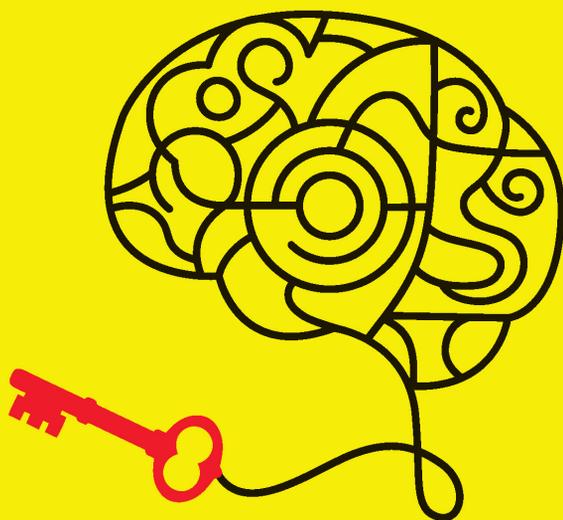


“Este livro é uma mudança maravilhosa em relação aos textos secos e monótonos sobre neurociência.” - Allen Novian, Ph.D.

Faith Harper, Ph.D.

DESTRAVE SEU CÉREBRO

MAIS DE 2 MILHÕES DE LIVROS VENDIDOS



**Uma abordagem científica e bem-humorada
para lidar com traumas e gatilhos emocionais**

PARTE UM

ESTE É O SEU CÉREBRO
QUANDO VOCÊ SOFRE
UM TRAUMA



1

Como travamos o nosso cérebro?

A resposta curta é: com o trauma.

Este livro trata essencialmente de traumas. E das nossas respostas ao trauma, das coisas ruins que nos acontecem e das atitudes alheias que nos impedem de viver uma boa vida. E também de como criamos estratégias de enfrentamento – aquelas que os médicos chamam de ansiedade, depressão, vício, raiva, etc.

Essas estratégias são essencialmente parte do complicado processo de resposta do cérebro quando acontece algum problema na sua vida. O cérebro só está tentando fazer seu trabalho, protegendo você da melhor maneira que sabe, mas muitas vezes acaba sendo um baita de um inútil. É como um amigo que se oferece para dar uma surra em qualquer um que lhe faça mal. Pode parecer prazeroso, mas a longo prazo não resolve nada.

Este livro também trata de como as atitudes dos outros nos afetam; das coisas que talvez não sejam traumáticas por si sós, mas que não facilitam nossa vida em nada; e das formas como lidamos com coisas que não chegam a ser traumas gigantescos, mas que com certeza também não são gatinhos, arco-íris e ursinhos de pelúcia. Assim como acontece com os traumas, depois de um tempo as estratégias de enfrentamento que cria-

mos para essas situações tendem a ser desgastantes e cada vez menos úteis.

A boa notícia é que não importa há quanto tempo você esteja preso nessa areia movediça: você é capaz de reprogramar sua resposta e dar um jeito no seu cérebro, SIM.

Por que meu cérebro é essa bagunça?

Temos a tendência de separar a saúde mental da saúde física, como se uma não afetasse a outra num *ciclo sem fim*.

Coisas que aprendemos sobre o nosso cérebro geralmente se enquadram na categoria “saúde física”. Já pensamentos, sentimentos e comportamentos são postos na caixinha “saúde mental”.

Então, onde esse pensamento e esse sentimento se encaixam no nosso corpo? Às vezes temos a impressão de que nossa mente é um balão de hélio flutuando sobre a nossa cabeça o tempo inteiro. Estamos segurando o barbante, mas no fundo é como se ela não fosse parte de nós (embora sejamos responsáveis por tudo que há nela).

Essa imagem de um cérebro sem corpo não nos leva a lugar nenhum. Não faz o menor sentido.

E o que realmente sabemos sobre o cérebro é o seguinte: podemos dizer que parte dele mora no nosso intestino. Ali residem micro-organismos únicos que se comunicam de forma tão consistente com nosso cérebro real (através do eixo intestino-cérebro – é, isso existe mesmo) que são considerados quase que um segundo cérebro, exercendo o papel fundamental de guiar nossas emoções. Já teve uma reação instintiva? Então... ela veio do seu intestino.

