

■ **AÇÃO** - Não há nada errado em ter raiva diante da opressão, mas o importante mesmo é a ação efetiva

Quando a dor é muito forte, dê um basta e siga adiante

■ Quem aprende a lição de se afastar do pensamento ruim consegue viver melhor

Cecília Dionizio
cecilia.dionizio@diarioweb.com.br

Diante da dor é comum o ser humano se fechar e, muitas vezes, ficar paralisado. Mas é possível viver bem sem negar a dor e até mesmo se impulsionar para frente sem perder a consciência. Afinal, o autor dessa afirmativa, o psicólogo americano Stevens Hayes, hoje um dos maiores estudiosos do assunto, testou nele próprio a técnica que desenvolveu e atualmente a divulga como eficaz e conta que só após ter aprendido a conviver com a dor causada pela doença do pânico, e se considerar bem, decidiu escrever sobre seu projeto. E não por acaso está há três semanas no topo da lista dos autores mais vendidos nos Estados Unidos, com seu livro "Get Out of Your Mind and Into Your Life" (New Harbinger, 2005) - ainda sem tradução no Brasil. É sobre esse assunto que ele fala em entrevista exclusiva ao **Diário da Região**.

Diário - Como estudioso da mente humana e dos comportamentos, o senhor afirma que nossa mente nos sabotamos por não querer que passemos por sofrimento e dor. Isto não seria bom, já que funciona como precaução instintiva da mente (natural), para nos proteger da loucura e depressão?

Steven Hayes - De fato é instintivo evitar a dor física e o dano físico, e nossas habilidades verbais e cognitivas permitem fazer isto. Esse é o paradoxo e, é por isso que novos métodos são necessários na área psicológica, apesar da grande utilidade da linguagem e da cognição ao lidarmos com o mundo físico.

Diário - Depois de viver uma situação dolorosa, é possível evitar comportamentos de fuga, diante do tal mecanismo de defesa da mente?

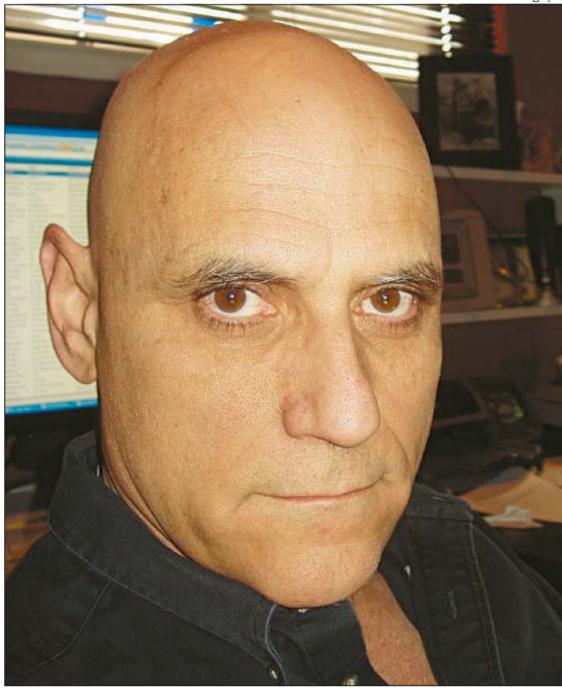
Hayes - Não podemos evitar que a máquina de palavras entre nossas orelhas pare de fazer isso: É muito perto do porquê a linguagem evoluiu. A linguagem simbólica humana existe porque nos permite prever e avaliar eventos, e assim evitar o perigo. Mas não é porque nossa mente vai tentar nos proteger, que devemos, automaticamente, alterar nosso comportamento para esse processo. Você pode aprender a observar seu pensamento, assim como se estivesse meditando, e focar em seus valores como um guia comportamental. Pode criar flexibilidade o bastante para perceber que a vida em si vai lhe ensinar, com o passar do tempo, quando faz sentido (e quando não faz) praticar o que sua mente diz.

