

COMO MUDAR A SUA VIDA PARA MELHOR



Miguel Lucas

WWW.ESCOLAPSIKOLOGIA.COM

O guia prático
que todas as pessoas
deveriam ler

CAPÍTULO 1

MUDANÇA

Sentimento de perda e desafio

É importante reconhecer que toda a mudança estabelece uma forte relação com o sentimento de perda, até mesmo uma mudança positiva. Em psicologia podemos apelidar este fenómeno de desintegração positiva. A teoria da desintegração positiva de [Kazimierz Dąbrowski](#), descreve as tensões psicológicas e a ansiedade como necessárias para o crescimento e desenvolvimento pessoal. Estes processos "desintegradores", são vistos como "positivos", enquanto que, pessoas que não conseguem passar pela desintegração positiva podem permanecer por toda a sua vida num estado de "integração primária". Passando pelo processo de desintegração e

avançando para os níveis mais elevados de desenvolvimento promovemos o aumento do nosso potencial de desenvolvimento.

Desistimos ou abandonamos "o conhecido", mesmo que às vezes ele nos faça sentir bem, para investirmos em novos caminhos e novas formas de olhar o mundo. Deixar o território familiar pode ser desconfortável, às vezes triste, e um pouco assustador, podendo gerar ansiedade e angústia. Ao mesmo tempo, pode ser estimulante, oferecendo novas possibilidades. No entanto, mesmo na posse da informação de que é importante investirmos em novo conhecimento e novas experiências, algo de paralisante pode invadir-nos a mente: *o medo*. Quando focamos a nossa atenção na incerteza do futuro, quando não se tem a certeza de tudo o que possamos vir a enfrentar à frente, tendemos a ficar "presos" no que nos é familiar, e isso inibe-nos o desenvolvimento.

Dabrowski, acreditava que o desenvolvimento avançado necessitava que se quebrassem as estruturas psicológicas menores através do processo de desintegração positiva.

Dabrowski, desenvolveu ainda um conceito bastante interessante, afirmando que a componente fundamental da personalidade é o desenvolvimento de valores individualizados e uma visão de "maiores possibilidades", culminando com a idealização do tipo de pessoa que deseja tornar-se, uma característica apelidada de *ideal de personalidade*. O valor das ideias de Dabrowski que me fascinam, são a sua ruptura com a avaliação tradicional das psicopatologias, preconizando que os sintomas psicológicos devem ser avaliados e interpretados no contexto da história de um indivíduo e no seu nível de potencial de desenvolvimento.

De acordo com esta abordagem, é importante que entenda que quando queremos mudar a nossa vida para melhor, devemos levar em consideração as várias áreas da nossa vida através de um possível diagnóstico multidimensional que promove a recolha de informação que ajudará a determinar o contexto de desenvolvimento e significado dos próprios sintomas incomodativos (*tristeza, angústia, irritabilidade, abatimento, desesperança, incerteza, agitação motora, confusão, rancor, entre outros*) e situação de vida. Os sintomas incomodativos são uma fonte rica em informação que devemos levar em consideração. Ainda que nos possam causar mal-estar, não

devemos querer livrar-nos deles, como o diabo da cruz. A aceitação dos sintomas de mal-estar, assim como a sua interpretação e entendimento, fazem parte da estrutura de base que permite superarmos os nossos problemas pessoais, obstáculos ou mesmo problemas psicológicos que possamos estar a enfrentar.

A forma como pensa, como sente e como age, estabelece uma forte relação com a sua história de vida. As nossas incapacidades, dificuldades e problemas não existem de forma isolada, como se nós tivéssemos algo interno de "errado" que nos faz agir, sentir e pensar de determinada forma e identificada como prejudicial. É importante contextualizar, é importante enquadrar e não ficar preso às formas cristalizadas que possam catalogá-lo e impedi-lo de avançar rumo ao que idealiza para si, ou que pretende vir a ser e alcançar.

