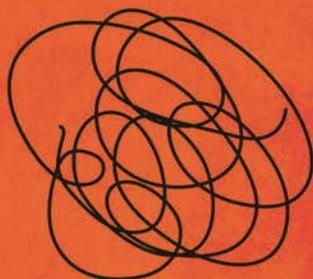


DRA. SOPHIE MORT

*Autora de Como Ser Humano*



# DESBLOQUEADO



Cinco passos para quebrar  
maus hábitos e livrar-se de bloqueios



v o g a i s

*Para as pessoas que não querem continuar a viver a vida de maneira repetitiva e que estão prontas para assumir a responsabilidade pela sua felicidade. São corajosas.*

# Índice

Introdução	9
1. Hábitos	17
2. Heurísticas	71
3. Autossabotagem	117
4. Drama	175
5. História	229
Leituras adicionais	271
Recursos	273
Anexo 1: Escolha os seus hábitos	275
Anexo 2: Resolva os seus problemas	279
Anexo 3: Desafie os seus medos	283
Anexo 4: Mude os seus guiões	297
Notas	301

«Se os jovens conseguissem aperceber-se de quão rapidamente se irão tornar meros fardos de hábitos andantes, dariam mais atenção à sua conduta enquanto estão no estado plástico. Tecemos os nossos próprios destinos, bons ou maus, que nunca podem ser desfeitos. Cada traço de virtude ou de vício, por mais pequeno que seja, deixa uma cicatriz que nunca é pequena.»

WILLIAM JAMES

# Introdução

«Loucura é fazer a mesma coisa repetidamente e esperar resultados diferentes».

ALBERT EINSTEIN

Se Einstein tinha razão, somos todos loucos.

Os seres humanos repetem padrões involuntariamente, dia após dia. Retomamos hábitos de que tentamos desesperadamente livrar-nos. Temos comportamentos que entram ativamente as coisas que queremos na vida. Ficamos bloqueados, vivendo num ciclo repetitivo criado por nós, mas não necessariamente do nosso próprio desígnio.

Há motivos para isso acontecer.

Por vezes, temos dificuldade em mudar de comportamento porque a mudança é difícil, e existem poucas pessoas a terem sido instruídas sobre a psicologia e a neurociência subjacentes, o que significa que pensamos, incorretamente, que a mudança é impulsionada pela força de vontade e apenas pela mesma.

Por vezes, repetimos os mesmos padrões intencionalmente, esperando que tudo corra pelo melhor. O leitor pode ter consciência de que está a fazer alguma coisa que precisa de mudar — como, por exemplo, ter uma relação com uma pessoa que não o faz feliz ou trabalhar numa empresa que esgota toda a sua energia — mas, ainda assim, não muda. Diz a si mesmo: *Já faço isto há muito tempo, agora é demasiado tarde para parar. Talvez, subitamente, as coisas melhorem, nunca se sabe.*

Por vezes, não acreditamos que a mudança seja possível, portanto, nem sequer tentamos. Conheço tantas pessoas que pensam: *Simplemente sou assim, serei sempre assim*, apesar de haver alguma coisa que precisa realmente de mudar, como o hábito que têm de afastar os amigos em alturas em que precisam deles.

Alerta: nenhuma pessoa é estática. Os nossos cérebros estão constantemente a adaptar-se e a remodelar-se ao longo da vida. Sim, esta adaptação abranda à medida que envelhecemos — eu e o leitor nunca conseguiremos aprender coisas tão depressa quanto fazíamos quando éramos bebés ou adolescentes, e isso é normal —, mas os conhecimentos científicos mais recentes mostram que, mesmo quando o cérebro começa a perder naturalmente parte do seu vigor da juventude, reorganiza-se de maneira a aproveitar ao máximo os recursos de que dispõe. Fatores externos, como o regime alimentar, o exercício físico e outras escolhas saudáveis ao nível do estilo de vida, podem manter os nossos cérebros mais jovens, saudáveis e flexíveis<sup>1</sup>. Na verdade, burro velho pode aprender línguas. Seja o leitor quem for, *pode* mudar... caso queira fazê-lo.

