

Salve, galera! Sejam todos muito bem-vindos a mais uma aula aqui no Reservatório de Dopamina. Muito obrigado pela sua presença, muito obrigado pela sua atenção. Na aula de hoje, a gente vai fazer uma parte 2 da aula 019, a aula 019 intitulada Como Ser Mais Racional Use Seu Córtex Pré-frontal, Teoria e Prática. Hoje, a gente vai dar uma continuidade para a ideia de ser uma pessoa mais racional. Pelo que eu percebi, essa aula 019 foi bastante útil para as pessoas aqui. Afinal de contas, ser racional no mundo atual eu acho que é ouro. Como eu digo várias vezes para vocês, aquela pessoa que tem mais inteligência, não é aquela pessoa mais inteligente necessariamente, mas sim aquela pessoa com maior controle emocional. Você pode ser extremamente inteligente, você pode ser um gênio, você pode saber muito sobre uma área específica, mas se você não tem inteligência emocional, talvez essa sua inteligência será mal utilizada e muitas vezes pode até gerar problemas para você.

Então eu gosto de trazer esses assuntos sobre como a gente ser mais racional porque é uma forma de você evoluir também. Eu sempre falo para vocês, estudem pra caramba, não parem de estudar, nunca parem de estudar. Para quem viu aquela aula a zona de conforto versus zona de segurança, percebeu que se você parar de estudar, automaticamente você sai da zona de segurança, mesmo você estando na zona de conforto. Você sai da zona de segurança mesmo estando na zona de conforto. É o que acontece com muitos concursados. A pessoa está numa zona de conforto, mas ela não está segura, e aí vocês têm que assistir aquela aula para entender o racional, ou seja, nunca parem de estudar, porém, porém também trabalhem na cabeça de vocês, trabalhem na vida de vocês, aspectos de controle emocional, porque esse conhecimento teórico que você está adquirindo, ou prático, qualquer conhecimento que você esteja adquirindo, Ele só será útil de forma efetiva se você souber manejar o seu emocional.

É por isso que eu digo pra vocês, um dos critérios pra me afastar de alguma pessoa, pra eu me afastar de alguma pessoa, um dos critérios pra eu me aproximar de alguma pessoa, um dos critérios pra eu sair de um trabalho, um dos critérios pra eu fazer alguma movimentação na minha vida é o quanto aquilo está mexendo ou não na minha emoção. Quando mexe na minha emoção para o lado ruim, eu me afasto. Porque controle emocional é uma das melhores coisas que você pode ter hoje e essa aula aqui é uma continuidade daquela aula de como ser mais racional, visando complementar esse assunto com uma outra estratégia e não aquela ensinada lá. Eu preciso então que você assista aquela aula lá, tá? Eu acho que se você assistiu a aula 19, se você não assistiu, você pode assistir essa e depois assistir aquela, mas o ideal é que você assista as duas aulas em algum momento e de preferência uma no rabo da outra, né?

Porque você vai entender que elas se complementam. Na aula 019, basicamente, a gente aprendeu a utilizar o córtex pré-frontal visando ser mais racional, então frente a uma, e eu expliquei tudo isso lá, tô falando bem resumido aqui, frente a uma deformidade emocional, frente a uma alteração emocional, você tem estratégias psicológicas específicas para você conseguir manejar essa deformidade emocional de forma a voltar ao seu basal. Ok? Isso foi ensinado lá e essas estratégias cognitivas e psicológicas, quando vistas em uma máquina de ressonância magnética funcional, ou seja, quando olhado o cérebro do paciente, se percebe que envolve alterações principalmente no córtex pré-frontal, provavelmente está sendo mediado por ali. Então, assim, aula 019, alteração das nossas emocionalidades via alteração no córtex pré-frontal, que é um tipo de racionalização.

E na aula de hoje a gente vai entender como racionalizar sem nem precisar do córtex pré-frontal, mas sim usando o sistema límbico. O sistema límbico. Rapidamente, pessoal, só para vocês terem um nivelamento aqui, a gente vai falar mais para frente, eventualmente, sobre esse tema, eu devo também aulas sobre ansiedade pra vocês, eu devo um monte de aula pra vocês aí, mas eu sou só

um, né? Então me deem um crédito aí que a gente tá andando como pode. Basicamente, e aqui eu preciso fazer uma advertência, existe uma teoria chamada de cérebro trino. É uma teoria cunhada por um sujeito chamado McLean, que envolve dividir o cérebro metaforicamente em três camadas, a neomamífera, a mamífera e a reptiliana. Metaforicamente, eu não quero que ninguém saia daqui falando, Wesley falou que nós somos cérebro reptiliano, metaforicamente. Anatomicamente e funcionalmente, essa divisão é errada, mas metaforicamente e para fins pedagógicos, ela é um bom tipo de divisão, sim. Se você for olhar do ponto de vista de conectividade no cérebro, nem tem como dividir, porque é tudo interconectado.

