

Salve galera! Sejam todos muito bem-vindos a mais um vídeo aqui no Reservatório de Dopamina. Muito obrigado pela sua presença, muito obrigado por você indicar o Reservatório de Dopamina para os seus amigos, para os seus colegas e para os seus familiares. Obviamente aqueles que merecem, eu sei que vocês são bem seletivos nesse quesito. Estamos já no mês de agosto e vindo aí de uma temporada, digamos assim, do mês passado de aulas mais relacionadas com desenvolvimento pessoal e claro, isso acaba escorregando, ecoando para o desenvolvimento profissional. Esse vídeo aqui eu gostaria de dar uma continuidade no quesito da pauta do desenvolvimento pessoal, esse acho que é mais especificamente ainda para o desenvolvimento pessoal, porque ele vai ser uma outra camada fora daquele círculo de aulas que a gente teve, nas aulas de conteúdos que a gente teve nas aulas anteriores.

Nesse vídeo aqui especificamente, creio que ele não vai ficar muito longo, porque eu quero ser um pouco mais objetivo para costurar esses assuntos e deixar você cientes do que eu estou falando rápido. Nesse vídeo aqui a gente vai falar sobre crenças, ou se você preferir comportamentos regulados por regras ou comportamentos controlados por regras. Dentro da clínica em psicologia, isso aqui vai ser quase uma consulta que a gente vai ter aqui. Precisa ter noção, eu falo muito disso para os meus pacientes, isso faz parte de uma coisa que a gente chama de psicoeducação, quando você vai num terapeuta cognitivo-comportamental. Por vezes o terapeuta cognitivo-comportamental faz o que a gente chama de conceituação de caso, isto é, ele pega o seu caso, coloca dentro de uma conceituação que ele sabe fazer e muitas vezes verbaliza pra você o que que ele, como ele chegou nessa conceituação e como que ele chegou naquele, naquelas conclusões. A gente vai ter uns exemplos hoje nessa aula aqui.

Então talvez você veja nessa aula muita coisa que o seu psicólogo tenha falado pra você, se ele não falou, muitas vezes está dentro da estratégia dele. Então não ocupe, não acupe. Crenças ou comportamentos regulados por regras, teoricamente são coisas distintas, mas na prática, muitas vezes a gente vê que são as mesmas coisas, são nomes diferentes dados para fenômenos relativamente parecidos dentro do comportamento humano. Na psicologia cognitiva comportamental, na terapia cognitiva comportamental, você vai ver que os autores chamam de crenças centrais. Na terapia comportamental mais pura, você vai ver que os autores muitas vezes chamam de comportamento regulado por regras, mas para fins didáticos e pedagógicos aqui vamos assumir que as duas coisas são iguais e vamos usar o termo crença. Por que o termo crença? Porque é mais fácil, comportamento regulado por regra, se ficar falando toda hora isso daqui vai acabar chateando vocês, mas se eventualmente você se arriscar e ler alguma coisa sobre o behaviorismo ou psicologia comportamental, você pode se deparar com esse termo, que aí seria uma coisa relativamente parecida.

Claro que tem fundamentos epistemológicos distintos, mas na prática seriam coisas semelhantes. São basicamente o quê? São construtos, seja provenientes diretamente do ambiente ou seja, provenientes diretamente do seu cognitivo, que de alguma forma controlam o seu comportamento ou o seu emocional. Então vamos entender um conceito interessante que é o conceito de crenças centrais. Quando você vai ler algum livro de terapia cognitivo comportamental, você vai se deparar com esses conceitos de crenças centrais. Eu sugiro, mesmo que você não seja um terapeuta, que você dá uma lida sobre crenças centrais, ou você pede para o seu terapeuta muitas vezes falar com você sobre crenças centrais, se você faz uma terapia cognitivo-comportamental, porque se você perguntar para terapeutas de outras linhas, talvez eles não saibam, ou não está dentro do escopo interventivo deles falar sobre isso com vocês.

Mas se você faz uma terapia cognitiva comportamental, por vezes você pode pedir para o seu terapeuta, para o seu terapeuta conversar com você sobre isso, se você acha que é do seu

interesse. Porque é uma coisa muito interessante, sabe, porque quando o paciente entende isso, quando o paciente entende esses conceitos, e principalmente quando você faz essa conceitualização cognitiva do paciente, você verbaliza para o seu paciente isso e ele entende isso, é realmente uma intervenção muito forte.

