

Aula 033-AMBIENTE A ESTRUTURA QUE SUSTENTA SUAS LENTES

Salve pessoal! Sejam todos muito bem-vindos a mais um vídeo aqui no reservatório de dopamina. Hoje eu vou utilizar essa aula aqui para fechar a explicação sobre as lentes que a gente vem tendo aí nas últimas duas aulas. Então, esse vai ser um vídeo de fechamento, um vídeo um pouco mais rápido. Se bem que eu falei isso nos outros e foi uma aula longa, mas essa aqui é a ideia, que seja um vídeo mais rápido. Eu tenho até um roteirinho aqui, só para fechar esse assunto. Esse assunto aí no mês de agosto foi bacana que a gente conseguiu falar bastante sobre crenças. Vocês viram nas últimas aulas que a gente usou uma metáfora da lente, uma metáfora que tem vários livros de psicologia, na realidade é uma metáfora muito boa, mas eu queria tomar liberdade aqui e pedir aos autores de psicologia, eu ainda não vi a extensão dessa metáfora para a ideia que eu vou trazer nesse vídeo, mas nos livros de psicologia e nas aulas que a gente teve ali nas últimas duas aulas, na última aula falei mais da minha experiência pessoal, expliquei como que o conhecimento me ajudou a limpar as minhas lentes e na aula, sem ser na última, na penúltima aula, eu expliquei por que muitas vezes nossas lentes estão sujas.

Na ideia, fazendo aí uma alusão, a ideia de que a forma com que a gente interpreta o mundo muitas vezes está distorcida pelas ideias que a gente criou devido às experiências passadas que a gente viveu. Então, muitas vezes você está vendo uma situação de um jeito, mas na realidade a real situação é de outra forma, você está vendo ela distorcida, porque as lentes do seu óculos, as lentes geradas pelos circuitos do seu cérebro que armazenaram informações durante a sua vida, estão gerando uma percepção distorcida. e coloca ou você se olha no espelhamento de um carro, sabe? Você fica menor e mais largo e tal. Muitas vezes é isso que acontece em situações da sua vida. Você está vendo a situação do jeito que ela não é, tá? Talvez um dos exemplos mais extremos, mas isso é um espectro, mas um dos exemplos mais extremos são pessoas com transtorno alimentar ou transtorno de imagem, que a pessoa é extremamente magra, mas se acha gorda. Perceba como a pessoa está vendo tudo aquilo de forma distorcida ao extremo mesmo. Eu peguei aqui o meu óculos, tá? Meu óculos para usar ele como um auxílio pedagógico, que eu não usei nas outras aulas, mas nessa que eu vou precisar desse auxílio pedagógico. Por quê? Porque a ideia que a gente construiu, e aí eu insisto, você precisa assistir às outras aulas, pelo menos as outras duas últimas aulas, a ideia que a gente construiu é de que as lentes dos nossos óculos muitas vezes estão sujas, o que faz com que a gente enxergue o mundo de uma outra forma.

Imagina que você está enxergando o mundo por uma ótica diferente e aí ele fica meio confuso, você não enxerga direito e tal, tal, tal, e a situação é de um jeito e você vê de outro, quando na realidade está acontecendo porque a percepção que você tem de realidade é distorcida. Falei nas outras aulas um exemplo comum, um paciente com depressão que tem uma crença muito forte de insucesso ou incapacidade. Então o paciente enxerga o mundo como se o mundo fosse mal, ou se as pessoas achassem que ele é incapaz, ou ele se vê como impotente, ou se vê como um estorvo para a vida das pessoas, etc. Pessoas com ansiedade, por exemplo, muitas vezes acabam percebendo as situações como muito mais nocivas do que realmente são, e acabam ficando muito ansiosas frente ao futuro e frente a situações do dia a dia.

Pois bem, eu vou tomar liberdade aqui e eu queria extrapolar essa ideia das lentes um pouquinho além da nossa metáfora aqui, para fechar o raciocínio, né? A gente concluir aqui o nosso raciocínio das lentes, eu gostaria de expandir essa explicação para um outro pedaço dessa metáfora do óculos, que é a estrutura do óculos, a estrutura que sustenta a existência das lentes. Afinal de contas, sem essa estrutura as lentes iriam sucumbir, as lentes não iriam existir e sem essa estrutura as lentes não poderiam ter a sua função exercida. Olha que interessante, cara! Sem essa estrutura as lentes não teriam a sua função exercida. E na nossa metáfora aqui, qual que é a estrutura que permite a existência das lentes? O ambiente. O ambiente é a armação do óculos. O

ambiente é que permite com que as lentes fiquem efetivas, tendo suas funções, mesmo que ruins.

