

DANIEL J. SIEGEL



TORMENTA
CEREBRAL

El poder y el propósito del
cerebro adolescente

Del autor
del bestseller de
*El cerebro
del niño*

ALBA

Área coberta

Parte um: A essência da adolescência

Os benefícios e desafios da adolescência

Manter o poder e o propósito da mente do adolescente na idade adulta

Adolescência de dentro

Risco e recompensa

O estranhamento

Os ritmos da puberdade, sexualidade e adolescência

Tensão e angústia da nossa adolescência prolongada

As transições da adolescência e a importância dos nossos relacionamentos

FERRAMENTAS DE MENTE 1

Veja e molde o mar interior

Os três tipos básicos de mapas *de visão mental*

Veja o mar interior por dentro

EXERCÍCIO DE MINDSIGHT A: A visão interior e o filtro da mente

A visão física do mundo material versus a *visão mental* do mundo interior

EXERCÍCIO DE MINDSIGHT B: Iluminado pela *visão mental*

Empatia

EXERCÍCIO DE MENTE C: Empatia

Integração

EXERCÍCIO MINDSIGHT D: Sinta a harmonia da integração

Quando a integração não está presente: Caos ou rigidez

EXERCÍCIO DE MINDSIGHT E: Nomeando o mestre

EXERCÍCIO DE MINDSIGHT F: Detecte o caos ou a rigidez e equilibre a mente

Mindsight fortalece a mente, o cérebro e nossos *relacionamentos*

Parte Dois: Seu Cérebro

Dopamina, Decisões e a Busca por Gratificação Família,

Amigos e Paquera O Propósito

da Adolescência Tomar Decisões

Dizer “Não faça

isso” não adianta. O poder de destacar o positivo.

Integre seu cérebro

Um modelo “manual” do cérebro

Adolescência como porta de entrada para a exploração criativa
Estabelecer colaboração entre gerações
Vulnerabilidade e oportunidade
O cérebro remodelado e “os acontecimentos”
A adolescência favorece a integração no cérebro
A parte inferior do cérebro emocional
Pronto para aventura e conexão

MENTE 2 FERRAMENTAS

Horário interno
Tempo interior, *visão mental* e consciência atenta
Esteja presente ao que está acontecendo enquanto está acontecendo
EXERCÍCIO DE MINDSIGHT A: Respiração Consciente
Crie a lente *da visão mental*
Integrando o conhecimento com a Roda da Consciência
EXERCÍCIO DE MINDSIGHT B: A Roda da Consciência

Parte três: Seus apegos

Porto seguro e plataforma de lançamento Nossas
maneiras de criar apego Apego
reativo
Alcançando apegos seguros e integrando o
cérebro Refletindo sobre apegos e dando sentido à sua própria vida
Perguntas para refletir sobre o apego Nossas
narrativas de apego e os dois lados do cérebro.
Evitação, distanciamento emocional e cérebro esquerdo Ambivalência,
confusão emocional e cérebro direito Apego desorganizado e cérebro
dissociado Criando um porto seguro e
plataforma de lançamento para adolescentes

MENTE 3 FERRAMENTAS

Tempo compartilhado e conversa reflexiva
Entenda como nossos modelos moldam o presente
EXERCÍCIO DE MINDSIGHT A: Reflita sobre como seus modelos de apego condicionam
suas conversas atenciosas
Reflexão, integração e as origens da empatia
EXERCÍCIO MINDSIGHT B: Conversas reflexivas
O papel que desempenhamos na criação de nós mesmos nos relacionamentos
EXERCÍCIO DE MINDSIGHT C: Reparar separações

Parte Quatro: Permanecer presente diante das mudanças e desafios

Respeite a pessoa que o adolescente está se tornando

sair de casa

Puberdade, sexualidade e identidade

Inscreva-se

Apaixonar-se e primeiro amar

Primeiro, estar presente

Mudanças e desafios de integração

Aceitação, abandono de expectativas e orientação sexual
Uso ou abuso de drogas?

Voltando para casa: reflexão, reorganização e reparação de rompimentos

MENTE 4 FERRAMENTAS

Os sete princípios básicos da *visão mental*

EXERCÍCIO *DE MINDSIGHT* A: Tempo Interior

EXERCÍCIO *DE MINDSIGHT* B: Hora de dormir

EXERCÍCIO *MINDSIGHT* C: Tempo de concentração

EXERCÍCIO *MINDSIGHT* D: Tempo de inatividade

EXERCÍCIO *DE MINDSIGHT* E: Tempo de jogo

EXERCÍCIO *MINDSIGHT* F: Tempo de atividade física

EXERCÍCIO *MINDSIGHT* G : Tempo de conexão

Conclusão

Eu e integração de identidade

Obrigado

Créditos

Obrigado

Chuva de ideias

O poder e o propósito
do cérebro adolescente

Daniel J. Siegel

Tradução de
Manu Berástegui

ALBA

Para Madeleine e Alexander,
por iluminarem a essência vital da adolescência.
À Caroline, por ser uma companheira compassiva ao longo desta
jornada selvagem e cheia de maravilhas.
E para minha mãe, por manter viva e saudável sua adolescência interior e ser
um modelo para nós.

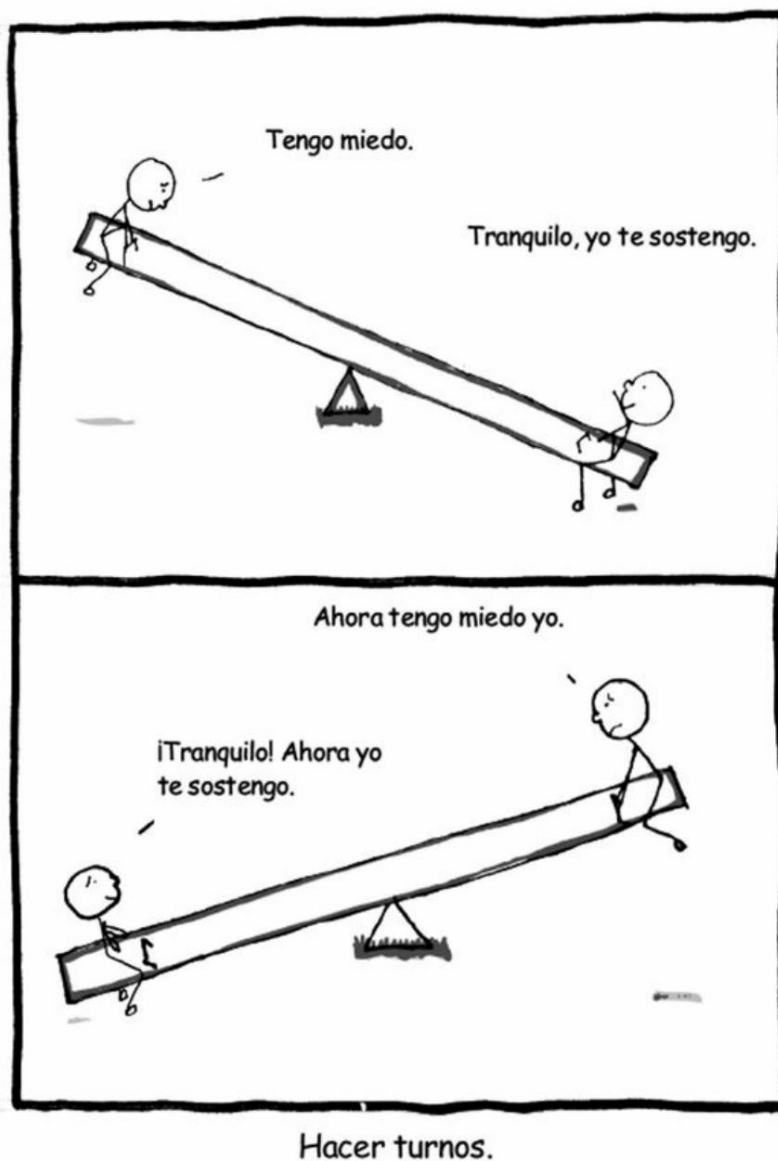
Primeira parte

A essência da adolescência

A adolescência é um período da vida tão desconcertante quanto maravilhoso. Variando mais ou menos entre as idades de doze e vinte e quatro anos (sim, até meados dos vinte!), a adolescência é considerada em todas as culturas uma época de grandes desafios tanto para os adolescentes como para os adultos que os rodeiam. Devido ao desafio que pode representar para todos os envolvidos no processo, espero oferecer apoio a ambos os lados da fronteira geracional. Se você é adolescente e está lendo meu livro, espero que ele o ajude a navegar no caminho da jornada pessoal, às vezes dolorosa e outras vezes emocionante, que é a adolescência. Se você é pai, professor, conselheiro, treinador esportivo ou tutor que trabalha com adolescentes, minha esperança é que essas explorações ajudem o adolescente ao seu lado não apenas a sobreviver, mas a crescer neste período incrivelmente formativo da vida.

Quero dizer desde o início que existem muitos mitos criados em torno da adolescência que a ciência agora nos mostra claramente que simplesmente não são verdadeiros. Pior ainda do que serem falsas, estas crenças erradas podem complicar a vida tanto de adolescentes como de adultos.

Um dos mitos mais frequentes relacionados à adolescência é que os hormônios desencadeados nos jovens os fazem “enlouquecer” ou “enlouquecer”. Isso é simplesmente falso. Os hormônios aumentam durante essa fase, mas não são eles que determinam o que acontece na adolescência. Sabemos agora que o que os adolescentes vivenciam é, acima de tudo, resultado de mudanças no desenvolvimento do cérebro. Saber algo sobre essas mudanças pode ajudar a vida a fluir mais facilmente para você como adolescente e para você como adulto com adolescentes em seu mundo.



Outro mito é que a adolescência nada mais é do que um período de imaturidade e que os jovens só precisam “crescer”. Com uma visão tão restrita da situação, não é surpreendente que a adolescência seja vista como algo que todos temos de suportar, sobreviver da melhor forma possível e deixar para trás o mínimo possível de cicatrizes de guerra. Sim, ser adolescente pode ser difícil de entender e assustador, e muitas coisas sobre esse período são novas e muitas vezes chocantes. E para os adultos, o que os adolescentes fazem pode parecer estranho e até incompreensível. Acredite, como pai de dois adolescentes, eu sei. A ideia de que a adolescência é uma fase que todos temos que suportar é muito restritiva. Pelo contrário, os adolescentes não têm de se limitar a sobreviver à adolescência; podem desenvolver-se graças a este importante período da sua vida. O que quero dizer com isto? Uma ideia básica sobre a qual falaremos é que, de maneiras muito importantes, o “trabalho” da adolescência – testar limites, a paixão por explorar o desconhecido e o excitante – pode estabelecer

palco para o desenvolvimento de traços básicos de caráter que prepararão os adolescentes para uma vida magnífica, cheia de aventuras e objetivos.

O terceiro mito é acreditar que o crescimento durante a adolescência exige passar da dependência dos adultos à independência total deles. Embora seja verdade que *existe* um impulso natural e necessário para a independência em relação aos adultos que nos criaram, os adolescentes ainda beneficiam das relações com os adultos. A mudança saudável em direção à maturidade é feita através da interdependência, e não do isolamento total do tipo “faça você mesmo”. A natureza dos laços que os adolescentes mantêm com os pais como figuras de apego muda e os amigos tornam-se mais importantes durante este período. Em última análise, aprendemos a deixar de precisar do carinho dos outros durante a infância, a nos distanciarmos dos nossos pais e a confiar mais nos nossos pares durante a adolescência, até acabarmos por dar carinho e receber ajuda dos outros. Isso é interdependência. Neste livro exploraremos a natureza dessas afeições e como a nossa necessidade de relacionamentos íntimos continua ao longo da vida.

Quando conseguimos superar os mitos conseguimos ver as verdades que eles mascaram e, assim, a vida dos adolescentes e dos adultos ao seu redor melhora consideravelmente.

Infelizmente, o que os outros acreditam sobre nós pode definir como nos vemos e como nos comportamos. Isto é particularmente verdade quando se trata de jovens de quinze anos e de como eles “se enquadram” nas atitudes negativas mais comuns projetadas por muitos adultos (seja direta ou indiretamente): que os adolescentes são “descontrolados”, “preguiçosos” ou “preguiçosos”. sem foco.”. Estudos mostram que quando foi dito aos professores que certos alunos tinham “inteligência limitada”, estes alunos tiveram um desempenho pior do que outros sobre os quais os professores não receberam informações semelhantes. Mas quando os professores foram informados de que esses mesmos alunos tinham capacidades excepcionais, eles mostraram uma melhoria acentuada nas suas notas nos testes. Os adolescentes que recebem mensagens negativas sobre quem são e o que se espera deles podem descer a esse nível em vez de desenvolverem o seu potencial autêntico.

Como escreveu Johann Wolfgang von Goethe: “Trate as pessoas como se elas fossem o que deveriam ser e você as ajudará a se tornarem o que são capazes de se tornar”. A adolescência não é um período de “loucura” ou “imaturidade”. É um momento essencial de intensidade emocional, envolvimento social e criatividade. Esta é a essência do que “deveríamos” ser, do que somos capazes de ser e do que precisamos como indivíduos e como família humana.

O *Brainstorm* está estruturado da seguinte forma: A Parte I examina a essência da adolescência e como a compreensão da importância de suas dimensões pode criar vitalidade agora e para o resto da sua vida. A segunda parte explora como o cérebro cresce durante a adolescência para que possamos aproveitar ao máximo

as oportunidades que este período da vida nos oferece. A Parte Três explora como os relacionamentos moldam nosso senso de identidade e o que podemos fazer para criar conexões mais fortes com os outros e com nós mesmos. Na quarta parte nos aprofundamos nas formas como podemos realizar as mudanças e desafios da adolescência, estando presentes, sendo receptivos ao que está acontecendo para que possamos ter plena consciência dos aspectos internos e interpessoais dessas experiências. À medida que avançamos, também fornecerei etapas práticas nas *seções Ferramentas de Visão Mental*, que oferecem meios cientificamente comprovados para fortalecer o cérebro e nossos relacionamentos.

Como todos aprendemos de maneira mais eficaz de maneiras diferentes, depois de ler a primeira parte, você poderá decidir abordar este livro da maneira que for melhor para você. Se você prefere aprender misturando conceitos e fatos com ciência e histórias, talvez seja melhor ler o livro direto do começo ao fim. Se, por outro lado, você aprende melhor fazendo, através da prática real, então as quatro seções de ferramentas da *visão mental* serão um lugar prático para começar; você pode explorar a ciência e as histórias mais tarde. Escrevi este livro de tal forma que, se você quiser se aprofundar em um tema específico, poderá fazê-lo lendo primeiro essa parte: os relacionamentos seriam a terceira parte, enquanto para o cérebro seria a segunda parte. Se você aprender melhor por meio de apresentações baseadas em histórias, talvez queira ler a Parte 4 primeiro e deixar os capítulos anteriores e as sessões práticas para mais tarde. Misture tudo e descubra o que funciona melhor para você. Os capítulos e seções de ferramentas se encaixam como um todo; Você decide como selecioná-los para que atendam às suas necessidades.

