

AS 6 HABILIDADES

QUE VOCÊ PRECISA DESENVOLVER PARA TER UMA

BOA SAÚDE MENTAL



O MOVIMENTO DE LIBERTAÇÃO MENTAL



Segundo os dados da OMS, o Brasil é um dos países mais ansiosos e deprimidos do mundo. O propósito do Movimento de Libertação Mental é mudar esse quadro, criando condições para vidas com mais serenidade e significado. Para isso, aplicamos o que existe de mais atual nas ciências comportamentais na forma de:

- 1 Terapias individuais
- 2 Terapias em grupos
- 3 Oficinas e workshops
- 4 Produção de conteúdo com dicas de técnicas e exercícios
- 5 Intervenções urbanas

Por que “libertação mental”? As pesquisas dos últimos anos têm demonstrado que para termos vidas felizes, com propósito, significado e plenitude, temos que nos libertar de alguns hábitos mentais nocivos. Esses hábitos, em conjunto, são conhecidos como **rigidez psicológica**. Para vivermos plenamente, temos que nos libertar dessa mente rígida.

Nas redes sociais



CONTEÚDO

Saúde Mental e Flexibilidade Psicológica	04
O caso dos transtornos de ansiedade	06
O caso da depressão	07
A flexibilidade psicológica	08
Habilidade 1: Encarar os pensamentos como pensamentos	09
Habilidade 2: Ter abertura emocional	10
Habilidade 3: Adotar uma perspectiva do Eu Observador	11
Habilidade 4: Prestar atenção ao aqui e agora	12
Habilidade 5: Saber o que importa pra você	13
Habilidade 6: Fazer o que importa	14
Para você começar	15

SAÚDE MENTAL E FLEXIBILIDADE PSICOLÓGICA

A saúde mental não é sinônimo de ausência de doença mental, mas sim de bem-estar psicológico. E a causa disso é a flexibilidade psicológica.

A flexibilidade psicológica é a habilidade geral de notar a oportunidade de fazer escolhas de acordo com o que importa para você e fazer o necessário, mesmo quando isso é difícil por conta de experiências internas desagradáveis ou indesejadas.

Alguns autores usam o termo "**resiliência**" como sinônimo de flexibilidade psicológica, contudo, para facilitar o entendimento, podemos dividir essa habilidade em três características:



Estar presente

Estar aberto

Fazer o que importa

SAÚDE MENTAL E FLEXIBILIDADE PSICOLÓGICA

Diversas pesquisas relevam que deficiências nessa habilidade – que são chamadas de **rigidez psicológica** – estão diretamente relacionadas com diversas condições normalmente caracterizadas como psicopatologias: transtornos de ansiedade, depressão, transtorno de estresse pós-traumático, transtorno do pânico, psicose, entre outras inúmeras.