Diário - Como desenvolver a capacidade de mudar o comportamento diante da dor da perda e de traições amorosas?

Hayes - Se avaliarmos as provocações que os seres humanos enfrentam, é notável ver como cada pessoa tenta fazer a diferença, mesmo sabendo que todos vamos morrer, e pessoas queridas também se vão. Mas com nossas pesquisas, descobrimos que se você não estiver disposto a experimentar suas próprias emoções e desembranhar-se das armadilhas de sua mente, quase tudo na vida fica mais difícil e menos bem-sucedido.

Diário - Viver o sofrimento de forma intensa é ruim?

Hayes - Esse tipo de comportamento gera mais ansiedade, depressão, preocupação e trauma. E isso mina sua habilidade de aprender coisas novas, apreciar seu trabalho, ser mais íntimo dos outros, ou



Hayes: "Lutar contra o pensamento negativo só o fortalece"

causa os desafios da doença física.

Diário - O segredo então é fingir que a dor não existe?

Hayes - Não, pelo contrário, não faz bem pedir à vida que não nos apresente desafios dolorosos: eles virão, inevitavelmente. Mas é nossa tarefa - como seres humanos - aprender a abraçar a vida com todas as suas dificuldades. Afinal, pegamos a rosa com seus espinhos, não por gostar dos espinhos, mas por gostar da rosa.

Diário - O senhor propõe encarar a dor e aprender a viver com ela. Como isto é possível e que vantagens há nisso?

Hayes - É notável a diminuição da quantidade de problemas nas pessoas que optam por lidar com a dor e aceitá-la, comparadas com aquelas que ficam inertes diante do sofrimento. Quando existe a combinação da aceitação emocional e o desembaranhamento consciente dos pensamentos somados à persistência ou mudança no comportamento, com base nos valores escolhidos, as pessoas conseguem trabalhar a ansiedade, a depressão, o abuso de substância, doenças crônicas, tabagismo, síndrome de Burnout, psicose, dor crônica e até preconceitos gerados a partir de determinadas limitações provocadas pela dor, quando esta não é devidamente tratada.

Diário - O que leva algumas pessoas a transformarem assuntos medíocres em profundas discussões, dando-lhes maior dimensão do que de fato têm?

Hayes - Quando pequenas coisas criam emoções ou pensamentos difíceis, facilmente, eles se transformam em grandes acontecimentos. Isto porque não gostamos de pensar que estivemos errados ou ver nossa vulnerabilidade. No entanto, o processo de proteção de tais pensamentos ou emoções pode produzir um tipo de inflexibilidade psicológica, e com isto se perdem coisas realmente importantes. Por exemplo, se a pessoa amada diz algo que causa dor, ao se proteger por meio da defesa ou do ataque, a atitude pode afastar a pessoa amada e criar mais sofrimento. Esse processo de autoamplificação está sempre à nossa volta. Mas muitas coisas contra as quais se lutam, não seriam prejudiciais se fossem experimentadas meramente como são.

Diário - Usar a raiva para mudar situações ruins funciona?

Hayes - A aceitação não é tolerância e não é passividade. É um processo de entrar em contato

com o presente, de abraçar reações e situações como um processo contínuo. Focar-se em seus valores é agir de acordo com eles. É inacreditável como a pessoa se torna mais segura e capacitada quando se encontra consigo mesma. Nas minhas pesquisas, vejo que as pessoas que fazem isso, se reerguem por si próprias. Por exemplo, fiz um estudo com trabalhadores treinados nos nossos métodos e eles começaram a confrontar seus patrões sobre as mudanças necessárias no local de trabalho - muito embora jamais tivéssemos mirado aquela consequência. Isso aconteceu naturalmente e os trabalhadores mantiveram seus medos com eles, porém confrontaram seus supervisores sobre o que era necessário. Ou seja, não há nada errado em ter raiva em função da opressão, mas importante mesmo é ter uma ação efetiva. O que impede as pessoas de lutarem por seus interesses, em geral, são as emoções como medo, embaraço, insegurança, pensamentos difíceis, como por exemplo, "isto não fará a diferença".