Este livro trata de compreender e cuidar das características essenciais da adolescência para trazer ao mundo toda a saúde e felicidade possível, independente da idade que tenhamos.

Os benefícios e desafios da adolescência

As características essenciais da adolescência surgem de mudanças saudáveis e naturais no cérebro. Como o cérebro influencia nossas mentes e nossos relacionamentos, conhecê-lo pode nos ajudar em nossa experiência interna e em nossas conexões sociais. Ao longo desta jornada, mostrarei como esse conhecimento e o aprendizado dos passos para fortalecer o cérebro na prática podem nos ajudar a construir uma mente mais resiliente e relacionamentos mais gratificantes com os outros.

Durante a adolescência, nossas mentes mudam na maneira como lembramos, pensamos, raciocinamos, concentramos a atenção, tomamos decisões e nos relacionamos com os outros. Dos doze anos até aproximadamente os vinte e quatro anos, há uma explosão de crescimento e maturação como nenhuma outra em nossas vidas. Compreender a natureza dessas mudanças pode nos ajudar a criar um caminho de vida mais positivo e produtivo.

Sou pai de dois adolescentes. Também atuo como psiquiatra atendendo crianças, adolescentes e adultos, ajudando crianças, adolescentes, adultos, casais e famílias a compreender esta emocionante fase da vida. Além de atuar como psicoterapeuta, também dou aulas de saúde mental. O que me surpreendeu em cada uma destas atividades é que não existe nenhum livro disponível que reforce a ideia de que o período da adolescência é, de facto, aquele que acumula mais força de coragem e criatividade.

Quando chegamos à adolescência, a vida está a todo vapor. E essas mudanças não devem ser evitadas ou passar por elas como uma simples fase que deve ser superada, mas sim incentivadas. *O Brainstorm* nasceu da necessidade de focar na essência positiva desta fase da vida de adolescentes e adultos.

Mesmo que os anos da juventude possam parecer difíceis, as mudanças no cérebro que facilitam o extraordinário surgimento da mente adolescente podem criar em nós qualidades que nos ajudam não apenas durante a adolescência, se as aplicarmos com sabedoria, mas quando entrarmos na maturidade e viver como adultos de pleno direito. A maneira como administramos nossa adolescência tem um impacto direto em como viveremos o resto de nossas vidas. Essas qualidades criativas também podem ajudar de forma mais geral, oferecendo novos conhecimentos e inovações que emergem naturalmente da reacção contra o status quo e da energia dos anos da juventude.

Para cada nova forma de pensar, sentir e agir com seu potencial positivo, existe também um possível lado negativo. Mas há uma maneira de aprender a aproveitar ao máximo as importantes qualidades positivas da mente jovem durante a adolescência e a usá-las bem nos anos maduros que se seguem.

As mudanças cerebrais que ocorrem durante os primeiros anos da juventude estabelecem quatro qualidades nas nossas mentes durante a adolescência: procura de novidades, envolvimento social, aumento da intensidade emocional e experimentação criativa. Ocorrem mudanças nos circuitos fundamentais do cérebro que tornam o período da adolescência diferente daquele da infância. Estas mudanças afetam a forma como os jovens procuram gratificação ao experimentar coisas novas, conectando-se com os seus pares de diferentes formas, sentindo emoções mais intensas e rejeitando formas estabelecidas de fazer as coisas para criar novas formas de estar no mundo. Cada uma dessas mudanças é necessária para criar as importantes transformações que ocorrem na maneira como pensamos, sentimos, interagimos e tomamos decisões durante a adolescência. Sim, estas mudanças positivas também têm possibilidades negativas. Vejamos como cada uma dessas quatro características do crescimento cerebral do adolescente tem vantagens e desvantagens, e como elas enchem nossas vidas de benefícios, mas também de riscos.

1. *A procura de novidades* surge de um impulso crescente de necessidade de gratificação nos circuitos do cérebro adolescente que cria a motivação interna para tentar algo novo e experimentar a vida de forma mais plena, estabelecendo um maior compromisso com a vida.

Desvantagens: Busca de sensações e aceitação de riscos que concedem mais

A importância das emoções e a falta de ênfase no risco resultam em comportamento perigoso e danos subsequentes. A impulsividade pode transformar uma ideia em ação sem tempo para refletir sobre as consequências. **Vantagens:** Estar aberto à mudança e viver com paixão aumenta à medida que a investigação da novidade se aguça no fascínio pela vida e no desejo de inventar novas maneiras de fazer as coisas e de viver com interesse pela aventura.

2. *O envolvimento social* melhora a ligação entre iguais e cria novas amizades.

Desvantagens: Os jovens isolados dos adultos e rodeados apenas por outros como eles envolvem-se em comportamentos cada vez mais arriscados, e a rejeição total dos adultos e do seu conhecimento e raciocínio aumenta esse risco. **Prós:** O aumento da ligação social leva à criação de relações de apoio, que a investigação mostra ser o melhor indicador de bem-estar, longevidade e felicidade ao longo da vida.

3. *O aumento da intensidade emocional* confere maior vitalidade à vida.

Desvantagens: A emoção intensa pode assumir o controle e causar impulsividade, alterações de humor e reatividade excessiva, às vezes imprudente. **Vantagens:** A vida vivida com intensidade emocional pode ser repleta de energia e uma sensação de impulso vital que confere exuberância e entusiasmo por se sentir vivo no planeta.

4. *Exploração criativa* com um sentido expandido de consciência. O novo pensamento conceitual e o raciocínio abstrato do adolescente permitem questionar o status quo, abordar problemas com estratégias "fora da caixa", criar novas ideias e aplicar inovações. **Desvantagens:** A busca de sentido na vida durante a adolescência pode levar a uma crise de identidade, vulnerabilidade à pressão dos colegas e falta de direção e propósito. **Vantagens:** Se a mente conseguir manter o pensamento, a imaginação e a percepção do mundo de novas maneiras dentro da consciência, a partir da exploração criativa do espectro de experiências possíveis, a sensação de estar em uma rotina que às vezes ocorre pode ser minimizada. pode permear a vida adulta e é possível cultivar uma experiência do "comum vivido como algo extraordinário". Uma estratégia que não é nada má para viver uma vida plena!

Se por um lado temos que embaralhar dentro de nós uma tempestade cerebral com muitas ideias novas que podemos compartilhar colaborativamente durante as explorações criativas e busca de novidades da adolescência, também é possível que entremos em outro tipo de tempestade cerebral ao perder a coordenação e equilíbrio e que nossas emoções agem como um *tsunami*, inundando-nos de sentimentos. É então que nos sentimos invadidos não só pela excitação mental, mas também pela confusão mental. A adolescência envolve ambos os tipos de brainstorming.

Em suma, as mudanças cerebrais da adolescência oferecem riscos e oportunidades. A forma como navegamos nas águas da adolescência – como jovens em processo de mudança ou como adultos caminhando ao lado – pode ajudar a guiar o navio das nossas vidas para lugares traiçoeiros ou aventuras emocionantes. A decisão é nossa.

Manter o poder e o propósito da mente do adolescente na idade adulta

No meu trabalho ouço muitas vezes adultos queixarem-se de que as suas vidas estão numa rotina. Sentem-se “presos” ou “vazios”, perderam o ímpeto de buscar novidades e são invadidos pelo tédio de fazer sempre as mesmas coisas. Consideram também que a sua vida é dominada pela falta de conectividade social; Eles se sentem isolados e sozinhos. E para muitos a vida perdeu a intensidade emocional, tudo parece enfadonho, até chato. Esse tédio pode levar à apatia e até à depressão e ao desespero.

Parece que nada importa; Parece que nada está vivo e vitalista. Quando os adultos deixam de usar a sua capacidade de exploração criativa, a sua forma de raciocinar e de abordar os problemas da vida torna-se simplesmente uma repetição de rotinas familiares e a imaginação voa pela janela. A vida pode se tornar, bem, sem vida. Quando os adultos perdem o poder criativo da mente adolescente, as suas vidas podem perder vitalidade e parecer sem sentido.

A brincadeira e a alegria que advém da criação de novas combinações de coisas são essenciais para manter nossas vidas cheias de vitalidade. Se você sair com jovens, muitas vezes ouvirá risadas e gargalhadas incontroláveis. E às vezes o que você vai ouvir é muito choro. Ou seja, a intensidade emocional pode trazer alegria, mas também lágrimas, sem dúvida. Se você sai com adultos, o que ouvirá principalmente serão conversas sérias. Sim, a vida é séria. Mas podemos trazer alegria e humor à vida que levamos. Precisamos viver com humor e entusiasmo, não apesar dos problemas do mundo, mas por causa deles.

No entanto, quando os adultos perdem as quatro características diferenciadoras da adolescência, quando deixam de cultivar o interesse na procura da novidade, do envolvimento social, da intensidade emocional e da exploração criativa, a vida pode tornar-se aborrecida, isolada, monótona e rotineira. Quem escolheria voluntariamente levar uma vida assim? Provavelmente ninguém. Mas isso acontece constantemente. Parece que os adultos tendem a navegar no piloto automático. Porque? Lidar com as circunstâncias da vida e com as preocupações deste mundo pode ser difícil. Às vezes é mais fácil fechar os aspectos essenciais de uma vida plena que acompanham a adolescência e, em vez disso, tentar continuar no “modo de sobrevivência”, desenvolvendo uma rotina que podemos confiar que funcionará. Mas perder vitalidade só pode tornar a vida mais difícil e também pode levar a não manter o cérebro tão forte quanto poderia à medida que envelhecemos.

maior.

Portanto, sugiro que o que acontece aos adolescentes, que é ao mesmo tempo um desafio e uma dádiva, é na verdade o que os adultos precisam para manter a vitalidade na sua existência. Aqui está outro mito. As pessoas tendem a presumir que o cérebro para de crescer após a infância. Mas isso não é verdade. O cérebro não cresce e muda apenas durante a infância e adolescência, mas continua a crescer ao longo da vida. O que estou sugerindo é que as quatro características da adolescência são exatamente o que precisamos não apenas para viver uma vida ativa quando somos adolescentes, mas também para que nosso cérebro continue crescendo ao longo de nossa existência.

Aqui está uma maneira de lembrar essa “essência” das mudanças cerebrais na adolescência. Adoro siglas, para alegria de alguns dos meus alunos e desespero de outros. Então, se essa sigla for útil para você, ótimo. É o seguinte: a essência das mudanças cerebrais do adolescente que são a essência dos modos saudáveis de viver ao longo da existência formam a mesma palavra *essência* :

PT: *Centelha Emocional*; que respeite aquelas importantes sensações internas que são mais intensas na adolescência, mas que servem para criar sentido e vitalidade ao longo de toda a nossa vida.

SE: *Envolvimento social (Engajamento Social)*; as conexões importantes que fazemos com outras pessoas que apoiam nossa jornada na vida com relacionamentos significativos e mutuamente gratificantes.

N: *Novidade*; como buscamos e criamos novas experiências que nos envolvem completamente, estimulando nossos sentidos, emoções, pensamentos e corpo de maneiras novas e desafiadoras.

CE: *Exploração Criativa*; pensamento conceitual, raciocínio abstrato e consciência desenvolvida que criam uma estrutura para ver o mundo através de novas lentes.

Essa é a essência de uma boa vida durante a adolescência e durante os anos da idade adulta: *centelha emocional-envolvimento social-novidade-exploração criativa*. Adolescência. Ou: *a adolescência é a ESSÊNCIA do Adulto*.



Eu me pergunto se a tensão que vejo nos pais como reação aos adolescentes não é, às vezes, um anseio profundo pelas mesmas características que eles podem ter perdido. Não ter a centelha emocional pode fazer com que a exuberância de um jovem pareça ameaçadora. Não ser socialmente ativo pode fazer com que um adulto se sinta isolado quando comparado à vida social de um jovem. Quantos novos amigos fazemos aos trinta, quarenta ou cinquenta anos? Essa enorme vontade de conhecer coisas novas na vida de um adolescente pode fazer com que o dia a dia de um adulto pareça enfadonho. E a exploração criativa que empurra os jovens para todos os tipos de novas formas de pensar e agir pode fazer com que a vida adulta, com a sua monotonia e previsibilidade, pareça por vezes demasiado controlada e restrita.

Talvez se os adultos conseguissem recuperar alguma dessa essência vital, o fosso entre as gerações diminuiria. O que quero dizer com isto é que às vezes o que vemos nos outros pode nos lembrar do que sentimos falta em nós mesmos, e esse lembrete produz frustração, decepção, raiva e tristeza. Como terapeuta, testemunho isso com muita frequência quando, por exemplo, os pais não suportam alguns aspectos da personalidade de seus filhos porque isso os lembra de algo em sua própria vida que os irrita. Se pararmos por um momento e percebermos que continuamos a aprender durante toda a vida, veremos que a forte reação emocional a um jovem, por exemplo, pode ser útil para nos lembrar de explorar a nossa própria vida interior e não nos limitarmos a reagindo ao exterior.

Os adultos têm coisas a aprender com a adolescência, como fase pela qual passamos, e com os adolescentes, como pessoas que estão passando por esse período de desenvolvimento naquele momento. Os adolescentes podem nos lembrar do que temos o direito de vivenciar em nossas vidas. Da mesma forma, como adolescentes, temos coisas a aprender com os adultos, pois eles compartilham conosco suas experiências e promovem nossa evolução rumo à independência.

Aprender a usar o poder da mente do adolescente pode nos ajudar a ter uma experiência positiva emergindo deste período de intensas mudanças. Se bem geridas, estas alterações cerebrais podem levar a resultados positivos mais tarde. Apegar-nos ao poder essencial da mente jovem até ao final da adolescência e mais além, até aos anos da idade adulta, pode permitir-nos continuar a aprender ao longo da vida e reconhecer o importante e revitalizante sentido de aventura., a vitalidade e a coragem que a adolescência traz consigo. . Aprender a aproveitar o poder do pensamento juvenil é tão importante para nós, adolescentes, quanto para nós, adultos!

Adolescência de dentro

Vamos explorar a essência da adolescência com uma abordagem “interior”. O que isto significa é que compreender os nossos próprios mecanismos internos e os dos outros pode ajudar-nos a compreender o nosso próprio comportamento externo e o dos outros. A compreensão interior pode nos ajudar a criar a vida que desejamos e não apenas aceitar o que nos foi dado.

