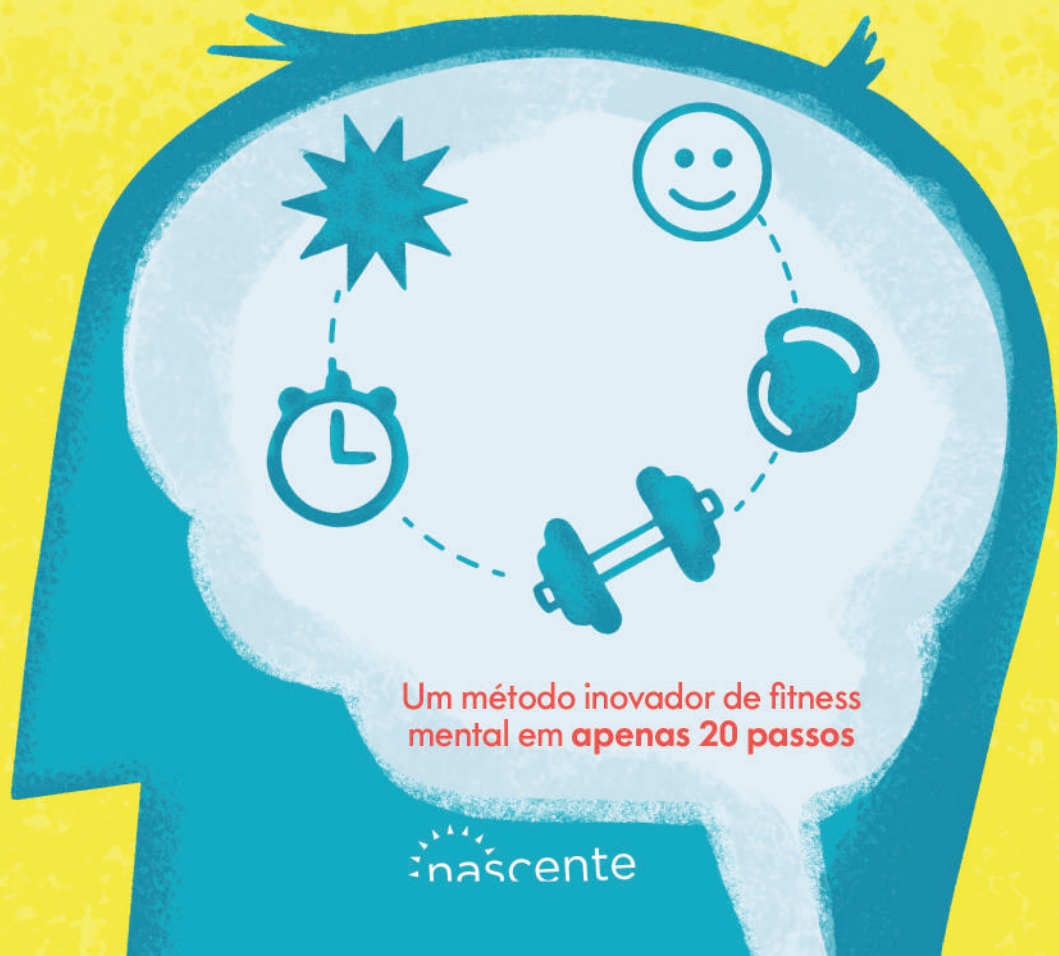


MARK FREEMAN

# Exercite a sua Mente

Torne-se mentalmente forte e prepare-se para  
enfrentar as contrariedades da vida quotidiana



Um método inovador de fitness  
mental em apenas 20 passos

 nascente

Agradeço a todas as pessoas que toleraram  
as minhas inconsistências ao longo desta viagem.  
Obrigado por me terem oferecido abrigo e bolachas  
e por terem partilhado os vossos conhecimentos  
sobre como atravessar os rios que temos pela frente.

# ÍNDICE



INTRODUÇÃO.....	11
-----------------	----

## **Primeira Parte: Noções Fundamentais**

### **PASSO 1**

Tenha a noção de que não é uma pedra.....	31
---	----

### **PASSO 2**

Reconheça os seus problemas.....	39
----------------------------------	----

### **PASSO 3**

Pratique <i>mindfulness</i> .....	51
-----------------------------------	----

### **PASSO 4**

Medite.....	65
-------------	----

### **PASSO 5**

Siga os seus valores.....	81
---------------------------	----

### **PASSO 6**

Concentre-se em mudar os atos, não os pensamentos ou os sentimentos.....	93
---	----

### **PASSO 7**

Deixe de lidar com as situações.....	105
--------------------------------------	-----

### **PASSO 8**

Rompa com o seu padrão de pensamento se x, então y.....	121
---	-----

### **PASSO 9**

Deixe o impulso de verificar.....	129
-----------------------------------	-----

### **PASSO 10**

Compreenda os seus medos.....	145
-------------------------------	-----

### **PASSO 11**

Deixe de controlar.....	153
-------------------------	-----

### **PASSO 12**

Domine o seu «monstro».....	163
-----------------------------	-----

## **Segunda Parte: A Transformação**

### **PASSO 13**

Troque o combustível da sua vida: o medo passa a valores. . . . . 177

### **PASSO 14**

Rompa com o vício da motivação . . . . . 195

### **PASSO 15**

Descarte as crenças e os desejos inúteis . . . . . 209

### **PASSO 16**

Pratique o não-julgamento . . . . . 225

### **PASSO 17**

Faça da felicidade uma prática. . . . . 237

### **PASSO 18**

Aceite a incerteza . . . . . 251

### **PASSO 19**

Planeie a sua aventura pela região selvagem . . . . . 263

### **PASSO 20**

Continue a dar passos. . . . . 275

**NOTAS** . . . . . 283

# INTRODUÇÃO



## SE NÃO CORRE, NÃO SERÁ DE ESTRANHAR QUE NÃO CONSIGA CORRER

**E**ste livro é sobre as ações diárias que pode empreender para manter e melhorar a sua saúde mental. Todos temos níveis variáveis de saúde mental; esta pode ser melhorada da mesma forma que melhoramos a nossa forma física — encontrando soluções para as experiências difíceis e desenvolvendo as nossas capacidades e aptidões para enfrentar essas experiências.