Inclusive, alguns autores sugerem que o córtex perfrontal faz parte do sistema límbico, principalmente o córtex prefrontal ventro-medial, de tão conectado a nível de neurônio e circuitaria que eles são. Mas, resumidamente aqui para vocês, o córtex prefrontal é uma região que a gente chama de emocionalmente fria. Vamos dividir assim, tem alguns artigos que usam esses termos. O córtex prefrontal é uma região que a gente chama de emocionalmente fria. E eu preciso... Eu vou fazer uma pausa aqui. Eu preciso que você preste atenção no que eu vou falar agora pra você, tá? Se apruma na cadeira aí, estrala o pescoço, estrala os dedos...

O meu não foi aqui, mas estrala seu dedo aí. Porque eu preciso da sua atenção agora, pra você imaginar na sua cabeça e construir esse conhecimento na sua cabeça. O nosso cérebro, do ponto de vista psicológico, ele pode ser dividido em duas grandes regiões. Do ponto de vista psicológico, não estou falando motor, vegetativo, nada disso, sensitivo, psicológico. Grossamente dividido em córtex pré-frontal e regiões do sistema límbico. O córtex pré-frontal são regiões que a gente pode chamar, entre aspas, de emocionalmente frias. E as regiões do sistema límbico a gente pode chamar, entre aspas, de emocionalmente quentes. Regiões do córtex pré-frontal que são emocionalmente frias, o próprio nome diz.

É a região envolvida por racionalizar é a região que vai falar assim cara não compra esse negócio agora cara esse eu sei que tu tá irritado aí mas talvez você não precisa fazer isso daqui de ser violento eu acho que não é uma boa ideia você mandar essa mensagem para essa pessoa desse jeito acho que não é uma boa ideia você dá um soco no seu chefe pré-frontal. É a região que faz o difícil quando é o certo a fazer. Essa é a melhor definição que eu encontrei na história de córtex pré-frontal. A região que faz o difícil quando é o certo a fazer. Por exemplo, comer brócolis é difícil, mas é o certo a fazer. Ou não comer porcaria o dia inteiro é o difícil, mas é o certo a fazer. Isso é córtex perfrontal.

Racionalizar é o difícil, e é o certo a fazer. Tá? Não comer merda é o difícil, mas é o certo a fazer. Isso é o córtex perfrontal, por isso que é chamada de emocionalmente fria, porque é uma região mais racional do seu cérebro. O sistema límbico é uma região emocionalmente quente. É a região que faz você dar um soco no seu chefe, é a região que faz você mandar mensagem, é a região que faz você ser violento, é a região que faz você ser impulsivo. Isso é sistema límbico. Então, dividimos aqui as duas grandes regiões do ponto de vista psicológico e o que importa pra nós a nível de racionalização. Na aula 019, a gente aprendeu a ser racional usando as regiões emocionalmente frias.

Lá eu ensinei para vocês técnicas de como você ser uma pessoa mais racional, reavaliando uma situação a qual deformou o seu estado emocional. Então, ocorreu, pepino, deformou o seu estado emocional. E lá você teve um ensejo de técnicas que permitiu você reinterpretar aquela situação. E aí seria interessante você assistir a aula das lentes também. Não lembro qual que é o número da aula, mas é... Suas lentes estão sujas? Tá? Bom, nessa aula aqui, só para vocês terem uma noção, do ponto de vista de termos técnicos, isso daqui que eu falei para vocês de ser mais racional, nos artigos científicos em psicologia a gente chama de regulação emocional.

Esse é o termo técnico, regulação emocional. Eu vou deixar um artigo aqui de um sujeito chamado

James Gross. James Gross é um professor de Stanford, não sei se ele está atuando ainda, mas ele é o papa, ele é o pica da regulação emocional. Você que é estudante de psicologia, você que é psicólogo, você que é psiquiatra que trabalha com seu edimental em alguma instância, Gamesgross, se você quiser estudar sobre a neurobiologia da regulação emocional, esse é o cara. Esse é o cara pra você ler os papers dele. Altamente citado, tem livro, não sei se ele tem livro em português, mas em inglês eu sei que ele tem livro.