Mais de 40 por cento das nossas ações são comportamentos que temos sem pensamento consciente<sup>2</sup>. Isto significa que,

com frequência, funcionamos em piloto automático e, conseqüentemente, corremos o risco de viver as nossas vidas como sonâmbulos. Muitas vezes, só quando um bom amigo, um mentor ou um terapeuta nos pergunta «Hum, sente que isto já lhe aconteceu antes?», surgem os momentos em que dizemos «Ah, pois! Isto é um padrão para mim». Já teve esta experiência? Em caso negativo, vou ser essa pessoa para si, imediatamente! Eis algumas perguntas para começarmos.

Faz resoluções de Ano Novo, inicia-as com entusiasmo e depois, passadas algumas semanas, descobre que voltou aos seus hábitos antigos? Quer ir ao ginásio — até arranjou tempo para isso —, mas sabe-lhe tão bem ficar no sofá. O seu cérebro está simplesmente a dizer: *Não quero ir*, enquanto outra vizinha comenta: *O que se passa contigo? És um fracasso preguiçoso*. Uns dias disto, e parece que a sua hipótese de mudar desapareceu para sempre.

Ou repara que está constantemente a procrastinar quando tem uma tarefa extremamente importante para fazer e o prazo se está a aproximar. Mesmo quando o trabalho é algo que quer fazer e com que se importa realmente.

Ou talvez tenha sempre relacionamentos com pessoas indisponíveis, ansiando pelo afeto daqueles que lhe dizem, à partida, que não andam à procura de nada sério.

Ou pode dar-se o caso de ter, finalmente, uma «oportunidade» na vida, como um aumento salarial ou uma promoção, contudo, em vez de desfrutar disso, começa a boicotar-se agindo de maneiras que facilitam que as coisas corram mal ou a procurar formas de dar cabo de tudo.

Começou a presumir que esta sensação de bloqueio pode simplesmente ser parte de quem é agora? Que está destinado a continuar a sentir-se cansado e desmotivado para fazer

exercício ou para cuidar melhor de si, a continuar a tomar más decisões ou a discutir com o seu companheiro? Massacra-se, partindo do princípio de que a maioria das outras pessoas parece viver a vida como uma seta, traçando uma linha direta de decisão intencional, para ação, para resultado, enquanto o leitor se sente como um rio ziguezagueante — ou, pior ainda, como um remoinho que anda em círculos, sempre à beira de ser arrastado para o fundo?

Se respondeu «sim» a qualquer destas perguntas, descontraia-se — é uma pessoa completamente normal. É frequente os seres humanos andarem em círculos, mesmo quando queremos mudar. Isto não é o mesmo que dizer: *Não se preocupe com isso, há montes de razões para não haver problema em estar bloqueado, portanto, não se dê ao trabalho de fazer alguma coisa em relação ao assunto*. Não! Conhecimento é poder, mas é a ação que o torna poderoso. Este livro irá mostrar-lhe os «porquês» dos bloqueios e os «comos» de se desbloquear. Este livro tem que ver com fazer mudanças. Na vida, nos relacionamentos e, potencialmente, também no mundo.

Tal como acontece com todas as coisas relacionadas com psicologia, este livro não é uma solução rápida. Fazer mudanças significativas na sua vida é sempre um processo lento. Estou a oferecer-lhe um guia para assumir o controlo da direção da sua vida, mas cabe-lhe a si pôr estas ideias em prática todos os dias.

Este livro irá realçar as áreas comuns da vida em que muitos de nós estão bloqueados de maneira repetitiva, mostrar-lhe por que motivo esses padrões ocorrem e, depois, ajudá-lo a agir de maneiras que porão fim a estes maus hábitos.

Portanto, diga adeus aos ciclos repetitivos e olá à vida que escolher.