Ou seja, em vez de ser uma coisa pouco conectada a nós e que nos coloca em apuros o tempo todo, na verdade nossa mente

está bem no meio do corpo, agindo como um centro de controle, recebendo um monte de informações e tomando decisões antes mesmo de percebermos que uma decisão precisa ser tomada.

Nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos vêm DESSE LUGAR. Estão profundamente enraizados em nosso corpo físico, em como o cérebro percebe o mundo ao redor com base em experiências do passado e informações atuais. Por isso, é *indispensável* saber como o cérebro funciona e o que acontece nele. Quando entendemos tudo e passamos a levar em conta seu funcionamento e nossas experiências do passado, vemos que a forma como respondemos ao mundo é completamente normal. Quando tudo corre bem e a aterrissagem é suave, não notamos nenhum problema. Mas, quando o pouso é complicado e o controle do tráfego cerebral não trabalha direito, nós

- surtamos;
- evitamos lidar com questões importantes que precisamos resolver;
- ficamos irritados o tempo todo;
- somos babacas com as pessoas de quem gostamos;
- ingerimos substâncias que sabemos que nos fazem mal;
- fazemos coisas idiotas, destrutivas ou sem sentido, mesmo que tenhamos consciência disso.

Nada disso leva a lugar nenhum. Mas tudo faz sentido.

Ao longo da vida acontecem coisas desagradáveis. Nesses momentos, o cérebro armazena informações sobre os problemas para tentar evitá-los no futuro. Seu cérebro se adaptou às circunstâncias da sua vida e começou a agir de modo a proteger você. Às vezes as respostas do cérebro são úteis. Mas às vezes se tornam um problema maior do que o problema original. Seu cérebro não está tentando sacanear você (só às vezes).

Mesmo que você não esteja lidando com um trauma específico, as estratégias de enfrentamento adaptativas, os maus hábitos e os comportamentos esquisitos se conectam de formas semelhantes. E pesquisas mostram que, na verdade, esses problemas estão entre os mais fáceis de tratar na terapia se atacarmos as causas deles, e não apenas seus sintomas.

Descobri que uma das coisas mais úteis que faço com meus pacientes é explicar o que acontece dentro do cérebro e de que forma o trabalho que fazemos na terapia pode alterar nossas respostas a certas situações.

As técnicas que trabalhamos na terapia (e as estratégias e habilidades que as pessoas descobrem por conta própria) fazem o cérebro processar as informações sem desencadear respostas exageradas. Essas respostas exageradas são a maneira que nosso cérebro encontra para se adaptar à situação e nos proteger sempre que enxerga alguma ameaça. É como se ativássemos o modo *batalha* no cérebro – mesmo que o “inimigo” seja uma pessoa aleatória ao seu lado na livraria, alguém que nem imagina que acabou de incomodar você.

Quando recuperamos o controle, podemos responder a essas ameaças percebidas de maneira mais segura e racional.

A seguir explico o que quero dizer com isso.

O abc do cérebro

Se tem uma parte complicada neste livro, é esta. Porque o cérebro é complicado pra caramba. Mas vou manter o nível de complexidade dentro do absolutamente necessário para explicar o que você precisa saber sobre o que está acontecendo. Então continue aí, vamos seguir em frente.

O córtex pré-frontal (vamos chamá-lo de CPF) – basicamente

a parte frontal do cérebro – é a área responsável pela *função executiva*, que inclui a resolução de problemas, os comportamentos com foco nos objetivos e o gerenciamento de interações sociais de acordo com as expectativas do que é “apropriado”. Resumindo, a função executiva é o pensamento.

O CPF fica logo atrás da testa (por isso o “frontal” no nome). Essa foi a última parte do cérebro a evoluir, a parte que mais nos distingue das outras espécies, a que está encarregada de receber informações do mundo e, a partir delas, gerenciar nossos pensamentos e ações.