Tanto é que quando você troca, muitas vezes, de ambiente... e isso é muito comum, tá, pessoal? Isso é muito comum. Eu sei que muitas vezes a primeira coisa que você vai falar é Pô, mas eu não consigo agora. Pô, mas eu não posso. Tudo bem. Não estou dizendo que você pode ou deve. O título de conhecimento é importante que você tenha acesso a essa informação. Quando você, o paciente muitas vezes, ou você, muda, muda de cidade, sai do relacionamento, muda o ambiente também são pessoas. Então o que acontece muitas vezes, o paciente muda de cidade, o paciente muda o vínculo dele com determinados agentes dentro da família, o paciente muitas vezes muda a roda de amigos, o paciente muitas vezes muda de apartamento, muitas vezes termina ou começa um novo relacionamento, alguma coisa muda na vida da pessoa e o humor dela melhora, ou piora.

Dos dois. Tanto melhor quanto p'pior, nos diz que mudança de contexto e mudança de ambiente resulta numa mudança de comportamento e numa mudança de emocionalidade. Seja pela exclusão, subtração de determinados estímulos, seja pelo adicionamento, pela adição de novos estímulos. Então, se você está em um ambiente que está pressionando o seu emocional, então imagina que você está em um ambiente, em uma estrutura que sustenta a existência das lentes.

E aí, a gente tem várias lentes, digamos que um... é como se você tivesse vários óculos. Olha que legal! Vamos usar essa parte. Vamos usar essa metáfora. Imagine que você tem vários óculos. Tem determinados lugares que você coloca um. Sabe o que é muito comum? Quando eu comecei a clinicar, e aí os terapeutas que estão aí assistindo podem dizer o mesmo, a primeira vez que eu comecei a clinicar eu tinha poucos pacientes, uns 5, 6 pacientes. Eu falei, caramba, velho, vai chegar dezembro, janeiro, fevereiro, vai sumir todo mundo. Férias, todo mundo vai ficar de boa, cara, é o oposto, piora. Quer ver uma clínica de psicologia feliz? Em época de natal e ano novo, bicho. Mas o pessoal fica mal pra caramba, mas é impressionante, cara. Por quê? Porque, sei lá, vai ver família e ativa uma série de gatilhos, tem que lidar com aquele primo que fez medicina e se acha, tem que lidar com aquele tio que é homofóbico, tem que lidar com um sei lá quem que é chato pra caramba e tem um monte de gatilho envolvido.

Então o paciente muda de ambiente e muda a emoção. O oposto também acontece, muitas vezes você está com o paciente o ano todo mal, ele sai de férias, ou seja, sai do contexto de trabalho, sai do contexto da escola, sai do contexto da universidade, nas séries ele fica bem. Por quê? Porque o ambiente sustenta a existência das lentes. O que significa isso? Embora você limpe as suas lentes, conforme a gente falou na aula passada, com conhecimento, com novas técnicas e novas intervenções, Se existir um ambiente sustentando a existência daquelas lentes, é quase como se fosse um parabrisa de um carro, você vai precisar ficar limpando direto, porque o ambiente está ali suportando aquelas crenças, a existência delas. Não significa que as crenças vão sumir, mas se você tiver uma modificação ambiental significativa, muitas vezes elas podem enfraquecer significativamente também.

Um exemplo, digamos que você trabalhe em um lugar que você tem, ou você esteja em uma relação, ou você tem um grupo de amigos, digamos que você tem um grupo de amigos e você quer parar de beber, ou quer diminuir um pouco as festas, ou parar de usar droga, sei lá, para ele ser mais produtivo na sua vida. Cara, imagina o esforço que vai ser pra você diminuir o álcool e relaxar um pouco na bebida e nas festas se toda sexta-feira à noite, às dez da noite você tem que dar um tchau pra eles e ir pra casa. É custoso, cara, e não é sua culpa. É custoso.