## Sobre mim

Antes de começarmos a desbloquear, preciso mesmo de me apresentar. Chamo-me Dra. Sophie Mort e sou psicóloga clínica. Trabalho com pessoas que querem compreender e controlar a sua saúde mental e acredito fervorosamente em tirar a psicologia dos consultórios e introduzi-la nas vidas das pessoas de maneiras que façam sentido para elas. Escrevi o meu primeiro livro — *Como ser humano: Porque somos como somos e porque é importante conhecermo-nos* — depois de uma epifania que tive quando saí de uma consulta com um paciente em 2018 e me apercebi subitamente de que as pessoas raramente são educadas para se compreenderem a si mesmas. Em vez disso, é frequente serem ensinadas a interpretar incorretamente as experiências muito normais que as tornam humanas, o que tem graves consequências para a sua saúde mental. Esse momento levou-me a escrever o livro que deu às pessoas as ferramentas necessárias para compreenderem e lidarem com quaisquer stresses e tensões que enfrentassem, sem terem de esperar até estarem em crise ou poderem consultar um profissional para obter essas informações.

O meu segundo livro surge de um momento semelhante de «Oh, céus» que tive durante o primeiro confinamento de covid-19. Naquele que me pareceu ser o dia 1900 e tal mas que, provavelmente, era apenas o 21.º dia, li o livro *The Top Five Regrets of the Dying*, de Bronnie Ware (não há nada como uma pandemia mundial para nos pôr a pensar sobre a nossa existência e o seu fim potencial). O principal arrependimento era: «Quem me dera ter tido a coragem de viver uma vida fiel a mim mesmo, e não a vida que outros esperavam de mim.» Este arrependimento foi como levar um murro

no estômago. A ideia de as últimas palavras de algumas pessoas sugerirem sentir que não tinham realmente vivido ou, pelo menos, que não tinham vivido como desejavam é difícil de suportar, não é? O segundo pensamento urgente que tive foi... como posso certificar-me de que aprendo com isto?

Quando conversei com os meus pacientes, amigos e familiares, percebi que não estava sozinha no que toca a questionar-me em relação a como vivemos. Toda a gente se questionava. As ameaças existenciais fazem as pessoas despertar, fazem-nas levantar os olhos da correria do dia a dia e perguntar o que é importante. Passei a vida a fazer o correto? O que irei fazer quando, finalmente, nos permitirem voltar ao mundo?

Uma coisa é sabermos que queremos viver uma vida que seja fiel a nós mesmos, mas, a sério... como se faz isso? Para a maior parte das pessoas, não é tão simples quanto dizer: «Vou fazê-lo, vou ser feliz.» Um autocolante para pôr no carro ou uma citação inspiradora, por mais bem enfeitada ou por melhor que seja o esquema de cores, simplesmente não será suficiente quando as coisas se complicarem.

Todos os dias trabalho com pessoas corajosas, e é por isso que sei que é preciso mais do que coragem para fazer mudanças significativas. Quando as pessoas recorrem à terapia, é frequente estarem em crise, e, depois de um período de apoio, a maior parte delas aprende a lidar com o que quer que esteja a passar e, subitamente, ganha um novo fôlego. É frequente terem uma sensação urgente de *Agora que me sinto melhor, não quero desperdiçar o meu tempo. Quero viver a vida mais gratificante que conseguir.*

Quando comecei a trabalhar como psicóloga clínica, parti do princípio de que seria tão simples quanto apoiar as pessoas para que percebessem o que valorizavam e ajudá-las

a arranjar tempo suficiente no seu dia para fazerem essas coisas. Contudo, como verá nos exemplos mostrados ao longo do livro, e como tenho a certeza de que já terá reconhecido na sua própria vida, é frequente não ser assim tão simples. Pode haver uma série de obstáculos. Obstáculos que o impedem de chegar à linha de partida de experimentar alguma coisa nova e obstáculos que o fazem tropeçar e talvez até cair antes da linha da meta. Quando refleti sobre o que estava a observar no meu consultório, percebi que não devia ter ficado surpreendida, dado que também já passei por estes percursos aparentemente circulares.

Foi isso que despertou o meu interesse em investigar todas as maneiras como ficamos bloqueados nas nossas vidas e como ultrapassar esses bloqueios. Foi isso que me levou a perceber que há cinco fatores que as pessoas raramente compreendem plenamente e que interferem no que respeita a conseguirmos assumir o controlo das nossas vidas e deixarmos de andar em círculos. Contudo, foi só naquele dia fatídico do confinamento que me ocorreu juntar todas as informações que tinha recolhido, com a intenção de as transformar num livro.