O CPF também é a parte que leva mais tempo para se desenvolver enquanto crescemos. Ele só alcança sua plena capacidade lá pelos 20 e poucos anos. Isso não significa que ele não exista em crianças, adolescentes e jovens adultos. E com certeza não significa que você tenha passe livre para fazer todo tipo de bobagem quando é mais novo. Mas, sim, que todas as nossas conexões cerebrais criam redes de comunicação novas e mais complexas – novas vias de comunicação – à medida que envelhecemos e nos tornamos mais sábios. E, se tudo correr bem, o CPF vai ficando cada vez melhor ao longo da vida – sem dúvida, um benefício do envelhecimento.

Mas grave bem essa parte do *se tudo correr bem*.

Por isso, teoricamente, o CPF é a parte do cérebro que está no comando.

E, como já era de esperar, ele é altamente conectado ao resto do cérebro. A parte occipital (a parte *de trás* do CPF... a bunda do CPF, por assim dizer) está diretamente ligada a uma área bem diferente do cérebro... a parte que armazena as emoções (daqui a pouco voltaremos a falar sobre ela). Além disso, ele recebe feedback da formação reticular do tronco cerebral ou tronco encefálico (não se preocupe, também falaremos sobre isso mais tarde).

Portanto, qualquer informação que seja enviada ao CPF por essas outras partes do cérebro afeta todo o pensamento. Há uma região do CPF chamada córtex cingulado anterior (CCA). O trabalho dessa região é gerenciar o diálogo entre o CPF (o cérebro pensante) e o sistema límbico (o cérebro sensível). O CCA medeia a conversa no cérebro entre o que sabemos e o que sentimos... e ao fim sugere o que devemos fazer com essa bagunça toda.

E a estrutura física dessa área é BEM esquisita. As células cerebrais dessa área são chamadas de neurônios fusiformes... parecem supermodelos altas e de pernas compridas, ao contrário das células curtas e parrudas do restante do cérebro. E os neurônios fusiformes são demais: enviam sinais muito mais rápido que os outros neurônios, por isso as respostas emocionais chegam a você a jato.

Mas por que essas células existem? E por que no cérebro? Só os seres humanos e os grandes primatas têm neurônios fusiformes. De acordo com muitos cientistas, essas células fazem parte da evolução que nos levou a ter uma capacidade cognitiva superior.

Para pensar mais, temos que sentir mais, e aí levar as duas partes em consideração na hora de tomar decisões. As emoções são tão importantes para a nossa sobrevivência quanto os pensamentos. Já sabe aonde eu quero chegar, né?

A tal da amígdala

Lembra daquela parte do cérebro que mencionei, chamada sistema límbico? Essa parte fica meio enterrada nas dobras do cérebro, atrás do CPF. Se o CPF cuida dos pensamentos, o sistema límbico cuida das emoções. E grande parte das emoções tem a ver com a forma como armazenamos nossas lembranças.

A amígdala e o hipocampo são duas partes fundamentais do sistema límbico. A maior parte do que sabemos sobre a forma

como o trauma afeta o cérebro está ligada a pesquisas sobre a amígdala. O trabalho da amígdala é correlacionar lembranças a emoções. E pesquisas descobriram que ela armazena apenas *um tipo* de memória. Ela não dá a mínima para onde você deixou as chaves do carro, pois sua função é gerenciar a *memória autobiográfica episódica*. Basicamente, é armazenar o nosso conhecimento dos acontecimentos. Momentos, locais, pessoas – nada da receita de pudim de banana da sua tia-avó, mas suas histórias sobre o mundo e sobre como ele funciona. *As coisas que acontecem com você.*

Por que cargas d'água isso é importante? As memórias episódicas ficam armazenadas no hipocampo como nossas histórias – nossa interpretação dos eventos e nossas respostas emocionais a eles. São memórias ligadas a reações emocionais fortes. Se aconteceu alguma coisa importante na sua vida, as emoções ligadas a ela ficam presas a essa memória. Então, quando você tiver uma resposta emocional no futuro, a amígdala imediatamente acessará esse arquivo da memória autobiográfica para decidir como reagir.

Tudo que está interligado é acionado ao mesmo tempo.