Você tem que ficar limpando a lente ali toda hora porque é custoso. Agora, se você se afasta, ou se chega a sexta e fala que nem pode sair, você meio que começa a evitar esse tipo de limpada de lente. Cansa limpar as lentes? Muitas vezes cansa, se você não tem uma mudança ambiental significativa, você vai ter que ficar limpando direto, afinal de contas o ambiente sustenta a existência dessas lentes. E aí pessoal, não estou dizendo para você Ah, vou sair de casa então,

vou terminar meu relacionamento, ou vou começar a namorar, ou vou voltar para casa dos meus pais já que eu estou triste. Não! Existe uma linha muito tênue entre você ter uma flexibilidade comportamental para você usar o ambiente, ou mudar de ambiente, e você se esquivar.

Tá? Esquiva é você fugir de uma situação que você deveria enfrentar para ampliar o seu repertório comportamental. Um exemplo clássico é falar em público. Então, se você tem uma situação, digamos, com o meu trabalho, Wesley, eu preciso falar em público e isso me deixa mal, eu não consigo, me esquivo, eu não quero. Então, já que você falou, eu vou sair, vou tirar o ambiente da jogada, vou pedir demissão. Não. Falar em público é uma habilidade que você precisa ter no seu repertório comportamental.

É importante você treinar isso. Nesse caso, você iria se esquivar. Aí não é bacana. Por quê? Porque o falar em público é uma montanha que você... Lembrando a aula lá do primeiro mês, a aula da montanha. Se não me engano, aula 2, é né? 2, 4, não lembro exatamente, uma das primeiras aulas lá no mês de janeiro, uma aula chamada a montanha. Lá no início a gente falou de uma aula que você precisa vencer algumas resistências e no caso falar em público a montanha que você quer subir, embora ela seja difícil, seja desagradável, mas você quer subir para melhorar seu networking, para melhorar a sua exposição, para melhorar o seu salário, para melhorar o seu desempenho, seja lá o que for dentro do seu ambiente de trabalho ou estudo.

Agora, se você está num contexto de um relacionamento, por exemplo, abusivo, ou num trabalho, onde o chefe está sendo abusivo, ou qualquer outra coisa assim, que você pense, pô, mas não é uma coisa que eu preciso vencer para melhorar, aí você pode considerar dentro das possibilidades, se for possível trocar de ambiente. Porque ou pelo menos se não for possível você entendeu o que está acontecendo. Isso é uma forma de obtenção de conhecimento, você entender o que está acontecendo e entender que muitas vezes o que sustentam, o que sustenta as nossas crenças é o ambiente que a gente tem inserido e cara, o ambiente pode ser uma pessoa o ambiente pode ser um amigo o ambiente pode ser um conhecido o ambiente pode ser um professor, o ambiente pode ser um familiar, o ambiente pode ser um colega de trabalho O oposto também é verdade, pessoal um colega de trabalho.

O oposto também é verdade, pessoal. Às vezes, para você melhorar a sua emocionalidade, às vezes falta um ambiente. Às vezes o que falta? Um amigo. Um trabalho. Um familiar mais próximo. O que eu tenho trabalhado hoje em psicoterapia é de fortalecer rede de apoio de paciente não está escrito no papel, cara. Muito, velho. É comum, as pessoas falam, pô, mas eu não sou um cara de muitos amigos.

Como é que eu vou fortalecer minha rede de apoio? Você não precisa ser um cara de muitos amigos, não precisa ser um menino de muitos amigos. Você deve ter um amigo. Rede de apoio é você ter... o que é rede de apoio? Eu falo muito rede de apoio, vamos contextualizar rede de apoio... Rede de apoio é você ter uma pessoa que você pode contar a casa da merda e você sabe que ela vai te ouvir sem te julgar, isso é rede de apoio, é você ter uma pessoa, seja familiar, seja amigo, não precisa ser familiar necessariamente, só você tem que ter uma pessoa, aquela pessoa que você olha assim e sabe que se der problema você vai poder falar com ela, ela não vai te julgar, seja lá o problema que for. Isso é rede de apoio. Rede, não é uma rede de muita gente, é uma pessoa que seja pra você contar. E hoje a gente tem trabalhado muito, por quê? Porque rede de Olha que loucura! Rede de apoio pode ser uma estrutura que sustenta uma lente boa na sua vida.