Diário - O senhor fala em ver a doença com distância e até cita seu caso, que conseguiu vencer os ataques de pânico, e admite não estar curado, e sim sob controle. Acredita que isto funciona para qualquer outra doença, inclusive nas crônicas?

Hayes - Temos aplicado nosso método em pessoas que precisam enfrentar doenças crônicas como diabetes ou epilepsia, ou aquelas que sofrem de dor crônica ou algum câncer mais sério. Isto porque as condições físicas implicam também dificuldades psicológicas. Beira ao crime o fato de tão pouca ajuda ser oferecida a essas pessoas. Nossa intervenção visa fazer com que aceitem seus sentimentos, tenham uma visão de si separada de seus pensamentos. Entrem em contato com o presente momento de forma mais global e consciente, e ajam de acordo com seus valores prioritários. E se a doença for crônica, mais capacitado vai estar para enfrentar as dificuldades, se surgirem.

Diário - Como vê a associação de psicoterapia com o uso de medicamentos?

Hayes - Não vejo conflito algum em intervenções de psicoterapia e uso de medicações, cujas evidências científicas foram comprovadas como eficazes. Temos estudado o impacto de intervenções combinadas em muitas de nossas pesquisas, mas resalto que mesmo em situações graves, como no caso

de psicoses, nosso método mostra resultados que se somam aos efeitos da medicação. Como no filme "Uma mente brilhante" (2001), ensinamos as pessoas a abrir caminho para suas dificuldades experienciadas, e a separar-se delas, só assim podem ir atrás de seus valores, ser agradáveis ou ajudar aos outros, enfim. Portanto, associar as condutas é útil, até mesmo em casos graves.

Diário - Como transformar crenças e comportamentos negativos?

Hayes - A maioria das pessoas enfrenta pensamentos muito negativos (ex: "eu sou uma má pessoa, incapaz, sem sucesso etc."). E ao que parece, eles sempre estão relacionados a comportamentos negativos. Isso significa que é preciso aprender a mudar esses pensamentos. Mas, infelizmente, os pensamentos são históricos, vêm e voltam, pois eventos atuais ativam sempre uma conexão com o passado. Além disso, seus elementos são muito flexíveis. Basta ver que ao tentar ganhar um argumento de sua própria mente pode entender isso. Você pode pensar que bolou um brilhante argumento ("eu não sou uma má pessoa - olhe que boas coisas eu faço pelos outros!"), apenas até sua mente levantar algumas sábias objeções ("sim, mas você faz boas ações para os outros apenas porque você quer ser querida por eles - você não é genuína, o que mostra quão péssima você é").

Diário - Como se condicionar para mudar isto?

Hayes - Através do nosso método, ensinamos a pessoa a ter uma noção de si, separada de seus pensamentos, numa espécie de meditação desperta. Pensamentos são apenas ferramentas e podemos aprender a escutá-los de forma não passional, e portanto a agir de acordo com aqueles que podem ajudar a nos comportar da maneira mais adequada em relação aos nossos valores.

Experimente cantar o pensamento, fale-o muito lentamente e sinta sua boca sendo articulada enquanto repete o tema principal em voz alta umas cem vezes, rapidamente ("eu sou ruim, eu sou ruim..."), até se tornar apenas um som. A lição principal é: os pensamentos são apenas

pensamentos - são parte de sua história programada, não são nada que você precise mudar para estar bem. Quando nós lutamos contra os pensamentos negativos, nós estamos, literalmente, fortalecendo-os. É muito melhor apenas deixar nosso "rádio mental" tocar ao fundo e colocar seus pés para andar, na direção que você deseja ir.