Quando digo que melhorar a nossa saúde mental é como melhorar a nossa forma física, não estou a sugerir que as doenças mentais não sejam experiências biológicas reais. A boa forma física tem tudo que ver com biologia.

Imagine que escolhemos aleatoriamente um típico homem de 30 anos que não pratica exercício físico. E não o faz desde que deixou a escola. Diz que é alérgico ao exercício físico. Que o odeia. Mas a vida acabará sempre por o colocar em situações em que ele será obrigado a fazer esforço físico. Há dias, ao chegar ao edifício do seu escritório, já dez minutos atrasado para uma reunião, deu com os elevadores avariados e teve de subir 30 lanços de escadas carregando os seus pertences. No terceiro andar, já sentia o coração aos saltos e tinha dificuldade em respirar. O suor já lhe empapava a camisa.

Na sua mente, era bastante claro o que queria fazer, mas por mais que se forçasse a subir aquelas escadas o mais depressa que pudesse, tinha de estar sempre a parar para recuperar o fôlego.

Tinha os músculos a arder. Sentia alfinetadas nos joelhos a cada passo que dava. De modo algum poderia alguma vez esperar ser capaz de subir facilmente 30 lanços de escadas. Não era uma

escolha cognitiva. Simplesmente não poderia escolher ter a força, a flexibilidade e a resistência de que precisava naquele momento. Não havia pensamento positivo que lhe pudesse dar as capacidades ou a velocidade necessárias para subir aquelas escadas mais depressa.

Todavia, se pudéssemos medir os seus níveis de cortisol, adrenalina e oxigénio no sangue naquele momento, poderíamos dizer que ele sofria de um «desequilíbrio químico». Os seus níveis de hormonas e neurotransmissores estariam caóticos. Se lhe fizéssemos uma tomografia computadorizada (TC) e a comparássemos a outras TC de pessoas que praticam exercício físico regularmente, o mais certo seria observar diferenças evidentes na atividade e na estrutura do cérebro. Mas nenhum desses indicadores biológicos significaria necessariamente que tinha uma doença. Não indicaria que ele é incapaz de desenvolver as aptidões e a capacidade física para enfrentar aquela experiência. Não rotularíamos esse homem como tendo um Transtorno de Resistência. Mesmo que o obrigassem a correr pelas escadas acima, todos os dias, durante uma semana, e ele nunca o conseguisse fazer sem parar, apesar de tudo, isso não indicaria a presença de um transtorno crónico. Com um mês, ou aproximadamente, de uma prática difícil que o fizesse suar em bica, a par de mudanças em todas as áreas da sua vida para sustentarem esta prática, ele poderia passar a subir essas escadas sem parar.

Isso aplica-se a qualquer desafio de *fitness*. Se não correr, não é de estranhar que não consiga correr. Mas pode aprender a fazê-lo.

## UMA IDEIA RADICAL

Este exemplo serviu para propor um ponto radical que exploraremos ao longo desta obra: não é de estranhar que se debata com a sua saúde mental, se não faz nada regularmente para a manter e melhorar.

Socialmente, parecemos compreender este conceito no que respeita à boa forma física. Não podemos dar a nossa boa forma física por adquirida. Se não a mantivermos, não a teremos. O mesmo se aplica à saúde mental, mas, por alguma razão, esperamos que esteja sempre em perfeitas condições, sem nos esforçarmos nada nem adquirirmos quaisquer capacidades. E quando nos apercebemos de que estamos a ter dificuldades, procuramos uma solução fácil e rápida.

Atualmente, a nossa sociedade aborda a saúde mental sob a perspectiva da doença. A ajuda só surge quando chegamos ao estado de estarmos embriagados e despidos, no meio da rua, numa poça do nosso próprio vomitado, a conversar com macacos invisíveis. Fazemos de conta que, a menos que atravessemos a vida em sofrimento, aos tropeções e a fracassar em tudo, não temos quaisquer problemas de saúde mental. Mas, uma vez que somos todos dotados de um cérebro, todos temos uma saúde mental pela qual zelar. Foi à minha custa que o aprendi...

## TENHO UM CÉREBRO

Há dez anos, se alguém me dissesse que eu estaria a escrever um livro sobre como superar a doença mental e melhorar a saúde mental, tê-lo-ia chamado louco. Não sabia nada sobre saúde mental e muito menos que tinha uma doença mental. Mas estava redondamente enganado.

Quando tinha 20 e muitos anos, sentia que me debatia cada vez mais com a realidade. Quando tinha de ir a algum lado, cumpria uma série de rituais — verificava se o fogão e os eletrodomésticos estavam desligados ou quentes e desligava tudo o que pudesse da corrente; verificava se as janelas estavam fechadas — e só depois é que saía de casa. Trancava a porta de casa, confirmava que estava mesmo trancada e, depois, perguntava-me se a memória que tinha de ter verificado o fogão momentos antes era daquele dia ou do dia

anterior. Partiria, mas, logo em seguida, voltaria atrás para me certificar de que o meu portátil estaria escondido debaixo da minha cama, para os ladrões não o encontrarem. Nessa altura, observaria que tinha deixado as cortinas abertas e fechá-las-ia, com receio de que ladrões tivessem visto onde escondera o meu portátil. Então, retirá-lo-ia de debaixo da cama e guardá-lo-ia no armário, debaixo da roupa, antes de sair de casa por outra porta diferente da porta que utilizara para entrar (para enganar os ladrões que me estavam a observar). Mas, depois, teria de voltar atrás para confirmar novamente que trancara a porta, porque estava tão concentrado no meu percurso de fuga, que não me lembrava se trancara a porta da frente. E já que estava outra vez em casa, porque não verificar novamente o fogão, a porta das traseiras, talvez a torradeira e se deixara alguma coisa inflamável perto das tomadas? À saída, empurraria a porta duas vezes, porque talvez a tivesse destrancado à primeira. Só no fim disso tudo me iria embora, preocupado com conversas imaginárias na minha cabeça — entre eu e as pessoas com quem estava aborrecido —, devido a qualquer coisa que quase tinha acontecido no dia anterior.