A psicoeducação pessoal, que é o que? Você ensinar o paciente o que ele tem e como que ele funciona perante a sociedade, perante o ambiente em qual ele vive, quais os gatilhos ruins, quais os gatilhos bons, etc. Só o fato de você explicar pra ele isso já abre uma janela gigantesca de possibilidades de intervenção para o paciente, muitas vezes ele mesmo o faz, uma vez que ele tem esse substrato informacional. Então, se você não é da psicologia, se você não faz terapia, se você não tem noção nenhuma disso, seria interessante você dar uma lida sobre, porque muitas vezes isso pode ajudar você. Muitas vezes você está aí no outro lado da tela e você não tem dinheiro, você não tem condições, juntou ali o dinheirinho do dinheirinho do dinheirinho, pediu pra tia, pediu pro tio, não pediu o lanche ali pra entrar no RD na esperança de buscar algum tipo de tratamento, o RD não é tratamento, mas na esperança de buscar algum tipo de tratamento. Então estou te dando uma luz que você pode muitas vezes encontrar conteúdo de graça na internet sobre crenças centrais. Eu vou dar uma sugestão de um livro que todo o terapeuta já leu, que é esse aqui. É um livro chamado Terapia Cognitiva Comportamental Teoria e Prática, da Judy Beck. Esse livro aqui, você vai ter alguns capítulos dedicados exclusivamente a falar sobre crenças centrais, e muitas vezes você consegue por meio da leitura desses livros se ajudar, embora você seja o ideal você ter um profissional te acompanhando. Pois bem, crenças centrais. Crenças centrais são conjuntos de regras que você desenvolveu durante a sua vida, sem perceber, mas que hoje, formulam como se fosse uma lente, que fazem você enxergar o mundo por meio delas.

Então, cada pessoa enxerga o mundo por meio das próprias lentes. É como se você usasse óculos. Imagine que você tem um óculos na sua frente agora. E esse óculos tem uma lente. Por isso o título do vídeo. Esse óculos tem uma lente e essa lente ela faz com que você modifique o significado de determinadas situações do ambiente para você e a outra pessoa que usa uma lente diferente, essas lentes é como se fossem impressões digitais, cada pessoa usa uma, cada pessoa tem uma lente diferente.

Então vamos imaginar uma situação, imagine que você tem essa caneta e essa caneta aqui é uma situação de falar em público, vamos voltar e fazer um link, eu gosto de fazer link entre os vídeos aqui dentro porque parece que a gente está num grande ecossistema, não dá essa impressão que a gente está num grande ecossistema? Você vê uma aula, lembra de outro link com outra que lembra de um pedaço da outra, é um grande ecossistema, a gente está falando de um ecossistema que é o comportamento humano, por isso que é legal, cara, você assistir todas as aulas mesmo que o título muitas vezes não te chame a atenção, porque lá dentro tem muitas outras coisas que você consegue linkar com outras aulas. Então imagina que essa caneta aqui seja a situação falar em público, a caneta é uma situação, imagina que a caneta por aqui, vocês estão olhando essa caneta daí pra cá, eu não estou vendo esse lado aqui da caneta, eu estou vendo esse, alguém vai estar olhando a caneta por esse ângulo, alguém vai estar olhando a caneta por esse ângulo, alguém vai estar olhando a caneta por esse ângulo, alguém por esse ângulo, ou seja, a mesma, se prestem atenção aqui, eu sei que agora você deu uma viajada, preste atenção aqui no que eu estou falando, essa parte é importante.

A mesma situação pode ser olhada por pontos de vista diferentes. A mesma situação pode ter diferentes significados para diferentes pessoas. Eu não sei se você já pensou nisso, mas por que cara? Porque a situação é a mesma, é uma caneta. Por que alguém está olhando assim? Se você perguntar para a pessoa que está olhando assim a caneta, desse ponto de vista, ela vai falar o que? Bom, é um cilindro, imagina que a pessoa não consiga ver o resto do corpo da caneta. Ela vai falar, bom, é um cilindro que tem uma bolinha no meio. E a pessoa que está vendo assim? É uma caneta de ponta cabeça. E a pessoa que está vendo assim? É uma caneta em pé.

E a pessoa que está vendo assim? É uma caneta de costas. Ou a tampa de uma caneta, ela não está vendo o resto da caneta. A mesma situação, que é a caneta, pode ser vista de ângulos distintos por pessoas distintas. Por quê? A situação é a mesma. O que que determina que as pessoas vão ver pontos diferentes da mesma situação? A lente, a ótica por qual ela está olhando aquela situação. O que que significa isso na prática?

Translacionando e tirando desse exemplo esquizofrênico que é a caneta. Falar em público. Falar em público. Imagina que a gente tenha uma situação, falar em público, falar em público sobre o tema de geopolítica, sobre a guerra da Rússia com a Ucrânia. Você vai ter que falar durante 10 minutos desse tema, você tem uma semana para estudar, vamos imaginar o cenário, você tem uma semana para estudar, você vai ter que falar 10 minutos sobre esse tema, por um número de 15 pessoas. Você vai ter que subir num palco e é presencial, e vai ter que ter slide, e depois as pessoas vão te perguntar. Pronto! Caracterizamos uma situação. Caracterizamos a caneta.