Digamos que você tenha ganhado flores. Você adora flores, certo? Isso, claro, se as suas memórias das vezes que ganhou flores forem felizes. Talvez seu cônjuge tenha lhe dado flores uma vez e depois pedido você em casamento. Então, no futuro, quando você ganhar flores, vir flores ou passar por um carro de entrega de flores, vai ter bons sentimentos.

Mas digamos que você tenha perdido um ente querido de forma terrível e repentina. E passou pela cabeça de uma pessoa legal que você estava sofrendo e que seria uma boa ideia lhe mandar flores. O problema é que agora só de sentir o cheiro de flores você já fica enjoadado.

A amígdala transformou a lembrança das flores em um *mne-mônico atual* de certas emoções. (Um processo como usar a frase

“Minha Vó Tem Muitas Joias, Só Usa No Pescoço” para se lembrar do nome dos planetas na ordem certa: Mercúrio, Vênus, Terra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Netuno e Plutão – isso quando Plutão ainda era um planeta!)

O trabalho da amígdala é evitar que você esqueça coisas muito importantes. Lembrar do que é bom e importante é uma maravilha. Ninguém reclama das lembranças boas. Mas lembranças constantes de coisas importantes e ruins são um saco.

E o problema é que a amígdala não sabe diferenciar uma coisa da outra, sobretudo quando está tentando proteger você. Para ela, associar “Minha Vó Tem Muitas Joias, Só Usa No Pescoço” aos nomes dos planetas é a mesma coisa que associar flores à morte. Aí uma hora você está andando na rua e sente o aroma das flores no jardim do vizinho e de repente fica mal, porque seu corpo está na rua, mas sua cabeça está no enterro do seu ente querido.

Lute, fuja ou congele. O tronco cerebral

E isso nos leva à última parte do papo sobre o cérebro, em que falaremos sobre o tronco cerebral (ou tronco encefálico).

O tronco cerebral é a base do cérebro. É a primeira parte do cérebro a evoluir e a que se liga às vértebras no pescoço e nas costas. Já percebeu que o cérebro lembra um amontoado de macarrão que passou do tempo de cozimento? O tronco cerebral é a parte do cérebro que está começando a se separar do resto dessa massa, alongando-se e fazendo a transição para se transformar na medula espinhal.

O tronco cerebral é uma ferramenta crucial de sobrevivência. Enquanto os músculos cardíacos regulam as necessidades básicas, como *inspirar e expirar e fazer o coração bombear sangue o dia todo*, o tronco cerebral controla a frequência, a velo-

cidade e a intensidade dos batimentos. Assim, os batimentos aumentam durante uma crise de pânico, por exemplo, porque **ATENÇÃO, VOCÊ PODE ESTAR MORRENDO!!!** É uma função importante.

Estar alerta, consciente, atento ao que nos rodeia – tudo isso é tarefa do tronco cerebral.

Então, quando o tronco cerebral diz “Ei, presta atenção” ou “Perigo!”, na verdade ele está inundando o CPF com um monte de neurotransmissores que mudam seu funcionamento.

O tronco cerebral é um pé no saco, mas comanda muita coisa.

Quando ele pressente o perigo, as opções comportamentais do CPF passam a ser **LUTAR, FUGIR** ou **CONGELAR**.

Lutar é “Bate nele para não apanhar!”

Fugir é “Sai daí, isso não é seguro!”

E congelar é “Se você se fingir de morto ou der uma de desentendido, talvez acabe logo.”

Não me leve a mal... Essas reações são essenciais quando estamos diante do perigo e fundamentais para a nossa sobrevivência. Todo esse processo é o nosso sistema de emergência, com os bipes soando ao fundo.

O CPF recebe informações externas. A amígdala diz “Eu lembro disso! Da última vez que isso aconteceu, doeu! E sentir dor é horrível!” Aí o tronco cerebral diz ao CPF: “Sai daí! A gente não gosta de dor!”

E então dizemos “Situação ameaçadora, preciso ir embora!”, lutamos ou nos fingimos de morto para esperar a situação passar. E tudo pode parecer ameaçador: uma prova final ou um prazo no trabalho... mas esse tipo de situação não exige que você tenha uma reação do tipo **SOCORRO, VOU VIRAR LANCHINHO DE DINOSSAURO**. O problema é que o tronco cerebral evoluiu para evitar que você vire lanchinho de dinossauro, e **NÃO** para lidar com engarrafamentos e pessoas que batem

no seu calcanhar com o carrinho de compras do supermercado (embora as pessoas que fazem isso sejam mais irritantes do que dinossauros).