Por exemplo, se você é traído em sua vida amorosa, sua mente vai lhe dizer para nunca acreditar de novo. Este é um conselho ruim, mas nossa mente não está tentando nos machucar: ela somente está respondendo da mesma maneira que irá responder a uma ameaça externa. Se você seguir este conselho, vai sentir a perda de vitalidade que isto vai produzir. E é mesmo provável que você não se machuque (uma vez que ninguém vai se aproximar, afetivamente, o bastante para você se ferir), mas esse processo de defesa é, em si próprio, uma forma de se machucar (pois você vai se sentir desconectado dos outros). Não espere que sua mente mude esta forma de ser. É seu trabalho aprender como se comportar efetivamente, mesmo quando seus pensamentos lhe dizem para você fazer coisas que você sabe que não funcionam.

horóscopo

Só em outro mundo!

Vênus e Marte se relacionam entre si e estreitam laços com Netuno, Lua será vazia das 12h18 às 17h33, horário de Brasília. A humanidade busca com ansiedade estabelecer bons relacionamentos, mas falha logo no início dessa busca, pois acha que através de um bom relacionamento se isolará do mundo terrível em que esse inevitavelmente se inseriria. Antes de mais nada, e em nome dessa sagrada busca, que é relacionar-se, nossa humanidade há de empreender a tarefa mais difícil, que é desconstruir o mundo atual, baseado no terror e na guerra. Da próxima vez que acontecerem desentendimentos íntimos, questionem a pertinência desses, e analisem a verdadeira origem das irritações e mau humor.

Internet: www.quiroga.net

E-mail: astro@o-quiroga.com



áries
21/3 a 20/4

Busque o entendimento mútuo, pois há oportunidade desse raro acontecimento se manifestar nos dias atuais, só que não seria uma atitude sábia ficar esperando por isso, você precisa tomar a iniciativa e propor esse entendimento mútuo.



touro
21/4 a 20/5

Você sabe pensar grande, se regozija fazendo isso. Pois bem, chegou a hora de agir à altura dos pensamentos, e nesse sentido o medo de errar será sempre seu pior inimigo, já que inibe os experimentos necessários à ação grandiosa.



gêmeos
21/5 a 20/6

Aceite a ajuda oferecida, ainda que provenha de fontes de duvidosa reputação, não tanto por serem assim em si mesmas, mas porque não são simpáticas logo à primeira vista. Este não é um momento propício a desconfiar, mas a aceitar.



câncer
21/6 a 21/7

Perdeu sua própria alma por causa das falhas cometidas no passado, e principalmente por não ter tido presença de espírito no momento adequado para assumir essas falhas, fazendo algo imediatamente para solucioná-las.



leão
22/7 a 22/8

O relacionamento perfeito é o da amizade, cuja dinâmica pressupõe um grau de sinceridade que em outro tipo de relacionamento pareceria agressiva ou brutal. A amizade promove que as pessoas sejam elas mesmas, sem pudores nem temores.



virgem
23/8 a 22/9

Você não está completamente só, e nem tudo que precise ser feito terá de ser solucionado confiando apenas em seus recursos pessoais. É melhor se convencer de que a ajuda necessária aparecerá, pois isso faz parte da realidade.



libra
23/9 a 22/10

A beleza é uma virtude tão gloriosa que não pode ser contemplada ou apreciada na solidão, uma situação desse porte convida a ser compartilhada com outras almas. Beleza é tudo que sua alma precisa, companhia também.



escorpião
23/10 a 21/11

Naqueles momentos raros, em que você aceita sua alma do jeito que ela é, deixando de lado a constante luta íntima, são também os momentos em que você se entende melhor com as pessoas próximas, deixando-as de considerar oponentes.



sagitário
22/11 a 21/12

O carinho que as pessoas exigem não deve ser oferecido em detrimento da necessária sinceridade, pois é essa a que declarará seu respeito por elas. Todo mundo é capaz de oferecer carinho, mas não ocorre o mesmo com a sinceridade.