A maior parte das pessoas parte do princípio de que, para viver uma vida que esteja alinhada com os seus valores, apenas precisa de lidar com os seus hábitos, e, na verdade, é por aí que vamos começar neste livro. Mas isso não é o panorama completo.

Já sei que tem coragem para fazer mudanças, porque não teria pegado neste livro se não se atrevesse a acreditar que a sua vida pode ser diferente — melhor, de alguma maneira. Este livro irá acompanhá-lo ao longo dos próximos passos. Dar-lhe-á uma oportunidade de aprender com os arrependimentos de pessoas que o precederam, ajudando-o a decidir

sobre a vida que é sua e não apenas sobre aquela que desempenha de dia para dia. Não vou dizer que isso o protegerá de ter quaisquer arrependimentos nos seus últimos momentos — mesmo que eu ponha em prática tudo o que consta deste livro e viva com sucesso a vida que escolhi, consigo lembrar-me de pelo menos uma noite de embriaguez embaraçosa que ainda me faz estremecer, se puder dar-me ao luxo de refletir sobre essa vida no fim da mesma —, mas uma coisa lhe prometo: este livro irá ajudá-lo a perceber o que quer e o que está a impedi-lo de o alcançar. Depois, compete-lhe a si pô-lo em prática.

Está pronto? Começemos.

## Capítulo 1

### Hábitos

Quando trabalhava, a ativista dos direitos civis e escritora prolífica Maya Angelou acordava às 6h da manhã e dirigia-se imediatamente para o «minúsculo e desagradável» quarto que alugava num hotel perto de casa. A sua bagagem consistia de uma Bíblia, um baralho de cartas, uma garrafa de xerez e, evidentemente, materiais de escrita. Ao chegar ao quarto, às 6h30 da manhã, deitava-se na cama, pondo o cotovelo na dobra do lençol, e escrevia até à primeira pausa para beber um xerez, às 11h. Depois, tornava a escrever até à hora do almoço, altura em que parava, ia para casa e não tornava a olhar para o trabalho até às 17h. No dia seguinte, recomeçava o mesmo ciclo. A pedido de Angelou, todas as decorações do quarto eram retiradas antes da sua chegada e, enquanto lá estava, os lençóis nunca eram mudados — só os cestos de papéis podiam ser despejados pelos funcionários do hotel, o que significava que o ambiente era sempre o mesmo, dia após dia.

Alguns dos escritores mais importantes dos nossos tempos comportaram-se de maneiras que nos podem parecer estranhas.

Victor Hugo, o autor de *Os Miseráveis*, pedia ao criado que levasse a roupa toda e que só lha devolvesse depois de ele ter terminado o manuscrito, de maneira a não poder fazer mais nada enquanto não tivesse terminado o trabalho. E, supostamente, Herman Melville, o autor de *Moby Dick*, pedia à mulher que o acorrentasse à secretária enquanto escrevia. Estou a contar-lhe estas histórias porque todas elas se relacionam com as maneiras como os indivíduos ficam bloqueados/desbloqueados.

Alguma vez se perguntou como é que algumas pessoas têm elevados níveis de autocontrolo? Como dizem que vão fazer alguma coisa, começando-na e cumprindo-na, quer se trate de um novo passatempo ou de um negócio? Estas pessoas não têm uma capacidade genética especial secreta que o resto de nós, meros mortais, não tem\*. Não — os investigadores mostraram que essas pessoas se limitam a preparar os seus ambientes para evitar a tentação. Trabalham em silêncio, ou em quartos enfadonhos e nada inspiradores, e, porque não estão a lutar contra coisas que competem pela sua atenção, conseguem concentrar-se.

Maya Angelou criou um ambiente que eliminava as distrações que podiam perturbar-lhe a concentração. Além disso, tratava-se de um cenário específico, que ficava associado à tarefa que queria concretizar (neste caso, a escrita), o que significava que, sempre que entrava nesse ambiente particular, o seu cérebro registava o estímulo de escrever. Hugo e Melville, embora se possa dizer que fizeram a mesma coisa, nunca chegaram a aprender a criar situações em que a escrita pudesse decorrer

---

\* A menos que sofra de perturbação de hiperatividade e défice de atenção ou de outra neurodiversidade que, sem o apoio certo, dificulte a concentração.

sem percalços, sem terem de recorrer a medidas extremas nas semanas finais, de maneira a fazerem o trabalho.