Tem tampa, tem tinta, tem não sei o que, tem não sei o que. Digamos que eu pegue das pessoas que estão assistindo isso 15 pessoas, 20 pessoas e peça para que elas relatem como elas estão experimentando essa situação ou como que está a ansiedade delas relacionada a essa situação. O que vai acontecer? Cada pessoa vai descrever a mesma situação ou como está lidando com a situação por uma ótica diferente. Por que isso, pessoal? Por causa da lente que a pessoa está usando para enxergar a situação. Cada pessoa vai ver a situação por um ângulo diferente. Tem pessoas que vão ver assim, tem pessoas que vão ver assim, tem pessoas que vão ver assim, tem pessoas que vão ver assim, assim, assim, assim, assim, assim...

Mas a situação é a mesma. Aí eu pergunto pra você, por que que uma pessoa... Provavelmente algumas dessas 20, 25 pessoas que iriam falar em público nessa situação que a gente escreveu elas ficariam felizes com a possibilidade de falar sobre isso algumas outras pessoas não dormiriam uma semana se tivesse que falar para 15 pessoas em público algumas outras ficariam indiferente nenhum pensar nisso não pensar só lá perto da data outras pessoas talvez nem o último ficar um pouquinho mais ansiosa, outras muito ansiosa, ia ter um degradê da forma com a qual as pessoas interagem com a mesma situação. Isso acontece porque cada pessoa tem uma lente diferente ou cada pessoa tem crenças diferentes. elas são formas rígidas e normalmente generalistas com a qual a gente interpreta o mundo. Vou dar alguns exemplos de crenças centrais que tem nesse livro aqui inclusive. Crença de incapacidade, crença de insuficiência.

Muitos pacientes com transtorno depressivo apresentam uma crença de insuficiência. O que significa isso? Essas pessoas se acham incapazes e insuficientes frente ao mundo. E isso normalmente se traduz em uma série de padrões de pensamentos, como por exemplo, eu não consigo, as outras pessoas são melhores que eu, eu não sou suficiente para isso. Uma coisa que muito paciente fala que tem depressão, eu não sou bom o suficiente. Então, a crença ela existe nas pessoas no entanto, em algumas pessoas é como se a crença fosse um botão de volume em algumas pessoas o volume está no talo está no máximo e quando essa crença tem um volume alto ela meio que ensurdece você ou, como na metáfora do óculos da lente é como se a lente tivesse toda suja e a lente impede que você enxergue a realidade.

Olha que interessante cara, um paciente deprimido por vezes se sente absolutamente incapaz frente ao mundo mesmo no mundo ele não sendo incapaz. Eu já tive paciente que tinha uma plena confiança que era extremamente burro, do sentido intelectual mesmo, mas a pessoa fazia residência em medicina na USP, estava indo para os Estados Unidos fazer pós-doc, fazer residência, fazer um outro tipo de residência, pós, sei lá, complemento. E a pessoa tinha certeza que era burra. Ou seja, no mundo real, a caneta é caneta, mas a pessoa está enxergando outra coisa. Por quê? Porque a lente dela... Às vezes a caneta está completa, a inteligência da pessoa está aqui, mas a pessoa enxerga só a tampa. Por quê? Porque na lente dela, o fuzka é o resto.

Ela não consegue enxergar a situação tal como é na vida real. E os terapeutas que estão me assistindo, eu gostaria de apenas fazer um parêntese agora e falar exclusivamente com os terapeutas que estão assistindo. Toma muito cuidado na hora que você vai psicoeducar o seu paciente e falar pra ele sobre crenças, porque muitas vezes ele acha que você está... como é que chama? Ele acha que você está menosprezando ou achando que ele é mentiroso. Quando você começa a questionar as crenças do paciente. Existe uma técnica interventiva na psicoterapia, que até ensina nesse livro, que chama questionamento socrático. O que é um questionamento socrático? Você pega um paciente que tem uma crença de ignorância, de insuficiência intelectual na academia, nos estudos, e a pessoa vai bem nas provas e você começa a questionar a pessoa, com todo um cuidado, né? Mas como você acha que você tem... que você é ignorante, mas você estuda e tira 9 nas provas. Aí normalmente a crença é tão forte que ela distorce a realidade do paciente para se encaixar às crenças dele. Eu já tive um exemplo de uma paciente que eu falei exatamente isso, falei, pô, mas como você é ignorante, você tirou 9 numa prova de residência na USP e vai para os Estados Unidos fazer pós-doc, fazer pós-graduação. E a paciente teve a ousa, olha como a crença é forte, ela distorce violentamente a realidade. A paciente falou assim, eu tirei 9, mas não tirei 10, ou seja, o 9 sempre tem o mas, o paciente sempre vai ter um mas. Pô, mas você pagou a conta de luz. Não, mas eu paguei atrasado.

Sempre tem um mas para justificar a crença que a gente tem sobre nós mesmos. E quanto mais forte essa crença estiver ligada, mais suja a lei em que está. Quando você faz um processo psicoterapêutico, isso aqui acho que é até um exemplo que dá nesse livro, ou em algum outro livro de psicologia. Essa sessão aqui, a maioria são livros de psicologia. Aqui são livros de comportamento e neurociências, aqui são livros mais de médicos, aqui são livros de divulgação, se eu não me engano. Não sei se foi nesse ou algum aqui. Quanto mais... quando você faz uma psicoterapia e você busca entender o seu comportamento, entender o seu modelo cognitivo, a sua conceitação cognitiva, o que o terapeuta faz?