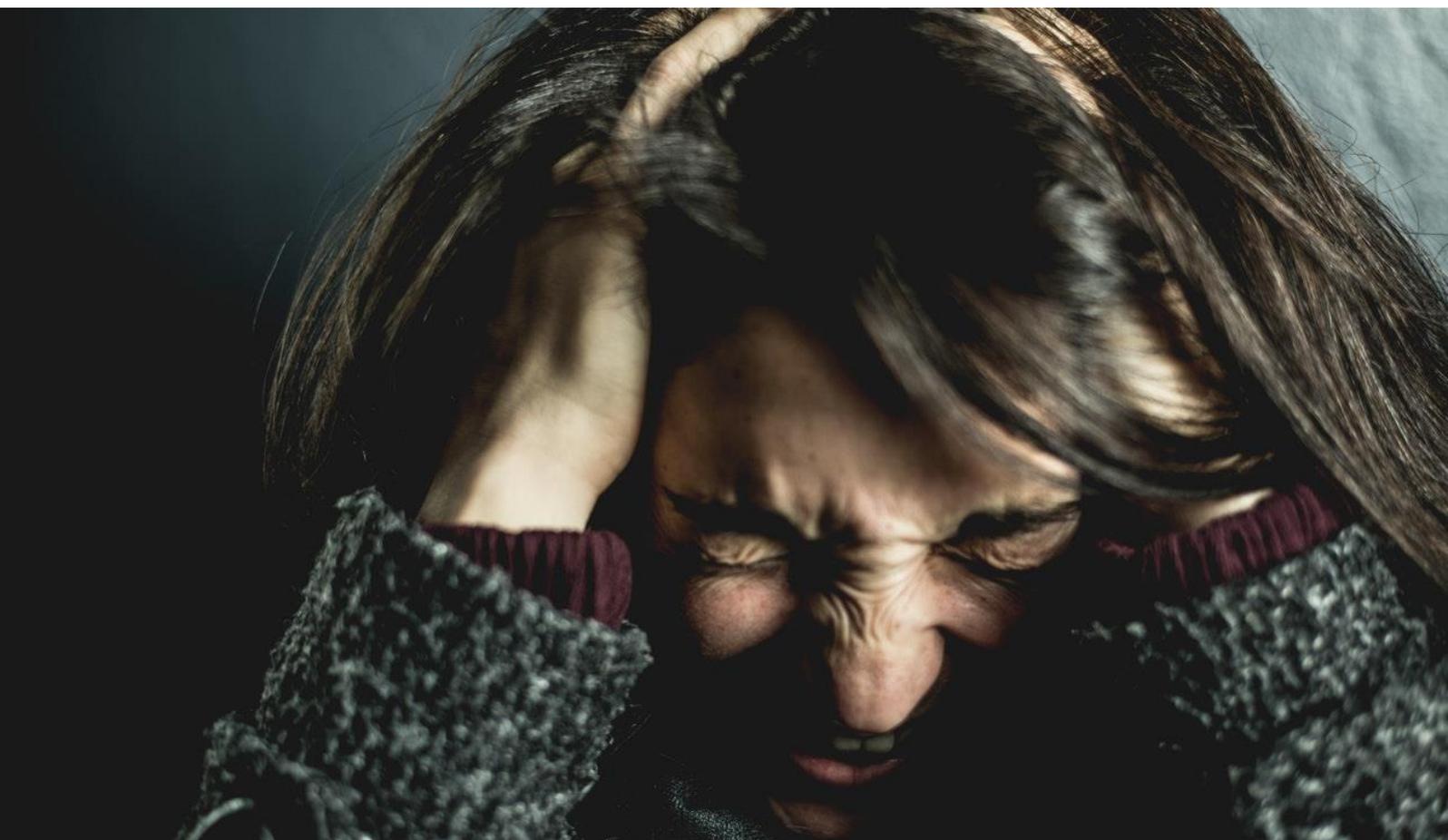
Da mesma forma que um repertório psicológico rico de flexibilidade é determinante da saúde mental, um repertório cheio de rigidez é determinante das chamadas "doenças mentais".

O CASO DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

Os transtornos de ansiedade, por exemplo, são caracterizados pela ansiedade restringir a vida da pessoa, de forma que ela busca fugir de sentir essa emoção e dos diversos pensamentos e impulsos relacionados a ela. Ao deixar a fuga da ansiedade dominar o seu comportamento, a pessoa acaba colocando de lado o que importa para ela, tendo um repertório cada vez mais rígido e uma vida cada vez mais restrita.

Caso você sofra dessa condição, deve sentir uma imensa falta de serenidade ou tranquilidade, acompanhadas de pensamentos acelerados, sensações físicas desconfortáveis (e, às vezes, até sintomas físicos estranhos) e uma vontade quase irresistível de fugir de situações que podem desencadear essa ansiedade. Por isso que, nesses casos, o tratamento envolve a exposição a serviço do que realmente importa para a pessoa.

Com isso, é aumentada a flexibilidade psicológica onde ela está deficiente.



O CASO DA DEPRESSÃO

Da mesma forma, a depressão é caracterizada pela redução de atividades recompensadoras (em outras palavras, aumento da passividade), tentativas de fugir de experiências desagradáveis e reações emocionais que podem ir desde o vazio (não sentir nada) até a tristeza extrema frequente.

Caso você sofra dessa condição, deve enfrentar uma terrível falta de propósito. Por isso que, nesses casos, o tratamento envolve a aceitação de experiências indesejadas e ativação de comportamentos intrinsecamente recompensadores.

Da mesma forma que no tratamento para os transtornos da ansiedade, a flexibilidade psicológica é aumentada onde ela está deficiente.



A FLEXIBILIDADE PSICOLÓGICA

A flexibilidade psicológica é composta por 6 habilidades menores. E, como qualquer habilidade, elas são fortalecidas quando você as pratica.