Embora possamos não querer ser escritores e talvez não possamos dar-nos ao luxo de alugar sequer um quarto de hotel minúsculo e desagradável, todos podemos aprender alguma coisa com Angelou e até como Hugo e Melville. Porquê? Tudo se resume aos nossos hábitos.

### **O que são hábitos?**

Os seres humanos são criaturas de hábitos. Vivemos as nossas vidas de maneira repetitiva, fazendo as mesmas atividades todos os dias. Lavamos os dentes, fazemos café, vestimo-nos. Fazemos estas coisas tão frequentemente que, mesmo quando pensamos que estamos a executá-las por opção, a verdade é que estamos simplesmente a desempenhar padrões de comportamento habituais, desencadeados por uma ânsia ou por algo no nosso ambiente. Se estiver acordado durante aproximadamente 16 horas por dia, em média apenas irá escolher as suas ações durante pouco mais de oito dessas horas. Isto significa que, se viver até aos 80 anos, poderá, se não tiver cuidado, passar trinta e dois anos da sua vida como um sonâmbulo.

Como é evidente, não nascemos com estes hábitos. Enquanto crianças, tínhamos de ser convencidos a lavar os dentes antes de ir para a cama, apesar de, sem dúvida, estarmos muito mais interessados em divertirmo-nos com os nossos brinquedos ou com os nossos irmãos durante mais dez minutos. Foi a repetição forçada que transformou isso numa rotina diária na qual não temos de pensar, poupando-nos a energia mental de termos de lembrar a nós mesmos de o fazer duas vezes por dia

(e, com sorte, também nos poupou a ida a algumas consultas de dentista de urgência).

Os hábitos são uma coisa boa. William James acreditava que, sem hábitos, apenas conseguiríamos fazer uma ou duas coisas por dia. Sem hábitos, teríamos de pensar em cada coisa que fazemos, a cada segundo em que estamos acordados, o que seria moroso e esgotante. Talvez se lembre de exemplos disto, como quão intensamente teve de se concentrar quando aprendeu a conduzir ou quão exausto ficou depois de passar alguns dias a estudar para um exame. A aprendizagem requer mais tempo e energia do que o cérebro quer despende e implica um processo constante de tentativa e erro — como disse, é esgotante.

É frequente as pessoas dizerem que não é o que pensamos, mas o que fazemos, que faz de nós quem somos. Se isso for verdade, para o bem e para o mal, somos os nossos hábitos. Felizmente, a maior parte dos hábitos não só poupa energia como também é factualmente útil. Os hábitos são soluções para os problemas que enfrentamos na vida. O que faço para despertar de manhã? Ingiro cafeína. Como elimino os micróbios? Lavo as mãos. Como mostro a esta pessoa que gosto dela? Sorrio. Os hábitos também são a maneira como executamos múltiplas tarefas, como manter uma conversa ao mesmo tempo que conduzimos um automóvel. Imagine como seriam as estradas se não conseguíssemos integrar todas as informações necessárias para conduzir — as regras do Código da Estrada, como fazer manobras, como antecipar os comportamentos e a velocidade dos outros condutores — ao ponto de sabermos cada uma destas coisas sem termos de pensar conscientemente? Seria um caos.

Os hábitos também podem fazer que tenhamos comportamentos perigosos. Alguma vez pegou no telemóvel enquanto

estava a conduzir, para ler rapidamente uma mensagem, desviando os olhos para as palavras do seu amigo em vez de os manter na estrada? As naturezas habituais da condução e de ver o telemóvel permitem que isto pareça não ser nada de especial... até que, um dia, olha para o telemóvel e acontece o pior possível.