O cérebro: um contador de histórias

Acho que todos nós entendemos a ideia de que os seres humanos são contadores de histórias. Mas só até certo ponto, porque não mencionamos que essa é uma função evolutiva. Isso se dá, em parte, porque as pesquisas nessa área são bem recentes, e também porque é meio estranho quando você para pra pensar sobre o assunto.

Não contamos histórias só porque queremos... nós *precisamos* contar histórias. É um impulso humano biológico. Na verdade, contar histórias é uma parte tão essencial de quem somos que fazemos isso até durante o sono. Por isso sonhamos.

O cérebro tem um modo padrão. Na verdade, praticamente tudo tem um modo padrão, certo? Uma espécie de estado de repouso. Um interruptor de luz desligado está no modo padrão. Ao ativá-lo, você acende a luz.

Quando o cérebro é ativado, é para se concentrar em alguma informação externa – um problema a resolver, alguém a quem dar atenção, algo que precisa ser feito e exige concentração e foco. No resto do tempo, o cérebro está no modo padrão. Acordado e consciente, mas geralmente descansando.

Os pesquisadores mapearam o cérebro no modo padrão... e é aí que a coisa fica realmente interessante. No modo padrão, o cérebro é um contador de histórias.

O cérebro fica em estado de repouso quando contamos histórias. Você com certeza já se pegou fazendo isso. Você está no carro, dirigindo para casa. Não precisa prestar atenção em nada,

conhece bem o caminho, não está absorto na atividade. Está na hora de ativar o modo contador de histórias! Nesse momento, você começa a contar a si mesmo uma história sobre o que vai cozinhar para o jantar, o que vai ver na TV ou tudo que precisa fazer. Essas conversas não vêm na forma de uma lista de lembretes em tópicos – é como se você realmente vivenciasse seus planos passo a passo, como numa história.

Na maioria das vezes, ter um cérebro contador de histórias é maravilhoso.

- As histórias costumam ser ensaios para acontecimentos da vida, o que as torna muito úteis se estivermos nos preparando para testar uma nova habilidade.
- As histórias nos permitem armazenar mais informações. O CPF armazena uma média de sete informações (esse número costuma variar até duas para cima ou para baixo). Quando tentamos armazenar mais do que isso, começamos a eliminar coisas da lista. Mas as histórias nos ajudam a guardar mais informações porque criam caminhos para nos lembrarmos de muito mais coisas do que seríamos capazes.
- As histórias são nosso principal meio de comunicação com os outros. De acordo com o médico e pesquisador Lewis Mehl-Madrona, elas são as vias neurais do nosso cérebro cultural coletivo. A questão não se resume a como guardamos as informações internamente, mas também a como as compartilhamos externamente.

Acontece que o cérebro contador de histórias também pode ser um problema sério. Começamos a contar a nós mesmos certas histórias sobre nós e tudo mais ao nosso redor – e acreditamos nelas! O cérebro está programado para ter certeza. *Queremos* encontrar padrões em tudo que acontece para tomar melhores de-

cisões sobre como nos manter em segurança, e o cérebro – esse cabeça-dura – monta uma história que dita o que é real e verdadeiro a respeito do mundo.

Você já passou por isso? Por mais que as evidências diante dos seus olhos digam uma coisa, seu cérebro não larga de jeito nenhum uma decisão que já tomou. É por isso que as eleições são tão malucas. Por isso que as pessoas perdem fortunas em jogos de azar. O cérebro emocional toma uma decisão por nós e o cérebro pensante que se vire para encontrar uma razão para isso.

O cérebro é capaz de racionalizar qualquer coisa.

Sim, você pode reeducar seu cérebro

O cérebro é maleável e pode ser treinado. Não acredita? Pois deveria. Se você é um daqueles que precisam ver para crer, vá ao YouTube e procure “irmãos Lumière a chegada do trem”. É um vídeo de menos de um minuto. Eu espero aqui.