Para abordar esta abordagem a partir de dentro, estudaremos como o cérebro, a autoconsciência e as relações com os outros ajudam a criar a experiência de quem somos – como ajudam a moldar a nossa mente – para que possamos estar melhor equipados para esta fase da vida.

Também aprenderemos sobre ideias científicas interessantes e relevantes e descobriremos como aplicar a ciência de forma produtiva. Este livro foi escrito para parecer uma conversa entre você, o leitor, e eu, o autor. Espero que ao ler você tenha a sensação de que estamos realmente conversando, juntos, pessoalmente, sobre esse importante período da vida.

É um prazer convidá-lo a se juntar a mim nesta exploração como se fosse uma conversa para compartilhar a experiência, para refletir sobre o que está acontecendo em sua própria vida. Atualmente, há dois adolescentes em minha vida pessoal, um com vinte e poucos anos e outro com vinte e tantos anos, e todos os dias tenho a oportunidade de vivenciar as oportunidades e os desafios de ser pai de dois indivíduos que estão passando por esse estágio de sua vida. vidas. E ser pai dele também traz lembranças e pensamentos da minha adolescência. Ao longo do livro compartilharei com vocês algumas dessas reflexões internas que são diretamente significativas para os tópicos em que nos concentramos.

Para você, adolescente, essas perguntas podem incentivá-lo a pensar sobre sua vida atual. Se você que está lendo isto é adulto, poderá se ver refletido no que está acontecendo agora e no que aconteceu na sua adolescência. A experiência lida – assim como a minha experiência escrita – pretende ser um convite para nos envolvermos ativamente em conversas uns com os outros e refletirmos sobre suas próprias experiências comigo. Você pode achar útil manter um diário pessoal para registrar seus pensamentos, uma atividade que pode fazer você se sentir bem e que tem demonstrado ser uma grande ajuda na sua capacidade de compreender as coisas.



Se você está procurando uma jornada de descoberta onde o que você aprende e o que você reflete pode ajudá-lo a passar pela adolescência e aproveitar o poder criativo desta fase e manter sua essência com mais sabedoria, discernimento e compreensão, você veio para o lugar certo. .

Nunca paramos de descobrir quem somos ou o que é significativo na vida.

Nossa mente é continuamente renovada de maneiras que podem facilitar uma vida saudável e exuberante à medida que crescemos e nos desenvolvemos. Portanto, isto é realmente investigação, não apenas uma acumulação de factos e números, mais do que apenas um monte de opiniões e regras sobre o que devemos fazer. E quer você seja adolescente ou adulto, essa exploração pode ajudar sua mente a crescer de maneira benéfica.

Como se trata de uma conversa, isso significa que faremos perguntas uns aos outros, perguntas básicas que trabalharemos arduamente para responder. O fato é que não sabemos as respostas definitivas para muitas dessas questões sobre o cérebro e a mente, mas perguntar é buscar as respostas, são passos essenciais que devemos dar.

Meus filhos me perguntam por que gosto tanto de ensinar e eu respondo que é porque sempre aprendo com as experiências educacionais de outras pessoas. Acredito firmemente que é importante adotar esta atitude: saber que aprendemos ao longo da vida. Compreender a origem de outra pessoa durante seu estágio de desenvolvimento ajuda todos a ter sucesso e continuar a crescer.

Durante a infância, os pais são frequentemente considerados modelos únicos e definitivos. Na verdade, a adolescência é o momento em que começamos a ver nossos pais como pessoas reais, e não como heróis, que também têm seus defeitos e limitações. Talvez ver os pais assim nos ajude a deixá-los e a sair pelo mundo. Como Mark Twain disse certa vez: “Quando eu tinha quatorze anos, meu pai era tão ignorante que eu mal suportava ficar perto dele. Mas quando completei vinte e um anos, fiquei impressionado com o quanto o velho havia aprendido em sete anos.

Naturalmente, afastar-se do estabelecido é um elemento fundamental para dar origem a novas experiências. E a busca pelo novo é gratificante por si só. A adolescência também é um período cheio de novas ideias. De muitas maneiras, buscar novidades é gratificante porque preenche experiências, comportamentos, percepções, pensamentos, ideias, intenções e crenças com o espírito de aventura.

Este desejo de novidade é um poder criativo que pode ser aproveitado para o benefício de todos, *desde que* vejamos esta inclinação para coisas novas e independência de uma forma positiva. Por outro lado, se os adultos lutam contra esses traços fundamentais da adolescência, é como se lutassem contra o impulso natural de uma cachoeira. A força da adolescência encontrará uma forma de se manifestar em ações externas e processos mentais internos. Você não pode parar uma cachoeira, mas pode aprender a canalizar seu fluxo e aproveitar seu poder.



A boa notícia é que o estado de desenvolvimento da adolescência não tem de ser vivido como uma guerra entre gerações. Se os adultos tentarem interromper o fluxo da adolescência, a comunicação, tão importante nos relacionamentos, provavelmente será contaminada pela tensão e pelo desrespeito. Distanciamento, sigilo, isolamento e muitos

outras respostas sociais negativas e dolorosas. A chave é que o adolescente e o adulto que já foi adolescente reconheçam essas importantes mudanças cerebrais e aprendam a defender-se ao longo desses anos de forma construtiva e colaborativa, a fim de manter uma comunicação aberta entre eles, para otimizar a vida de todos e evitar comportamento de risco que termina em finais trágicos. O desafio não é simples, mas deveria pelo menos ficar claro.

Este é o equilíbrio que devemos buscar, tanto para adolescentes quanto para adultos: fazer com que a energia direcionada à independência, a busca pela gratificação e a paixão pelo novo tenham resultados positivos na vida.

O cérebro é o nosso ativador – o nosso centro de controle – e a boa notícia é que quando compreendemos o cérebro, podemos controlar os seus poderosos impulsos para tomar decisões positivas e fazer mudanças construtivas nas nossas vidas. Compreender como o cérebro liga os seus diferentes circuitos, como é integrado no desenvolvimento, é uma forma útil de ver como podemos ajudar a impulsionar o funcionamento ideal nas nossas vidas durante a adolescência e depois dela. Esta integração altera as conexões de diferentes áreas do cérebro, e também entre as pessoas, o que pode nos ajudar a compreender e otimizar as mudanças importantes da adolescência.

Esta é uma descoberta valiosa da ciência: os passos necessários para tornar o nosso cérebro mais integrado e fortalecê-lo podem ser aprendidos. Você pode aprender a melhorar a forma como sua mente funciona e construir um cérebro mais saudável e relacionamentos mais gratificantes. Estas são as ideias básicas que exploraremos nas páginas seguintes. Por meio de histórias e da ciência, você aprenderá sobre esses aspectos importantes da sua vida e receberá práticas para criar mais integração nela. E se você aprender essas coisas, poderá melhorar o resto da sua vida. A sério.

Risco e recompensa

Embora a maioria dos aspectos mensuráveis de nossas vidas, como força física, função imunológica, resistência ao frio e ao calor e a velocidade e força de nossas reações, melhorem durante a adolescência, estamos expostos a lesões e doenças graves e à morte três vezes mais durante esta fase do que na infância ou na vida adulta. Este aumento do risco não é acidental; Os cientistas acreditam que isso decorre das mudanças inatas pelas quais o cérebro passa durante esse período.

A questão é se podemos superar a experimentação de coisas novas e, ao mesmo tempo, minimizar o perigo de danos permanentes. Essa é a questão, e esse é um dos desafios que enfrentaremos nas páginas seguintes.

Pouco antes do primeiro aniversário do meu filho, ele e eu estávamos andando pela rua onde nosso apartamento coletava pedras para jogar mais tarde (um de seus passatempos favoritos na época), quando notei uma fila de carros atolados onde eu costumava ser um

rua bastante tranquila. Quando voltei para casa, descobri pelos vizinhos que eles estavam presos no trânsito e que havia ocorrido um terrível acidente a cerca de um quilômetro de nossa casa.

Naquela noite fiquei horrorizado ao descobrir o que havia acontecido.

Meu professor favorito durante os estudos de psiquiatria saía da garagem com a esposa no final da tarde, pronto para desfrutar de um jantar de sexta-feira e de um filme. Vou ligar para meu professor Bill. (Como em todas as histórias verdadeiras que você vai ler aqui, mudei os nomes e características de identificação das pessoas que protagonizam essas histórias verdadeiras para preservar sua privacidade e proteger a confidencialidade de todos os envolvidos. Exceto, é claro, os detalhes que se referem a mim e a meus familiares.) Mais tarde, sua esposa me contou que, quando ela e Bill saíram para curtir a noite, ficaram encantados com a ideia de sair juntos. Bill dirigiu até o cruzamento da rua residencial, olhou para os dois lados e, quando viu que a estrada estava livre, cruzou cuidadosamente as pistas no sentido oeste para pegar as pistas no sentido leste e seguir para o restaurante, uma viagem que ele e sua esposa haviam feito, fazendo há quase cinquenta anos. Mas desta vez foi diferente. No curto espaço de tempo que levaram para cruzar as pistas, um carro em direção ao leste apareceu de repente e bateu neles. Antes que pudessem reagir, o carro bateu de frente, quebrando-o ao meio e Bill morreu instantaneamente. Surpreendentemente, a esposa de Bill e o motorista do carro descontrolado saíram ilesos, pelo menos fisicamente.

O motorista era um jovem de dezenove anos com um carro esporte novo.

Dois meses antes, após bater em uma árvore, ele havia sido preso por excesso de velocidade naquela mesma avenida sinuosa. Seus pais substituíram o carro esporte danificado por um novo. A esposa de Bill me contou que os investigadores estimaram mais tarde que Bill dirigia a pelo menos 130 quilômetros por hora. Recriei o caminho do carro daquele garoto repetidas vezes na minha cabeça, tentando entender aquele acidente sem sentido. Naquela velocidade e com aquelas curvas, não havia como Bill conseguir ver o carro se aproximando antes de cruzar as pistas para se juntar aos outros, e não havia como o motorista adolescente que se aproximava naquela velocidade ver o carro de Bill até que ele Era tarde demais.

Fiz tudo o que pude para ajudar a família, amigos e colegas de Bill com os serviços funerários na universidade e nas instituições clínicas onde Bill lecionou durante tantos anos. Lembrei-me do que ele me ensinou como especialista em desenvolvimento e na mente: que nossas experiências nos primeiros anos definem quem somos, moldam quem nos tornamos; que grande parte do nosso comportamento é impulsionado por processos mentais dos quais não temos consciência. Apenas algumas semanas antes de sua trágica morte, Bill e eu nos encontramos para discutir algumas pesquisas que comecei a fazer sobre apego e memória. "É fascinante! –Bill me contou–.

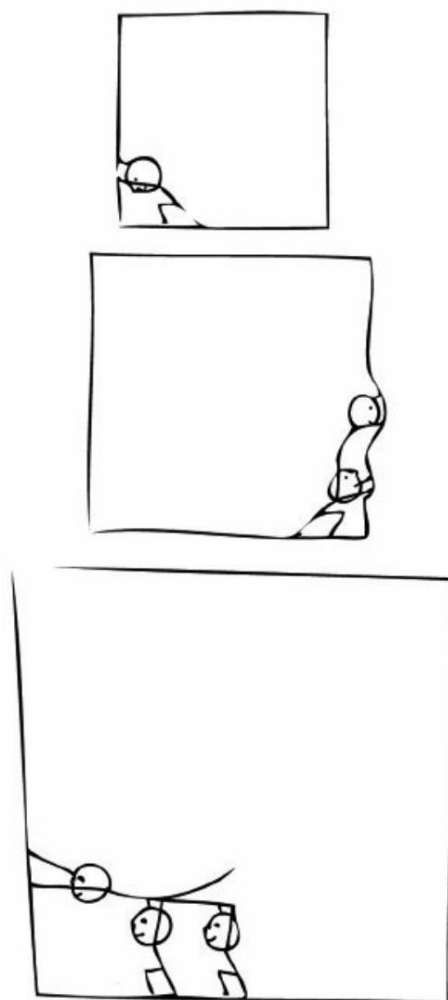
Me diga mais!". Ele foi um professor incrivelmente encorajador, alguém que ouvia atentamente o que se passava dentro de mim, apoiava os meus interesses, encorajava-me a alimentar as minhas paixões. E naquela reunião eu disse isso a ele. «Obrigado, Dan. Mas você sabe que agora penso em você mais como um igual, um colega." Agradei e me senti honrado em

estar conectado a ele, da maneira que ele quisesse definir nosso relacionamento. Eu me perguntei se uma vida inteira de dedicação para explorar por que as pessoas fazem o que fazem poderia nos ajudar a compreender esse acidente imprudente e fatal.

Quando comecei a investigar os factos do período da adolescência, fiquei surpreendido ao descobrir que, embora os jovens estejam em melhor forma física e sejam mais saudáveis que as crianças ou os adultos, a verdade é que constituem o maior grupo com causas de morte evitáveis. .

Por “evitável” quero dizer que comportamentos perigosos ou arriscados causam danos permanentes ou resultados fatais. Entre acidentes, uso de drogas, ferimentos a bala, suicídios e assassinatos, o período entre os doze e os vinte e quatro anos é a fase mais perigosa das nossas vidas. A morte de Bill se enquadra em estatísticas bem estabelecidas. A realidade é que muitos adolescentes – como aquele rapaz de dezanove anos – agem de forma tão extrema que põem em perigo a vida e a integridade, arriscando irreversivelmente a sua vida e a vida de outras pessoas.

Por que ocorrem esses comportamentos de risco que testam limites e buscam sensações? Tendo meu filho de um ano comigo no momento da morte de Bill, perguntei-me se havia algo que eu pudesse fazer como pai para impedi-lo de se envolver em tais práticas destrutivas. Se isso fosse possível, eu queria descobrir como e compartilhar isso com meus pacientes e com a comunidade de saúde mental, para que tragédias como a que tirou a vida de Bill pudessem ser evitadas.



Poniendo a prueba los límites.

Na adolescência os limites são constantemente testados, o que pode ser perigoso e terminar em catástrofe; mas esta tendência para desafiar também pode ser uma parte extraordinariamente positiva e essencial das nossas vidas. O desafio é encontrar e descobrir maneiras de testar os limites da vida sem dirigir a 160 quilômetros por hora em uma estrada movimentada e matar alguém ao fazê-lo. Especialmente para os rapazes, que parecem ter uma necessidade biológica de brincar com o perigo numa espécie de "amadurecimento" como jovens, de ultrapassar os limites e correr riscos para provar que podem sair vivos, tem de haver algum rito de passagem culturalmente. Está provado que podemos nos reinventar sem incluir uma arma de duas toneladas a todo vapor pelas estradas, deixando vítimas inocentes em seu rastro. Quando uma gazela adolescente corre perto de uma chita para inspecionar seu predador em potencial, ela arrisca sua própria vida, e não a de seus companheiros adolescentes ou adultos do rebanho. Como os humanos modernos que partilham com outros mamíferos o impulso de experimentar o perigo, os carros e o álcool fazem dos acidentes a principal causa de morte nesta fase da vida, caso contrário

muito.