Por outras palavras, o que pretendo transmitir é que apesar de provavelmente você sentir que tem um conjunto de "barreiras psicológicas", sintomas ou incapacidades que possam justificar o rumo que a sua vida tem tomado, é possível orientar-se por aquilo que pretende alcançar, vir a sentir ou a experienciar, e de uma forma construtiva e alinhado com a ideia de quem pretende ser, desenvolver mecanismos que facilitem a obtenção de resultados satisfatórios.

Se você se encontra "preso" nos seus velhos sintomas de mal-estar, irei disponibilizar algumas estratégias e conceitos que podem ajudá-lo a construir um plano para sair da sua zona de conforto, promovendo a sua confiança e facilitando a obtenção dos seus objetivos de vida. Em primeiro lugar, você deve examinar honestamente o verdadeiro motivo ou motivos porque não se propôs a fazer o que pretende. Quando aquela voz interior volta com as mesmas velhas respostas de incapacidade, lamúria e desesperança, vá um pouco mais ao fundo da questão e pergunte-se: "O que está realmente a impedir-me?" Deixe o seu inconsciente levá-lo onde você precisa ir. Veja que associações vêm à mente quando você se questiona. "Do que é que eu tenho medo?" Mais à frente irei aprofundar a importância do sentimento de medo, o quão ele é importante na regulação da nossa vida, mas também como pode transformar-se no seu pior inimigo.

Imagine-se a alcançar a meta. Qual é a sensação? Qual o aspeto que a sua vida pode ter depois de ter alcançado algumas das suas metas? Algumas associações negativas

vêm à mente? Quais? Receio de sucesso, o ciúme dos outros, mudança no seu relacionamento ou status social? Às vezes, as suas associações, inicialmente, podem não fazer grande sentido, mas se você for aprofundando o que lhe vai passando na mente, eventualmente, uma imagem e/ou assunto irão emergir. Permita-se ser curioso, ao invés de julgar o que vem à mente.

Ainda que todos nós em alguns momentos da nossa vida tenhamos de procurar ajuda, aconselhamento ou opiniões, é importante que possamos aprender a desenvolver uma forma funcional de resolvermos a grande maioria dos nossos problemas pessoais, de trabalho, de relacionamento, psicológicos ou emocionais. Quero sublinhar o papel importante que você deve desempenhar no seu próprio processo de desenvolvimento ou até mesmo no seu processo terapêutico. É crucial que você perceba que está encarregue de determinar ou criar o seu *Eu ideal* e estrutura de valores. Isso inclui uma revisão crítica dos costumes e valores sociais que foram aprendidos e possam eventualmente estar a impedir o seu progresso.

O futuro está nas suas mãos

Você não está condenado pelos seus genes, nem está programado para ser de uma certa maneira para o resto da sua vida. Uma nova ciência (*neurociência*) está a emergir que capacita todos os seres humanos para criar a realidade que escolherem. Irei apresentar-lhe conhecimento necessário para mudar qualquer aspeto de si mesmo, através do uso de ferramentas passo-a-passo para aplicar o que aprender de forma a que consiga mensurar as mudanças em qualquer área da sua vida. Depois de quebrar os hábitos que o têm impedido de atingir alguns dos seus objetivos, e realmente mudar a sua mente, a sua vida nunca mais será a mesma.

Nós podemos literalmente aprender uma nova forma de ser, uma nova forma de pensarmos, agirmos e sentirmos, e tudo graças à capacidade que temos para nos liderarmos. Devido à capacidade que o nosso cérebro tem para mudar, devido à sua capacidade plástica, com as devidas indicações, com uma orientação intencional da própria pessoa, é possível instituir formas de pensar que nos permitam ter uma maior liberdade de escolhas e assumirmos o futuro nas nossas mãos.

Ao longo do livro irei apresentar muitas formas que você pode aprender e aplicar com o intuito de reprogramar o seu pensamento usando princípios neuro-fisiológicos, permitindo e facilitando a obtenção dos seus objetivos específicos, e eliminando os seus hábitos destrutivos. Como referi anteriormente, cada um de nós tem dentro de si o potencial latente de grandeza e capacidades ilimitadas.