Os hábitos podem ter uma importância de vida ou de morte, mas alguns deles impedem-nos de viver a vida que queremos e fazem-nos sentir bloqueados. Por exemplo, muitos de nós têm tanta prática em carregar no botão de *snooze* do despertador que as nossas mãos já saem de debaixo dos lençóis e silenciam o som como se estivessem sob o controlo de outra pessoa. Não temos perceção consciente de fazer isso e só nos apercebemos de que carregámos no *snooze* um milhão de vezes quando acordamos em pânico, uma hora depois, a vestir-nos e a sair de casa a correr, extremamente atrasados para a primeira reunião do dia.

Os nossos hábitos podem ser a diferença entre uma vida fácil, em que passamos tranquilamente das atividades de que desfrutamos para aquelas que temos de realizar, e uma vida que nos faz sentir bloqueados, como se estivéssemos a andar em círculos, com outra pessoa qualquer ao volante. O problema é que criar novos hábitos e eliminar maus é difícil. Exige diligência e uma compreensão profunda do funcionamento dos hábitos.

## **Pontos de desbloqueio**

Alguma vez teve um momento de «Eureka!» enquanto lia um livro, mas depois teve dificuldade em resumir exatamente

o que acabara de ler, apesar de ter pousado o livro há poucos minutos? É normal. Se imaginar a memória como tendo um gargalo que apenas deixa passar as informações que valorizamos profundamente, ou perante a qual temos uma resposta emocional ou que ensaiamos, o porquê de perdermos informações tão rapidamente faz sentido. Mesmo que tenhamos uma resposta emocional àquilo que lemos, é frequente haver tantas informações que é difícil assinalar ao nosso cérebro as partes exatas de que devemos lembrar-nos. Além disso, é frequente tratarmos os livros como discos rígidos externos, porque sabemos que podemos voltar a consultar uma citação se precisarmos dela mais tarde, o que significa que não nos envolvemos nos processos que ajudam a aprendizagem. Para permitir ao leitor relembrar as informações constantes deste livro, irei apresentar-lhe pontos essenciais que pode voltar a consultar a intervalos regulares sempre que se sentir um pouco bloqueado. Para ganhar mais pontos de memória, pegue no marcador ou dobre o canto da página para assinalar os pontos de que quer lembrar-se — isso irá ajudá-lo. Consequentemente, aqui tem os seus primeiros pontos de desbloqueio.

- A maior parte de nós acredita que decidimos como agir a cada dia. Pensamos que escolhemos o que comer, o que vestir e o que fazer com um novo olhar, mas, na maioria das vezes, agimos sem pensar.
- O primeiro passo para nos desbloquearmos implica identificar os hábitos que temos que nos afastam da pessoa que desejamos ser e os hábitos que precisaremos de cultivar para nos aproximarmos dela.

## Ajude-me, estou bloqueada

«Não lhe falei sobre isto da última vez que conversámos, mas estou há muito tempo a tentar parar de beber e não consigo fazê-lo. Acho que não tenho uma dependência de bebidas alcoólicas, portanto, devia simplesmente conseguir parar, mas não consigo. Sei porque comecei a beber — foi para lidar com os acontecimentos da vida de que falámos tantas vezes no passado —, mas sinto que ultrapassei a dor dessas experiências, portanto, não é isso que me faz continuar a beber. Sei que o stress é um gatilho para os meus hábitos de consumo de álcool e, por isso, tentei lidar com o stress do dia a dia recorrendo a exercícios respiratórios e a outras estratégias de superação que normalmente funcionam comigo, mas, como disse, continuo a beber. Felizmente, não disse a ninguém que estou a tentar deixar de beber, caso contrário, perceberiam quão patética sou. O que devo fazer?»

*E-mail* de uma ex-paciente, SAM, com 30 anos,  
que queria retomar a terapia

Sam era uma diretora tecnológica que vivia em Londres. Era alguém que o leitor pensaria que estava a «arrasar», se os seus sucessos fossem listados por pontos nesta página. Muitas pessoas diziam-lhe exatamente isso assim que a conheciam, por vezes em tom de admiração e, outras vezes, cheios da inveja que sentiam em relação aos sucessos dela. Este tipo de pensamento fazia Sam sentir-se tristíssima, uma vez que cada novo elogio apenas salientava, aos seus olhos, a disparidade entre a maneira como se apresentava ao mundo e a maneira como se sentia por dentro — o sítio onde se sentia desfeita.