Agora imagine: o ano é 1895 e estamos em Paris. Os irmãos Lumière foram os pioneiros da fotografia que apresentaram a primeira “imagem em movimento” ao público numa exposição de arte. Eles estavam entusiasmados com o projeto, mas não obtiveram a resposta esperada – quando assistiram ao vídeo do trem vindo em sua direção, os espectadores surtaram, começaram a berrar aterrorizados e se esconderam sob os assentos. Todos eles.

O cérebro recebeu a informação visual e alertou os presentes: “O TREM VAI ATROPELAR VOCÊ! SAIA DE CIMA DOS TRILHOS AGORA MESMO, SEU IDIOTA!”

Isso porque os trens eram perigosos e até então não existiam imagens de trens em movimento. O cérebro das pessoas que assistiram ao clipe enxergou o trem como uma realidade, não como um filme.

Agora vamos voltar para o presente: seu cérebro surtou quando você assistiu ao vídeo? Claro que não. Você sabe que é uma gravação. Seus mecanismos neurais foram treinados para distinguir uma imagem de trem de um trem de verdade.

E agora o seu cérebro precisa aprender a distinguir perigo real de perigo percebido. Lembre-se de que o cérebro de todos nós tem dificuldade para fazer essa diferenciação, sobretudo quando o assunto é sobrevivência, como a criança que chama todos os animais de *cachorrinho* até aprender que também existem *cavalinhos*, *gatinhos*, *boizinhos* e *tubarões-brancos*. Nosso cérebro vê qualquer situação como um cachorrinho.

O cérebro supõe que toda situação é perigosa até ser convencido do contrário. A amígdala não confia na interpretação do CPF. No instante em que o CPF está pensando “Hummm, que animal será esse?”, a amígdala já assumiu o controle e está gritando CACHORRINHO!

Estou misturando muitas metáforas. Desculpe. Simplificando: temos que devolver o comando ao CPF. Deixar que ele decida se é um cachorrinho de verdade ou outra coisa. Temos que convencer o CPF e a amígdala a fazerem as pazes e se concentrarem apenas em seus respectivos trabalhos, o que significa trabalhar EM PARCERIA.

É oficial: você não é louco — é uma profissional que está lhe dizendo

Sim, você acabou de ler muita coisa sobre o cérebro, mas eram informações importantes que mostram que tudo aquilo que fazemos, pensamos e sentimos *faz sentido*.

Se você está na defensiva, beligerante, se acha que está enlouquecendo ou está se sentindo completamente fechado e des-

conectado do mundo – isso é o seu modo de sobrevivência em ação. O problema é quando isso acontece em situações que não são emergências reais com risco de vida. A amígdala sequestrou sua capacidade de administrar a situação de maneira racional usando o CPF.

Assim, em vez de pensar “Vamos examinar a situação, ter conversas racionais e depois ver como responder com foco no que vai nos beneficiar a longo prazo”, sua amígdala simplesmente grita “FOGE E SE ESCONDE!” e todas as respostas racionais vão pro espaço.

Isso não é nem de longe ruim. É exatamente o tipo de reação que precisamos ter quando ouvimos tiros, por exemplo. Quando encostamos sem querer numa grelha quente, é melhor passar por cima da função executiva. Do contrário, enquanto a mão queimasse e vivenciássemos toda uma desconstrução intelectual da experiência, a amígdala e o tronco cerebral ficariam berrando TIRA A MÃO DAÍ em segundo plano. Você não está em um filme experimental pós-moderno – está vivendo a sua VIDA. Precisa de um cérebro que funcione para mantê-lo vivo, não só para lembrar a senha do cadeado do seu armário da sexta série e das letras das músicas da Taylor Swift.

Mas, nesse processo, o cérebro também nos protege de tudo que *percebe* como perigo, não só do perigo *real*, e nossa capacidade de diferenciar o perigo real do perigo percebido é imperfeita. O cérebro vai errar por excesso de cautela e agir desnecessariamente em certas situações.

Digamos que você esteja no mercado e de repente, andando pela seção de floricultura, seu cérebro dê o alarme: “FLORES! ABORTAR MISSÃO!” Nessa hora você tem uma crise de pânico e sai correndo do mercado antes de desmaiar. E nem comprou as coisas de que vai precisar para fazer o jantar.