É um cara que contribuiu muito pra área e é um grande pesquisador sobre regulação emocional. Então lá, naquela primeira aula, na aula 019, a gente aprendeu a... uma vez que houve a deformação emocional, vamos regular ela. Então, sei lá, tô ansioso, tô triste, tô irritado, tô puta com meu namorado, tô puto com meu namorado, to triste com os meus amigos, to mal com o meu chefe, to triste com os funcionários, to mal com o professor da faculdade, sei lá cara, qualquer coisa que aconteceu na sua vida, que deformou a sua emoção, desregulou a sua emoção, lá você aprendeu estratégias de como regular uma vez que elas tenham acontecido, ok?

E isso envolve a utilização, inclusive demonstrado pelo James Gross, do córtex pré-frontal. Nessa aula aqui, a gente vai aprender como ser mais racional usando o sistema límbico, as áreas emocionalmente quentes. Na verdade, não tem como separar em caixas hermeticamente fechadas. Você vai usar os dois sistemas. O cérebro é um órgão totalmente integrado, você não consegue usar só uma parte ou outra. As duas vias se conversam, a área emocionalmente fria conversa com a área emocionalmente quente e elas ficam se balanceando. Às vezes você estoura, a área emocionalmente fria inibiu o córtex pré-frontal, o sistema límbico inibiu o córtex pré-frontal. Quando você é uma pessoa mais racional, mais centrada, mais zen, significa que provavelmente você tem um córtex pré-frontal mais avantajado e mais funcional.

Só que aí que tá, pessoal. O James Gross divide dois tipos de regulação emocional. Uma que é focada nos antecedentes e outra que é focada nas respostas foi o que a gente aprendeu na aula 019. Então você tem uma resposta emocional. Preste atenção aqui ó. Preste atenção aqui, eu preciso de você comigo tá. Eu tô falando perto do microfone porque eu preciso de você comigo. Ok? Vamos lá! A regulação emocional focada na resposta, ela se pauta na ideia de que já houve uma alteração emocional e agora a gente precisa regular.

A regulação emocional focada nos antecedentes, e de novo, as duas se misturam ali, você faz meio que as duas ao mesmo tempo, porque quando você vê alguma situação, você já deforma a sua emoção, mas às vezes ainda não aconteceu a resposta emocional totalmente. Então, é tudo meio misturado, tenta não dividir os dois. A gente divide porque tem que explicar de alguma forma que os dois divididos. Mas temos focada nas respostas e nos antecedentes. Resposta é, ocorreu a deformação emocional, vamos regular. Antecedente, vamos evitar que ocorra a resposta. Vamos evitar que ocorra uma deformação emocional para a gente vai entender aqui é isso que a gente vai aprender aqui você vai ver que isso tem muito a ver com aquela aula das lentes tá você tem que assistir a aula das lentes acho que vai ser bem importante depois seria o equivalente Imagina que você numa, que é focada nas respostas, você teve a entrada sensorial que deformou, ou seja, entrou a situação, você ouviu alguém falar, você viu alguém fazer alguma coisa que deixou você ansioso ou ansiosa, triste, angustiado, frustrado, mexeu na sua emocional focada nos antecedentes, ela avisa você, embora receba o sinal sensorial, que você interprete ele de outra forma, e aí a relação com a aula das lentes, que você interprete aquele sinal sensorial de outra forma, de forma que ele nem gere uma resposta emocional disfuncional em você. Ou seja, o James Gross fala que é como se a gente fechasse a porta do estábulo emocional. Sabe no corriqueiro do dia a dia, quando você fala assim, cara, eu não quero saber disso daí, isso daí não vai me deixar mal. É um tipo de regulação emocional focado em antecedentes. Ou quando você fala assim, mas isso acontece com todo mundo também, é normal acontecer com as pessoas isso. É um tipo de regulação emocional focada nos antecedentes. Ou quando você fala assim, ou quando você mesmo barganha com você, tipo assim, ah cara, sempre acontece coisas ruins comigo, então é só

mais uma vez, é uma regulação emocional focada no antecedente, também focada na resposta, seria os dois juntos, as coisas se misturam, é difícil achar uma fronteira entre os dois.

Mas essa regulação emocional focada no antecedente são estratégias que você tem que criar para evitar que aquela situação que aconteça desregule alguma coisa dentro do seu cérebro. E a melhor forma de você fazê-lo é reinterpretar o porquê daquele acontecimento e o porquê que aquilo está chegando até você como potencialmente perigoso. Entenda, lá na aula 019 a gente aprendeu a regular nossa emoção utilizando, reinterpretando uma coisa ruim que aconteceu. E nessa aula aqui, a ideia é tentar criar ferramentas para que interprete algo ruim como não ruim. Saca? Você pode falar assim, pois, e nesse sentido então as pessoas otimistas elas fazem bastante essa regulação emocional focada no antecedente porque elas enxergam o mundo de forma mais otimista? Isso mesmo.

