

# Vida & Arte

Domingo, 26 de março de 2006 / 1C

## HOME THEATER

"Plano de Vôo", com Jodie Foster, é suspense à disposição nas locadoras **Pág. 2**



## TEATRO

Cia. Patética mostra "Vamos Brincar de Brincar?" hoje à tarde, no Sesc **Pág. 4**



## DECORAÇÃO

Material de obra, espelhos e pedra brasileira são a nova tendência **Pág. 6**



# ARMADILHAS DA MENTE

Entender a dor e não fugir dela é a tarefa a que se propôs o psicólogo americano Stevens Hayes, cuja missão é propagar o sucesso de sua terapia, testada nele próprio, antes de ter adotada como rotina em sua prática clínica. Os resultados têm sido eficazes e hoje seu livro encabeça a lista dos mais vendidos

Cecília Dionizio  
cecilia.dionizio@diarioweb.com.br

**A**pós centenas de títulos publicados em que os autores afirmam ser a felicidade um alvo fácil de se atingir, bastando abandonar os pensamentos negativos - como se isto fosse simples - surge uma voz que destoa do conjunto. Embora não desacredite da felicidade, o psicólogo americano Steven Hayes, aos 57 anos, desfaz o mito de que ela está ao alcance de todos por meio de um estalar de dedos. "Pelo contrário, aceitar o sofrimento é a única maneira de se viver de forma inteira, e se afastar das tramas que a sua mente lhe prega", diz.

Professor de Psicologia da Universidade de Nevada, o psicólogo leva adiante experiências concretas com a técnica que denomina de Terapia da Aceitação e Compromisso (ACT). Ele a aplicou em si próprio, e só após vencer as crises de agorafobia e pânico que estavam por minar sua carreira, decidiu desafiar métodos ortodoxos da psicologia cognitiva, para explicar que só se vive bem a partir do distanciamento dos pensamentos intrusivos, e não negando-os, pois não é possível se livrar deles, uma vez que eles já fazem parte de sua mente programada.

Hayes ensina a viver a partir dos valores, que para ele e seus colegas que já adotam o método também no Brasil, são qualidades escolhidas de viver que nunca se pode ter como se fossem objetos, mas que existem de momentos a momentos. Porém, o pensamento negativo, este sim pode vir a ser um objeto distanciable. Para tanto, é preciso, além de determinação e muito treino, associados, eventualmente, em casos graves, a alguma medicação, contar com a técnica profissional. "Quanto mais rápido e melhor a pessoa aprender a aceitar a dor que certas situações provocam, mais inteira e produtiva será sua vida", diz.

Hayes, que ocupa a lista dos mais lidos nos Estados Unidos, com seu livro "Get Out of Your Mind and Into Your Life" (New Harbinger), cuja tradução em português seria "Saia de

sua mente e entre em sua vida", (ainda não foi publicado no Brasil), exalta a inteligência humana. "Apesar de não sermos fortes, rápidos ou temíveis, temos dominado o mundo de forma eficaz, graças às habilidades do conhecimento. Mas, de forma até irônica, a linguagem humana também nos permite lembrar de um sofrimento passado, e mesmo projetar um temor futuro", observa.

Ele diz que embora esse tipo de atitude não precise ser evitado, é importante compreender o mecanismo. "Sem essas fontes psicológicas de dor, não se pode ser livre para viver de forma inteira, elas só servem para ampliar o drama e impedir avanços", diz. Mas ao adquirir técnicas, é possível que as pessoas desenvolvam a habilidade de dissociarem, elas mesmas, de seus pensamentos e sentimentos automáticos que experienciaram, e que determinam seus comportamentos inadequados. Aí sim, vão poder reforçar os valores escolhidos."

E é só a partir disso que o psicólogo americano crê na existência de uma felicidade genuína. "Se você está procurando a felicidade", isto sugere que você ainda não chegou lá. Mas a vida é vivida no agora, não no depois. É como "se abrir para o que está presente", em vez de "procurar por algo". É como inspirar o ar. "Procurá-lo seria horrível, mas inspirar o ar é algo natural e vital", afirma.

Com esta comparação, Hayes esclarece que ao viver em busca da felicidade, a pessoa não consegue ser feliz, mas ao se abrir para o significado e se conectar com os próprios sentimentos, notando os pensamentos - mesmo os negativos - se ganha vitalidade e se reforçam os próprios valores. "Assim, é possível regozijar-se por momento - mesmo quando é para se sentir triste. Não é se acomodar por menos do que valemos - ao contrário. É realmente viver", define.

### Serviço

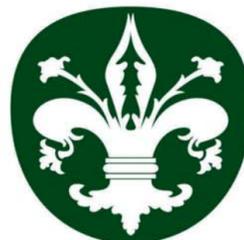
**Steven Hayes** é psicólogo e professor da Universidade de Nevada. Também criador da terapia comportamental ACT, e autor do livro "Get Out of Your Mind and Into Your Life" (New Harbinger), site: [www.unr.edu/psych/then](http://www.unr.edu/psych/then)



Últimos dias.

Para troca de coleção.

Tudo com  
**60%**  
de desconto.



PONTE  
**VECCHIO**

moda masculina italiana

Fone: 17 3227.5600

Promoção válida para a loja do Riopreto Shopping Center.