Sam consultara inúmeros terapeutas ao longo da vida: o primeiro para tratar a ansiedade; o segundo depois de terminar uma relação importante; o terceiro porque não gostara do segundo e procurara um substituto para a ajudar a lidar com o desgosto amoroso; e depois, aos 29 anos, começámos a trabalhar juntas porque Sam se sentia em baixo. Nas nossas sessões, Sam oscilava entre encarar o seu historial de terapia como prova do seu empenho em cuidar de si e da sua capacidade para ultrapassar dificuldades e encará-lo como prova de que estava destroçada. Fazia isto com frequência, oscilar entre sentir-se bem consigo mesma e autoflagelar-se, portanto, passávamos as sessões a falar tanto da sua motivação como da sua autoflagelação. Percebemos que as partes da sua educação que a levavam a boicotar-se constantemente também eram as partes que a levavam a ter sucesso no local de trabalho. Sam era impulsionada por uma profunda insegurança que a conduzia a precisar de progredir cada vez mais na carreira, procurando um elogio que finalmente a fizesse sentir que era suficiente. Passámos dois anos a trabalhar em compreendê-la e em encontrar maneiras de avançar. Depois, um dia, Sam achou que estava preparada para prosseguir sozinha. Sentia que tinha mais coragem em si mesma, compreendia os seus stresses e tensões e como lidar com eles sozinha. Foi um momento de orgulho.

Um ano depois, recebi o *e-mail* a pedir para retomarmos as sessões para a ajudar a parar de beber. A citação anterior é retirada diretamente desse *e-mail*.

Quando nos encontrámos para uma sessão de avaliação, várias coisas vieram a lume. Primeiro, Sam acreditava que a maioria das pessoas recorre ao álcool como mecanismo de

superação, e, conseqüentemente, se queria deixar de beber, era necessário lidar com as questões subjacentes, caso contrário parar de beber seria impossível ou levá-la-ia a mudar para um novo mecanismo de superação, que podia ser ainda mais difícil de interromper. Concordei com ela. Segundo, Sam sabia que o stress desencadeava a bebida, portanto, tinha trabalhado nisso, mas continuava a beber. *Porque continuo a beber?*, perguntava a si mesma. Haveria alguma dor subjacente e não resolvida que ainda não tínhamos descoberto e que a levava a beber?

Enquanto terapeuta, passo a maior parte do tempo a pedir às pessoas que se mostrem curiosas sobre o que pode estar subjacente a comportamentos que surgem sem ter (aparentemente) nenhum motivo evidente. Ao longo da sua vida, Sam teve quatro terapeutas que lhe pediram para fazer precisamente isso, e já era mestre no assunto. Aceitei o desafio imediatamente. O que poderia estar a acontecer? Estaria a Sam, em segredo, a debater-se com algo de que ainda não tinha consciência? Seria ansiedade social? As ideias começaram a surgir.

Mais tarde, nesse mesmo dia, ao escrever as notas sobre a paciente, refleti sobre estas palavras de Abraham Maslow: «Se a única ferramenta de que dispomos é um martelo, é tentador tratar tudo como se fosse um prego.» Costumava ter esta citação escrita num *Post-it* colado no ecrã do computador quando trabalhava no Serviço Nacional de Saúde britânico. Usava-a para me lembrar de que, por vezes, enquanto terapeuta, podemos partir do princípio de que tudo tem um significado psicológico profundo, quando, na verdade, se passa algo muito diferente. Sam, como quase todas as pessoas que conheço que me dizem sentir-se bloqueadas, queria

eliminar um velho hábito e acreditava que, desde que tivesse lidado com as causas subjacentes do comportamento, devia ser capaz de mudar esse comportamento simplesmente porque decidira fazê-lo. Sam era um caso clássico de queda na armadilha da força de vontade.