1 Encarar os pensamentos como pensamentos (*flexibilidade cognitiva*)

2 Ter abertura emocional (*flexibilidade emocional*)

3 Adotar uma perspectiva do Eu Observador (*flexibilidade na tomada de perspectiva*)

4 Prestar atenção ao aqui e agora (*flexibilidade da atenção*)

5 Saber o que importa pra você (*valores*)

6 Fazer o que importa (*ações comprometidas*)

Estas habilidades compõem um continuum que vão desde um extremo, no qual temos a rigidez psicológica (que causa problemas psicológicos), até o outro extremo, da flexibilidade psicológica.

Por esse ponto de vista, a **psicoterapia consiste, em grande parte, em um treino de habilidades de flexibilidade psicológica**. No entanto, o treino não é igual para todos. Isso porque cada pessoa possui níveis diferentes de habilidades e os problemas ou objetivos de cada pessoa, a cada momento, dependem de determinadas habilidades que precisam ser priorizadas e repriorizadas ao longo do atendimento.

Vamos passar agora por cada uma das habilidades que juntas compõem a flexibilidade psicológica.

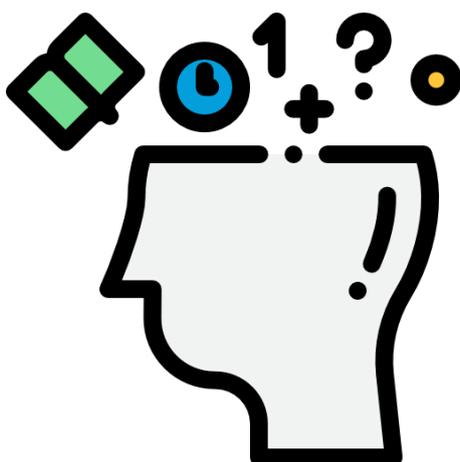
Encarar os pensamentos como pensamentos

Quando nossa mente é rígida nesta habilidade, encaramos os pensamentos como ordens que devemos seguir. Nos identificamos com eles, como se eles fossem tudo o que somos. Tomamos os nossos pensamentos literalmente, como se fossem a verdade absoluta. Nossa mente se torna um ditador.

Ao fortalecer essa habilidade, nos separamos dos nossos pensamentos, dando um passo para trás e os observamos com curiosidade, abertura e sem julgamentos, vendo eles como o que são: imagens, sons e palavras que podem ou não ter um impacto sobre o seu comportamento, dependendo da utilidade deles.

Ao invés de respondermos aos pensamentos literalmente, podemos responder a eles de acordo com a nossa escolha. Dessa forma, enxergamos os nossos pensamentos com um distanciamento o suficiente para podermos escolher o que fazer em seguida, independentemente do falatório das nossas mentes.

Essa é a flexibilidade cognitiva. Ela satisfaz a necessidade humana por coerência e entendimento.



Ter abertura emocional

Quando nossa mente é rígida nesta habilidade, fugimos das experiências internas desagradáveis. A consequência dessa rigidez emocional é que, por querermos apenas nos sentir BEM ao invés de simplesmente SENTIR, acabamos abrindo mão das coisas que nos importam, pois elas podem nos causar dor.

Ao fortalecer essa habilidade, damos espaço ou "permissão" para que experiências internas que não podem ser controladas venham e vão livremente em seu próprio tempo, exatamente como são (sem tentar mudá-las ou lutar contra elas), fazendo contato com elas inteiramente, abertos e sem defesas.

Ao nos abrirmos, nos permitimos sentir mesmo quando as emoções (e outros conteúdos mentais) são dolorosos ou criam uma sensação de vulnerabilidade.

Essa é a flexibilidade emocional. Ela satisfaz a necessidade humana por sentir.