capricórnio
22/12 a 20/1

As tarefas cotidianas não são obstáculos nem duras imposições do destino. Pelo contrário, todas essas constituem a oportunidade de você criar, aqui na Terra, um ritmo que se sintonize com os grandiosos eventos cósmicos.



aquário
21/1 a 19/2

Seus inimigos atuais são o acanhamento e o pudor, pois este é um momento de sua vida em que você pode ousar muito mais do que um dia imaginou. Seus inimigos, os obstáculos para o verdadeiro sucesso, se encontram no mundo dos pensamentos.



peixes
20/2 a 20/3

Crie uma nova rotina, uma que se adeque mais à pessoa na qual sua alma está se convertendo. Você mudou, e isso aconteceu com tamanha velocidade que agora você se encontra no meio de uma rotina que não tem nada a ver com sua natureza.

DIÁRIO DA REGIÃO

cumprimenta os aniversariantes de hoje

dia 26/03/2006

ARACY TARGAS CORTEZI
BENICIO FERNANDES MAGALHAES
CARLA REGINA S. FEROLDI
CARLOS EDUARDO DOS SANTOS
CHRISTOPHER DE BRITO MURARA
CLARICE LUCIANO
DERCI TOMIM RODRIGUES
FABIANA DA SILVEIRA PARRINELLI
FABIO JOSE RODRIGUES TEIXEIRA
FERNANDA B MARTINS
FLAVIO R SANTOS
GERSON LUIZ SAGRILLO
GUILHERME C.PAGOTTO
IZALINA BENETOLI REZENDE
JAKELINE DANIELE S. GOMES
JOAO CARLOS JUNIOR
JOSE MIGUEL ALVES CUNHA
JULIO CESAR ORTEGA RODRIGUES
KARLA RODRIGUES MOREIRA
LUCIANA BORGES VESSECHIA
MARIA CRISTINA GONC. CAINEIRA
MARILDA ALVES RAMOS

MAURO FERNANDES GALERA
NORBERTO ZEREZUELA
OSVALDO SANCHES
PAULA DA SILVA MIGUEL
ROMEU PATRAN
SEVERINO MONTE DA SILVA
VERA MARCIA MANIA
VICTOR GATI

dia 27/03/2006

ANGELINA ALENI GARCIA
ARIANE SHIGAMI OKAMOTO
AUGUSTO BONFIM TUZZI
AUGUSTO TADEU RODRIGUES PRADO
BRANCA FIGUEIREDO LIMA TOKITA
BRAS ROSSI
BRENDO DE AZEVEDO VALLEJO
DENIRA SOARES DE CAMARGO
EDILSON FONTANA
EUGENIO CESAR BRANDI FILHO
GRACINDA PERES
INACIO RUMI
INAIR LUCIANA FERNANDES BEATA

IRENE RICO DE CARVALHO
ISAUARA MOLINA BORIOLA
JANICE BORACINI
JOSE ROBERTO FERREIRA
JOSE ROBERTO MASCARAO
JULIANA TOKITA
LEILA NASSIF TEIXEIRA
LENI DE PAULA SILVA
LIDIA QUEIROZ MOLINARI
LUCI DE PAULA SILVA
MARIA HELENA CHOQUINELI PATINI
MARIA IGNEZ GONCALVES MARTINEZ
MARIA ONOFRE ANDRADE PASCON
MEIRE ARLETE GUALDA
OTAVIO DE MARQUI
ROSEMARY DRIGO
ROSEMARY DRIGO
SANDRA MARA NOGUEIRA DA SILVA
SIDNEI SARTORI
SONIA MARIA FARIA PRADO
TARCISO PERES ASSAD
VANESSA DE MELLO FONTANA
WAGNER OTAVIO A BATISTA

Diário da Região

Com essa assinatura você tem um companheiro falando a verdade 24 horas por dia.

FAÇA A SUA ASSINATURA E FIQUE INFORMADO.

DIÁRIO DA REGIÃO
Lectura Imprescindível

DISQUE CAD 2139.2010