Um privilégio do ser humano, é que podemos observar os nossos pensamentos, e quando nos tornamos conscientes deles podemos mudar. Podemos quebrar os velhos hábitos que distorcem o nosso pensamento e reinventar um novo eu. Aquilo que vamos sendo no nosso dia-a-dia cria a nossa realidade pessoal. Se não estamos contentes com aquilo que somos ou que temos, podemos sempre passar a ser de outra forma, para obtermos aquilo que queremos obter. Mas como? Focando a nossa atenção consciente nos pensamentos que escolhemos ter, e seguindo-os.

No livro: *Evolve Your Brain*, Dr. Joe Dispenza diz-nos: "Se você conseguir manter a sua atenção numa possibilidade futura, você pode fazer com que o pensamento seja mais real do que qualquer outra coisa, você pode fazer desse pensamento uma experiência. Se conseguirmos fazer com que o nosso cérebro trabalhe de maneira diferente, estamos mudando a nossa mente.

O que proponho, e o que apresento são formas de você conseguir mudar a sua mente, através da capacidade de ficar ciente dos seus próprios pensamentos e dos possíveis erros de raciocínio, e intencionalmente, por ação do seu querer e respetivo conhecimento, implementar outros pensamentos mais funcionais, positivos, assertivos e focados na obtenção dos resultados desejados.

A mudança é inevitável: Vamos mudar para melhor?

A mudança parece ser algo inevitável na era da Informação. Mas será que é? É possível que toda a nossa cultura tecnológica esteja a promover um vício com o mundo externo e a homogeneizar as comunidades? É uma sociedade empenhada em encontrar a satisfação nos estímulos externos propensos ao conforto e à conformidade e a tornar-nos menos prováveis de procurar, e abraçar a mudança? Vamos focar-nos no que a neurociência e a biologia têm a dizer sobre a mudança. A

teoria neuro-científica atual, diz-nos que o cérebro é organizado para refletir tudo o que percebemos no nosso ambiente. As diferentes relações com as pessoas que conhecemos, a variedade das coisas que possuímos e estamos familiarizados, a acumulação de lugares que vamos visitando e vamos vivendo em diferentes épocas das nossas vidas, e a miríade de experiências que abraçamos ao longo dos anos, estão configurados nos tecidos plásticos do cérebro. Mesmo a matriz enorme de ações e comportamentos que vamos repetidamente realizando ao longo da nossa vida também ficam enraizados nas intrincadas dobras da nossa massa cinzenta. Tendemos a dizer que o nosso cérebro é igual ao nosso meio ambiente.

Portanto, no nosso estado de vigília, à medida que nós interagimos com toda a diversidade de estímulos no nosso mundo externo, é o ambiente que ativa os diferentes circuitos no cérebro e, como resultado, que começam a pensar (e reagir) igual ao meio ambiente. Como este processo ocorre, então, o nosso cérebro, aciona circuitos familiares que refletem experiências conhecidas do passado, já instituídas. Quando refletimos sobre o que nos rodeia, pensamos de forma familiar e automática de acordo com as redes neuronais que foram sendo construídas pelas experiências vividas. Se acreditarmos, ou tivermos a noção de que os nossos pensamentos ou as nossas ações nada têm a ver com o nosso futuro, como podemos estar no controle do nosso destino?

Por outras palavras, num dia normal, à medida que nós, consciente ou inconscientemente respondemos às pessoas próximas, assim como reconhecemos uma série de coisas comuns em diferentes lugares conhecidos, e quando nós experimentamos as mesmas condições no nosso mundo pessoal, vamos, muito provavelmente, pensar e agir de determinadas formas automáticas já memorizadas. Para mudar, é necessário começar a pensar e agir de maneira diferente das nossas circunstâncias presentes. É preciso pensar maior e de forma diferenciada do nosso meio ambiente.