Nos vinte anos que se seguiram à morte de Bill, os trágicos tiroteios em escolas e os actos públicos de violência que testemunhámos foram frequentemente perpetrados por adolescentes do sexo masculino. Há uma desconexão crescente no mundo de hoje e precisamos fazer algo para ajudar os jovens a compreender estes comportamentos destrutivos e reduzir a probabilidade de eles ocorrerem.

Em vez de simplesmente imaginar o que está acontecendo, seria muito mais produtivo explorar a natureza da adolescência com indivíduos entre as idades de doze e vinte e quatro anos e com os adultos ao seu redor, para que talvez, apenas talvez, as possibilidades de que estes os atos destrutivos ocorrem diminuam, mesmo que em menor número, mas pessoalmente significativos. Acho que Bill ficaria feliz em saber que compreender os processos da adolescência que levaram à sua trágica morte pode ajudar a prevenir tragédias como a sua no futuro.

O estranhamento

De modo geral, o afastamento do adolescente de tudo o que é conhecido, seguro e familiar é uma moeda de duas faces. Sim, esse distanciamento dos adolescentes dos adultos parece estar incluído nos nossos genes. É o que nos leva a conduzir a uma velocidade vertiginosa numa via pública. Está no lado destrutivo da moeda da adolescência, lado que devemos tentar controlar para que o adolescente cresça bem e abra as asas, mas ao mesmo tempo minimize os danos que pode causar a si mesmo.

outros.

No entanto, também há um lado positivo que pode ser aproveitado.

Com consciência, o poder da mente do adolescente pode ser usado para o seu próprio bem e para o bem dos outros. Este lado construtivo é o que contribuiu com tantas inovações que transformaram o nosso mundo moderno em arte, tecnologia e música. Esta fase entre doze e vinte e quatro anos mais ou menos é um período com grande potencial e grande poder construtivo. Afastar-se das formas tradicionais de fazer as coisas e pensar sobre a realidade pode dar origem a formas originais de pensar que permitem o surgimento de formas novas e criativas de fazer as coisas.

Com todos os problemas que o nosso mundo enfrenta hoje – a crise energética, as mudanças no ambiente, a superpopulação, a guerra, a pobreza e as dificuldades no acesso a alimentos saudáveis, água e ar – isso nunca foi visto antes. ir além das nossas estratégias habituais para criar meios inovadores de vida sustentável no nosso precioso planeta. O que estou sugerindo é que o poder da mente adolescente tem a centelha necessária de entusiasmo e impulso social, apenas a força para explorar novas soluções para velhas formas de fazer as coisas que poderiam salvar a vida na Terra.

A chave é como descobrir esses aspectos positivos ocultos da adolescência e trabalhar juntos, adolescentes e adultos, para fazê-los trabalhar a nosso favor e não contra nós.

nós.

Incluso aunque no nos traguemos la idea de que los adolescentes pueden salvar el mundo, al menos la ciencia para entender el cerebro puede ayudarnos a explicar cómo podemos convencer a un joven a que llame a casa o vuelva a la una de la mañana en vez de às três.

Talvez estejamos mais abertos à ideia de que a ciência mostra como a própria essência da adolescência pode ajudar os indivíduos a tornarem-se mais saudáveis e felizes. Mas, além disso, a verdade é que estas características essenciais também podem melhorar o planeta.

Deixe-me dizer neste momento que se você, adolescente, começar a compreender a ciência por trás das mudanças que seu cérebro experimenta durante esses anos, sua adolescência e sua idade adulta serão melhores. E se os adultos puderem melhorar a sua percepção destes mesmos aspectos fundamentais da mente do adolescente, também eles desfrutarão de vidas mais saudáveis e felizes. Temos muito que aprender com a mente adolescente que surge nestes anos e sobre como podemos aproveitar a sua essência ao longo da vida. Quer você tenha quinze anos, seja um adolescente adulto ou um adulto tentando entender os adolescentes em sua vida agora ou se perguntando o que aconteceu quando você passou por esse estágio, essas características essenciais são uma parte importante do desenvolvimento de sua personalidade. história pessoal de cada indivíduo.

Os ritmos da puberdade, sexualidade e adolescência

Na adolescência humana ocorrem duas mudanças gerais. Uma delas é que, com a chegada da adolescência, começamos a vivenciar mudanças no corpo e nas nossas emoções. A segunda é que nos distanciamos dos nossos pais, tratando mais aqueles que são como nós e tentando fazer as coisas de forma diferente.

Com a puberdade, nossos órgãos sexuais se desenvolvem e produzem alterações hormonais e características sexuais secundárias, como seios nas meninas e pelos faciais nos meninos. Após a puberdade, para muitos de nós, os impulsos sexuais começam a surgir. Começamos a nos sentir atraídos pelos outros de novas maneiras que podem ser intensas, maravilhosas e aterrorizantes ao mesmo tempo. A puberdade e a maturação sexual marcam muitas vezes a chegada da adolescência. Para alguns indivíduos, as alterações cerebrais da adolescência podem ocorrer antes mesmo da puberdade, em casos, por exemplo, de maturação sexual lenta.

Sempre que ocorre a puberdade, a sexualidade recém-adquirida dá origem à fertilidade, à capacidade de reprodução. Há cem anos, o tempo entre o início da adolescência e a aceitação das responsabilidades adultas do trabalho e de ter e criar os filhos era muito curto; de alguns anos. Naquela época, as meninas atingiam a puberdade aos quinze ou dezesseis anos e apenas alguns anos depois criaram uma nova casa familiar.

O que mudou é que agora existe um tempo mais longo entre a puberdade e o “fim da adolescência”, uma transição que não tem um ponto final claro. Em muitas culturas modernas,

O tempo até você constituir família e procurar emprego pode ser de uma ou duas décadas. Com a actual chegada da puberdade numa idade mais precoce do que nunca – nas raparigas, muitas vezes antes dos dez anos de idade – e o atraso na criação de um lar e na assunção de outras responsabilidades adultas, a adolescência tornou-se agora muito mais longa.

Embora a alienação dos adultos seja universal, algo que pode ser bastante característico da vida moderna é o número crescente de adolescentes que respondem a esses impulsos, excluindo completamente os adultos das suas vidas. Tanto para adolescentes como para adultos, manter as linhas de comunicação abertas é o princípio mais básico para navegar bem nestes anos.

Em todas as culturas do mundo, os anos entre a infância e a idade adulta são considerados um período diferente da vida. É interessante notar que os cientistas salientaram que esta fase definida também existe no reino animal: cães e chitas, papagaios e tentilhões, todos vivenciam a adolescência como uma fase distinta da vida. Então, é possível que esse período da adolescência seja algo codificado no nosso material genético; que está em nossos genes.

Se continuarmos a fazer as coisas da mesma forma que as gerações anteriores fizeram, estaríamos a utilizar as mesmas estratégias do velho mundo que podem não funcionar num novo ambiente criado por um mundo em constante mudança. Ao nos distanciarmos dos adultos e nos envolvermos mais com pessoas como nós durante a adolescência, podemos encontrar novas formas de nos movimentarmos no mundo e criar novas estratégias de vida. Confrontados com a realidade da evolução “adaptar-se ou morrer”, os adolescentes são a nossa força adaptativa.

No entanto, às vezes os adultos esquecem a própria adolescência e se acomodam no status quo, ficando mais confortáveis com as coisas do jeito que são. Embora esse sentimento de familiaridade num mundo de responsabilidades adultas esmagadoras seja compreensível, como já vimos, também pode ser a razão pela qual as relações entre adultos e adolescentes são por vezes tensas. Os adultos querem que as coisas continuem como estão; Os adolescentes sentem o desejo de criar um novo mundo. Isso é parte do que pode levar a atritos sérios, às vezes destrutivos, que podem prejudicar a todos, tanto adolescentes quanto adultos.

Analisaremos em detalhes como nossos relacionamentos moldam nossa identidade, passando das importantes relações de apego com nossos pais para as relações que começamos a cultivar mais com nossos pares na adolescência. À medida que nos distanciamos dos adultos durante esses anos, começamos a nos socializar muito mais com pessoas como nós. A associação com nossos pares durante este período é vital para a sobrevivência. Quando estivermos “saindo do ninho” quanto mais formos, melhor, pois todos nos ajudamos para enfrentar este novo mundo. O aumento da interação social também nos ajuda a colaborar com pessoas que pensam como nós, com quem estabeleceremos um mundo totalmente novo.

Ao longo da história da humanidade permanecemos juntos formando comunidades, com adolescentes investigando e conquistando sua independência enquanto

Eles continuam a ter interações importantes e instrutivas com os mais velhos. No mundo de hoje, esses fios de conectividade estão a enfraquecer e, por vezes, são totalmente cortados, com consequências negativas, como o isolamento e a alienação. Somos feitos para viver em comunidade, temos que viver em contacto com os outros. Por outras palavras, se a alienação dos adultos leva um jovem ao isolamento, mesmo do seu grupo de pares, a desconexão resultante pode ser muito desorientadora. Lembre-se: o distanciamento dos adolescentes dos outros é natural; Fechar-se completamente não é bom (nem natural) para ninguém. Uma mensagem a ter em mente é que é de vital importância manter abertas as linhas de ligação e comunicação e lembrar que todos nós – adolescentes e adultos – precisamos de ser membros de uma comunidade conectada.

Tensão e angústia da nossa adolescência prolongada

Recentemente encontrei-me com um grupo de adolescentes mais velhos e jovens e adultos mais velhos para partilhar algumas novas abordagens à educação e à Internet. Para estimular a conversa, focamos em como foi a nossa juventude e fizemos um exercício em grupo para escolher a palavra que melhor definisse o sentimento daqueles anos. Estas são as palavras que essas pessoas transmitiram ao grupo: *isolado, louco, confuso, bagunçado, sozinho, apavorado, selvagem, descontrolado, perdido, procurando e assustado*.

De minha parte, escolhi a palavra *desconectado*, que era como me sentia, e imediatamente pensei se a palavra não seria muito abstrata, muito intelectual, muito desligada da minha experiência emocional e da dele. Essa dúvida, como veremos mais adiante, pode fazer parte do nosso temperamento, como é o meu caso. Mas a adolescência também é inerentemente repleta de uma sensação de incerteza. Porque? Porque é uma fase de grande transição. Passamos da relativa segurança e familiaridade do ninho natal para um período temporário – que pode durar décadas – em que não temos uma verdadeira base doméstica. Aí já temos dois motivos de tensão: perder o que é familiar e seguro, e entrar no desconhecido e perigoso. Nunca se sabe o que pode estar à nossa espera no mundo fora do ninho de casa, certo?

A adolescência é difícil porque exige enfrentar todas essas coisas novas. Pode ser desorientador, perturbador, desconcertante e exasperante. Podemos nos sentir desconectados, desencantados e desanimados. Talvez você possa adicionar mais algumas palavras que descrevam essa situação “inconveniente”, como a sensação de que você desapareceu ou está desmoronando. Estes são os aspectos mais desagradáveis da transição da dependência e do lar da infância para os anos de aventura que nos aguardam no mundo exterior antes da interdependência mais estável da vida adulta.

Uma das fontes não só de bem-estar, mas de sobrevivência básica é identificar-se mais com os pares do que com os pais, conectar-se com outros adolescentes e distanciar-se dos adultos.

Fazendo parte de um grupo de adolescentes, você consegue ser acompanhado nessa jornada de transição, além da segurança que advém da sensação de que somos muitos: os predadores se sentem intimidados por grupos grandes e podem se perder na massa. Essa é uma das razões pelas quais, não para todos, mas para muitos jovens de quinze anos, integrar-se num grupo é tão importante; É uma reminiscência evolutiva da vida e da morte. Pode-se sentir-se confortado por pertencer a um grupo, mais forte por fazer parte dele e ainda mais criativo dentro de sua inteligência coletiva.

Embora a colaboração possa certamente ser uma fonte de inteligência coletiva, também pode encorajá-lo a saltar de um penhasco ou a conduzir demasiado depressa. E é provavelmente por isso que um certo grau de ligação permanente com os adultos e os seus pontos de vista mais maduros continua a ser mantido nas culturas tradicionais, e mesmo entre os nossos primos animais. Sem a presença de adultos, os adolescentes podem literalmente enlouquecer.

Em muitas culturas, o período da adolescência é marcado por um rito de passagem culturalmente aceite. Para as crianças, muitas vezes inclui uma parte do perigo e do enfrentamento de riscos reais, e o sucesso no teste termina com uma cerimónia que acolhe o jovem no mundo das responsabilidades adultas. Para as meninas, a adolescência é uma fase de reconhecimento da fertilidade, da capacidade de trazer os filhos ao mundo e de cuidar deles, para que as meninas sejam aceites na comunidade como novos membros prontos para fazer parte da geração adulta. Esses ritos de passagem são o reconhecimento formal de uma importante transição de vida.

Na cultura moderna, os ritos de passagem muitas vezes desapareceram ou a sua importância foi minimizada. Parece que perdemos muitas das nossas formas colectivas e comumente aceites de assumir riscos e de reconhecer a transição da infância para a idade adulta. Os adolescentes humanos – mesmo os adolescentes de muitas espécies animais – saem de casa e distanciam-se daqueles com quem estão geneticamente relacionados. Alguns argumentam que os benefícios biológicos desta migração geográfica são tornar menos provável a mistura de genes semelhantes entre parentes. Do ponto de vista do grupo humano, é necessária uma separação clara entre a dependência da criança e a responsabilidade do adulto.

No entanto, com a falta de empregos e a grande incerteza quanto à participação na sociedade contemporânea, o período da adolescência pode tornar-se ainda mais longo em muitos aspectos. Como as práticas da cultura moderna não oferecem relações de transição com adultos não familiares para ajudá-los a reconhecer e aceitar o período da adolescência, encontramos alguns desafios significativos como adolescentes na era moderna. Talvez isto seja algo que devemos considerar mudar na evolução futura das nossas práticas culturais.

Com esta perspectiva, talvez possamos criar colectivamente um rito de passagem cultural, uma forma de os adolescentes se ligarem a novos adultos que possam oferecer apoio em experiências que os confrontem com riscos e criar novidades ao minimizar o perigo.

mas otimizando a essência da adolescência. E com alguma intervenção adulta, o envolvimento social durante esta importante fase pode facilitar o impulso para procurar novidades e explorações criativas. A chave é como podemos todos trabalhar juntos, todas as gerações, para respeitar esta essência da adolescência, para descobrir e cultivar os poderes ocultos e o propósito da mente adolescente.