Só que ser otimista não é só ser otimista. Você pode falar agora, eu sou otimista. Você não é, muitas vezes. Ser otimista é de fato você ter uma reinterpretação das situações de forma a entendê-las como não perigosas ou como não direcionadas a você. E agora, de certa forma até meio polêmico o que eu vou dizer, mas esse é muitas vezes o papel da fé. O papel da fé muitas vezes é esse. Sabe aquela pessoa que fala Deus quis assim? É um tipo de regulação emocional focada no antecedente ou na resposta.

Na resposta, se acontece a merda e a pessoa fala Deus quis assim, e antecedente é aquele que fala assim, vamos lá naquela situação que pode ser muito perigosa, mas Deus sabe o que faz. Ou seja, a pessoa já está indo pronta para reinterpretar aquela situação, mesmo que a situação for uma merda. E aqui, pessoal, vale abrir um grande ponto de exclamação gigantesco aqui. Pelo amor de Deus, eu não estou falando para usarem isso como técnica terapêutica, eu não estou falando para usarem qualquer tipo de fé ou religião para os seus pacientes, isso não existe. Nós, psicólogos, não temos que se meter em usar religião com paciente, tá bom? Só que religião é um fenômeno que existe, tem prédios construídos, tem um monte de coisa envolvendo, é um fenômeno que implica no comportamento humano bastante inclusive, molda culturas inteiras e molda comportamento inteiro, então tem que ser citado ou quando você vai, por exemplo, fazer uma prova Eu sou mestre em usar estratégias de regulação emocional e eu nem sabia, eu nem conhecia muito essa focada no antecedente, eu conhecia mais a focada na resposta.

Eu sou mestre em usar a regulação emocional focada no antecedente de uma maneira um pouco peculiar, porque eu sou meio pessimista. Por exemplo, quando eu abri o RD eu falei, vamos botar mil pessoas aí até final do ano chegou ao final de 2022 a gente estava com 76 mil pessoas então pra mim é meio que uma surpresa então tipo já começa o negócio falando não vai dar bom e é que eu realmente acredito em certo ponto sabe que não vai dar bom porque eu tenho umas crenças complicadas no quesito de insuficiência então é um tipo de ferramenta de regulação emocional que o cérebro do cara cria para tentar reinterpretar situações ou já ir prevenido. O problema é que isso em algum grau é difícil porque vocês tem que tentar não ser 880. Isso é bom ou ruim dependendo da intensidade. Em algum grau, provavelmente isso me protege, porque se eu já entro num relacionamento interpessoal com a expectativa de que talvez não dê certo, ou me motivar a me entregar mais, ou me motivar a fazer mais se eu começo um projeto achando que vai ter mil pessoas, isso me motiva a colocar mais gente ali dentro, enfim agora, se isso for demais, pode ser desfuncional, porque eu desmotivado, né?

eu viro um ranzinza, eu viro extremamente pessimista. Então, é uma estratégia de regulação emocional que tem que ser dosada, mas é uma ideia que envolve você, antes de se submeter à situação que virá ali na frente, já entender de alguma forma que o resultado daquilo não vai representar necessariamente alguma coisa ruim para você. Sabe qual que é a melhor coisa que eu gosto de fazer? Cara, tu tem que ir dentro disso criar suas próprias ferramentas, tá? Não existe uma lista assim, me passa aí as regulações emocionais focadas no antecedente. Eu não vou

passar lista nenhuma pra você. Se a gente tivesse num processo de psicoterapia a gente poderia até tentar entender mas cada um aí de vocês é uma pessoa diferente, então eu não vou ser louco aqui de passar uma lista fechada pra vocês entende o conteúdo, escreva o que você entendeu, olhe pra aquilo ali e tente criar alguma coisa aí na sua cabeça seja um pouco ativo também, faz aí um pouco também não é um negócio passivo, se vira aí meu, bota aí no papel, pensa um pouco, usa seu cérebro.