Quando subia escadas, imaginava-me a cair e a partir os maxilares nos degraus, com os dentes a saltarem por todos os lados. Sentiria os ossos da minha cara doerem como se isso tivesse mesmo acontecido. Se estivesse num cruzamento, imaginaria os carros a atropelarem os peões mesmo à minha frente, a espalhar tripas e ossos pela estrada diante de mim. Sentia até vontade de vomitar.

Estava sempre a imaginar coisas violentas a acontecer a mim próprio e às outras pessoas — atos violentos dos quais eu era geralmente o culpado. Tinha medo de ter facas na cozinha, se estivessem pessoas por perto, porque me imaginava a apunhalá-las. Nunca pegaria numa faca na cozinha se o gato do meu companheiro de casa, *Glick*, lá estivesse, porque imaginaria logo a faca a cravar-se na cabeça dele. Se estivesse a cortar legumes, sentiria os meus dedos a cortarem-se.



A realidade era uma experiência subjetiva e profundamente dolorosa. Desenvolvi sintomas típicos de Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC), como lavar repetidamente as mãos em água a ferver, bem como sintomas menos conhecidos como verificar o meu Bilhete de Identidade vezes sem conta, perguntando-me se a pessoa na fotografia seria mesmo eu. Estava convencido de que, um dia, o apresentaria a um agente da Polícia e seria preso, por estar a fazer-me passar por outra pessoa. Esta é uma pequena seleção dos sintomas graves com que me debatia. Em geral, sentia-me sufocar de ansiedade, sem nenhum motivo em especial. Passava o meu tempo e despendia a minha energia a matutar ou a tentar encontrar alguém para me fazer companhia (mas depois acabava por não ir ter com as pessoas, por causa das minhas inseguranças e ansiedades com a saúde).

Contudo, nunca me passava sequer pela cabeça que o meu comportamento fosse estranho. Da primeira vez que fui ver uma terapeuta, só lhe disse que tinha alguns problemas de depressão e relacionados com o sexo. Esses eram os meus únicos problemas na vida. Era muito esperto. Não era maluco.

A certa altura, comecei a andar aos tropeções pelo sistema, tinha uma carrada de rótulos de doença mental em cima: TOC, Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), depressão e comportamento adictivo. Esses rótulos relacionavam-se tanto com as especialidades de cada terapeuta que consultava como com aquilo de que eu próprio tinha consciência ou estava disposto a partilhar.

Os sintomas específicos com que me debatia eram excelentes formas de entretenimento sofrível ou pornografia doentia — todos adoram olhar embasbacados para os acidentes com carros bons por que passam, ao percorrerem a autoestrada da vida —, mas acredite quando lhe digo que ser-se saudável é a coisa mais interessante de todas. Já não me debato com nenhum desses diagnósticos que tinha em cima. Este livro não versa sobre o meu passado. E também não é um livro sobre *ter* uma doença mental. Abordaremos alguns dos sintomas que enfrentei — porque isso

ajudará a entender os passos que todos podemos dar para melhorarmos a nossa saúde mental —, mas se procura memórias e confissões sobre como é sofrer de uma doença mental, este não é o livro indicado para si.

## A QUEM SE DESTINA ESTE LIVRO?

A si, aos seus amigos, ao seu companheiro... Qualquer pessoa que tenha um cérebro poderá tirar partido deste livro, porque ele ensina a praticar uma ótima saúde e boa forma mental — e todos têm espaço para melhorias. Trata-se de aprender a sentir os pensamentos, as emoções e os impulsos, a aceitá-los e a continuar a correr para a vida. Trata-se de aprender a pegar nas emoções pesadas e a carregá-las conosco enquanto fazemos as coisas que gostamos de fazer com as pessoas que amamos.

Fiz o percurso, desde estar muito doente a estar muito saudável, como o equivalente em termos de doença mental a alguém que deixa de estar perigosamente em baixo de forma e começa a correr em maratonas. Pode ter sido um percurso penoso, mas o que aprendi pode ajudar qualquer pessoa que esteja interessada em cuidar da sua saúde mental e em prevenir desafios tão complicados como os que eu enfrentei.

Não revelo segredos místicos capazes de o fazer superar rapidamente desafios de saúde mental. A boa forma mental dá muito trabalho, tal como a boa forma física. Mudar o cérebro requer tempo e esforço, tal como mudar qualquer outra parte do corpo. Nunca tomei medicamentos para a minha saúde mental, por isso não posso sugerir nenhuma substância química ideal, nem sequer nenhum gene que possa culpar de todos os seus problemas. Não vou promover quaisquer suplementos mágicos nem mantras. E de modo algum lhe vou dizer para pegar fogo a todos os seus pertences e partir a pé, com um paninho a tapar as partes pudendas, rumo a uma floresta tropical, para mastigar

umas raízes, enquanto esfrega uma iguana na testa. Este livro trata simplesmente dos seus atos. Se estiver pronto para desenvolver práticas de vida que o ajudem a enfrentar experiências difíceis, agindo para fazer as coisas que lhe interessam, então, este livro é para si.

## COMO FUNCIONA ESTE LIVRO?

Este livro divide-se em duas partes. A primeira é sobre aprender capacidades básicas de saúde mental e desaprender formas de pensar e comportamentos que provocam desafios de saúde mental nas nossas vidas. A segunda parte ajuda-o a fazer a transição de uma vida alimentada pelo medo e movida pela ansiedade para uma vida baseada nos seus valores e centrada na criação e no desenvolvimento daquilo que quer ter, em vez de se centrar na tentativa de evitar e controlar aquilo que não quer ter.

No fim de cada capítulo, exceto o último, encontra um exercício. *Faça os exercícios* — não se limite a lê-los. Quando realmente fizer os exercícios que proponho, não só encontrará mais utilidade neles, como também será capaz de se envolver mais com o conteúdo do livro, porque terá partilhado da experiência de enfrentar os desafios que eu discuto.

Alguns dos exercícios que aqui apresento servem para identificar as mudanças que talvez tenha de fazer na sua vida. São exercícios de gestão e conceção da mudança, adaptados do mundo empresarial para servirem o indivíduo. Melhorar e manter uma excelente saúde e boa forma mental é um processo longo e complexo, mas não se deixe desencorajar. É semelhante às mudanças complexas que as empresas estão sempre a fazer para inovar com êxito. Podemos aplicar as mesmas ferramentas para trazer inovações para as nossas vidas.