As transições da adolescência e a importância dos nossos relacionamentos

Ao embarcar nesta conversa com você, também deixo de lado essas transições em minha própria vida. Tudo nele, mas também toda a sua beleza, me agrediu recentemente na manhã em que minha filha se preparava para nos deixar para ir para a universidade.

Quero compartilhar essa experiência com você porque acho que você se identificará com ela, seja você adolescente ou pai e já tenha passado por essas mudanças.

O sol nasce lentamente em um dia nublado nesta cidade deserta à beira-mar. Los Angeles é a cidade onde cresci e onde minha esposa e eu criamos nossos dois filhos, que hoje têm vinte e dois e dezoito anos. Há roupas dobradas e empilhadas nas paredes do corredor do lado de fora do quarto da minha filha. Esta manhã levantei-me cedo, sem conseguir ficar na cama, pulei da cama e fui até o patamar que há dezoito anos nos liga ao seu quarto.

Minha filha nasceu quatro anos e meio depois do irmão, cujo quarto, vazio desde que ele se mudou para a faculdade, há muito se tornou um depósito de caixas de coisas para separar e guardar no armário como lembranças dos anos que viveu. já pertencem ao passado. Nos últimos meses, muitas coisas aconteceram repentinamente em nossa família.

A recente morte do meu pai, a primeira morte de um familiar próximo em décadas, marca o desenrolar das gerações com um propósito que sublinha o fluxo desta vida que chamamos de ser humano. A vida está em constante mudança, avançando continuamente no tempo, não importa o quanto queiramos que as coisas simplesmente permaneçam como estão. Na nossa casa, hoje é o último dia antes de nossa filha juntar todas aquelas pilhas de roupas, colocar em caixas e malas, colocar no carro do irmão e ir para a faculdade.

São tantas coisas acontecendo ao mesmo tempo que não consigo assimilar e aceitar tudo. Penso num querido amigo da família, um poeta irlandês chamado John O'Donohue, que morreu repentinamente aos cinquenta e dois anos. John foi um escritor talentoso e filósofo de grande perspicácia que deixou livros maravilhosos sobre a vida e o amor. Numa entrevista que concedeu pouco antes de morrer, foi-lhe perguntado se ainda havia algo que o preocupava, algo que não conseguia superar. John respondeu que, não importa o que escrevesse, tinha a sensação opressiva de que o tempo era como areia fina que ele não conseguia segurar: por mais que tentasse fechar as mãos, ele escorregava por entre os dedos.

E é assim que me sinto agora. Tanta coisa acontece, tanta vida, tanta morte e tantas mudanças, e não importa o que eu faça, não consigo reter nada disso. As coisas continuam fluindo, sempre avançando.

Esteja atento, acorde para o momento fugaz de tudo, sinta seu peso, perceba o inevitável dessas marés da vida, desse fluxo de nascimento, infância, adolescência, passagem para a maturidade, transição, doença, morte. Esteja ciente da nossa dependência mútua, do nosso desenvolvimento individual desde os primeiros dias até a maturidade – sempre que isso for – para uma vida cheia de descoberta, conexão, crescimento e, mais tarde, dissolução.

Quando John e eu ensinávamos juntos, ele sempre ria e dizia que “o nível de dor está diminuindo” e “o nível de alegria está aumentando rapidamente” sempre que nos cumprimentávamos depois de algum tempo separados. O amor preenche esses momentos de riso e luz, mesmo diante da transitoriedade do nosso ser.

Comecei a lidar com algumas dessas ideias sobre a vida e a morte quando tinha quinze anos, tentando entender como éramos capazes de viver a vida despreocupados e ao mesmo tempo conhecer a gravidade do seu fim. As ruas desta cidade eram os meus parques infantis, onde andava de bicicleta durante horas, enquanto refletia sobre esta viagem brutal e como tínhamos que estar muito conscientes da realidade do que significa estar acordado, ser humano. Voltei aqui depois de um tempo afastado para terminar os estudos, e voltei a estas ruas e a esta cidade costeira com a sua orla arenosa onde as ondas do mar têm sido minhas companheiras durante todos estes anos.

Nossos filhos percorreram esses mesmos caminhos arenosos, com passos tão leves e efêmeros quanto os meus décadas antes. As ondas apagam os nossos passos na vida, as marés sobem e descem com o ciclo dos nossos dias. Suas alegrias infantis e suas tristezas, tão vivas e reais para eles quanto eram para mim naquela época, como são para cada um de nós agora. Não importa quantos anos tenhamos, estamos juntos nesta jornada de vida.

Sinto o peso do tempo aqui e agora. É tristeza pela partida da minha filha? A tristeza pela morte do meu pai? É uma certa sensação de desamparo diante da incerteza de tudo, sabendo que a única certeza na vida é a própria mudança? Também não consigo segurar a areia nas mãos, não consigo impedir que o tempo avance sempre. Agora estou aqui sentado, invadido por essas sensações.

Olho as roupas da minha filha e vejo também com os olhos da memória os brinquedos do bebê jogados neste mesmo corredor. Sinto o ritmo da música que tocávamos juntos na infância dela, quando eu tirava folga do trabalho às quartas-feiras para buscá-la na escola e passávamos as tardes dançando. Nós giramos seguindo o ritmo, os pés dela dançando no ar, meus dedos agarrando o tapete para girá-lo uma e outra vez. “Mais... mais... mais!”, ele gritou, e demos voltas e mais voltas, finalmente desabando no sofá, exaustos, felizes, rindo juntos.

Também vejo uma criança animada do jardim de infância pegando seu suéter e levando os sapatos para baixo, amarrando os cadarços descuidadamente e pegando sua lancheira de comida antes de sair correndo pela porta da frente. Se eu fosse autorizado por compromissos com

pacientes, no final do dia corri para casa antes que ele chegasse para ver aquela energia e emoção liberadas com que ele contava os acontecimentos do dia. Voltei ao trabalho, onde vi pessoas em terapia cujo apego aos pais era muitas vezes marcado por conflitos. Trabalhamos para tentar entender suas vidas, suas histórias, seus problemas.

E eu também estava trabalhando para entender minha própria história, para abraçar a profunda importância do nosso relacionamento.

Como encontrar o equilíbrio entre as decisões pessoais dos nossos adolescentes e as nossas regulamentações parentais, as nossas preocupações? Minha esposa e eu consideramos nossa estratégia parental estruturada, mas com atribuições. Como podemos apoiar nossos adolescentes e ao mesmo tempo ajudá-los a encontrar suas próprias vozes? E como estabelecer ao mesmo tempo os limites e os cuidados que os anos de vida nos ensinaram?

A ciência chama isso de *“paternidade democrática”*, uma abordagem positiva que se baseia no afeto, no estabelecimento de limites e no respeito à autonomia nas fases apropriadas à idade. Esta postura é também a abordagem equilibrada para garantir o apego: fornecer apoio e ao mesmo tempo encorajar a independência. Na verdade, é disso que se trata o apego, esta forma de proporcionar um porto seguro e ao mesmo tempo facilitar a exploração. Trata-se de combinar a segurança em casa com a segurança no mundo. Fizemos tudo o que podíamos para proporcionar os elementos básicos do afeto: deixamos que nossos filhos fossem vistos, protegidos, tivessem tranquilidade e se sentissem seguros. E é sobre esta base de apego seguro que os adolescentes poderão mais tarde navegar pelas correntes turbulentas desta jornada tumultuada com as melhores perspectivas de equilíbrio e agilidade.

Desde aqueles tempos distantes da infância de nosso filho, após a morte do professor Bill pelas mãos daquele jovem sedento por velocidade, sempre esteve em minha mente a ideia de que facilitar um vínculo emocional seguro seria a melhor coisa que, como pais, poderíamos fazer para criar em nossos filhos o tipo de consciência subjetiva capaz de minimizar comportamentos destrutivos evitáveis como esse. Difícil de criar quando você tem uma vida agitada, mas crucial. À medida que cada um dos nossos filhos atingia a adolescência, a segurança da infância parecia desaparecer, pelo menos superficialmente, para ser substituída por tensão emocional, reatividade fulminante e um certo grau de desrespeito e indiferença. Quando alguns estudos revelaram que muitos adolescentes vivenciam mais angústias e estados emocionais negativos, entendemos a situação que nossos filhos passavam naqueles primeiros anos da adolescência. Como um jovem estudante me contou uma vez o que aprendeu na própria adolescência, temos que lembrar que os jovens de quinze anos estão mudando muito e às vezes são de um jeito, com um tipo de identidade, com sentimentos fortes e intensos, e às vezes podem ser de outra forma, sem expressar sentimentos e sem se relacionar com quase ninguém. “Você tem que deixá-los ser como são em todos os momentos, não como você acha que deveriam ser”, foi seu sábio conselho.

Felizmente, os terremotos emocionais e identitários daqueles primeiros anos dão lugar a muitos adolescentes a um estado mais estável quando ultrapassam os anos do ensino secundário obrigatório.

O ensino médio é o campo de testes definitivo para esses atos de equilíbrio de relacionamento, testes de apego e novos laços emocionais com amigos. O trabalho de criar adolescentes é emocionalmente desafiador quando se depara com a decisão de falar ou não falar, de reprimir ou consentir, de permanecer firme em tempos de incerteza, de oferecer conforto quando as coisas não vão bem. Para os pais, fazer parte de uma rede de relações que oferece apoio parece essencial para encontrar o espaço de reflexão para superar a adolescência. Se pensarmos que, em nosso passado mais distante, as crianças eram criadas coletivamente e que parentes próximos, ou amigos, ou pessoas designadas e indivíduos de confiança na tribo cuidavam de nossos filhos, percebemos até que ponto o isolamento como pais, ou como uma família, é realmente muito antinatural. No que diz respeito à vida do adolescente na aldeia, durante o período em que ele ou ela se rebelou contra os pais, havia outros adultos na tribo a quem o jovem poderia recorrer em busca de segurança e contacto. Mas quando o único adulto é o seu pai, a única possibilidade na adolescência é dedicar-se completamente a outros adolescentes.

À medida que avançamos no desenvolvimento, a nossa necessidade de apego não termina quando a nossa infância termina na adolescência; Transferimos essa necessidade de encorajar contactos com outras pessoas para amigos e parceiros. Precisamos que nossos amigos *nos vejam*, para se tornarem figuras emocionais importantes em nossas vidas; precisamos ser *protegidos* por eles; precisamos ser *tranquilizados*; precisamos nos sentir *seguros* com eles. Minha esposa é minha figura de apego segura e eu sou dela. Em momentos de estresse buscamos conforto um no outro e internalizamos a presença um do outro para alcançar uma sensação de segurança ao longo do dia.

Os últimos três anos da adolescência da nossa filha foram um teste de paciência para ela e para nós. Tal como aconteceu com o desenvolvimento do seu irmão, este período intermédio da adolescência parece uma preparação para o distanciamento físico e a separação emocional. Dos quinze aos dezoito anos, a nossa filha, tal como outras adolescentes desta fase, deixou de considerar os momentos de decisão da vida como conflitos nos quais procurava clareza e passou a senti-los como momentos de expressão da sua identidade. Ela e nós deixamos de trocar olhares de desprezo e de um intenso confronto emocional sobre questões como o que ela veste, a que horas ela pode sair e quais filmes ela pode assistir e com quem, para encontrar um espaço mútuo de respeito na medida em que podemos dizer as coisas que nos dizem respeito e ela pode nos dizer o que precisa, o que quer e o que pensa sobre essas decisões diárias e escolhas de vida mais importantes.

Demorou, mas depois de muitos conflitos e lágrimas de ambos os lados, aprendemos que ao expressar o que se passava em nossas cabeças – o que cada um de nós sentia, pensava, esperava, como víamos as coisas e o que ouvíamos –

Poderíamos prestar profunda atenção à vida interior de cada um e às intenções por trás do que muitas vezes não passava de atos de afirmação, se não mesmo declarações de guerra diretas. Isso é reflexão, isso é uma conversa reflexiva. Com esses diálogos reflexivos entre nós, a experiência daqueles anos teria sido muito diferente.

As roupas da nossa filha estão meticulosamente dobradas na parede do corredor; Ela já fez seus planos para as próximas vinte e quatro horas antes que seu irmão a leve no carro lotado para a universidade, e consiste basicamente em sair com os amigos; e aqui estou eu, com os pés bem plantados no chão, os olhos fixos na porta dela, o coração transbordando de admiração por ela, por como ela cresceu e pela pessoa que ela se tornou. Ela está pronta para ir. Mas, como muitos pais agora, não tenho certeza se estou pronto para vê-la partir.

Como pais, só podemos fazer o melhor que sabemos. É útil pensar que às vezes, pelo menos em mais de um terço de nós, existe um trabalho ativo e intencional de reflexão e relacionamento para passar de uma trajetória de insegurança para uma vida atual de segurança. Esta presença consciente da nossa parte pode ajudar a trazer integração à vida dos nossos filhos, a proporcionar-lhes segurança quando se afastam e entram na adolescência, para que tirem de nós as melhores intenções e os melhores contactos que podemos oferecer. Esse é um presente que podemos dar aos nossos filhos e também a nós mesmos.

A intenção, todo o esforço de viver, aprender e amar a partir de dentro, que os pais cultivam na vida familiar, proporcionarão, sem dúvida, as experiências formativas que ajudarão os nossos filhos a progredir vivendo bem a adolescência e a conservar a sua essência ao entrarem na idade adulta. .anos de maturidade. Se você é um adolescente se preparando para sair de casa ou já vive de forma independente, espero que saiba que existe a possibilidade de ter um lar seguro para voltar quando quiser, ou que descubra uma maneira de criar um que funcione para você. você baseará sua casa no futuro. Este enfoque desde dentro es de lo que trata este libro: crear una base de seguridad que nos capacite como familias para convertir los cambios y los retos de la etapa de la adolescencia en fuerzas de las que echar mano juntos mientras navegamos en esta singladura que es nossa vida.

FERRAMENTAS *DE MENTE* 1

Veja e molde o mar interior

Na seção Ferramentas *de Mindsight* exploraremos métodos práticos para fortalecer a mente, tornar o cérebro mais flexível e resiliente e melhorar os relacionamentos. Como vimos na primeira parte, as mudanças durante a adolescência são algo que simplesmente é preciso passar; Existem qualidades que devemos manter para viver uma vida plena e significativa na idade adulta. As práticas que iremos rever reforçarão essas qualidades essenciais para viver bem ao longo da vida.