Não é um negócio passivo. Mas sabe o que eu gosto de fazer? Eu sempre gosto de pensar o seguinte. Eu sempre gosto de pensar o seguinte. E eu vou passar pra vocês o que dá certo para mim. Eu vou passar pra vocês a minha estratégia de regulação emocional focada no antecedente. A minha. Se vai funcionar pra você não sei se você deve ou não aplicar não sei eu só vou falar o que eu uso eu gosto sempre de pensar o seguinte se isso daqui Se o desfecho negativo ocorrer, de novo, a gente regula a nossa emoção visando desfechos negativos.

Se a coisa ruim acontecer, eu vou estar em paz comigo mesmo, que eu fiz o meu melhor? Essa é uma estratégia de regulação emocional focada no antecedente. Se o RDA acaba agora, eu vou estar muito em paz, que eu fiz o meu melhor. Me esforcei para montar aulas, estudei para montar aulas estou fazendo o meu melhor como líder, como eu montando equipe, etc. Se eu vou fazer uma prova e eu reprovoo na prova, se faça essa pergunta, cara. Semana que vem você tem prova. Aí você vai ficar bem ou mal? Você vai falar, vou ficar mal, cara, eu reprovei, tirei 4. Mas se você, dentro de você, falar assim, cara, eu estudei o máximo que eu consegui, eu fiz o meu melhor, mais que isso eu ia perder saúde, eu fiz o meu melhor, mantive sono, estudei, revisei, fiz o plano, tudo certinho, passei, foi uma infelicidade da prova ter caído exatamente coisas que eu não sabia muito, mas eu fiz o meu melhor.

Isso é uma estratégia de regulação emocional. Você ir por um evento que você pode se machucar, sabendo que você fez o seu melhor, cara. Entendeu? Isso é uma estratégia de regulação emocional. É diferente de você ir lá, não ter feito o seu melhor, nem ter pensado em eventualmente aquilo ali dá ruim, aí dá ruim, aí você tem que fazer uma estratégia de regulação emocional focada na resposta, porque você vai sentir um lixo. Então você já vai pensando assim, cara se der uma merda, eu fiz o meu melhor, foi assim que eu pensei na prova do mestrado, quando eu fui entrar eu falei, cara eu estudei um ano inteiro, eu conto a minha história em alguma aula aí também, como eu limpei minhas lentes o nome da história, eu falei, cara eu estudei o ano inteiro, se eu reprovar eu fiz o meu melhor ou seja, se eu reprovasse na prova eu ia ficar mal, mas eu não ia ser um desastre porque eu fiz o meu melhor, então é louco isso cara, mas o estudo, o preparo, o esforço é uma estratégia de regulação emocional focada no antecedente. Porque você lava suas mãos, você fala, cara, eu fiz o meu melhor, mas as intempéries ali da realidade infelizmente criaram um cenário que foi desfavorável pra mim, mas eu fiz o meu melhor.

Você vai ficar triste? Vai! Mas pelo menos você tem esse lugar pra fugir dentro da sua cabeça. De você ter feito o seu melhor. Eu adoro essa ferramenta. Eu adoro essa ferramenta. Foda sabe o que? É dar merda e você não ter feito nem 20% do que você sabe que pode fazer. Aí você tem que fazer o que? Regulação emocional focada na resposta. Você está um lixo, se sentindo mal. Aí muitas vezes você tem que fazer o que? Você não consegue fazer a regulação emocional focada na resposta. Você tem que procurar alguém que te ajude, como um psicólogo. Trabalhe de forma preventiva as questões de regulação emocional. Use seu sistema inteiro, o seu córtex pré-frontal, o seu sistema límbico, de forma a você conseguir ficar preparado porque já vem. Existem algumas técnicas bem pontuais que eles usam para verificar a regulação emocional focada no antecedente em estudos de neurociência, obviamente, que envolve, por exemplo, você mostrar para uma pessoa que sofreu abuso infantil, a pessoa sofreu algum tipo de abuso sexual na infância, e você quer disparar nessa pessoa uma emoção negativa.

Aí você mostra uma foto de uma criança chorando com um vestido levantado, alguma coisa que

indique que a criança foi abusada. Se você falar para a pessoa assim, A pessoa só olha essa imagem e me diz o que você sinta, o que você sente. A pessoa muitas vezes vai olhar aquela imagem e vai sim sentir mal, porque ela foi abusada na infância, aquilo é um gatilho para ela. E depois que ela se sentir mal, você pode pedir e ensinar para ela algumas técnicas de racionalização. Não, mas hoje eu estou bem, não estou mais em perigo. Sei lá, alguma coisa que você trabalhou com ela aí.