Olha que legal, cara! Pensa, meu amigo e minha amiga, aqui ó, cá entre nós, vem cá. que sustenta uma lente boa, ou seja, um ambiente que sustenta uma perspectiva de mundo bom pra você, você não precisa ficar limpando a lente toda hora. Aí você pode direcionar o seu esforço pra obter conhecimento por outras coisas e não pra se autorregular emocionalmente sempre. E aí eu queria ressaltar, claro, que nunca é ou vou usar... porque isso é uma coisa importante. A gente geralmente

acha que é 8 ou 80. É ou sim ou não. Ou tem a lente ou tem outra lente. Não. Ou tem uma estrutura ou tem outra estrutura. Não. Nunca é 100%. Você pode ter um pedaço do ambiente que te faz bem e o resto do ambiente sustenta só uma lente ruim. Então digamos que você tenha um pedacinho aqui da lente que faz você enxergar a parte boa do mundo e o resto só tragédia, só coisa ruim, que você é um merda, que você não consegue, que é insuficiente.

Por quê? Porque você tem um pedacinho do ambiente para esse pedacinho de lente. Tá entendendo? É como você viver num lugar extremamente ruim, trabalho ruim, relacionamento tóxico, mas você tem um amigo da hora. E sempre que você tá com ele, fica de boa. A vida fica bem, a vida fica gostosa. Às vezes o RD pode ser esse pedacinho aqui. Você entra aqui, você muda umas coisas, ou conforme você vai assistindo a aula, o ambiente vai expandindo, expandindo, conforme você vai obtendo mais aulas e mais aulas, e tendo networking, conhecendo pessoas, estudando. Por isso que o RD pode ser um ambiente, ou seja, o RD pode ser tanto a estrutura do óculos quanto a própria flanelinha que limpa a lente. Pode ser os dois. Só que você pode ter também o ambiente todo bom e às vezes um pedacinho que é uma pessoa ruim na sua vida. Uma pessoa que piora o seu ambiente. A questão é, equilibre isso, sabe? Tente deixar a balança pendendo mais para o lado bom, você nunca vai conseguir ser 100%, sempre vai ter um momento ruim, cara. Tudo está legal na sua vida, o trabalho eu amo, o relacionamento está bem, mas cara, quando eu vou à academia tem uma galera baixa astral, olha aí, é um pedaço. Tudo tá bem, academia da hora, a dieta tá ok, meu trabalho é ótimo, mas meu relacionamento, bicho, ruim.

Meu relacionamento é ótimo, academia é boa, a dieta tá ok, meus amigos são maneiro, mal trabalho, e aí, meu, você vai trabalhando pra que em algum momento isso preencha o máximo possível. Mas a questão é, não pode ser a lente inteira, não pode ser a estrutura inteira sustentando, porque aí só vai sustentar uma lente ruim. Então na clínica a gente trabalha muito, não sei se pelo contexto da pandemia, ou pelas novas gerações estarem vindo um pouco mais solitárias, né? Uma solidão maior por conta do advento das redes sociais, não sei. A gente trabalha muito rede de apoio, ou seja, a pessoa ter pelo menos uma pessoa que constitua um ambiente favorável para ela, pelo menos uma, então essa estrutura aqui que sustenta a existência das nossas lentes, é o ambiente. Você pode, na medida do possível, ir trocando, a médio e longo prazo.

Então, sei lá, meu, se olha e curte o seu trabalho, é um ambiente favorável de crescimento? Se não for, não desespera, velho. Não vai chegar lá, amanhã e pedir demissão. Mas tem um plano. Pra daqui dois anos, três, tenha calma e tenha um plano. Não precisa desesperar, só entenda o jogo, entenda o que está acontecendo. Por que? Porque é como se o ambiente que são as estruturas aqui, que é essa estrutura, esse ambiente é como se a sujeira que suja as nossas lentes fosse pingada aqui e escorresse pra cá. Então, às vezes, se você tira determinadas peças, a sujeira nem chega na lente.

Isso significa que se você tira determinadas pessoas ou contextos da sua vida, você nem chega a se sentir incapaz. Porque não tem aquela pessoa verbalizando aquilo pra você, te jogando pra baixo, te machucando. Então, você trocou a armação do óculos e aí a lente sai automaticamente. Porque muitas vezes a lente não encaixa naquela armação. É legal isso, cara, essa metáfora é muito boa. Sugiro os terapeutas e o pessoal que trabalha na área da saúde usar. Os pacientes ajudam bastante.