Nesta primeira seção de práticas vamos nos concentrar no que chamo de *visão mental*. *Mindsight* é a capacidade de verdadeiramente “ver” ou conhecer a mente. É uma palavra que criei anos atrás na faculdade de medicina, quando descobri que muitos dos meus professores não tinham essa habilidade, ou pelo menos não a exerciam corretamente com seus pacientes e alunos. Eu precisava de uma palavra para me lembrar que ver a mente, ser empático, compassivo e gentil era importante em todos os relacionamentos, especialmente entre médico e paciente. Acontece que quanto maior for a nossa capacidade de compreender os mecanismos das nossas mentes, mais saudáveis se tornam os nossos mundos interiores. Isso porque quando focamos nossa atenção na mente é possível construir circuitos específicos em nosso cérebro. A mente é totalmente “plástica” – pode ser alterada através da experiência – e é possível direcioná-la para uma maior saúde e harmonia em qualquer idade.

Mindsight inclui três habilidades fundamentais .

A primeira é a *intuição*, *insight* ou *visão interior*, a capacidade de observar a vida mental interior. O Insight permite que você saiba quem você é agora, quem você foi no passado e quem gostaria de ser no futuro próximo. A percepção conecta o passado, o presente e o futuro, incluindo assim uma capacidade de viagem mental no tempo que pode fornecer uma ideia clara e completa de quem você é.

O segundo atributo da *visão mental* é a *empatia*, ou a capacidade de perceber a vida mental interior de outra pessoa. A empatia nos permite “ver” da perspectiva da outra pessoa e imaginar quais passos sua mente provavelmente tomará. A empatia é uma porta para a compaixão e a bondade, e é também uma chave para a inteligência social, pois permite-nos compreender as intenções e necessidades dos outros e assim podermos interagir de forma mutuamente satisfatória.

O terceiro componente da *visão mental* é a *integração*, a capacidade de ligar diferentes partes de uma coisa num todo interligado. A integração permite que nossos relacionamentos sejam mais gratificantes, respeitando as diferenças e promovendo conexões compreensivas em

nossa maneira de nos comunicar. A integração internalizada nos ajuda a reunir os diferentes aspectos da memória, conectando o passado, o presente e o futuro de forma coerente para que a história da nossa vida ofereça uma ideia clara de quem somos. A integração também nos ajuda a interligar os diferentes atributos do cérebro e do corpo para que estejamos saudáveis e funcionando. A integração traz coordenação e equilíbrio ao nosso mundo interior e interpessoal. A integração é a base para levar uma vida saudável e, portanto, as habilidades de *visão mental* com sua percepção, empatia e integração nos permitem trazer saúde ao nosso corpo, aos nossos relacionamentos e à nossa mente.

A camada mais externa do cérebro, o córtex cerebral, faz “mapas” ou diagramas de neurônios ativos – as células básicas do sistema nervoso – que criam uma imagem ou representação de várias coisas. A parte posterior do córtex faz mapas do que vemos e as áreas laterais fazem mapas do que ouvimos. Na zona frontal fazemos muitos tipos de mapas, incluindo um mapa de acontecimentos passados e um mapa de possíveis experiências futuras. A parte mais frontal desta área frontal, o córtex pré-frontal, mapeia a mente. É assim que sentimos e imaginamos os sentimentos, pensamentos e memórias de outras pessoas, entre muitos outros aspectos da nossa vida mental. Eu chamo isso de “*mapas de visão mental*” porque eles nos ajudam a perceber que os outros também têm uma mente igual à nossa. Quando percebemos a mente de outra pessoa, estamos fazendo um mapa em nosso cérebro daquilo que imaginamos ser a experiência mental interna daquela pessoa naquele momento. Esta capacidade de mapear as nossas próprias mentes e as dos outros é o que chamo de *visão mental*, uma habilidade importante que muda profundamente a forma como nos entendemos. Mindsight é a habilidade chave no cerne da inteligência emocional e da inteligência social. E a *visão mental* é algo que podemos aprender, e aprendemos bem, para fortalecer as nossas vidas.

Todas as pessoas têm sentimentos, pensamentos e memórias. Mas ter *visão mental* permite-nos criar uma imagem, um mapa mental para que possamos usar esses sentimentos, pensamentos e memórias de maneiras novas e úteis. Por exemplo, a *visão mental* permite-nos ir além de "estar triste" ou "estar com raiva" e reconhecer que temos esses sentimentos de tristeza e raiva, ver que eles não são tudo o que somos, aceitá-los como são, e então, deixar eles se transformam para que não nos levem à depressão, à fúria ou à raiva.

Um mapa de *visão mental* é um tipo de imagem que carregamos em nossa vida mental interior – os sentimentos, pensamentos e perspectivas – sobre os outros e sobre nós mesmos.



Os três tipos básicos de mapas *de visão mental*

Temos mapas *de visão mental* do *eu* para percepção, que às vezes chamamos de autoconsciência ou autoconsciência. Temos mapas *de visão mental* de *você* para empatia ou consciência do outro. Temos até um mapa *de visão mental* para o *nós*, para a forma como pensamos, imaginamos, raciocinamos e agimos, sabendo que somos parte de um todo maior, parte de um “nós”. Este mapa de nossa *visão mental* nos permite viver moralmente, considerando o bem do grupo social mais amplo. Percepção, empatia e moralidade surgem dos mapas *de visão mental* do nosso cérebro.

Quando adolescentes, podemos desenhar estes mapas de maneiras novas e diferentes. Quanto mais desenvolvermos a nossa capacidade de fazer mapas *mentais* de eu, de você e de nós, mais livres, mais plenas e mais flexíveis serão as nossas vidas. Um aspecto importante da nossa jornada através da adolescência é o desenvolvimento de formas mais complexas de compreender a nós mesmos e aos outros.

A *visão mental* é uma técnica . Mas não precisamos ir a um campo de treinamento para começar a desenvolver essa importante habilidade de integração em nossas vidas. Simplificando, podemos iniciar uma prática regular de reflexão e conversas reflexivas que exploraremos nas seções de ferramentas de *visão mental*. Quando se trata de aprender essas habilidades, uma das coisas mais interessantes a lembrar é que a ciência

sugere que esse treinamento de uma habilidade estabelece novas conexões entre neurônios que ajudam a criar uma rede mais integrada de circuitos no cérebro. E estes circuitos integrados reforçam o equilíbrio das emoções, ajudam-nos a focar a atenção, a compreender os outros e a nós mesmos, a enfrentar os problemas e a interagir com os outros. É por isso que é tão importante criar integração. As habilidades *de visão mental* estabelecem integração no cérebro.

Como vimos, aprender habilidades *de visão mental* significa três coisas. Uma delas é ver a própria mente através da visão interior. A segunda é ver a mente dos outros através da empatia. E o terceiro significa orientar as nossas mentes e as dos outros na direção da integração. Em poucas palavras, isso é *visão mental*.

Veja o mar interior por dentro

Quando refletimos sobre as coisas que acontecem dentro de nós, em nossa vida mental subjetiva interna, desenvolvemos os circuitos que fazem mapas *de visão mental* no cérebro.

Exatamente. Enquanto praticamos as habilidades de visão mental, ativamos esses circuitos pré-frontais e ajudamos a fortalecê-los. Como essa área do cérebro ajuda a coordenar e equilibrar nossa vida interior e interpessoal, o desenvolvimento de habilidades *de visão mental* pode ajudá-lo a entender o que está acontecendo e a obter os melhores resultados com isso.

Mas como é que a estrutura física do nosso cérebro muda o que fazemos com o conhecimento da nossa mente, o acto de nos tornarmos conscientes da nossa vida mental subjectiva e depois fazemos mapas *de visão mental* do nosso mar interior? Isso ocorre graças a um processo chamado plasticidade neuronal, a capacidade do cérebro de mudar suas conexões em resposta à experiência. E neste caso, experiência significa a maneira como focamos a atenção. Quando prestamos atenção à nossa vida mental interior, promovemos o crescimento daquelas fibras que são tão importantes para a compreensão de nós mesmos e dos outros. É isso que os mapas *de visão mental* podem fazer por nós. Eles ajudam a iluminar o nosso mar interior e o dos outros.

Mas o que é esse mar interior?

Esse rico mundo interior inclui sentimentos, pensamentos, percepções, memórias, imagens e sensações, bem como suas intenções, atitudes, crenças, esperanças, sonhos e desejos. Embora esta seja uma lista muito longa de processos mentais internos, você pode imaginar que ainda existem muito mais coisas em nosso mar mental das quais podemos ter consciência, como motivações, desejos e impulsos.

Essas atividades mentais, o conteúdo da nossa vida mental, podem ficar turvas sem que percebamos. Mas quando prestamos atenção a essas experiências internas, quando as colocamos na consciência, algo muito importante acontece. Quando nossa vida mental se torna algo de que temos consciência, podemos desenvolver a capacidade

da *visão mental* para perceber o mar interior e transformar nossa vida interior em uma direção positiva.

Como a *visão mental* pode realmente mudar nossas vidas? Para saber como isso pode acontecer e aprender como colocá-lo em prática, precisamos nos fazer uma pergunta básica sobre a natureza da mente. Se este tópico lhe interessa particularmente, leia uma análise aprofundada da mente em meu *Guia de Bolso de Neurobiologia Interpessoal*, onde discuto em detalhes o que veremos aqui no terreno prático. Se você tem interesse em saber como essas habilidades podem ser utilizadas para enfrentar os diversos desafios que a vida nos coloca em suas diferentes fases, leia a seleção de exemplos que ilustram esse assunto em meu livro *Mindsight*.

Qual é a mente? Não há uma resposta única para esta pergunta. E a verdade é que muitas disciplinas científicas não conseguiram responder a esta questão simples mas provocativa.

É verdade, por mais estranho que possa parecer. Neste livro exploraremos as aplicações práticas daquilo que acredito ser a mente, de maneiras que espero que tragam força à sua vida.

Embora o termo “mente” seja frequentemente usado para descrever nossa experiência subjetiva interna de vida e o processo de estarmos conscientes dela, a mente também regula o fluxo de energia e informação. A mente regula tanto o movimento da energia dentro de nós (energia pessoal) quanto a energia que flui entre nós e os outros (energia relacional). E como a regulação envolve monitorização e modificação, a mente acompanha e altera o fluxo dessa energia ao longo do tempo. Uma representação ou mapa mostra o padrão de energia que diz respeito a uma imagem, uma memória ou um pensamento específico no que conhecemos como fluxo de informação.

Reconhecer o papel da mente na regulação da energia e da informação permite-nos aprender a dirigir o seu fluxo de uma forma positiva. Para caminhar numa direção saudável, temos que fazer com que a nossa mente busque a integração, unindo diferentes aspectos do nosso mundo interior e interpessoal em um todo mais harmonioso e funcional.

É importante notar que: 1) a mente não afeta apenas os nossos processos internos, mas também as nossas relações com os outros; e 2) a mente é um processo regulador auto-organizado, na medida em que nos permite perceber e depois moldar como a energia flui dentro de nós e com os outros. É assim que as atividades mentais são formadas.

O que realmente são atividades mentais? O que todos eles têm em comum?

Atividades mentais, como sentimentos e pensamentos, podem ser descritas como padrões de energia e informações que fluem dentro de nós. A energia existe em muitas formas, como a luz que nos permite ver essas palavras ou a energia sonora que usamos para ouvi-las. No cérebro, os íons que entram e saem das membranas de suas células básicas, os neurônios, produzem uma liberação de elementos químicos que fazem com que esses neurônios se comuniquem com outros. Num nível mais básico, de uma forma ou de outra, energia é a capacidade de fazer coisas.

Certos padrões de energia contêm informações. Quando os padrões de energia contêm informações, isso indica que o padrão tem uma intenção que vai além da mera sensação da própria energia. Se eu escrever "Ponte Golden Gate", a energia luminosa nas letras ou as ondas sonoras que as palavras transmitem não são a ponte que atravessa a Baía de São Francisco. As palavras são transmitidas por padrões de energia, sim, mas são padrões que contêm informações. Informação é o fluxo de energia que representa algo; ele o representa para nós. E este movimento no tempo, este fluxo que dizemos ser um atributo da mente, consiste principalmente em energia e informação e na forma como muda ao longo do tempo.

A percepção nos permite sentir aquele fluxo de energia e informação que temos dentro de nós. Como vemos esse mundo interior? Começamos percebendo o fluxo de energia e informação, direcionando nossa atenção para dentro. A propósito, a atenção é definida pela forma como direcionamos o fluxo de informações. Em outras palavras, prestar atenção conscientemente à nossa vida mental interior significa direcionar a informação da nossa mente para a consciência. Com consciência aprendemos a governar nosso mundo interno, a ver com clareza e a nos mover com facilidade no mar interior. É assim que a *visão mental* nos capacita a desenvolver maior compreensão e mais força interior.

EXERCÍCIO DE MINDSIGHT A: A visão interior e o filtro da mente

Neste momento, tente fechar os olhos e simplesmente pergunte-se: o que estou *sentindo* em meu corpo neste exato momento? Você pode sentir tensão nos músculos ou sentir o coração batendo, a respiração nos pulmões ou simplesmente um acúmulo de sensações do corpo como um todo.

Que imagens vêm à minha mente? As imagens podem assumir várias formas, incluindo imagens visuais reconhecíveis. Mas você também pode ter imagens sonoras ou táteis, alguma imagem de outro momento da sua vida ou alguma esperança para o futuro.

As imagens podem ser difíceis de expressar em palavras, mas não se preocupe com isso, agora a única coisa que importa é que você esteja consciente dessas experiências mentais internas e nada mais.

E quais são os *sentimentos* que sinto por dentro? As emoções podem ser acompanhadas de sensações corporais, sim, mas também ligam o nosso corpo aos nossos pensamentos, às nossas memórias e às nossas percepções. Estar consciente de nossas sensações emocionais pode nos encher de uma onda de energia que pode não ser fácil de definir, e tudo bem. Estar ciente do seu estado emocional é um excelente ponto de partida.

E agora, que *pensamentos* surgem através da minha consciência? É engraçado, mas a verdade é que ninguém sabe exatamente o que é realmente um pensamento, ou o que é pensar! Em outras palavras, não se preocupe se tiver dificuldade em definir o que você quer dizer quando diz que está pensando nisso ou naquilo. Algumas pessoas experimentam uma voz interior que podem ouvir, outras

Eles apenas têm um sentimento que não pode ser expresso em palavras. Qualquer pensamento que apareça é válido; A única coisa que você precisa fazer é estar alerta a tudo o que acontece com você neste exato momento.