Depois do acontecido você pensa: “Hum, aquilo ali era só a

seção de floricultura. Eram apenas alguns cravos e rosas. Ninguém morreu, e agora vou ter que comer miojo de novo.” Ou talvez nem saiba ao certo por que perdeu a cabeça e esteja pensando: “Cara, será que eu pirei de vez?”

Essa parte racional, do “Eram apenas alguns cravos e rosas”, exige a *discriminação de estímulos*, a capacidade de discernir se algo é realmente perigoso ou não.

A discriminação de estímulos tem a ver com pensamento, não com emoções. Ou seja, acontece no CPF, e o problema é que quando o tronco cerebral entra no modo pânico fica muito difícil fazer o CPF voltar a funcionar. Mas isso é possível, e vamos falar sobre como treinar o cérebro para reagir da maneira que melhor se adapta à vida como ela é *agora*, não como era *no passado*.

Nossa resposta de discriminação de estímulos é baseada em todos os nossos hábitos e experiências do passado, e essa resposta está ainda mais arraigada se essas experiências foram traumáticas. Se um estímulo está ligado a uma memória forte, o corpo começa a disparar hormônios e neurotransmissores a fim de se preparar para a resposta. O cérebro não tem tantos pensamentos novos assim, apenas configurações diferentes e mesclas de pensamentos antigos.

É por isso que alguns veteranos da Guerra do Iraque surtam ao ver lixo na beira da estrada: eles dirigiram por áreas repletas de artefatos explosivos improvisados.

É por isso também que uma pessoa que sofreu abuso no passado pode surtar ao sentir um cheiro que associe ao abusador.

O cérebro conhece a própria história, foi treinado para fazer o possível para se manter em segurança. Com base em informações do passado, ele cria histórias sobre o que você está vivendo agora ou sobre possíveis experiências futuras. Ele não percebe ou não tem certeza de que você esteja seguro.

TOME UMA ATITUDE: ENTENDA O QUE É GATILHO

A palavra *gatilho* tomou conta da internet, mas, no nosso contexto, um gatilho é apenas a *causa* em uma situação do tipo causa e efeito.

Às vezes sabemos exatamente quais são nossos gatilhos. Por exemplo, talvez você já saiba que um primeiro encontro, um discurso em público ou uma reunião com seu chefe vai mandar sua ansiedade para as alturas. Ou que vai ficar tenso porque tem que fazer uma viagem de carro e sabe que no trajeto não há um lugar limpo para fazer uma parada e descansar, com um banheiro que não seja um verdadeiro esgoto.

Mas às vezes você não tem nenhuma pista de quais são os seus gatilhos. Assim como acontece com todos os outros problemas de saúde mental, talvez você tenha uma predisposição genética para certas reações e/ou elas sejam um produto do ambiente em que você cresceu ou em que está vivendo agora. E isso pode dificultar a tarefa de descobrir o que faz sua ansiedade disparar.

Da próxima vez que sentir que está começando a surtar, faça a si mesmo as perguntas a seguir. Depois, quando já estiver calmo, anote as respostas:

- Que emoção específica você estava sentindo?
- Numa escala de 0 a 10, como você classificaria essa emoção em termos de intensidade?
- Quais sintomas específicos você teve (qual foi sua *resposta* emocional)?

- O que mais estava acontecendo quando você foi tomado por essa emoção? Anote tudo que estava acontecendo, por mais insignificante que pareça. Descobrimos nossos gatilhos quando identificamos padrões que se repetem ao longo do tempo.

Outro método é manter um diário para monitorar seu humor (pode ser um aplicativo ou um diário físico). Parece trabalhoso, mas pode ajudá-lo a descobrir seus gatilhos, pelo menos até você aprender a fazer isso mentalmente ao longo do dia. A seguir, um guia rápido de como criar um diário para monitorar seu humor.

MONITORAMENTO DE HUMOR SEMANAL

	Humor	Situação	Intensidade (0-10)	Sintomas
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				
Sábado				
Domingo				

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