Isso é regulação emocional focada na resposta. Ela olhou a situação, olhou o gatilho, teve o disparo emocional, ficou mal e aí sim tentou regular aquela emoção. Você pode também pedir para que essa pessoa, ou para outra pessoa no caso, para outro grupo, fazer uma regulação emocional focada no antecedente. Por exemplo, eu vou te mostrar uma imagem agora. Você fala pra pessoa, mesma imagem, e a pessoa também foi abusada na infância. Só pra vocês terem uma noção de como é feito no estudo, tá? Até pra eu te dar alguma informação, às vezes, de você criar a sua própria estratégia aí. Pessoa foi abusada, você mostra a mesma foto de uma criança com o vestido levantado, chorando. Indicando que a criança foi abusada.

É um gatilho. Só que pra essa pessoa, pra ela fazer uma regulação emocional focada no antecedente, você fala assim pra ela, ó, mas aquela criança ali é uma atriz, ela não é real. Ou ela está fingindo, ou ela está atuando, ou ela é... sei lá, cara, não sei. maneira essa pessoa, que o gatilho que ela vai olhar não é um gatilho. É quase como se fosse uma mentira, entre aspas. É uma forma de atenuar aquele estímulo. Isso é uma estratégia de regulação emocional focada no antecedente. É quase como se você tivesse que mentir para o seu próprio cérebro, mas de uma forma que seja verdade.

É meio louco isso né é por isso que você precisa ter embasamento comportamental esse é esse argumento cerebral ele tem que ser sustentado em alguma coisa ele tem que estar sustentado em alguma coisa é por isso que eu gosto da ideia do esforço da ideia do de fazer o seu melhor porque cara é um lugar que você pode se escorar o nietzsche chamaria isso de muleta metafísica. E todo mundo tem a sua muleta metafísica. No meu caso é o conhecimento. De algumas pessoas é a fé. De outras pessoas é um ídolo. De outras pessoas é uma ideologia partidária. De outras pessoas é um, sei lá, cara, um político. De outras pessoas é um time de futebol, de outras pessoas é um hobby. Todo mundo se escora em alguma coisa. Eu gosto muito da ideia do conhecimento porque ele é muito funcional.

E eu não estou dizendo que você não precisa ter outros. Zero problema. Mas é importante que você tenha uma estratégia de regulação emocional focada no antecedente e que esteja sustentada no esforço. Porque, meu, a sua vida pode estar uma merda, cara, mas se você em algum momento estiver muito mal e pensar assim, cara, eu tô fazendo o meu melhor, velho? Eu tô me esforçando? Essa merda tá injusta? Tem pessoas que fazem menos que eu e tem mais retribuição? Mas eu estou fazendo o meu papel.

Vai continuar ruim, cara. Vai continuar ruim até virar esse jogo aí vai continuar ruim mas pode ter certeza que seria muito pior se você não tivesse nem fazendo o seu papel aí seja já parou pra pensar que muitas vezes o fato de você não ter ido a um psiquiatra ainda é porque você está fazendo seu papel é legal porque a gente só se preocupa com os problemas das vidas que a gente está vivendo. Se você não estivesse vivendo essa vida sua, se você não estivesse treinando, não estivesse comendo, não estivesse tentando dormir bem, você não teria problemas de quem está treinando, comendo bem e dormindo bem. Entende o que eu quero dizer?

Pode parecer que está ruim agora, mas talvez estivesse bem pior se você não estivesse fazendo o seu papel. Eu gosto muito dessa ideia de esforço. Por que é importante você ter essas estratégias de regulação emocional? Porque só querer não sentir a emoção não funciona. Isso a gente já sabe muito bem. Como falar assim, não pense num hipopótamo. Você pensou num hipopótamo. Não

pense num gato. Você pensou num gato mesmo para não querer pensar você pensou então você fala assim não não quero ficar triste não funciona você precisa manejar essa tristeza e ou você maneja ela quando ela acontece ou você tenta evitar que ela aconteça o ideal é que você tenha essas duas ferramentas tá é tem até alguns experimentos bem legais, por exemplo, você bota as pessoas numa sala e você divide em dois grupos um grupo você coloca assistir vídeos de... na verdade dois grupos, né?

eles vão assistir vídeos de pessoas sendo amputadas pessoas sendo amputadas, seja numa briga de rua, no médico, sei lá pessoas que estão tendo membros cortados fora do corpo, o que é universalmente nocivo. O nosso cérebro... ninguém precisa ensinar alguém a ter medo disso, porque é um pedaço do seu corpo. Você sabe o que está acontecendo com outra pessoa, se fosse com você, ia ser perigoso. Se você só pedir para a pessoa sentir e tente não ficar triste e ansioso com o que vai acontecer. Não funciona. A amígdala dessa pessoa que a área é responsável pelo medo se ativa, a pessoa vai ter sudorese, vai ter taquicardia, vai ter aumento de condutância da pele, vai ter aumento de adrenalina, vai ter dilatação de pupila, todos os sinais de medo vão disparar.