Esta é a maneira básica pela qual podemos filtrar nosso mar interior para ver o que está acontecendo lá dentro. Quando filtramos nossa mente, inspecionamos minuciosamente as sensações, imagens, sentimentos e pensamentos que temos dentro de nós em um determinado momento. “Filtrar” é uma palavra adequada para descrever o processo, porque todas essas múltiplas sensações, imagens, sentimentos e pensamentos que podem surgir com a consciência estão frequentemente ligados uns aos outros num processo de fluxo livre.

Não precisamos nos preocupar em colocar em palavras essas experiências interiores; O componente essencial deste exercício de filtragem é simplesmente estar consciente do nosso mundo interior. À medida que nos familiarizamos com ele, podemos tentar manter um registro diário como meio de exploração adicional.

A visão física do mundo material versus a *visão mental* do mundo interior

Nossa forma de interagir no mundo pode ser dividida em duas visões da realidade: uma a visão da mente que chamamos de *visão mental*, e a outra a visão da natureza física do mundo dos objetos. A vida moderna muitas vezes se baseia mais na visão física do que no respeito à visão mental interna. Essa falta de atenção ao mundo interior subjetivo é preocupante, pois não ver a mente pode levar as pessoas a tratar os outros sem respeito ou compaixão. Uma vez que as experiências que temos, em casa com a família ou amigos, na escola com professores ou colegas, e nas nossas interações com o mundo mais amplo da cultura e da sociedade, moldam quem somos, a nossa forma de perceber essas experiências pode facilitar ou dificultar a visão mental. . . Portanto, se a maioria destas experiências for orientada externamente, contando apenas com o nosso sistema para perceber objetos físicos, não desenvolveremos as habilidades para ver e modelar o mundo pessoal da nossa vida interior e interpessoal.

Certa vez, comecei a trabalhar com uma pessoa de noventa anos, uma pessoa que chamarei de Stuart, que, infelizmente, não tinha muita *capacidade de visão mental*. Ele vivia numa realidade plana, definida em grande parte pelo mundo físico. Stuart não estava preparado para enfrentar alguns dos muitos desafios e mudanças em sua vida naquela idade, incluindo suas doenças inevitáveis e as de sua esposa de 65 anos.

À medida que aprendeu as habilidades de *visão mental*, sua vida tornou-se mais plena e livre, e ele agora está imbuído de um profundo sentimento de gratidão e alegria.

Como Stuart poderia aprender uma nova habilidade? Ao concentrar sua atenção, ele foi capaz de estimular a atividade cerebral de novas maneiras. E quando o cérebro é ativado, ele pode alterar as conexões entre os neurônios de maneiras que ajudam a melhorar. Focar a mente pode mudar a estrutura do cérebro, independentemente da nossa idade.

Em nossa trajetória de vida o cérebro pode ser o condutor que cuida da direção que tomamos. Para Stuart, isso significava viver num mundo monótono ao qual se acostumara. Seu cérebro estava no comando de sua vida. Nosso cérebro pode criar comportamentos automáticos, pensamentos automáticos e respostas automáticas. O cérebro pode assumir o controle, isso é certo. Mas nossa mente pode fazer o cérebro crescer e crescer na direção que desejamos. Isso parece muito louco, mas é verdade. A ciência mostrou claramente que a forma como direcionamos a nossa atenção fará com que o cérebro se desenvolva de uma forma específica. Surpreendentemente, quando aprendemos a ver mais profundamente o mar interior, podemos usar a mente para deslocar o cérebro para uma estrutura e funcionalidade mais integradas. A integração do cérebro é o que traz saúde e flexibilidade às nossas vidas. Esta é a chave para o poder da *visão mental*.

Podemos aprender as habilidades necessárias para assumir o comando da jornada de nossa vida. Podemos fazer isso compreendendo o cérebro, como veremos na segunda parte. E podemos aprender as habilidades para ver a mente com mais clareza, para que possamos moldá-la da maneira que escolhermos para mudar a forma como o cérebro funciona e até mesmo as conexões físicas que constituem seu sistema de fiação. Isso é o que faremos em todas estas seções práticas para construir a *visão mental*.

Se passarmos muito tempo aprendendo a tocar um instrumento musical, isso fará com que as partes do cérebro que são ativadas cresçam. Se passarmos muito tempo prestando atenção à prática de um esporte, as áreas do cérebro envolvidas na atividade atlética crescerão. E da mesma forma, o tipo de redes sociais e videogames que praticamos na Internet também influenciará a formação do nosso cérebro. A boa notícia é que, com equilíbrio, nosso cérebro pode aprender muitas habilidades, e não apenas uma. A chave é encontrar coisas de que gostamos e desenvolver essas paixões em nossas vidas. Passar algum tempo todos os dias olhando para dentro do mar interior nos ajudará a desenvolver os circuitos da *visão mental*.

EXERCÍCIO DE MINDSIGHT B: Iluminado pela *visão mental*

Olhe ao redor onde você está agora e localize um objeto inanimado, como uma cadeira ou uma pedra. Se você estiver ao ar livre, veja se consegue detectar algo em movimento, como um riacho ou uma nuvem. Agora tente observar pessoas andando na rua ou num programa de televisão, ou numa fotografia, e imagine-as apenas como objetos se movendo no espaço, objetos sem vida mental interior. Essa é a sua visão física que lhe permite perceber as características

superfície dos objetos. Agora volte-se para a sua *visão mental* e olhe novamente para essas mesmas pessoas e imagine o que elas podem estar vivenciando em suas mentes.

Interiormente podemos processar a energia que recebemos dessas mesmas imagens de pessoas de duas maneiras diferentes. Podemos vê-los como simples imagens de objetos – esse é o nosso sistema de percepção física que mapeia o mundo físico no tempo e no espaço. Ou podemos lançar o sistema de percepção *mental* que nos ajuda a mapear as mentes de outras pessoas. É assim que podemos “ver” ou sentir a vida mental interior dos outros.

Se você nunca olhou com a visão mental antes, isso pode ser novo para você, então seja paciente consigo mesmo. Se você já sabe um pouco sobre isso, sempre há novas habilidades que você pode desenvolver à medida que avançamos. E se você passar muito tempo sentindo a mente, isso será uma grande atualização e reforço de suas habilidades.

Empatia

Quando usamos nossa capacidade de fazer mapas *de visão mental* de nós mesmos, chamamos isso de visão interior. Quando usamos essa mesma capacidade de perceber e respeitar a vida mental interior de outra pessoa, para fazer um mapa *da visão mental* de outra pessoa, chamamos isso de compreensão atenciosa ou simplesmente empatia. A forma como exercemos a empatia pode fazer uma grande diferença entre um relacionamento que é gratificante para ambas as partes e outro que é frustrante e insatisfatório.

Mas o que exatamente é um relacionamento?

Quando você conversa com um amigo, você envia energia na forma de moléculas de ar que se movem de você para seu amigo. Seus tímpanos coletam essa energia e o nervo do ouvido traduz essa energia das moléculas de ar em energia eletroquímica que chega diretamente ao cérebro. Os padrões desse fluxo de energia contêm informações incorporadas nos sons que você está enviando, nas palavras que têm um significado inerente a eles. Como vocês dois falam a mesma língua, seu amigo recebe as informações nos padrões de energia que você enviou. Essa energia e fluxo de informações compartilhados entre as pessoas é a forma como realmente nos comunicamos uns com os outros.

Portanto, um relacionamento pode ser definido como *o compartilhamento* de energia e fluxo de informações.

Quando o que é compartilhado inclui informações sobre a própria mente, quando você demonstra interesse no que está acontecendo no mar interior do seu amigo, você está *sintonizando* a vida interior dele. Essa sintonização é como você cria um mapa *de visão mental* da outra pessoa dentro de você. E esse é o atributo essencial da empatia.

Em vez de apenas responder às coisas físicas que fazem parte do comportamento de uma pessoa, a *visão mental* permite mapear a vida mental interior do seu amigo.

revela os sinais físicos que envia, através da sua comunicação. Mindsight permite que você perceba a mente que cria esse comportamento .

Você já deve ter percebido que existem três elementos na comunicação interpessoal. Uma é perceber o que acontece entre você e outra pessoa. A segunda é estar em contato com o que está acontecendo dentro de você. O outro é o que acontece dentro da outra pessoa, ou empatia. Para perceber a parte "interpessoal" do relacionamento você pode observar como está ocorrendo a comunicação entre você e a outra pessoa. Ou seja, os sinais enviados coincidem com os recebidos. Alguém realmente ouve o que você está dizendo? Ele está prestando atenção em você ou está distraído? Você está tentando entender o significado do que diz? E esse amigo está fazendo um mapa interno de quem você é e de sua mente, não apenas de seu comportamento? Quando percebemos que outra pessoa percebe o que sentimos, isso é chamado de "sentimento sentido". Esse sentimento é um dos atributos mais importantes de um relacionamento emocional e de apoio mútuo.

Na faceta empática dos relacionamentos podemos mapear aquelas experiências mentais internas que imaginamos que ocorrem devido aos sinais que recebemos de outras pessoas. Esses sinais incluem o que é dito com palavras e o que nos é comunicado com sinais não-verbais. Essas dicas não-verbais incluem contato visual, expressões faciais, tom de voz, postura, gestos e toque, e o ritmo e intensidade das respostas. Essas pistas não-verbais costumam ser uma pista clara do que está acontecendo na mente, acima e abaixo do mundo das palavras. Prestar boa atenção a esses sinais pode ser fundamental para criar mapas *de visão mental* das mentes de outras pessoas.

EXERCÍCIO DE MENTE C: Empatia

Prestar atenção a sinais não-verbais pode nos dar uma sensação interior que pode ser difícil de descrever em palavras, mas é uma forma importante de ativar nossos *circuitos de visão mental* . Um exercício divertido é tentar desligar o som de um programa de televisão ou filme e ver se conseguimos interpretar os sentimentos transmitidos pelos sinais não-verbais que vemos na tela. Experimente um filme estrangeiro em um idioma que você não entende, sem legendas, e deixe o som ligado para apreciar também os tons de voz dos personagens da história. Deixe sua mente filtrar o mundo imaginado do personagem, explorando com sua própria visão de mapas *mentais* quais podem ser as sensações, imagens, sentimentos e pensamentos dos personagens em cada cena. Não se preocupe se você acertou ou não. O simples fato de se encorajar a imaginar a mente de outra pessoa ativa as áreas pré-frontais do cérebro que serão fortalecidas por esse exercício de perspectiva ao tentar ver através das lentes mentais de outra pessoa.

Integração

A visão mental não é apenas a capacidade de sentir o mar interior dos outros com empatia *ou* o nosso próprio através da visão interior; A Mindsight também pratica a integração, uma habilidade que nos capacita a coordenar e equilibrar o nosso próprio mundo interno e o dos outros, e os relacionamentos que temos uns com os outros .

O que realmente significa integração e por que proporciona clareza na confusão e calma no caos?

Integração é a ligação entre as diferentes partes de algo. Quando aplicamos a integração a um relacionamento, por exemplo, reconhecemos as diferenças entre nós e a outra pessoa. Em seguida, facilitamos o vínculo por meio da compreensão e comunicação compassiva. No cérebro, a integração ocorre quando reconhecemos as diferenças entre as áreas superior e inferior, ou entre os lobos esquerdo e direito, e depois as ligamos.

Quando estamos integrados, um sistema como um relacionamento ou sistema nervoso com o cérebro e todo o corpo avança com uma coordenação flexível e harmoniosa. A integração cria harmonia. A integração é criada quando diferentes partes de um sistema podem ser únicas e especializadas, como você e eu dentro de um relacionamento ou como membros de um coral cantando em harmonia. As partes diferenciadas mantêm seus atributos especiais e, ao mesmo tempo, estão conectadas. Os lobos esquerdo e direito do cérebro funcionam de forma coordenada e equilibrada, e o relacionamento entre você e eu reconhece as diferenças e promove a conexão compassiva para que nosso relacionamento prospere.

Se a diferenciação ou a ligação não funcionarem, então acontece algo muito específico. Quando a integração é bloqueada, o sistema corre para um ou ambos os extremos possíveis: caos, por um lado, e rigidez, por outro.

Eu imagino isso como um rio. A corrente central é a integração e a harmonia que se cria. Uma margem desta corrente harmônica central é o caos, a outra margem é a rigidez. Quando as coisas estão caóticas elas ficam fora de controle, são loucas, descontroladas e totalmente imprevisíveis. E quando as coisas são rígidas permanecem estagnadas, imutáveis, chatas e totalmente previsíveis. A vida tem um movimento natural para a frente e não deve permanecer presa nas margens do caos e da rigidez enquanto descemos o rio da vida, o rio da integração.

El río de la integración



O rio da integração representa o movimento de um sistema no tempo. Quando o sistema está integrado, seu funcionamento é adaptável e harmonioso. Quando não ocorre a ligação dos diferentes elementos (integração), o sistema deriva para a rigidez ou o caos, ou uma combinação de ambos. Extraído de *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*, © por Mind Your Brain Inc. Adaptado com permissão.

Você pode estar se perguntando: onde ocorre essa integração? E você pode querer saber o que exatamente acontece nisso.

Boas perguntas. A integração ocorre dentro de você e entre você e os outros. É aí que a mente está: dentro de nós e entre nós e os outros. A mente está incluída dentro de nós e é relacional. Então, o que está embutido? Os elementos essenciais da mente tal como os definimos: energia e informação.

O processo de *mindsight* tem a visão interna com a qual olhamos para dentro e reconhecemos nossas experiências diferenciadas e as conectamos através da consciência. Mindsight inclui empatia com a qual reconhecemos as diferenças entre nós e os outros e mapeamos nossa mente dentro de nossa personalidade diferenciada. Isso é conectar partes diferenciadas numa relação empática. E assim podemos ver como a percepção e a empatia apoiam naturalmente o terceiro poder fundamental da *visão mental* para impulsionar a integração. Onde? Dentro e entre vários.

Agora vamos dar uma olhada em outra descoberta incrível. As pessoas que usam a mente para refletir sobre a natureza interna de sua vida mental criam circuitos no cérebro que conectam áreas distantes umas das outras. Esta conexão, conhecida como "integração

"neural" produz a coordenação e o equilíbrio do sistema nervoso. Outro termo que alguns investigadores utilizam frequentemente para descrever isto é "auto-regulação". No sistema nervoso, a regulação é criada pela integração neuronal. As pessoas que desenvolvem a capacidade de *visão mental* não só estimulam a compreensão pessoal e a empatia, mas também criam integração e regulação dentro de si, nas suas relações e com os outros.

Se usarmos ativamente a atenção para explorar o mundo interior, poderemos começar a ver como a *visão mental* pode ter efeitos benéficos que podem nos ajudar a tornar a vida, especialmente durante a adolescência, uma experiência mais positiva.