Ou a terapeuta? Eles limpam a sua lente fazendo o que? Um questionamento socrático ou, e ou e aí pode ter vários nomes pra isso mas no final das contas é isso análise funcional Então um terapeuta que faz um bom questionamento socrático e uma análise funcional, ou seja qual que é a função daquele comportamento?

Os dois juntos, cara, é um cristal que destrói qualquer tipo de interpretação equivocada da realidade. Por isso que eu falo pra você, se você tem a oportunidade, faça terapia, principalmente terapia cognitivo. Eu sempre recomendo a terapia cognitivo comportamental clássica, mas existem vários braços da TCC clássica, aceitação e compromisso, DBT, terapias comportamentais, enfim, você pode fazer a que melhor convém o seu diagnóstico, tem alguns diagnósticos específicos que impedem algumas terapias específicas. Mas se você tem problemas gerais, tipo ansiedade, depressão, vai no terapeuta cognitivo comportamental clássico que você, que eventualmente ele te dá um direcionamento. Agora, é muito legal você começar a entender sobre crenças centrais, porque você começa a ver como que o nosso cérebro deturpa a realidade e ele faz um cherry picking, é o escolher as cerejas, ele escolhe as cerejas podres de um contexto inteiro para se encaixar a crença que a gente tem sobre nós. Então tem muita coisa dando certo na sua vida, tem uma cacetada de coisas dizendo que você não é insuficiente, tem uma pancada de coisas dizendo que você não é incapaz, tem um monte de coisa dizendo que você não é pior que os outros, mas acontece uma coisinha e você se agarra naquilo e fala, não, mas eu tirei 9 na prova, não foi 10.

Você tirou 10 em 3 provas, numa você tirou 9, é o suficiente para te afundar. Por quê? Porque você é sensível àquilo. E é louco porque essas crenças, elas são padrões de comportamento extremamente rígidos. E quanto mais velho for, quanto mais velha for essas crenças, mais difícil é você mudar com a psicoterapia com o tempo, porque via neuroplasticidade o seu cérebro ficou muito bom em achar você ruim. É tipo uma pessoa ansiosa, uma pessoa ansiosa por muito tempo

fica muito boa em ser ansiosa. Por quê? Porque o cérebro dela ficou... é tipo você falar alemão, se fala alemão por muito tempo você fica muito bom em falar alemão.

Transtornos psiquiátricos como ansiedade e depressão ou comportamentos disfuncionais, a nível neurobiológico, é quase como aprender uma nova língua. O seu cérebro se muda frente aquilo e vai se consolidando naqueles padrões. Por isso que você pega um paciente que abriu um quadro de depressão e ansiedade relativamente cedo, é relativamente fácil você ter remissão dos sintomas. A gente sabe hoje que os quadros psiquiátricos abrem a depressão, o bipolar, etc. Abre, isso é, a manifestação dos sintomas acontece, salvo o transtorno do neurodesenvolvimento. Por volta dos 19, 22 anos mais ou menos, os sintomas abrem, os sintomas começam a aparecer. Se você tem uma intervenção imediata, o cérebro ele está muito cru, muito ingênuo ainda naquele transtorno. É muito mais fácil você modular. É tipo aprender uma nova língua, quanto mais cedo você aprende uma nova língua, mais fácil é você aprender a língua, porque você não está viciado nas outras. Agora você pega um paciente com depressão, o cara tem 55 anos e é deprimido desde os 20, sem tratar, não é que não vai ter remissão, mas você vai ter que ter um trabalho muito mais pesado em cima, com ajuda de medicamento, com acompanhamento mais próximo, sessões mais próximas, uma modulação ambiental forte, etc.

Então, como eu sei que tem muitos jovens que me acompanham aqui, eu gostaria de deixar esse vídeo aqui pra vocês como se fosse uma função social que eu estou fazendo porque eu queria que você tivesse uma noção se você que está aí do outro lado da tela me assistindo agora no ônibus, comendo lavando a louça, varrendo a casa no intervalo do estudo enquanto está almoçando, sei lá, onde é que você está assistindo, o que você está fazendo no sofá cara, se você presta atenção aqui, uma conversa entre eu e você agora.

Esquece as outras pessoas, esquece que você está dentro, preste atenção em mim. Maximize a tela e imagine que está eu e você, conversando só eu e você. Se você tem sentimentos de incapacidade forte, de insuficiência, que ninguém gosta de você, que o mundo é melhor que você e você não presta, qualquer coisa nesse sentido que você acredita que pode estar suja a sua lente, bicho, fala com alguém, conversa com um familiar, mostra esse vídeo pra pessoa, não sei, se você tem condições, cara, dá uma investida em umas cinco sessões de terapia com algum profissional que você ache minimamente competente, dá uma olhada nisso porque, principalmente se você for jovem, porque isso, a intervenção agora nessas questões é extremamente benéfica.