Adotar uma perspectiva do Eu Observador

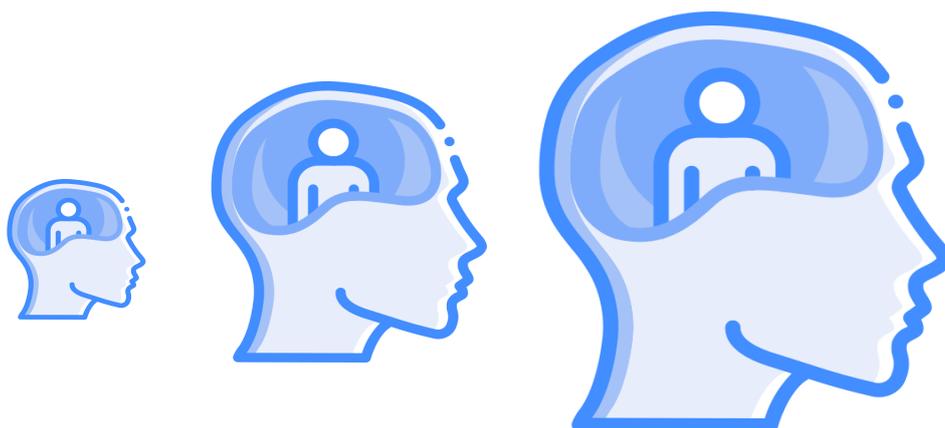
Quando nossa mente é rígida nesta habilidade, ficamos presos às histórias que contamos sobre nós mesmos (o Ego). Nos identificamos com o conteúdo dessa história e deixamos ela limitar nossas ações.

Ao fortalecer essa habilidade, praticamos a “observação do Eu que observa”, o Eu que contém todos os outros Eus. Dessa forma, notamos a história que construímos sobre nós mesmos e ganhamos perspectiva sobre quem somos.

O Eu Observador é:

- a) um lugar seguro dentro de você, onde você pode se abrir e dar espaço para pensamentos e sentimentos difíceis, e
- b) uma "perspectiva" no qual damos um passo pra trás e observamos pensamentos e sentimentos e a nós mesmos os observando.

Essa é a flexibilidade da tomada de perspectiva. Ela satisfaz a necessidade humana por pertencimento e conexão.



Prestar atenção ao aqui e agora

Quando nossa mente é rígida nesta habilidade, ficamos presos mentalmente no passado ou no futuro, seja com ruminacões ou com preocupações. Ficamos distraídos, desengajados, desconectados dos nossos próprios pensamentos e sentimentos, perdendo aspectos importantes das nossas experiências internas e/ou externas.

Ao fortalecer essa habilidade, entramos em contato com nossa experiência no momento presente e podemos estreitar, ampliar, mudar ou manter o foco da nossa atenção de acordo com o que é necessário.

Aprendemos a diferenciar entre observar diretamente nossa experiência e pensar sobre nossa experiência; aprendemos a prestar atenção flexivelmente em nosso mundo interno tanto quanto no externo. Ao exercermos essa presença, dirigimos nossa atenção de forma deliberada ao invés de meramente pelo hábito, notando o que está presente aqui e agora, dentro ou fora de nós.

Essa é a flexibilidade da atenção. Ela satisfaz a necessidade humana por orientação.



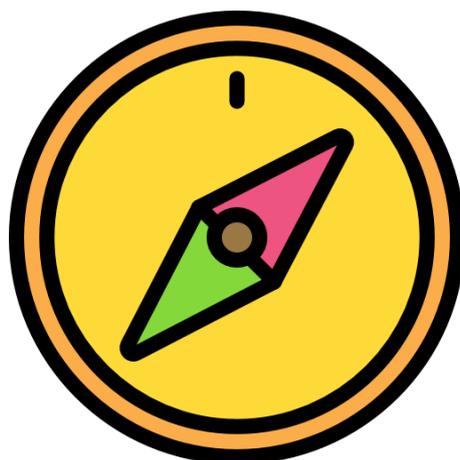
Saber o que importa pra você

Quando nossa mente é rígida nesta habilidade, não sabemos o que é valioso para nós (ficamos distantes ou desconectados do que importa para nós mesmos), adotando apenas objetivos socialmente pré-estabelecidos (ex.: fama, riqueza, status).

Ao fortalecer essa habilidade, temos um norte, uma bússola para guiar nossas escolhas. Com isso, ganhamos ou nos reconectamos ao nosso propósito e sabemos como queremos ser e agir.

Os valores são qualidades que descrevem como nós queremos nos comportar; nossos desejos mais profundos de como queremos agir – como queremos tratar a nós mesmos, os outros e o mundo ao nosso redor. Ao identificarmos nossos valores, escolhemos as qualidades para as quais queremos nortear nossas vidas e o nossa maneira de agir.

