se concentrar na tarefa em mãos porque suas sensações emocionais estavam tomando conta, ela ficaria presa.

Em vez de se afogar nas sensações desconfortáveis de raiva e frustração crescentes, Connie rotulou suas emoções para que elas não tivessem mais poder sobre ela. “Ao simplesmente dizer 'estou brava'”, ela lembra, “eu não estava mais brava. resolveu o problema”. Uma vez que ela declarou o que estava acontecendo — fazendo anotações mentais — Connie foi capaz de sair das sensações. Em vez de ser consumida pela raiva, frustração e pelas poderosas sensações físicas que as acompanhavam, Connie concentrava sua atenção na tarefa em mãos.

FAZENDO NOTAS MENTAIS

O processo de tornar-se consciente e focar sua atenção para perceber o aparecimento de um pensamento, sensação, impulso, resposta ou evento à medida que ele surge.

As notas mentais envolvem mais do que simplesmente identificar uma mensagem cerebral enganosa, uma sensação desconfortável ou uma resposta habitual — elas também incluem focar sua atenção nelas por tempo suficiente para você codificar ou *lembrar* a experiência sem se deixar enganar por ela. Isso permite que você comece a perceber padrões em seus pensamentos, impulsos, sensações e respostas que são inúteis ou prejudiciais para você. Quando você faz anotações mentais repetidamente, começa a “ver” os pensamentos, impulsos, sensações e respostas prejudiciais mais rapidamente e pode dispensá-los antes que saiam do controle. Ensinares mais sobre notas mentais na Parte Dois do livro quando discutirmos o Passo 1: Reetiquetar. Por enquanto, tenha em mente que

notas mentais são uma maneira poderosa de identificar suas mensagens cerebrais enganosas e os padrões que elas criam para que você possa dispensá-las mais rapidamente e se recusar a ceder aos seus comandos.

Dizendo não às mensagens falsas do cérebro—Reformulando seu conteúdo

Fazer anotações mentais foi um passo fundamental para Connie, mas não foi suficiente por si só. Ela também precisava avaliar o conteúdo de suas mensagens cerebrais enganosas para poder combatê-las e vetá-las.

Um dia, enquanto estava na casa de repouso de Drake, Connie caiu no chuveiro. Ela ainda não era forte o suficiente para andar sozinha e ainda estava usando uma cadeira de rodas. Não tendo como pedir ajuda, Connie sabia que teria que descobrir uma maneira de chegar ao corredor. Deitada ali, Connie conseguiu colocar a parte superior do corpo no assento da cadeira de rodas e se impulsionou para a frente de joelhos. Ela estava progredindo, mas então sua cadeira ficou presa no batente da porta. “Tive esse momento horrível de ‘não posso fazer isso’”, lembra ela, e desistiu momentaneamente.

Então, algo milagroso aconteceu. Alguns momentos depois de dizer “não posso”, Connie percebeu que estava cedendo a uma mensagem cerebral enganosa. Ela se lembrou de algo que aprendera anos antes: sempre que dizia a frase “não posso”, o que ela realmente estava comunicando era “não vou”. No minuto em que ela reconheceu o que realmente estava acontecendo e chamou como era, ela se lembra: “Eu estava totalmente empoderada para fazer isso”. Ela transformou a mensagem cerebral enganosa em si mesma, descontando-a e, em vez disso, acreditando em si mesma, dizendo: “Claro que vou! Isto é ridículo.” Uma vez que ela rotulou e reformulou o conteúdo de sua mensagem cerebral enganosa, olhando para ela racionalmente, Connie se acalmou, reuniu seus pensamentos e descobriu uma maneira de sair do banheiro, recebendo com sucesso a ajuda de que precisava.

O processo de Connie de Reetiquetar suas mensagens cerebrais negativas (Etapa 1) e Reenquadrar seu conteúdo (Etapa 2) como autopunitivo permitiu que ela vetasse a ação pretendida (Etapa 3) – aquela que lhe dizia para desistir e aceitar a derrota. Para neutralizar essas mensagens negativas, ela usou uma perspectiva racional e solidária para ver a realidade como ela realmente era e acreditar em si mesma. Em outras palavras, ela invocou com sucesso seu Sábio Advogado para reavaliar as mensagens enganosas do cérebro. Com sua orientação, ela escolheu uma resposta positiva e saudável que lhe permitiu obter ajuda.