É extremamente benéfica. Então, se você puder, agora é a hora de você tentar tentar dar uma atenção para isso. Essas crenças, dificilmente você manifesta elas, elas vêm de forma consciente, isto é, você se vê incapaz, você se vê insuficiente, você se vê não sendo amado. Na verdade, muitas vezes essas crenças se manifestam conscientemente como padrões de pensamentos, que a gente chama de pensamentos automáticos. O que são pensamentos automáticos? Pensamentos automáticos são pensamentos que vêm à sua cabeça frente às situações do dia a dia. Então, muitas pessoas com essas crenças fortes, hiperativas, são pessoas que têm uma forma, meio que padrão de pensamento, parece que tem um burburinho de pensamento, são o que chamam muitas vezes de pessoas pessimistas ou pessoas... alguma coisa assim, sabe? As pessoas elas sempre estão com aquele mesmo padrão de pensamento frente às situações. Então, putz, eu não consigo, as pessoas são melhores que eu, ninguém gosta de mim, eu sou merda, etc. Muitas vezes isso se traduz como leitura de mente, você começa a achar que sabe o que os outros estão pensando, aquela pessoa não gosta de mim, não, aquele fulano me odeia, você não sabe o que a pessoa está pensando, muitas vezes pode ser verdade, a pessoa pode não gostar de você, mas garanto que a grande maioria das vezes você não sabe o que está acontecendo.

Pode se traduzir em catastrofização, então você aumenta muito uma situação que você não sabe se realmente é aquilo, tem vários erros cognitivos, então imagina que a crença, quando ela se liga demais, é como se sujasse tanto a sua lente que você começa a tentar meio que adivinhar o que

está acontecendo no mundo, e esse tentar adivinhar o que está acontecendo no mundo te deixa perdido e normalmente faz você ver só as coisas ruins, é como se as boas se apagassem, aí tudo é uma merda, tudo é ruim, tudo é contra você, tudo é ruim, as pessoas só querem o seu mal, nada é bom, você é sempre o ruim, você faz o pick and choose, você escolhe determinadas situações que tem sentido com a sua crença e você começa a se afundar, é aquele dia que nada dá certo, aí você começa a entrar num fluxo de insônia, aí vira uma bolota de compulsões, aí cara, a sua vida vira um negócio caótico. E quando isso, não tem problema virar um negócio caótico, o problema é isso se estender no tempo, começar a ficar semanas, meses assim, aí você começa a fazer o que? Você começa, olha o perigo disso cara, presta atenção aqui, você perdeu agora, quando você começa a criar um ambiente caótico na sua vida, você começa a construir um contexto aonde as suas crenças terão mais substrato para olhar e fortalecer elas mesmas.

Você entende o que eu quero dizer, cara? Você entende o perigo disso? Você entende o quão nocivo é para a sua saúde mental isso? Você começa a criar um contexto... imagine que você é uma pessoa insuficiente, imagina que você tem uma crença de insuficiência. Eu tenho uma crença de insuficiência, eu tenho uma crença, o meu terapeuta, a gente chegou na conclusão que eu tenho uma crença de insuficiência e desamor. Vou falar pra vocês aqui, foda-se, já falei isso em outros lugares, não tem problema. Talvez um dia eu pague o preço por estar abrindo a minha parte pessoal, né, pra vocês. Sei lá, meu, se você tá aqui dentro, eu sei que... Se você... é legal porque quando eu dou uns puxão de orelha assim em vocês, eu sei que filtra. Então, se você chegou aqui na aula 31, eu sei que você tá junto, entendeu?

Então, de certa forma, eu meio que encaro você como se fosse alguém conhecido, sabe? Não sei se faz sentido isso pra vocês. Eu meio que... pra mim, meio que, pô, se o cara passou por todas as aulas, eu gritando e falando não sei o que, falando pra você fazer as coisas e você não pediu reembolso e não saiu daqui, eu meio que vou ser meu amigo, mais ou menos assim, eu pelo menos encaro assim. Tanto é que quando a gente faz os encontros do RD, a gente vê isso, com os presenciais a gente vê isso. Então assim, eu e meu terapeuta chegamos na ideia que eu tenho uma crença de insuficiência e uma crença de desamor. Isto é, eu não me sinto bom e acho que as pessoas não vão gostar de mim. E olha que foda, cara. A gente tem 28 mil pessoas aqui dentro do RD, quando essa aula tá sendo gravada. 27 anos, sou um psicólogo conhecido no Brasil inteiro, minha carreira explodiu, as pessoas gostam de me ouvir, me chamam pra conversa, sou amigo de muita gente famosa e eu não me acho suficiente.