Teste os exercícios: jogue com eles e faça-os funcionar na sua vida. Concentre-se no que funciona, para o ajudar a enfrentar os

desafios que está a tentar superar na sua vida. Localize aqui as suas limitações e sirva-se destes exercícios para abordar as mais difíceis. Modifique-as. Fale sobre elas.

Agora, antes que se sinta tentado a entrar de cabeça no Capítulo 1, tenha paciência e veja a secção que se segue, porque ela é importante.

## O EXERCÍCIO DE BOA FORMA EMOCIONAL FUNDAMENTAL

Há muitas formas diferentes de melhorar a sua boa forma cardiovascular. Pode correr, andar de bicicleta, nadar, jogar pingue-pongue, fazer treino intervalado, levantar pesos, fazer *jazzaeróbica*, ou o que seja. Qualquer exercício para a saúde cardiovascular faz uma coisa muito específica: aumenta o seu ritmo cardíaco. O levantamento de pesos também é uma das várias maneiras de fazer uma coisa muito simples: pôr os seus músculos em tensão. Faça isso, até ter dificuldade em continuar. E, depois, faça mais ainda.

Melhorar a sua boa forma física envolve alguns princípios fundamentais, independentemente do exercício. A boa forma física requer chegar ao estado de incómodo, senti-lo, crer que isso significa que não pode fazer mais e tem de parar, mas continuar a insistir. Deve ter isso em conta com a boa forma emocional.

Defino boa forma emocional como a sua capacidade para sentir emoções e fazer escolhas alinhadas com os seus valores. É análogo à boa forma cardiovascular. É indicador da sua capacidade para continuar a avançar, passo a passo, na direção dos seus objetivos de vida, enquanto vivencia as emoções que surgirem, quaisquer que elas sejam. Não se trata de evitar sentimentos ou de os controlar. Na verdade, trata-se de os sentir muito *mais*.

Ao trabalharmos a nossa boa forma emocional, é fundamental retermos a experiência interna ou externa que estejamos a ter, seja ela qual for, e, depois, fazer qualquer coisa que prezemos.

Isso significa, essencialmente, insistir nas experiências que nos parecem difíceis, enquanto praticamos a arte de sermos nós próprios. Continuando com a analogia do exercício, em vez de aumentar o seu ritmo cardíaco insistindo num exercício, está a aumentar os seus sentimentos sem deixar de funcionar.

Ao adaptar as capacidades e os conceitos deste livro à sua própria vida, tenha sempre em conta esse exercício fundamental.

## FRACASSAR

Tal como no caso da boa forma física, a sua boa forma emocional implicará muitos fracassos. Se achar os exercícios deste livro difíceis, isso é maravilhoso! Se fracassar quando os resolver, ótimo! Avance! Na verdade, é nesses momentos aparentemente impossíveis que a mudança acontece. De certo modo, é impossível empreender qualquer desafio de boa forma com o cérebro ou o corpo que temos, mas insistir de uma forma saudável muda-nos e permite-nos desenvolver o corpo e o cérebro de que *precisamos* para superar esses desafios.

Já alguma vez fez um *burpee*? Trata-se de um exercício com um nome enganosamente giro. Para fazer um, deixa cair o peito contra o chão, ergue-o em prancha, faz avançar os pés com um pulo, na direção das mãos, endireita-se com um salto, bate palmas acima da cabeça, deixa-se cair em prancha e volta a encostar o peito ao chão. No ginásio que frequento, às vezes, a sessão de treino do dia inclui 50 *burpees* de aquecimento.\* Fazemo-los dez de cada vez, com um intervalo de 30 segundos entre cada um.

Antes, 50 *burpees* pareciam-me uma sessão de treino completo, não um aquecimento. Se tivesse tentado fazer 50 *burpees*, teria fracassado. Teria acabado com a cabeça entre os joelhos, sem

---

\* Agradeço ao Blair e a todos os instrutores do CrossFit YKV por terem sempre insistido comigo por me esforçar cada vez mais, quando eu pensava que não conseguia.

conseguir respirar e tentando não vomitar. Mas, agora, como fracassei em tantas sessões de treino que incluíam *burpees*, já os posso fazer. Todos esses fracassos ajudaram-me a chegar a um ponto em que considero que 50 *burpees* são um aquecimento. Isto tanto é relevante para a saúde mental e a boa forma emocional, como para a boa forma física. Até na prática de capacidades como a meditação ou o *mindfulness* (que abordarei na primeira parte do livro, se não as conhecer), esteja certo de que irá fracassar muitas vezes. A capacidade para fazer o que seja está do outro lado do fracasso.

Essas experiências de fracasso que tanta ansiedade geram podem tornar-se formas de medir o progresso, não as diminuindo, mas aumentando-as. Em vez de deixar que as ansiedades e incertezas lhe limitem a vida, pode fazer com que elas se tornem sinais indicadores de onde deve virar para fazer o que realmente preza.

Se evitar o suor, a certa altura, tudo o fará suar. Se evitar a ansiedade, a certa altura, tudo o fará ansioso.

## **SUSTENTE A SUA PRÁTICA DE BOA FORMA EMOCIONAL**

Quando embarca em qualquer processo complexo de mudança, é importante reunir apoios na sua vida para fazer essa viagem. Seguem-se alguns exemplos para o ajudar a implementar as mudanças que iremos explorar:

### **Apoio dos pares**

Dê-se com pessoas que tenham empreendido viagens semelhantes à sua. Elas poderão ter feito essa viagem noutra altura, ou tomado um rumo ligeiramente diferente, mas terão conselhos a dar-lhe sobre os desafios que o esperam e, mais importante ainda, dicas para os superar.

Por mais insólita que a sua luta lhe possa parecer, muitas pessoas terão superado exatamente os mesmos problemas e muitas outras estão a trabalhar para os superar neste preciso momento, à sua volta. Junte-se a essas pessoas.