Agora, para outro grupo você fala assim, ó, vai ter pessoas ali que estão sendo amputadas, mas elas são atores todos esses sinais diminuem porque a pessoa acha que eles são atores você entende isso cara é meio louco cara mas você pode é uma estratégia de manipulação que você teria que em algum grau tentar usar pra você mesmo Infelizmente, muitas pessoas usam isso para o mal. Pegam pontos de crença das pessoas e utilizam isso para benefício próprio. Tem até alguns estudos que analisam isso em termos de efeito placebo, efeito placebo é uma estratégia de regulação com foco no antecedente. Se eu falar para você que eu vou espetar sua mão, mas que esse creme aqui que eu vou passar tem um efeito analgésico potente, um efeito anestésico potente, o seu córtex prefrontal vai se ativar, vai modular regiões do seu sistema límbico ou vice-versa e você provavelmente vai falar que não sentiu tanta dor.

Mas o creme que eu passei na sua mão é uma pasta de dente, sei lá, um creme que não tem princípio ativo nenhum, é espuma. Por quê? Porque eu menti pra você. Esse é o mecanismo do placebo. É por isso que placebo funciona. Obviamente isso não deve ser tratamento, porque você está mentindo para a pessoa, e a gente não pode tratar mentindo. É por isso que o psicólogo faz uma reconfiguração, uma recalibragem na forma que a pessoa interpreta o mundo. Porque muitas vezes o botãozinho do perigo está no volume máximo, e a pessoa enxerga a ideia de falar em público para cinco pessoas no trabalho como algo extraordinariamente nocivo.

Mas não é. Então você não está mentindo para o paciente, você está trazendo ele para o estado normal. Tem algumas pessoas que têm esse botão tão desligado que é perigoso inclusive. Eu vejo muitos policiais, eu já atendi vários policiais, eu vejo muitos policiais relatando que pessoas muito corajosas que querem fazer o curso da polícia, eles não são aceitos porque vão fazer cagada quando essa reinterpretação, essa regulação emocional focada no antecedente ela está muito ligada, tipo, não tem perigo, aquilo ali não é perigoso, não é perigoso, não é perigoso e você vai entrando, vai entrando, vai entrando, quando vê toma um tiro na cara vocês entendem o que eu quero dizer? Não pode ser nem muito desligado nem muito ligado porque se foi muito desligado você vai ter medo de tudo se for muito ligado tipo assim aquilo não é perigoso, aquilo não é perigoso, você não vai ter medo de nada então é importante que você ajuste esse botãozinho tem vezes que você tem que convencer você mesmo de alguma forma chegar, você escrever, você chegar em alguma conclusão de que apresentar uma aula para dois, três colegas de turma não é perigoso, você tem que criar ferramentas de se convencer disso.

E aí isso atrelado a exposições subsequentes fará você criar repertório para finalmente crer sem precisar de esforço que não é perigoso. Existem essas duas formas, naquela aula de falar em público eu falei disso. Você pode usar estratégias de regulação emocional focada no antecedente

pensar assim, cara, meus colegas de turma, foda-se, não tô nem aí pra eles eu vou lá apresentar meu trabalho aí você chega lá, às vezes você fica ansioso aí você usa uma estratégia de racionalização usa o seu córtex profundo calma, tá tudo certo, cara, tô no jogo, tá aqui, ninguém sabe que eu tô ansioso galera tudo mongoloide, não sabe nem o que estão fazendo na faculdade, deixa aqui que eu vou apresentar aqui, tá tudo certo, tô no esquema e aí com o tempo você se expondo, você se expondo, você vai acabar criando repertório mas você nem vai precisar mais dessas estratégias, porque você automatiza um comportamento então entendam como um degradê, presta atenção aqui pra gente fechar o raciocínio Quando você quer resolver um problema emocional que você tem relacionado a algum tipo de dificuldade, se for grave, médio ou grave, vá procurar um profissional da saúde para te ajudar.