É louco, né? E acho que as pessoas não gostam de mim. Por vezes, mesmo com todo esse contexto, olha isso, cara, mesmo com todo esse contexto ambiental indo contra a minha crença, em alguns momentos, principalmente quando eu começo a dormir mal, quando eu começo a me estressar demais, parece que a crença liga. E a gente vai falar rapidamente sobre isso. Então, mesmo com todo esse contexto ambiental, eu às vezes me acho ruim, cara. Agora, imagina se eu criasse um contexto onde tivessem coisas que fortalecessem a minha crença de insuficiência e de desamor. Já pensou a nocividade?

Você, por exemplo, tem uma crença de insuficiência e você é um cara desorganizado, cara, é você colocar prego e caco de vidro no chão da sua sala e andar descalço, cara. É como se o seu pé fosse o seu emocional, a sola do seu pé, e você é ente de caco de vidro e anda descalço dentro de casa. Você tem uma sensação de insuficiência e não usar agenda? É isso! Por que? Porque você não vai conseguir fazer as coisas.

O seu cérebro, a gente falou na aula da agenda, assiste a aula da agenda depois, o seu cérebro ele é limitado, o nosso cérebro ele não evoluiu do ponto de vista histórico para lidar com tantas tarefas hoje em dia, por isso que todo mundo acha que tem TDAH. Mas é claro que você vai achar que tem TDAH, bicho, você tem que lembrar mil coisas no dia e você não bota na merda da agenda, é óbvio que você vai achar que tem TDAH. Eu não uso agenda, eu boto na minha agenda

até que tem que ir ao mercado eu boto na minha agenda que a empregada vai vir aqui uma vez por semana limpar meu apartamento, eu boto na agenda que eu tenho que mandar o e-mail na semana que vem para fulano de x, se eu não boto é óbvio que eu vou esquecer e se eu começar a esquecer e começar a ter danos por isso a minha crença, a minha lente começa a sujar e eu começo a achar que eu sou um bosta porque já tem essa predisposição a achar que eu sou um bosta então se você tem alguma sensação de insuficiência que não é capaz, que não é inteligente, cara, se organiza meu, se você não se organizar vai ser uma merda aí você vai começar a se organizar e fazer agenda e você vai ter momentos que você vai sentir insuficiência. Só que se a gente olhar dentro de seis meses você com ou sem agenda, com certeza cara, os seis meses que você usou a agenda, a sua sensação, a sua percepção de insuficiência vai ser muito menor, porque você, porque claro, no final dos seis meses você não vai lembrar de quando acertou o compromisso você vai lembrar daqueles que errou mas uma cacetada talvez 60 70% de melhora teve só que o seu cérebro não registrou porque você faz o pick and choose você escolhe aqueles itens que corroboram com a sua cor, então você vai lembrar daquele e-mail que você não mandou mas não vai lembrar dos 12 e-mails que você mandou no entanto ainda assim é muito melhor nesse cenário. Aí entra o que aquele psicólogo de Harvard, o David Levari fala, não sei se tem aula sobre ele aqui ainda, vou fazer uma aula sobre a pesquisa dele, que é o que? Nós temos uma tendência de manter um número X de problemas, então se você resolve um problema, você bota outra coisa que antes não era um problema na sua caixinha de problemas. Então, você sempre vai ter uma coisa dizendo que você é incapaz, só que é muito melhor que você reduza esse número de situações, de maneira que você consiga controlar minimamente.

Então, se você se sente de alguma forma com percepção de insuficiência, por exemplo, se você acha que você pode ter algum resquício de crença, e é importante falar também, todo mundo tem algum tipo de crença dessas, só que existem algumas pessoas que essa crença está muito ativa por muito tempo que predispõe a pessoa a abrir um quadro de humor, por exemplo depressão ou ansiedade, não é um quadro de humor, mas por exemplo um quadro de ansiedade. Agora você pode ter essa crença ligada no 20%, ela é fluida então tem semanas que você vai estar com a crença mais ligada, eu tenho semanas que eu estou muito mais ligado a minha crença. Tem semanas que tá menos. O que determina o volume? A crença é um botão de volume de um som. Tem horas que quando tá 100% ligada você tá num inferno assim velho. Tá se achando ridículo, tá se achando péssimo, lixo de ser humano. Eventualmente a crença começa a desligar.

O que que regula? Qual que é a mão ali? Qual que é o estímulo que faz o botão aumentar ou diminuir de volume? A porra do ambiente. Então se você tem uma pessoa tóxica enchendo o seu saco e te colocando pra baixo, se você tem sensibilidade nesse sentido, se afasta. Porque você é sensível. É como se tivesse alguém cutucando sua ferida, às vezes sem querer. A pessoa às vezes não sabe que tá fazendo isso, mas tá. Ou você conversa e tenta lidar isso em terapia, ou se afasta. Depois você volta, espera lhe dar, sei lá... Então, a crença central é como se fosse um volume de um som. Quem aumenta e diminui esse volume é o estímulo que você está dando para o seu cérebro, que é o ambiente.