Os investigadores ainda não têm a certeza de como funciona exatamente a força de vontade. Até há pouco tempo, a força de vontade era considerada um recurso finito, que, como o combustível num depósito, acabaria por se esgotar, deixando a pessoa sem nada para usar na tarefa seguinte (ou seja, se se concentrasse numa tarefa difícil durante algumas horas, à noite constataria que a sua força de vontade se tinha esgotado e que já não conseguia resistir à tentação). Estudos mais recentes demonstraram que esta teoria é incorreta, e que dizermos a nós mesmos que a nossa força de vontade é finita significa que é mais provável desistirmos assim que começarmos a sentir-nos cansados<sup>1</sup>. Alguns investigadores sugerem que pode ser útil pensar na força de vontade da mesma maneira que pensamos nas emoções, dado que tem altos e baixos. Só temos força de vontade em parte do tempo, portanto, devemos usá-la quando está presente, mas não podemos depender dela. Além disso, a motivação tende a seguir-se à ação — surgindo quando vemos os frutos do nosso trabalho — e não a precedê-la.

Quantas vezes confiou na força de vontade para sair de uma depressão? Para se levantar do sofá e ir ao ginásio? Para parar de enviar mensagens a uma ex que sabe que não é boa para si? Para ignorar os outros separadores da Internet que são infinitamente mais interessantes do que a chamada por Zoom que está a ter? Para se afastar da pessoa que não é a sua companheira e cujos lábios estão quase colados aos seus, quando

seria fácil limitar-se a dizer «Que se lixe»? E quantas vezes é que isto não resultou propriamente?

Contudo, Sam não tinha confiado apenas na força de vontade, pois não? Lidara com a causa que estava na origem de beber. Também tinha feito outra coisa que era muito inteligente e que não deve ser negligenciada. Sam, como Angelou, percebera que havia algumas situações (no caso de Sam, qualquer coisa que provocasse stress) que podiam impedi-la de alcançar o objetivo desejado e lidara com elas. No entanto, não fizera tudo como Angelou e não eliminara todos os outros estímulos que espoletavam o seu hábito de beber... e era esse o problema.

Não contar a ninguém o seu plano significava que as pessoas com quem partilhava a casa não faziam ideia da tentação que despertavam quando passavam o vinho em volta da mesa. Sam, como muitas pessoas, não se tinha apercebido de que, quando um comportamento é habitual, é desencadeado automaticamente por estímulos visuais do nosso ambiente e também por estímulos internos (sensações e experiências físicas). Sam não sabia que o stress não era o único estímulo que a levava a beber — havia estímulos em absolutamente todo o lado. O stress, o fim do trabalho, estar com certos amigos, o caminho para casa, a cozinha, a mesa de jantar — tudo lhe dava vontade de beber. E isso significava que, na maior parte das vezes, os desejos venciam.

Não havia nenhuma causa psicológica profunda e ainda desconhecida para o consumo de álcool. Não era que Sam tivesse pouca força de vontade, que era a sua outra teoria para a situação em que estava. O problema era que Sam não mudara o seu ambiente. Era como um jogador que tenta livrar-se do hábito do jogo enquanto continua no casino.

# O LIVRO QUE O AJUDA A PERCEBER O QUE QUER E AQUILO QUE ESTÁ A IMPEDI-LO DE O ALCANÇAR.

---

Da autoria da Dra. Sophie Mort, psicóloga clínica e autora *best-seller* do *Sunday Times*, *(Des)Bloqueado* apresenta-lhe a ciência por trás da formação de hábitos, revelando-lhe ao mesmo tempo o mapa para compreender os seus padrões de comportamento e, assim, poder desbravar o caminho e chegar à pessoa que sempre quis ser.

Com dicas, exercícios, exemplos reais e «pontos de desbloqueio», a autora detalha os cinco motivos pelos quais todos nós podemos ficar «presos», fornecendo as ferramentas para:

- Quebrar maus hábitos e cultivar outros melhores
  - Manipular as heurísticas que o estão a prender
  - Parar de se autossabotar
  - Reconhecer os jogos sociais inconscientes que fazem parte da sua vida
  - Compreender o legado duradouro das crenças intergeracionais
- 

**«UM LIVRO MARAVILHOSAMENTE RICO,  
PLENO DE SABEDORIA PRÁTICA.»**

Mark Williams, autor de  
*Aprofundar o Mindfulness*



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[www.penguinlivros.pt](http://www.penguinlivros.pt)  
@ penguinlivros

ISBN 9789897876455



9 789897 876455 >