Num passado recente, foi-nos transmitido que o nosso cérebro é essencialmente formado por um circuito imutável, que possuí, ou melhor, é possuído por uma espécie de neurorigidez que se reflete num tipo de comportamento inflexível e habitual que muitas vezes vemos exibido. A verdade é que o nosso cérebro é uma maravilha da adaptabilidade, flexibilidade e possui uma neuroplasticidade que nos permite

reformular e reprogramar as conexões neuronais para produzir o tipo de comportamentos que queremos. A neurociência tem vindo a constatar que temos muito mais poder de alterar o nosso próprio cérebro, nossos comportamentos, nossa personalidade e, finalmente, a nossa realidade, do que se pensava ser possível. Que dizer sobre os indivíduos que ficaram na história, por conseguirem ultrapassar as circunstâncias, elevando-se acima dos violentos ataques da realidade que se abateram sobre eles, fazendo mudanças significativas na sua vida?

Por exemplo, o Movimento dos Direitos Civis não teria tido os seus efeitos de elevado impacto, se alguém como Martin Luther King, Jr., não tivesse, apesar de todas as evidências contra as suas ideias, acreditado na possibilidade de uma outra realidade. Embora o Dr. King expressasse no seu famoso discurso, "*Eu tenho um sonho*", o que ele estava realmente a promover e a viver era um mundo melhor, onde todos tinham direitos iguais. Como ele foi capaz de fazer isso? Simplesmente colocou as suas intenções na sua mente, ele viu, sentiu, ouviu, viveu e respirou uma realidade diferente da maioria das pessoas naquela época. Foi o poder da sua visão que convenceu milhões de pessoas da sua causa. O mundo mudou por causa da sua capacidade de pensar e agir acima das crenças convencionais.

A neurociência tem vindo a mostrar que podemos mudar o nosso cérebro pensando de forma diferente numa base consistente. Através do conceito de ensaio mental (*repetidamente imaginar realizar uma ação na mente ou pensar em algo repetidamente*), os circuitos neuronais no nosso cérebro podem reorganizar-se para refletir as nossas intenções. Num estudo, as pessoas que foram ensinadas a ensaiar mentalmente um exercício de contração e extensão com os dedos da mão direita durante duas horas por dia, durante cinco dias, demonstraram as mesmas alterações no cérebro que as pessoas que realizaram fisicamente os mesmos movimentos. Traduzindo esta ideia na prática quer dizer que, quando estamos realmente focados intencionalmente em algo, o cérebro não sabe a diferença entre algo real e algo imaginado.

Por causa do tamanho do lobo frontal e da nossa habilidade natural para tornar os nossos pensamentos mais reais que qualquer outra coisa, este tipo de processamento interno permite ficarmos tão envolvidos nos nossos sonhos e representações internas que o cérebro consegue modificar a sua estrutura de redes neuronais sem ter

experimentado o evento real. Isto significa que nós podemos mudar a nossa mente independente dos estímulos ambientais, se insistirmos numa ideia, focando a nossa atenção de forma sustentada o cérebro estará à frente da experiência externa real. Por outras palavras, o cérebro irá funcionar como se a experiência já estivesse a acontecer. Dado que o cérebro muda antes do evento futuro realmente ocorrer, se nós abraçarmos as próprias circunstâncias que desafiam a nossa mente, dado que não há evidências da nossa realidade particular que continuamente insistimos, vamos conseguir criar os circuitos apropriados que suportem as nossas intenções. Reinstalámos novo hardware para podermos operar novo software.

O que permitiu a Martin Luther King, Jr. mudar o curso da história e do mundo, foi que a sua mente e corpo ficaram unidos e a trabalhar em unísono para a mesma causa. Ou seja, ele não pensou e disse uma coisa e depois comportou-se contrariamente às suas intenções. Os seus pensamentos e ações terão ficado totalmente alinhados com o resultado pretendido. Quando conseguimos focar a nossa mente num objetivo desejado e, disciplinar o corpo para agir de forma consistente e em alinhamento com isso, aumentamos a probabilidade de realizarmos o que queremos. Passamos virtualmente a viver o futuro pretendido, embora ainda não possamos fisicamente experimentar essa realidade com os nossos sentidos. No entanto, a nossa visão pode tornar-se tão vivida na nossa mente que o cérebro e o corpo começam a mudar, a fim de nos preparar para a nova experiência. Num estudo, alguns homens que ensaiaram mentalmente o exercício de bícepes com halteres por um curto período de tempo todos os dias, mostraram (em média) um aumento de 13 por cento no tamanho do músculo, sem nunca se exercitarem realmente com os pesos. Os seus corpos foram alterados para corresponder às suas intenções.