Se for alguma coisa que você acha que você consegue manejar, pensa assim, pensa num bastão. Eu preciso melhorar isso aqui. Então no primeiro item eu vou começar a criar na minha cabeça estratégias de convencimento que aquilo ali não é perigoso. Esse é o primeiro ponto. Ciúme, qualquer coisa que você esteja com dificuldade de manejar na sua emocional. Ciúme demais, medo demais do novo, medo de mudar, medo de falar em público. Eu sempre uso falar em público porque eu não conseguia falar em público até pouco tempo atrás então é uma coisa que eu sempre cito e é muito pedagógica, mas você pode usar isso para qualquer área o primeiro bloco de estratégia é eu preciso criar algum tipo de convencimento na minha cabeça que aquilo ali é minimamente perigoso e aí cara, vê eu falando, vê eu gritando com você, vai cara, vai!

Pega algum tipo de informação de algum lugar e tente criar ali uma modulação ambiental que faça você ter um pouco de motivação para ir para lá. Segundo ponto, assista a aula 19 e tem estratégias de, uma vez que você está lá e aquilo lá está te incomodando e deformou sua emocionalidade, que você consiga racionalizar lá na frente. E o terceiro ponto, faça várias vezes, porque cada vez mais esses itens primeiros aqui, estratégia de regulação emocional focada no antecedente, focada na resposta, eles vão ser menos necessários, porque você já está automatizando aquilo ali, você já cansou de fazer aquilo ali e ter informação real da sua própria experiência que aquilo não é perigoso. Sacou a ideia? Crie um contexto onde você acredita que aquilo ali não é perigoso pelo menos pra você dar o start no seu comportamento e isso aí normalmente a melhor forma de fazê-lo é obtendo informação de alguém falando pra você vai cara não é perigoso vai modulando seu ambiente descubra ferramentas como a gente falou na aula 19 de como você manejar uma vez que você tá lá porque às vezes você vai tá lá e vai mexer com você, você não pode ficar tão traumatizado a ponto de não voltar mais, e repita várias vezes esse processo, cara.

Se você conseguir fazer isso, muito provavelmente você vai conseguir resolver vários dos seus problemas emocionais pontuais, assim, com coisinhas que você tem aqui ou ali. Tá? Briga demais, acha que sempre tão te traindo, ah, não sei o quê, ciúme toda hora, ah, explosivo, etc, etc, não consigo falar, fico nervoso, sou tímido, cara, esses comportamentos médios de dificuldade que o ser humano apresenta, eles vão ser modulados se você conseguir criar esses três blocos de intervenção. convencer para iniciar. E isso aqui normalmente pode ser executado por base no esforço e no conhecimento. Então você adquirir informação sobre aquilo, você estar preparado para fazer aquilo, você estar querendo fazer aquilo. Você criar estratégias de uma vez que está lá exposto, não deixar aquilo ali virar um ataque de pânico, que são estratégias de regulação emocional focadas na resposta, então racionalização, etc.

E fazer várias vezes, cara. Fazer várias vezes para que aquilo ali se transforme em um hábito. Fazendo isso, muito provavelmente você vai ter uma boa desenvoltura. Então, legal, cara. Eu acho que isso é uma coisa bem interessante, eu particularmente gosto bastante de usar essa ideia do esforço, sabe pessoal? Eu acho que isso é interessante pra nossa... Eu acho que um bom condicionamento você ter a ideia de que se você tá preparado ou se você tá esforçado, você tem aonde se amparar eu fico muito... tem pessoas que usam dinheiro, sabe?



dinheiro ou... não sei cara, exatamente, mas eu acho perigoso eu acho que a ideia é de tipo meu, eu to com saúde e to estudando pra mim essas duas coisas justificam qualquer tragédia que pode acontecer na minha vida de verdade sabe? eu sei que é um pouco egoísta isso, mas se eu reprovar uma prova na alguém sei lá o que deu uma cagada lhe deu uma cagada lá falou cara eu tô saudável não tô doente não tô no hospital não tô na cama de hospital e tô fazendo o meu melhor estou estudando acordo cedo reviso a nota procuro coisa nova conversa com pessoas que sabem do assunto eu tô me esforçando se der errado eu falo pra mim mesmo e isso é suficiente, eu falo cara, fiz o meu melhor.

Agora se eu não tivesse feito o meu melhor, aí eu ia ficar decepcionado. Decepcionado comigo. Isso é a pior dor que você pode ter, é a decepção com você mesmo. Ok, vou deixar o artigo do James Gross aqui pra vocês. Vou deixar um artigo dele aqui, acho que vai ser um bom ponto de introdução aí é para vocês estudarem regulação emocional espero que de alguma forma essa aula que ela foi um pouco mais global né mas meu pega isso daí tenta construir na sua cabeça o que melhor faz sentido para você tá nos vemos na próxima aula