Imagine que você vai tentar colocar uma lente nesse formato, nessa armação. Não vai fechar. O que significa isso? Significa você está num ambiente muito bom, tipo aqui, você está aqui no RD, você é uma pessoa que está começando a se preocupar mais com dieta, não precisa virar o Ronnie Coleman, abrir uma marmita de ovo na fila do banco e apodrecer o banco inteiro aqueles ovo cozido fedorento, não precisa ser assim. Mas cara, você é uma pessoa mais preocupada com dieta, mais preocupada com treino, mais preocupada com sono, quer estudar um pouco mais e você tá aqui velho o RD começou a ser a sua estrutura, não só a lente, não só limpa lente, o RD começou

a ser a sua estrutura, tá? E aí chega alguém pra você e fala assim cara se virou o chatão do rolê, você é chato, você não é mais o mesmo, meu, isso daí, se você tivesse, entre aspas, desprotegido, isso poderia te machucar pra caramba, mas, putz, verdade, cara, eu sou realmente incompetente, eu não sou legal, eu sou incapaz, eu não sou legal, sabe, as outras pessoas são mais legais que eu e te colocar pra baixo. Mas como você não tem, ou seja, é tipo colocar uma lente de um formato diferente numa armação diferente. Mas como a armação agora é outra, você tem o ARB sustentando uma nova lente na sua vida, você tem 32 mil pessoas aqui dentro, a gente bateu 32 mil pessoas. São 32 mil pessoas em 7, 8 meses aqui nesse programa, querendo melhorar de vida, estudar mais, cuidar da saúde, cuidar do psicológico, 32 mil, ou seja, você não tá sozinho.

Isso significa que você tem uma puta de uma rede de apoio, cara, que acho que é a maior rede de apoio. Você sabe que tem uma lente gigante, uma estrutura fortíssima, não tem como ficar encaixando ou sujando sua lente toda hora, porque é muito forte a sua estrutura. O RD acaba sendo a estrutura da sua lente. Ele ajuda você a criar uma nova forma de interpretar o mundo e sustenta. Por mais que as pessoas tentem sujar ou tirar aquela lente de você e jogar você pra baixo e falar que não é assim, que não pode fazer, que tá errado, que você é chato, você começou a criar uma nova estrutura, um novo ambiente. Então, era só isso que eu queria falar pra vocês, esse vídeo realmente foi mais rápido, consegui sintetizar minha ideia e a minha... eu queria que vocês entendessem isso, que o contexto onde você vive ajuda a sustentar a percepção que você tem de mundo, a percepção que você tem de vida, e portanto tome cuidado, não seja radical, insisto, não seja radical você também não pode ficar sem estrutura nenhuma, mas tenha um plano e aí você volta lá naquele vídeo de como a sociedade emburrece a concorrência e os próximos 5, 10 anos, de um aprendiz ao fazedor.

Tenha um plano, para que com o tempo você constitua uma estrutura forte, uma estrutura sólida. Que estrutura para amarrar suas lentes e a sua forma de ver o mundo, crie, mas crie uma funcional. E, talvez um dia, você tenha a possibilidade de ser o dono da ótica e construir novas lentes e novas armações de óculos para outras pessoas a limpar as lentes delas, seja você explicando isso pra sua irmã, ou pro seu irmão, ou pro seu amigo, explicando esse conteúdo pra ele, sugerindo o R.D. Vocês percebam que eu não sou chato de ficar pedindo pra vocês indicar o ARD? Porque eu sei que esse é um vídeo importante. Esses últimos três vídeos, o da sociedade engorrece a concorrência, o vídeo do qual é o seu suco, são vídeos importantes pra qualquer pessoa.

São vídeos extremamente importantes. Então você pode chegar ao momento de você ser o sujeito que constrói a estrutura e limpa as lentes dos outros. E aí, meu, você atingiu o máximo de benevolência e de moral que você poderia atingir dentro de um convívio social, que é você fazer o bem para os outros, sem esperar nada em troca. Certo? Então, cuide da sua estrutura.

Muito obrigado por acompanhar esses últimos vídeos, esses últimos dois, incluindo esse terceiro vídeo. E acho que deu pra fechar o raciocínio. Assistam eles, por favor, você não vai entender esse vídeo aqui se você não assistiu os outros dois últimos vídeos. E nos vemos na próxima aula. Beijo pra você!