### **Alimentação**

Nós funcionamos com energia. Seja um ser humano, um robot ou um tomateiro, precisa de energia para fazer o que seja. Se está a fazer uma atividade extenuante, irá necessariamente *precisar* de mais energia. Fazer mudanças na sua vida é uma atividade incrivelmente extenuante, por isso alimente essa prática. Não pode ter saúde mental se não se alimentar.

É importante notar que há vários tipos de comportamento relacionados com a alimentação que só pioram a saúde mental. Ao explorarmos esses comportamentos neste livro, pense em como eles se aplicam ou não à forma como você se alimenta. Certifique-se de que não está a tentar utilizar a comida como remédio santo para resolver os seus desafios de saúde mental. Se acha que descobriu uma dieta demasiado-boa-para-ser-verdade que promete fazer desaparecer a ansiedade e a depressão, é muito provável que só tenha descoberto um potencial distúrbio alimentar para acrescer aos problemas que já tem.

Alimente-se de forma a promover a prática de ser você mesmo e de fazer aquilo de que gosta.

### **Exercício físico**

O exercício físico é outro apoio, semelhante à alimentação, que pode utilizar em benefício ou em detrimento da sua saúde mental. Não serve para substituir as mudanças que tem de fazer. Pode ter uma forma física espantosa, mas, ao mesmo tempo, debater-se com graves desafios de saúde

mental. Quando começamos a achar que podemos resolver os nossos problemas praticando mais exercício físico, estamos a cair novamente na armadilha de procurar um remédio santo para resolver tudo o que nos aflige.

### **Sono**

Tem de dormir bem. Tem de dormir, não só para poder funcionar diariamente, como também, e especialmente, se estiver a fazer algo como tentar mudar o cérebro — que é o que iremos fazer. O sono permite ao cérebro descartar-se de todas as toxinas que se acumulam durante o dia, construir novas conexões e assimilar as coisas que estivermos a aprender. O sono dá-lhe mais capacidades para enfrentar as suas emoções: ajuda-o a reagir menos e a deixar-se perturbar menos com aquilo que geralmente o incomoda.<sup>1</sup> Quando chegarmos aos exercícios sobre aceitar sentimentos ou pensamentos que possa ter evitado no passado, dormir o suficiente ajudá-lo-á a tornar tudo mais fácil.

### **A sua respiração**

Este é o apoio mais importante de que precisa nesta viagem. A respiração é a sua ligação inquebrantável ao presente. Perde frequentemente consciência dela, mas pode sempre recuperá-la, exatamente onde a deixou. Retome a consciência da sua respiração quando se deparar com um desafio, quando encontrar qualquer coisa linda ou quando der um passo. Se der por si a divagar para o passado ou o futuro, siga a sua respiração e deixe-a levá-lo de volta para o seu caminho.

### **Um terapeuta centrado na recuperação**

É muito importante que qualquer terapeuta que trabalhe consigo se centre na sua recuperação e em ajudá-lo a fazer



as coisas que você quer fazer na vida. Ter um terapeuta que lhe diz que você tem uma doença crônica e que a única coisa que pode fazer é geri-la, é o mesmo que pedir a um *personal trainer* que o ajude a treinar para uma maratona e ouvi-lo dizer-lhe que isso não é possível, que você nunca será capaz de o fazer e que só pode ter a esperança de gerir os sintomas de não estar em forma — *Já experimentou medicação para emagrecer?*. Pessoalmente, não recomendo trabalhar com um *personal trainer* desse tipo. Da mesma forma que não recomendo trabalhar com um profissional de saúde tão negativo. Ao trabalhar os seus objetivos de *fitness* com um profissional, sejam eles quais forem, certifique-se de que esse profissional tem experiência comprovada a ajudar os pacientes a atingir os objetivos que eles pretendem alcançar.

## GANHE FORÇA

Assuma a responsabilidade de fazer mudanças e ganhe força para as fazer. Reconhecer que pode fazer mudanças para melhorar e manter a sua saúde mental não implica culpar-se pelos desafios de saúde mental com que se debate. Implica recuperar a força que a ansiedade e o medo nos roubaram.

Tive muita sorte quando finalmente encontrei ajuda e pude trabalhar com a Dra. Maureen Whittal e um dos seus alunos. Eles nunca me sugeriram que eu não poderia superar os desafios com que me debatia. Pelo contrário, esperavam que me recuperasse e deram-me as ferramentas para que o fizesse.

Sempre que ouço as pessoas a afirmar que a doença mental é uma doença crônica, parece-me tão estranho como uma situação em que pessoas à porta de um ginásio gritassem:

«O exercício físico é uma aldrabice! Nunca estarão em boa forma! Se não estão em forma é porque sofrem de um desequilíbrio químico!».

Sabemos ajudar as pessoas a terem uma excelente forma física. Se entrar em qualquer ginásio, encontrará pessoas com as capacidades e o conhecimento para o fazer. Já estamos ao mesmo nível no que respeita à recuperação das doenças mentais. As pessoas recuperam de TOC, esquizofrenia<sup>2</sup>, Transtorno de Personalidade Limítrofe (TPL)<sup>3</sup>, distúrbios alimentares<sup>4</sup>, depressão<sup>5</sup> e adicção<sup>6</sup>. Mas, à semelhança da boa forma física, nada acontece por magia. Temos de trabalhar por isso. Nem todos conseguem, e se partilho este livro consigo é para que esteja mais bem preparado para abordar esse desafio. É claro que nem toda a gente tem uma «doença» mental, mas insisto: nem que o nosso único objetivo seja ter a capacidade de enfrentar a ansiedade nas nossas vidas, temos de fazer um esforço.

Apesar disso, sentir-se com força para fazer uma mudança pode parecer uma tarefa hercúlea. Mas uma das melhores lições que aprendi na minha própria viagem é que posso fazer mudanças onde quer que seja, mesmo com atividades quotidianas aparentemente normais. Com o primeiro exercício em que mergulharemos, poderá constatar como uma atividade que faz várias vezes por dia (talvez, até, mais de cem vezes por dia) pode ser uma oportunidade para fazer mudanças que beneficiarão a sua saúde mental. Este exercício inclui muitas das técnicas fundamentais que desenvolveremos nos próximos capítulos.