Esses são os valores. Eles satisfazem a necessidade humana por auto direcionamento e propósito.



Fazer o que importa

Quando nossa mente é rígida nesta habilidade, ficamos presos a padrões de ações que simplesmente não funcionam: passividade, impulsividade, procrastinação ou ficamos na defensiva.

Ao fortalecer essa habilidade, agimos de forma consistente com os nossos próprios valores. Para isso, traduzimos nossos valores em padrões efetivos de ações físicas e psicológicas (hábitos) por meio do estabelecimento de objetivos, planejamento de ações, resolução de problemas, treino de habilidades, *role-playing* (simulações), exposição, ativação comportamental e outras intervenções cientificamente comprovadas.

Ao fazermos o que importa, criamos hábitos que apoiam os valores que escolhemos.

Essas são as ações comprometidas. Elas satisfazem a necessidade humana por ser competente.



PARA VOCÊ COMEÇAR

Abaixo seguem alguns exercícios para você praticar cada uma das 6 habilidades (sugestão: pratique um por dia):

1) Encarar os pensamentos como pensamentos

Imagine que sua mente é como uma caixa de entrada de e-mail. Cada pensamento que aparece na sua mente é como um e-mail que aparece na sua caixa de entrada. Tem e-mail que é útil e e-mail que é inútil. Tem e-mail que deveria ter ido para o spam. Se você parar pra ler (e obedecer) tudo quanto é e-mail, não vai fazer mais nada, a não ser ler e-mails o dia inteiro.

Encare seus pensamentos como e-mails: eles não vão parar de chegar; você não tem total controle sobre eles; alguns vão ser positivos, outros negativos; alguns vão ser úteis, outros ser inúteis.

Mas é você que decide o que fazer com eles.

2) Ter abertura emocional

Imagine que um sentimento que você tem e não gostaria de sentir é um objeto. Olhe para ele e perceba: é líquido, sólido ou gasoso? Quão grande é? É pesado ou leve? Que temperatura ele tem? Está na superfície ou dentro de você? Que forma ele tem? Que cor? É transparente ou opaco? Como a superfície dele parece - quente ou fria, áspera ou suave, molhada ou seca?

3) Adotar uma perspectiva do Eu Observador

Coloque um lembrete em seu celular para que de tempos em tempos ele te faça alguma pergunta como “Quem está observando o que você está observando?”

PARA VOCÊ COMEÇAR

4) Prestar atenção ao aqui e agora

Preste atenção na sua respiração assim como ela é. Não tente mudá-la. Apenas observe-a de forma curiosa e sem julgamentos. Quando sua mente se distrair (e acredite, ela vai se distrair), volte a focar na sua respiração.

5) Saber o que importa pra você

Imagine que magicamente sua ansiedade e/ou depressão (ou qualquer outro problema emocional) tenha ido embora... Então o que você faria com a sua vida? Como você agiria em relação aos outros, a si mesmo e ao mundo ao seu redor?

6) Fazer o que importa

Pense em alguma área da sua vida que gostaria de viver de forma mais consistente com os seus valores. Estabeleça um objetivo comportamental específico, motivado por seus valores, realista, e com prazo definido. Comece com pequenos passos.

PARA VOCÊ CONTINUAR

Quer ficar por dentro das próximas atividades do Movimento de Libertação Mental? Entre no Grupo do WhatsApp (grupo sem chat, apenas mensagens da moderação):



Nas redes sociais



UMA MENSAGEM PARA VOCÊ

“Existe um caminho melhor:

- *Um caminho que une ao invés de separar por causa da raiva e do medo.*
- *Melhor do que a inimizade contra suas emoções (controle), seu futuro (imediatismo), o medo da escassez (ganância) e os outros (egoísmo ou competição). Seja um bom amigo.*
- *Seja um bom amigo pra você mesmo e para os outros.*
- *Abertura, autocontrole, gentileza, generosidade, bondade, compaixão e cooperação. Como expressão de amor, poder e serenidade. Esses recursos são abundantes e não escassos.*
- *A necessidade por conexão é melhor satisfeita dando do que esperando receber.” – Luciano Lobato, psicólogo clínico (CRP 06/80.478), mestre em psicologia experimental e idealizador do Movimento de Libertação Mental*