É por isso que muitos de vocês me mandam na caixinha assim, porra, entrei para o RD parece que eu virei um super-homem, cara, parece que eu virei uma mulher maravilha, eu me sinto forte, me sinto vivo, eu me sinto capaz. Olha que louco, já me mandaram isso na DM várias vezes, estou me sentindo capaz depois que entrei para o RD. Tô treinando, comendo, dormindo, lendo, estudando, trabalhando melhor, mais disposto, melhor no meu relacionamento, melhor com os meus filhos, melhor com os meus pais, mais educado. O que aconteceu? Quando você me fala assim, me sinto mais capaz, presta atenção aqui, terceira chamada de atenção. Quando você vem na minha DM e me fala, eu me sinto mais capaz com o RD, o RD aumentou o volume, ou no caso diminuiu, se você tem uma crença de incapacidade, pensa, você tem uma crença de incapacidade, você não se sente capaz.

Então, o seu botãozinho está com o volume alto, digamos que de zero a 100, às vezes a gente até pergunta, depois que educar bem o paciente, a gente pode perguntar ao paciente quantos por cento a crença estava ligada. É um relato subjetivo, mas funciona muito para terapia, para questões de acompanhamento. Ah, quando eu fui jantar lá na casa dos meus amigos, eu vi que a minha crença ligou para 80%, porque eles falaram dos negócios, que um vai viajar para outro país, que o outro ganhou um carro do pai e eu não tenho, e eu vi que eu me senti mal, me senti incapaz então eu senti que a minha crença ligou, ou seja, mudou de ambiente, mudou o volume afinal de contas é o ambiente que controla o volume então muitas pessoas me mandam assim, pô, eu me sinto mais capaz depois que entrei no RD o que o RD fez? Diminui o volume, você começou a se sentir mais capaz aquela sensação de incapacidade reduziu, por quê? Ambiente, você está tendo estímulos diferentes aqui.

Porque eu passo pra você o manual, as ferramentas, e você, na medida que vai começando a aplicar na sua vida, começa a criar um contexto onde fazer aquele cherry picking só de coisas ruins, diminui. O seu cérebro, ele meio que fica assim, pô, mas cadê as merda aqui que o cara fazia pra gente fazer ele se sentir mal. Não tem mais as merdas ali, tá diminuindo, tem uma ou outra, mas você sabe que aquilo ali é normal ficar. Até porque eu não fico vendendo felicidade infinita pra vocês. Eu falo várias vezes pra você que a vida vai ser ruim e que vão ter momentos difíceis, que vão ter momentos tristes, que vão ter dias nublados. Então quando o seu cérebro faz um cherry picking aqui ou ali, você fala assim, não, peraí, mas o Aslan falou que isso daí é relativamente comum. Então você cria um contexto de comportamento onde fica mais difícil a sua crença se alimentar. É como se você estivesse deixando ela em jejum.

E aí ela não se fortalece. O braço dela não se fortalece. Isso é uma metáfora muito boa porque no cérebro é exatamente isso que está acontecendo. No momento que você começa a criar um contexto ambiental onde a sua crença não tem substrato pra se fortalecer, então se você se acha um merda, se acha incapaz, pô, você começa a treinar, começa a dormir bem, as pessoas te elogiam, não sei o que, você começa a se sentir melhor, vê que tem a cacetada de outras pessoas fazendo isso aqui dentro também, os circuitos envolvidos com manutenção daquela crença, eles começam a ficar sem ter substrato. É como se você estivesse aprendendo alemão e não tem mais contato. Você procura livro em alemão, procura coisa em alemão e você não acha pra ler. É mais ou menos o seu cérebro tentando fazer o Peking-Tzu. Você fala, cadê os livros em alemão?

Ou seja, triangulacionalmente, cadê as coisas aqui pra justificar que ele é um merda? Não tem, porque você está criando um contexto onde as coisas estão melhorando. Então você parou de fazer merda na balada, parou de usar droga, diminuiu o álcool, tá mais alerta, tá lendo mais. Pô, caralho! Como é que o seu cérebro vai achar que você é um bosta se você leu um livro que fazia 12 anos que você não lia? Você tá fazendo coisas, tá comendo melhor, perdeu um pouco de gordura. As pessoas estão vendo que você tá evoluindo, você está se sentindo melhor e aí quando você cai naquela armadilha de estar num dia ruim, você entende que os dias ruins acontecem, então você está meio que blindado, cara, está num dia merda, você fala não, beleza, um dia merda, eu entendo, acontece, mas quando você olha a escadinha, o gráfico de longe você vê que está, você subiu, caiu, subiu, caiu, subiu, caiu, subiu, caiu, subiu...

Mas quando você vai ver que tem um delta gigantesco no final, você tá evoluindo. Então você começa a condicionar o seu ambiente a melhora. E essas crenças começam a se abafar. Ou seja, a lente que antes estava suja começa a ficar limpa. E aí você começa a ver uma situação por vários ângulos diferentes. E cara, quando você começa a ver uma situação por vários ângulos diferentes, o jogo muda. Porque aí, você tá com o manual do jogo embaixo do braço. E quando você tá com o manual e com as regras do jogo embaixo do braço, é muito mais fácil e muito mais legal jogar.