### **EXERCÍCIO: Aprenda a apanhar um impulso**

A competência de boa forma mental mais básica de todas é aprender a apanhar um impulso, a aceitá-lo e, depois, a tomar uma decisão consciente e lúcida sobre o que quer fazer. Tudo o que praticamos depois disto é uma mera

extensão de aceitar a sua experiência interna e de tomar uma decisão sã. Se for capaz de dominar esta capacidade, poderá melhorar não só a sua produtividade mas também todas as suas capacidades para prestar atenção às pessoas que preza, para tomar decisões que apoiem as suas relações românticas e para utilizar o seu tempo livre de uma forma que o faça sentir-se bem acerca de si próprio. Será capaz de enfrentar o que quer que lhe venha à cabeça, por mais intenso que seja, manter-se concentrado no que quiser e fazer escolhas para promover uma saúde e uma felicidade duradouras, em vez de reagir impulsivamente a um incómodo momentâneo.

Uma das formas mais simples de praticar este exercício é com o seu telemóvel (mas pode adaptá-lo a qualquer coisa que faça automaticamente, como verificar coisas no seu computador, ligar automaticamente o televisor quando entra em casa, etc.). Eis como funciona:

1. **Tenha o seu telemóvel sempre consigo.** Não há problema nenhum se tiver um telemóvel sempre consigo. O que causa problemas é a forma como interage com ele.
2. **Sinta o impulso de verificar o telefone.** Talvez queira ver se recebeu uma mensagem de texto que espera, se já lhe responderam a um e-mail importante, se já saíram as chaves da lotaria, ou se «o tal» lhe enviou uma mensagem no seu perfil de um site de encontros — seja o que for, não tente livrar-se do impulso, mas também *não verifique o telefone!* Sinta a incerteza. Melhorar a sua saúde mental passa muito por aprender a lidar com a incerteza.
3. **Escolha quando quer verificar o telefone.** Trata-se de lhe dar novamente o poder de decidir como quer despende o seu tempo e a sua energia. Os impulsos não

têm de ditar os seus atos. Você não é um cão. Não tem de perseguir todos os paus que o seu cérebro lhe atirar. Quando reparar no impulso de verificar o seu telefone, aceite-o — é perfeitamente normal que ele exista —, mas determine uma hora e um local para o verificar. E, depois, cumpra o que determinou, quer sinta que tem de verificar o telefone ou não, quando chegar o momento definido.

4. **Pratique.** Continue a praticar até deixar de verificar o seu telefone como reação automática ao impulso de verificar. Utilize o seu telefone apenas quando escolher fazê-lo. Talvez tenha de praticar este exercício durante uma ou duas semanas, antes de se tornar um hábito. Mas só volte a reagir aos impulsos que o seu cérebro lhe impinge compulsivamente, se reagir aos impulsos for algo em que queira ser incrivelmente hábil.

Se julgar que verificar o seu telemóvel não é problemático nem incomodativo, ótimo. Então, isto deve ser fácil para si. Mas tente fazer este exercício antes de decidir que não é uma luta para si. Se puder aprender a lidar com uma simples incerteza, como «será que recebi algum e-mail?», estará muito mais bem preparado para lidar com uma grande incerteza, como «devo acabar com esta relação?» ou «e se estiver prestes a morrer?». Se acha que não verificar o seu telefone lhe gera um incómodo palpável ou que o verifica tão automaticamente que nem sequer repara com rapidez suficiente para se conter, mantenha o espírito aberto à possibilidade de existirem outros comportamentos na sua vida de que não tem consciência e que estão a contribuir para a deterioração da sua saúde e boa forma mental.



**SE EVITAR  
O SUOR,  
A CERTA ALTURA,  
TUDO  
O FARÁ SUAR.  
SE EVITAR  
A ANSIEDADE,  
A CERTA ALTURA,  
TUDO O FARÁ  
ANSIOSO.**

## PRIMEIRA PARTE



# Noções Fundamentais



## PASSO 1



### TENHA A NOÇÃO DE QUE NÃO É UMA PEDRA

Quero contar-lhe uma história verídica. Versa sobre umas pedras...

Um dia, no início do século XXI, num monte dos Alpes italianos, duas pedras enormes erguiam-se numa ladeira que dava para uma herdade, na estrada entre Ronchi e Cortaccia, Strada Provinciale 19 (caso pense fazer uma visita).

Nesse dia em particular, havia fatores externos e contextuais a afetar as pedras, fatores que elas não podiam controlar. Esses fatores contextuais provocaram um deslizamento de terras. E as pedras caíram.

Foram a rebolar pela encosta em direção à herdade. Lá em baixo existia uma estrada rural de um sentido, que atravessava a herdade, passando pela casa e o celeiro adjacente. Uma das pedras aterrou na estrada e parou, mesmo em frente da entrada da casa. Era uma pedra enorme. Da altura do telhado da casa. Com mais balanço, teria destruído a casa e tudo (e todos) no seu interior.

A outra, uma pedra de tamanho idêntico, não parou, porém, na estrada. Atravessou-a a rolar, e embateu no velho celeiro que estava do outro lado. O impacto foi tal que o celeiro ficou todo destruído e o terreno cheio de partes das paredes e secções inteiras do telhado espalhadas. A pedra continuou a descer para o vale, adiantando-se desastrosamente à moagem anual da uva, detendo-se ao lado de uma pedra ainda maior que tinha caído do monte muitos anos antes.

Se as pedras sentissem alguma coisa, como lhe parece que aquela pedra se teria sentido, depois de ter feito aquilo?

Envergonhada? Culpada? Desesperada por culpar o deslizamento de terras? Revoltada com a outra pedra por não cumprir o que tinham combinado? Acha que essa outra pedra ficaria obcecada com a carnificina que teria causado se não tivesse parado onde parara?

Como se teria sentido, se fosse uma ou outra dessas pedras? Alguma vez passou uma hora a pensar no que havia de escrever numa mensagem de texto, por ter medo de dizer a coisa errada e arruinar uma relação? Alguma vez releu e reescreveu e-mails de trabalho vezes sem conta, cheio de ansiedade, por temer que o despedissem ou o achassem incompetente? A responsabilidade fá-lo sentir-se ansioso? Passa dias e dias obcecado com erros que cometeu no passado? Deseja poder livrar-se dessas memórias? Ouve pessoas na sua cabeça a gritarem consigo e a acusá-lo de ter estragado tudo? Passa horas a tentar racionalizar por que razão não tem culpa das coisas que correm mal na sua vida?