***A saber:** Então, quando chegar a hora de seguir uma visão contrária às condições ambientais que nos chegam através dos estímulos externos, é bem possível que estejamos já preparados para pensar e agir, com uma convicção firme e inabalável. Na verdade, quanto mais pensarmos ou formularmos uma imagem do nosso comportamento num evento futuro, mais fácil será para nós agirmos de acordo com um novo modo de ser, porque a mente e o corpo estão previamente unificados para esse fim.*

Emoções e sentimentos solidificam a mudança

Então quais são os elementos ou pontos chave da verdadeira mudança? A resposta é: *os nossos sentimentos e as nossas emoções*. Os sentimentos e as emoções são os produtos finais de uma experiência. O fim último de qualquer ação, atividade ou pensamento é experienciar um sentimento. Quando estamos envolvidos numa qualquer experiência, todos os nossos cinco sentidos recebem dados sensoriais numa corrida de informação que é enviada para o cérebro através desses cinco caminhos diferentes. Quando isto ocorre, uma enorme quantidade de neurónios disparam, organizando-se para refletir na nossa mente, e igualmente no corpo, esse evento. No momento em que um conjunto de células nervosas se padroniza em redes neuronais, elas disparam em conjunto e libertam substâncias químicas para o nosso organismo. Essas substâncias químicas que são libertadas, são chamados de emoções.

Emoções e sentimentos são, então, memórias neuro-químicas de eventos passados. Podemos lembrar melhor algumas experiências, porque conseguimos lembrar de como nos fizeram sentir. Por exemplo, você lembra-se onde estava no 11 de Setembro? Você provavelmente pode recordar muito bem onde estava naquele dia, o que estava a fazer e eventualmente com quem estava, porque consegue lembrar-se do sentimento que prendeu a sua atenção em tudo o que estava causando essa mudança química interna.

Se as emoções marcam as experiências na memória de longo prazo, então, quando nos deparamos com os obstáculos existentes na nossa vida que requerem novas formas de pensamento e comportamento, se usarmos os sentimentos familiares como um barómetro para a mudança, certamente iremos reagir fora do nosso ideal. Pense sobre isso. Os nossos sentimentos, na grande maioria das vezes refletem o passado. Os nossos sentimentos são-nos familiares no sentido de que já foram experienciados. Para mudar é necessário abandonar antigas maneiras de pensar, agir e sentir, para que possamos avançar para o futuro com um novo resultado em mente. Para mudar é necessário pensar (e agir) acima do que sentimos, temos de conseguir distanciar-nos dos sentimentos familiares anteriores enraizados que nos remetem para atitudes e comportamentos passados. Emoções como o medo, preocupação, frustração, tristeza, ganância e raiva são sentimentos familiares que, quando se fazem sentir e decidimos sucumbir, certamente irão conduzir-nos na direção errada. Provavelmente, voltaremos

para o antigo eu, impulsionado por essas mesmas emoções e executando os mesmos comportamentos.

Podemos então começar a contemplar a mudança por nós mesmos? Para poupar tempo é preciso começar a conseguir pensar independente da enxurrada de estímulos ambientais, é uma habilidade que, quando executada corretamente, vai mudar o cérebro, a mente e o corpo, preparando-nos para o futuro. A arte da auto-reflexão está a cair em desuso numa cultura tecnológica que satura-nos com tanta informação. Corremos o risco elevado de ficarmos viciados no mundo externo, ficando à mercê das condições externas para estimularem o nosso próprio pensamento. Seremos assim tão livres? Agimos e reagimos sem reflexão, presos a velhos conceitos e a velhas formas de olhar o mundo. Para termos tempo para refletir, para lembrar-nos de novas formas de viver menos dependentes do mundo externo, para planejar o nosso futuro, para ensaiar mentalmente os comportamentos que queremos mudar e pensar em novas maneiras de ser, certamente temos de colocar à prova as formas de pensamento incapacitante, crenças disfuncionais, sentimentos paralisantes e reinventar-nos.