Quando você vai falar em público, e você sabe que tem um colega que está vendo a mesma situação de forma zero nociva, o que você pensa? Você pode pensar que eu sou um bosta, se você



não tiver o conhecimento das regras do jogo. Ou você pode pensar, cara, é uma situação que eu estou vendo pela ótica errada. Se eu olhar de uma outra forma, pelo outro ângulo, isso pode ser uma puta oportunidade. E aí meu, cara, na moral, esse tipo de pensamento de mentalidade, esse tipo de ferramenta na sua mão, adicionado a isso o fator tempo, e quando eu digo fator tempo, não é semana que vem, é 5, 10 anos, por aí, puta cara, imagina, imagina você experimentando a vida com esse tipo de mentalidade, você vai virar um monstro, você vai virar uma monstra, saca? Então é só esperar o fator tempo agir.

Eu não sei se eu me fiz claro aqui, é um tema que é por isso que uma das coisas da terapia cognitivo comportamental, que é ruim na terapia com o integral comportamental, é que muitas vezes o paciente, ele precisa ter um certo grau de capacidade de insight para entender essas coisas. Muitas vezes você vai tratar um paciente com TCC e ele tem um baixo capital intelectual, você tem que adequar bastante o linguajar para ele chegar nessas conclusões, entende? Por exemplo, essa metáfora de... e aqueles pacientes, claro, que tem uma capacidade mais rápida de insight, eles tendem a se desenvolver mais rápido.

Por exemplo, essa ideia de que os transtornos mentais é quase como se o cérebro aprendeu uma nova língua e que a crença é quase como se você aprendeu uma nova língua é muito louco, cara. Porque é perfeito. Eu ensino isso nos cursos que eu dou. É perfeito, velho. Por quê? Porque quando você aprende uma nova língua muito velho, você fica com sotaque. Quando você aprende novo, você nem tem sotaque. Por isso que intervenções precoces é melhor.

Muitas vezes a pessoa nem experimenta o quadro de depressão. A intervenção é precoce, portanto ela fica sem sotaque, ou seja, fica sem ter várias recaídas. Eu sei que talvez alguns psicólogos estejam socando a mesa agora, porque esse exemplo é muito bom. Quando você pega um paciente muito tempo deprimido ou ansioso, você consegue fazer ele aprender uma nova língua, ou seja, até a melhora dos sintomas, mas volta e meia ele dá uma escorregada. Então ele fala, ao invés de falar gelo, ele fala ice no meio da frase. Por quê? Porque o cérebro dele está muito bom em falar inglês. É difícil você mudar para o português. Vai ficar sotaque, vai ficar arrastado e o sotaque seria metaforicamente umas recaídas. Então, cara, se você tem algum tipo de crença que você acha que pode existir aí ou você procura ajuda ou você lê procura entender isso sozinho e aí você vai ver que vai ter muito psicólogo que vai falar, não o paciente não pode ler não sei o que porque a gente tem que ensinar se você é um psicólogo e tem esse tipo de pensamento você é muito mesquinho muito mas muito mesquinho sabe por quê?

porque o paciente que lê isso daqui, ele só vai ter mais interesse em procurar terapia. Ele só vai querer mais. Então fica tranquilo, ninguém tá tirando o seu lugar. O paciente só vai querer mais. Ele vai chegar afiado pra você, ele vai mandar todo mundo em volta a fazer terapia. A grande maioria não vai ler aquilo ali, vai querer ir direto na fonte. Então, relaxa. É por isso que a psicologia é tratada com com tanto descrédito, porque a gente não fica falando para os pacientes estudar. Então, ou você vai atrás, ou você por meio dessa aula começa a sacar que isso pode estar acontecendo na sua vida, e usa o que a gente falou aqui para tentar ter algum insight de como olhar isso, mas na medida do possível, tenta entender que muitas vezes, muitas vezes, assim como as minhas, as suas lentes podem estar sujas e você está vendo o mundo de uma forma que ele não é não significa que não sejam importantes as sujeiras da sua lente não significa que elas não existam, elas existem o que não existe é o mundo que você está enxergando é verdade que lá no passado você sofreu bullying e por vezes você pode ter se achado merda mas hoje você não sofre mais bullying.

Está reverberando uma coisa que aconteceu lá atrás, mas o fato é que hoje na vida real isso não está acontecendo. E é importante trabalhar essa impercepção, para não deixar aquilo perpetuar. Eu pelo menos trabalhei, eu sofri muito bullying na escola. Um dia eu posso contar para vocês. Então, cuide, porque as suas lentes podem estar sujas. Bastante sujas. É importante dar uma limpada

você muito... escuta essa frase que eu vou falar pra você último ponto de atenção pra encerrar o vídeo você muito provavelmente muito provavelmente é muito mais foda do que você imagina que é muito mais foda do que você imagina que é fechou?

um beijo pra vocês e até a próxima aula