O que quero dizer é o seguinte: essas são experiências muito humanas. Aquelas pedras naquele vale italiano nunca passarão por tais experiências. Eu disse «se as pedras sentissem». Elas não podem, porque são pedras. Você não é uma pedra. Você sente as coisas.

## SEJA HUMANO

O mais provável é que aborde a forma física como um ser humano. Se quer desenvolver força, levanta coisas pesadas que o fazem sentir-se fraco. Se quer aumentar a resistência, corre até sentir o suor a escorrer, o corpo todo dorido e vontade de parar, mas ainda corre um pouco mais para que, da vez seguinte, já não seja tão difícil. Se quer ser mais flexível, faz alongamentos até já não poder mais, vezes sem conta, até a sua flexibilidade aumentar. Tenta sempre ultrapassar os limites da semana anterior. Fracassa uma e outra vez, mas chama-lhe «prática». Faz agachamentos



e levantamento de pesos até ter as pernas bambas e tão doridas no dia seguinte, que nem se consegue manter de pé, mas chama a isso «bom treino».

É através desta prática paradoxal — insistir numa coisa difícil para que ela se torne menos difícil — que os seres humanos mudam. É um conceito que a maioria das pessoas compreende. Se disser que tenciona ganhar força, evitando a prática de exercício físico extenuante, toda a gente vai achar isso ridículo, mesmo as pessoas que não fazem exercício físico.

Haverá, no entanto, muitas pessoas à sua volta a encorajá-lo a adotar uma abordagem diametralmente oposta para com a saúde mental. Dizem-lhe para não fazer as coisas difíceis. Evite a ansiedade, sinta-se menos stressado, não tenha maus pensamentos, tenha cuidado com os fatores desencadeantes, livre-se da incerteza, faça-se homem, não seja tão emotivo, não se sinta mal (e tudo correrá bem). Não é assim que os seres humanos desenvolvem a sua capacidade para enfrentar os desafios difíceis. Se tentar evitar as coisas difíceis, torna-as ainda mais difíceis.

É extremamente importante que compreenda isto, para começar a trabalhar a sua boa forma emocional. É sentindo mais e, especialmente, sentindo mais dos sentimentos que o desafiam que desenvolve a sua capacidade para lidar com as emoções. Se carregar o fardo das emoções pesadas, ser-lhe-á mais fácil carregá-lo. Pode sentir uma vasta gama de emoções e senti-las mais profundamente.

A má saúde mental não cai do céu. A doença mental é como a doença cardíaca — desenvolvemo-las através de uma combinação complexa de fatores ambientais, genéticos e educacionais com cada decisão que tomamos em casa, no trabalho, na escola, nas relações, onde quer que estejamos, a todo momento. Voltar as costas aos sentimentos, tentar controlá-los e escondê-los ou persegui-los são as salsichas fritas, os *cheeseburgers* triplos e as pizzas familiares do mundo da saúde mental. É claro que os vamos desejar, que nos vão saber bem e que nunca poderemos

culpar um tipo específico de *junk food* por nos ter provocado um ataque cardíaco, mas, se passarmos a consumir regularmente esses alimentos, só iremos ter maus resultados.

Nestes dois primeiros capítulos, falarei em dois conceitos fundamentais para melhorar a saúde mental e a boa forma emocional. É importante que partilhemos das mesmas noções do que são os exercícios para a saúde mental e da razão por que os fazemos. Por isso, insisto: você não é uma pedra. Você sente as coisas.

## EU QUERIA SER UMA PEDRA

Antigamente, dentro e fora da minha cabeça, escolhia sempre fazer coisas e não senti-las. Não me queria sentir inseguro, odiado, sozinho, falido, encurralado, feio, magoado, infeliz, culpado ou ansioso... Eram tantos, os sentimentos que não queria sentir! O que queria, essencialmente, era ser uma pedra.

As pedras não têm níveis variáveis de saúde mental improvável. As pedras não se imaginam a apunhalar outras pedras. As pedras não sentem ciúmes, não têm problemas com a sua sexualidade nem põem em causa o sentido da sua existência. As pedras não se convencem de que as outras pedras estão a tentar envenená-las.

Quando tentamos não sentir as coisas, estamos a tentar ser pedras. Não será, por isso, de admirar que nos afundemos, assim que nos deparamos com a incerteza. As pedras vão ao fundo.

As pedras sentirão sempre menos ansiedade do que você. Serão sempre melhores do que você a sentir menos culpa e arrependimento. Pedra alguma cometerá tantos erros como você. Por mais que medite, irá sempre dispersar-se mais e concentrar-se menos do que a pedrinha mais medíocre que encontra numa poça de lama. Nunca terá tão poucas preocupações como uma pedra. Nunca será capaz de suprimir as suas ganas de comer tão bem como uma pedra. Pedra alguma irá ter tantas recaídas como você. Pedra alguma falhará tantas vezes como você.



À medida que for fazendo os exercícios deste livro e vivendo a sua vida, vá-se lembrando da pedra\* naquela vinha italiana que não pensava nem sentia nada pelo celeiro antigo que destruiu. Você não é como essa pedra. Você não pode ser como essa pedra. Pode passar a sua vida inteira a tentar ser como essa pedra, mas, dessa forma, só conseguirá tornar-se mais infeliz, e o mais certo será destruir muito mais do que um celeiro.

Não pode ter uma melhor saúde mental tentando evitar ser humano. Melhorar a sua saúde mental não passa por querer evitar a incerteza, a ansiedade e todos os outros sentimentos que não lhe agradam. Passa por aprender como ter essas experiências. Se quer evitar as experiências humanas, este livro não é para si. Se continuar a tentar fugir a essas experiências, elas só tenderão a aumentar e a ser cada vez mais graves e complexas.