Poder de veto

Outra das vantagens de Connie era sua capacidade de desviar a atenção das mensagens cerebrais enganosas para atividades que a ajudavam a regular suas sensações físicas e emocionais. Lutando diariamente para obter ganhos na terapia, Connie se lembra de chorar e se sentir sobrecarregada sempre que alguém a visitava. Enquanto ela não estivesse deprimida ou desmoralizada, ela seria inundada por sensações físicas e emocionais que estavam fora de seu controle. A certa altura, um psicólogo recomendou que ela considerasse tomar um antidepressivo para lidar com seus ataques de choro. A psicóloga disse a ela: “Se você vai chorar toda vez que alguém entrar, seus amigos não vão querer mais vir”. Por causa de sua forte crença em si mesma e forte alinhamento com seu Wise Advocate, Connie recusou os medicamentos e respondeu dizendo: “Olha, meus amigos virão e, se não vierem, não são amigos. Eu cuidarei disso.” E ela fez.

Quando essas sensações físicas e emocionais avassaladoras vieram à tona, Connie “parava um segundo e engolia – então eu poderia superar isso”. Concentrando-se em um ato físico como engolir (ou seja, Etapa 3: Reorientar para longe das sensações falsas angustiantes), Connie foi capaz de seguir em frente. Essa capacidade de se recusar a ceder às mensagens enganosas de seu cérebro — o que chamamos de poder de *veto* — permitiu que ela escolhesse novas respostas que lhe permitissem interagir com a família e os amigos da maneira que quisesse.

PODER DE VETO

A capacidade de se recusar a agir em uma mensagem cerebral enganosa, sensação desconfortável ou resposta habitual.

Neuroplasticidade Autodirigida

Grande parte do sucesso de Connie se deveu à sua capacidade de seguir em frente mesmo quando sentiu vontade de desistir. Concentrando sua atenção e esforços em coisas que importavam para ela, Connie era capaz de perseverar em quase todos os desafios.

Peter G. Levine, pesquisador do Drake Center e autor de *Stronger After Stroke*, trabalhou de perto com Connie durante partes de sua recuperação. Como ele explica, ela usou sua paixão pelos animais e pelo ensino – essas coisas que deram sentido à sua vida – “para conduzir seu sistema nervoso para uma recuperação muito além de qualquer expectativa”.

O que Levine está se referindo é um conceito conhecido como neuroplasticidade, que é a capacidade do cérebro de assumir novas funções com base nas mudanças nas necessidades e ações de uma pessoa.

PLASTICIDADE E NEUROPLASTICIDADE

Plasticidade vem da palavra grega *plastikos*, que significa “formado” ou “moldado”.

A *neuroplasticidade* inclui qualquer processo que resulte em uma mudança na estrutura do cérebro, circuitos, composição química ou funções em resposta a mudanças no ambiente do cérebro. É uma propriedade do cérebro e é melhor entendida como uma *capacidade* (ou potencial) para áreas e circuitos do cérebro assumirem novos papéis e funções.

Como funciona a neuroplasticidade? Vamos pegar o exemplo hipotético de Sam, que ficou incapaz de andar depois de um derrame, para ver o que normalmente aconteceria quando uma pessoa sofre uma lesão no cérebro que faz com que o lado esquerdo do corpo fique fraco. Quando ocorre um acidente vascular cerebral, o fluxo sanguíneo diminui em uma parte específica do cérebro, o que pode resultar em danos permanentes nessa área. Onde esse dano ocorre determina que tipos de déficits uma pessoa pode ter. Por exemplo, se alguém tiver um derrame na área da fala, ele pode ter problemas para falar, enquanto que se tiver uma lesão no córtex motor (onde os movimentos são iniciados), ele pode não conseguir mover partes do corpo.

Para Sam, a parte de seu cérebro que controla o movimento foi danificada – é por isso que ele não conseguia andar. Não havia nada de errado com seus músculos ou outras partes de seu cérebro. Em vez disso, algumas das células nervosas envolvidas no movimento do lado esquerdo de seu corpo morreram. Eles nunca voltariam e não poderiam ser usados novamente. Isso significa que para Sam voltar a andar, ele teve que “ensinar” outro