### QUAL É O SEU OBJETIVO?

Muitos dos objetivos que fixamos para nós próprios seriam mais adequados a pedras do que a seres humanos. Queremos sentir menos ansiedade, menos culpa e menos tristeza, ser menos obcecados, menos suscetíveis a compulsões, menos solitários e menos paranoicos... Mas nunca seremos capazes de fazer isso tão bem

\* 46°19'22.5"N 11°14'02.0"E

como as pedras. Já viu alguma pedra que fosse viciada em drogas ou em jogo? Eu também não. Que disciplinadas que são as pedras!

Compreender que não sou uma pedra ajuda-me a abordar qualquer problema de saúde mental que tenha na vida. Como ser humano, sinto e penso em coisas que não me agradam. Traduzir essa compreensão em atos tem sido incrivelmente útil para superar a doença mental e continuar a melhorar a minha saúde mental. Mais especificamente, dando forma aos meus objetivos. A si, com a sua saúde mental e, até, com este livro, recomendo vivamente que *não persiga objetivos em que as pedras o possam superar*.

Evitar a infelicidade não é o mesmo que sentir felicidade. Pode até dedicar o resto da sua vida a tentar não ser ansioso e a tentar impedir que as suas preocupações se concretizem. A única coisa que conseguirá com isso será centrar a sua energia em coisas que não acontecem e em que você nem sequer queria pensar. Utilize este livro para fazer coisas que as pedras não possam fazer melhor do que você. E, para o ajudar a fazer isso, faça o próximo exercício, para fixar alguns objetivos criativos *humanos*. Esses serão objetivos a reter na sua mente não só ao longo da leitura deste livro, mas também depois de a terminar. Os capítulos subsequentes irão fornecer-lhe o conhecimento e as capacidades de que precisa para atingir esses objetivos. Mas, ao avançar, passo a passo, na direção dos seus objetivos, reflita sempre na seguinte pergunta: Estarei a tentar fazer uma coisa que uma pedra pode fazer melhor do que eu?

### **EXERCÍCIO: Objetivos criativos humanos**

As pedras podem fazer tudo pior do que você. Mas não podem fazer nada melhor do que você. Em vez de fixar objetivos que se centrem naquilo que você quer evitar, pode ser mais útil fixar objetivos que se centrem nas coisas que você quer construir e criar. A saúde é criativa, não destrutiva. Isso não significa que não eliminemos obstáculos, como

comportamentos compulsivos que nos impedem de alcançar os nossos objetivos, mas eliminar obstáculos não é um fim em si mesmo. Os comportamentos menos saudáveis tornam-se simplesmente coisas que já não fazemos, porque dedicamos o nosso tempo e a nossa energia à criação de saúde, felicidade e uma vida alinhada com os nossos valores.

Pegue na caneta e formule objetivos criativos humanos para si próprio que as pedras não possam fazer melhor do que você. Seguem-se duas ideias para o ajudar:

- Se tivesse um objetivo supremo para a sua vida inteira, qual seria? Se olhasse para as diferentes áreas da sua vida, como a saúde, as relações, o trabalho, a educação, etc., qual seria o seu objetivo para cada uma delas? Qual seria o seu objetivo para hoje? Qual é o seu objetivo para este preciso momento? Analise os exemplos seguintes (comparação entre objetivos de pedras e objetivos de seres humanos), para identificar possíveis direções a tomar para os seus objetivos.

#### OBJETIVOS PARA PEDRAS

Utilizarei este livro para aprender a livrar-me da ansiedade e poder, por fim, começar a fazer as coisas que me interessam.

Deixar de me sentir só.

Não quero que as pessoas me julguem.

Deixar de sentir tanta culpa e arrependimento.

Livrar-me desta incerteza sobre se o meu parceiro me ama ou não.

#### OBJETIVOS PARA SERES HUMANOS

Utilizarei este livro para aprender a lidar com mais ansiedade, enquanto faço as coisas que me interessam.

Frequentar pelo menos um evento social por semana.

Saber aceitar melhor os outros na rua e na Internet.

Aprender a sentir compaixão para comigo próprio e para com os outros, pela prática.

Adotar a prática de me expressar com franqueza numa relação, mesmo quando tenho medo de sofrer.

- Seja em que situação for, é sempre possível trabalhar num objetivo, nem que esse objetivo seja só respirar. Os objetivos que temos em cada situação moldam as nossas expectativas. O alinhamento da nossa experiência com as nossas expectativas determina se rimos, se gritamos ou se choramos. Então, qual é o seu objetivo com este livro? Pegou nele com a esperança de se livrar de um sentimento? Porque qualquer pedra já é muito melhor do que você no que toca a não experimentar esse sentimento. Não haverá qualquer coisa que só você possa fazer? Não haverá qualquer coisa que lhe agrade que queria fazer mais na sua vida? Como saberá se alcançou esse objetivo? Fixe objetivos visíveis. Ponha-os onde os possa ver. Talvez os possa escrever em folhas diferentes, para os expor no local ideal para o lembrar de agir. Se o seu objetivo for dormir mais, talvez precise de colar isso ao seu computador, para se lembrar de se ir deitar mais cedo. Leve os seus objetivos profissionais consigo para o seu local de trabalho. Se tem o objetivo de melhorar a sua capacidade de sentir ansiedade, onde pode pôr esse objetivo, no ambiente físico ou digital, para se lembrar de mergulhar na ansiedade, em vez de a evitar?

# Exercite a sua Mente

é um brilhante manual de boas práticas  
que o ajudará a atingir o bem-estar  
e a sanidade mental.

É sabido que se quiser manter o seu corpo em forma deverá fazer exercício de forma regular. Mas quando se trata do seu cérebro, é raro lembrar-se de que ele também precisa de treino. Por algum motivo, espera estar sempre em grande forma mental sem qualquer trabalho. Infelizmente, a cabeça não funciona assim, e os problemas aparecem.

Desenvolvido a partir da própria experiência de vida do autor, este livro combina *Mindfulness*, Terapia Cognitiva Comportamental e Terapia de Aceitação e Compromisso. Com este plano de 20 passos fáceis irá exercitar a sua mente, livrar-se de uma vida frenética e comandada pela ansiedade, seguir os seus valores e fazer da felicidade uma prática.

Um programa completo de exercícios mentais  
que o deixará em excelente forma emocional.

 nascente  
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-17-0



9 789898 873170

Saúde e Bem-Estar