Como veremos na próxima parte, o crescimento do cérebro do adolescente é uma questão de níveis crescentes de integração neuronal. Ou seja, com estes exercícios que preparam a *visão mental*, o que realmente faremos é criar mais integração no nosso cérebro e no dos outros!

Quando aprendemos a usar as habilidades da *visão mental*, aprendemos a concentrar a nossa atenção de tal forma que as fibras importantes do nosso cérebro que ligam áreas amplamente separadas crescem. Esta é a ideia que você verá repetida neste livro: *Mindsight* é um método de focar a atenção que integra o cérebro! E é por isso que aprender as habilidades da *visão mental* é algo que nos dá muita força em qualquer idade.

EXERCÍCIO *MINDSIGHT* D: Sinta a harmonia da integração

Neste exercício você aprenderá a detectar vários estados de integração. Quando um relacionamento que você tem com outra pessoa, ou mesmo consigo mesmo em um determinado momento, dá certo, você percebe o sentimento de conexão que tem? Procure observar como um estado de harmonia tem as qualidades de ser flexível, adaptável, conectado, energético e estável. Se você pensar no relacionamento que tem com outra pessoa, veja se consegue perceber como suas diferenças são respeitadas e como a comunicação compassiva é exercida entre vocês. Se você se concentrou na sua própria vida interior, tente ver se neste momento de harmonia você conseguiu respeitar as diferentes facetas da sua personalidade e conectá-las, dedicando tempo às diferentes necessidades que possa ter. Eu, por exemplo, como muitas pessoas, tenho humores diferentes na minha vida, diferentes "partes" de mim que têm necessidades diferentes. Uma parte de você gosta de ser sociável, enquanto uma parte diferente realmente ama e precisa de solidão.

Que posso fazer? É literalmente impossível satisfazer necessidades opostas ao mesmo tempo. Portanto, a solução para criar harmonia em minha vida é estabelecer um horário todos os dias em que cada uma das necessidades conflitantes possa ser atendida separadamente. Essa coordenação e equilíbrio das minhas diversas necessidades criam dentro de mim uma profunda sensação de ser flexível, adaptável, conectado, energético e estável. Se há uma parte de você que gosta de siglas tanto quanto eu, talvez você goste de saber que essa coleção de palavras pode formar FACES. E é o fluxo dessas FACES que descreve um estado integrado e harmonioso.

Quando a integração não está presente: Caos ou rigidez

A Mindsight nos permite não apenas detectar integração e harmonia, mas também perceber quando a integração não está funcionando. Todos nós temos momentos em que perdemos a paciência; momentos em que dizemos coisas que não deveríamos dizer, quando reagimos de forma negativa que às vezes machuca. Somos todos humanos. A chave para viver uma vida integrada é aceitar a realidade humana desses momentos de integração enfraquecida e oferecer reparação, assumir a responsabilidade pelo que fizemos, reconhecer esses actos e avançar na direcção de uma forma mais integrada de voltar à situação. caminho certo e consertar conexões com os outros e com nós mesmos. Quando percebemos, como muitas pessoas com quem trabalho nos workshops que ministro, ou pacientes que trato, ou amigos que conheço, que a sensação de estar desconectado é ruim e que se reconectar é uma sensação boa., esses sentimentos nos fazem perceber o interior sensação de harmonia que a integração produz. Quando o seu organismo – que é o seu corpo e o seu cérebro, *mas também* as suas relações – respeita as diferenças e promove conexões, quando cria integração dentro de você e entre nós, essa é a harmonia da integração. E é uma sensação boa.

Quando o fluxo de energia e informação que, neste estado desintegrado, se encontra no caos ou na rigidez não pode ser equilibrado, os nossos mundos internos e interpessoais não são muito agradáveis, para dizer o mínimo. Por dentro podemos sentir que perdemos a cabeça. No nível interpessoal, podemos ter a sensação de estar fora de controle e assustar não apenas os outros, mas também a nós mesmos. Essas explosões emocionais repentinas ocorrem quando “enlouquecemos” ou quando “desistimos”. Os atos cometidos nesta situação não são necessariamente “o que revela como a pessoa realmente é”, como afirmam alguns. São as áreas mais antigas do cérebro, nossos circuitos primitivos dos mamíferos e os antigos cérebros reptilianos, como veremos na segunda parte, que naquele momento atuam sem a supervisão da área pré-frontal.

Para algumas pessoas, o tempo entre um evento desencadeador e a reação exagerada pode ser muito curto. Essas pessoas precisam fazer o trabalho de identificar os indicadores que anunciam o início de uma reação desproporcional.

Para outros, esse tempo é mais longo, mas não são capazes de identificar que este processo está se desenvolvendo e que acabará por levar ao enfraquecimento do córtex pré-frontal e à perda de cabeça. Eles podem reconhecer a reação mais tarde, mas não no momento em que ela ocorre.

A solução para estados desintegrados de reação desproporcional começa com uma reflexão pessoal da *visão mental*. O que causou isso? O que o problema que desencadeou essa reação significa para você? Quais foram os sinais de que algo estava começando a disparar dentro de você? Uma vez desencadeada a reação, você parou por um momento e, se possível, saiu de lá? Você conseguiu perceber se havia alguma forma de amenizar esse excesso de caos ou rigidez no seu sistema nervoso? Beber um copo d'água, alongar-se, tomar um pouco de ar fresco, caminhar pela sala, tudo isso são métodos para dominar o estado de agitação ou retraimento que você sente em um determinado momento.

É claro que, se você mesmo for alvo desses estados de reação exagerada, pouco poderá fazer naquele momento, exceto sair da situação. Nesse momento de calor, pode ser extremamente útil dar um nome ao processo, como "reação exagerada" ou "perder o controle". São estados reativos que estão muito longe do estado receptivo que precisamos para realmente nos conectarmos com os outros. Portanto, dizer para si mesmo "Estou muito sensível agora, preciso de um momento de calma" é melhor do que explodir.

No cérebro, nomear uma emoção pode ajudar a acalmá-la. É nesse momento que pode ser útil encontrar palavras que possam ser aplicadas a uma experiência interior. Chamamos isso de "Nomear o Mestre". E às vezes esses estados exageradamente reativos podem ir além de serem desagradáveis e angustiantes; Eles podem fazer a vida parecer assustadora. Compartilhar a experiência com outras pessoas muitas vezes torna até mesmo os momentos aterrorizantes compreensíveis e não traumatizantes. Tanto o seu mar interior quanto as suas relações interpessoais se beneficiarão ao dar um nome ao que acontece com você e trarão maior integração à sua vida.

EXERCÍCIO DE *MINDSIGHT* F: Detecte o caos ou a rigidez e equilibre a mente

Tente se lembrar de uma época da sua vida em que o caos ou a rigidez dominaram. Isso pode ter ocorrido durante uma interação com outra pessoa, durante a qual você experimentou o caos de ser dominado por uma emoção como raiva, tristeza ou medo. Ou talvez tenha sido um momento de rigidez em que você não conseguiu se livrar de um pensamento repetitivo que não conseguia modificar, ou se viu afastado das interações com outras pessoas. Se a memória reflete um momento específico, você consegue detectar um evento inicial que pode ter feito parte de uma experiência não integrada? O reconhecimento da diferença não estava acontecendo, por exemplo, se alguém insistisse que as coisas fossem feitas do seu jeito, sem levar em conta o seu ponto de vista? Ou não houve ligação e você se sentiu ignorado, incompreendido ou excluído? Perceba como esses tipos de bloqueios à integração levam a um período de caos e rigidez.

Se esse período durou mais tempo, tente lembrar o que poderia ter acontecido em sua vida naquela fase, quando talvez você estivesse em um estado rígido e imutável em que se sentia entediado ou invadido pela melancolia. Ou talvez o caos fosse o estado que

Ele se arrastou, enchendo você de emoções, pensamentos, imagens ou lembranças sobre as quais você não tinha controle. Tente descobrir se é possível que naquele momento da sua vida faltasse alguma parte fundamental da integração e como você tentou escapar desses estados desconfortáveis.

A chave para este exercício é detectar primeiro o caos e a rigidez. Você pode então explorar quais aspectos de sua vida podem não ter sido integrados e não permitiram que ocorresse diferenciação ou conectividade. Um exercício simples que você pode colocar em prática sempre que se sentir angustiado pela lembrança daqueles momentos de rigidez ou caos é adotar a seguinte posição com as mãos. Quando a lembrança de um momento caótico ou rígido vier à tona em sua memória, experimente colocar uma mão no peito – na região do coração – e outra no abdômen. Aplique um pouco de pressão em ambas as mãos e concentre-se em como você se sente. Em seguida, mude a mão do peito para a barriga e a outra mão para o peito. Aplique uma leve pressão e simplesmente observe como você se sente. Agora coloque ambas as mãos na posição que você se sentiu melhor. O que você notou? Você sentiu uma sensação de calma? Você consegue notar alguma diferença entre ter a esquerda para cima e para baixo?

Propus este exercício a muitas pessoas em meus workshops com alguns resultados fascinantes. Por alguma razão que não entendemos, esta posição das mãos no corpo é calmante para a maioria dos indivíduos que a experimentam. E cerca de três quartos das pessoas preferem o direito no peito, e um quarto prefere o esquerdo. Essa preferência independe de a pessoa ser destra ou canhota. Fiz um pequeno estudo individual mostrando que para mim esse movimento (sou canhoto) criou mais integração, mais coordenação e equilíbrio no meu sistema nervoso, conforme refletido pelo monitoramento fisiológico do meu coração. Uma possibilidade sugerida por este “estudo” individual é que a área pré-frontal seja ativada para equilibrar a frenagem e a aceleração do nosso corpo – os ramos parassimpático e simpático do sistema nervoso autônomo – e acalma o coração, criando um estado de tranquilidade no corpo. Nosso cérebro, mente, como veremos com mais profundidade na segunda parte. Embora ainda não saibamos exatamente por que ou como funciona este exercício, para muitas pessoas é muito útil acalmá-las, por isso convido você a colocá-lo em prática toda vez que seu mundo interior encalha nas margens do caos ou rigidez que envolve a torrente de harmonia integrativa.

Na segunda parte nos aprofundaremos nas funções do cérebro e como podemos aprender a promover a integração para alcançar esses estados de equilíbrio. Mais tarde, na terceira parte, estudaremos como nossos apegos podem ter moldado a integração durante nosso desenvolvimento, para que possamos nos familiarizar com algumas maneiras de obter maior harmonia em meio ao caos e à rigidez de nossas vidas atuais.

Mindsight fortalece a mente, o cérebro e nossos *relacionamentos*

Ao mesmo tempo que avançamos nestas secções de vários exercícios, vamos construir as competências *de mindfulness* com as quais promovemos o desenvolvimento da percepção interna, da empatia e da integração nas nossas vidas. Como a mente está dentro de nós e entre nós e os outros – é pessoal e é relacional – veremos como o conhecimento do nosso cérebro físico e o conhecimento dos relacionamentos são fundamentais para fortalecer a nossa mente. Nas páginas seguintes encontraremos conceitos essenciais que podem nos ajudar a trazer integração à nossa vida interior e interpessoal. Isso é usar *a visão mental* para construir uma vida forte a partir de dentro.

Segunda parte

Katey, uma estudante do ensino médio, ficou apavorada enquanto fazia uma lavagem estomacal na sala de emergência do hospital distrital, após uma noite de bebedeira. Ela se contorcia de dor por causa dos vômitos causados pelos eméticos e ainda estava bêbada depois das sete doses de tequila e quatro taças de vinho que havia consumido naquela noite de comemoração de fim de verão. Pelo menos essa era a versão dos seus pais, baseada no que os amigos de Katey lhes contaram. De sua parte, Katey não conseguia se lembrar de muito do que havia acontecido.

Finalmente soube-se que Katey trouxe a bebida para a festa, compartilhou-a com os colegas e até convenceu a anfitriã da festa – a filha do diretor da escola – a participar da festa alcoólica. Katey foi expulsa da escola na semana seguinte, na mesma semana em que veio me procurar para sua primeira sessão de terapia. Falando mais detalhadamente sobre o ocorrido, ele me contou que havia decidido “se divertir” na festa, mesmo sendo na casa do diretor da escola.

Katey sabia o quanto isso soava “insano”.

“O que você estava pensando antes da festa?” perguntei a ele. Ela parecia envergonhada e desviou o olhar quando um sorriso incipiente apareceu em seu rosto. «O que você acha que poderia acontecer depois da festa quando as regras da escola estabelecerem uma “tolerância zero” ao álcool em eventos que tenham a ver com a escola?» Katey olhou para mim com os olhos arregalados e fixos nos meus, seu sorriso se alargando, sugerindo que talvez seu nervosismo estivesse aumentando ou que toda a situação fosse muito divertida para ela.

«Bem... –começou a dizer com um sorriso que agora atravessava todo o seu rosto–. Sim, pensei sobre isso. Ele fez uma pausa, olhou ao redor da sala como se alguém pudesse estar ouvindo e continuou falando comigo. “Acho que sabia o que poderia acontecer, mas a ideia de passar por momentos difíceis na casa do diretor parecia *divertida* demais para deixar passar.” Seus olhos brilharam com uma centelha de felicidade.

O facto de Katey ter admitido ter “previsto” o que poderia acontecer na festa, mesmo sabendo das possíveis consequências, corresponde a estudos recentes que revelam que os adolescentes estão geralmente conscientes dos riscos de comportamentos potencialmente perigosos. Como jovens, geralmente não estamos totalmente alheios às consequências negativas das nossas ações. Pelo contrário, embora estas consequências negativas – os contras – sejam perfeitamente conhecidas, colocamos maior ênfase nos aspectos positivos – os prós – de uma experiência: a excitação, a experiência partilhada, a diversão, a excitação de quebrar as regras. . Essa ênfase no positivo, como sabemos agora, é resultado de mudanças na estrutura e função do cérebro durante o período da adolescência.

Dopamina, decisões e a busca por gratificação

Essa visão de Katey destacando o positivo era, na verdade, uma consequência natural da necessidade ampliada de gratificação do cérebro adolescente. O cérebro é um conjunto de células que se comunicam com outras pessoas por meio de substâncias químicas conhecidas como neurotransmissores. Durante a adolescência ocorre um aumento na atividade dos circuitos neurológicos que utilizam a dopamina, neurotransmissor essencial para sentirmos necessidade de gratificação. Começando no início da adolescência e atingindo o pico na metade da adolescência, o aumento da liberação de dopamina faz com que os adolescentes sejam atraídos por experiências emocionantes e sensações estimulantes. A investigação sugere mesmo que o nível habitual de dopamina é mais baixo, mas a sua liberação em resposta à experiência é maior, o que pode explicar porque é que os jovens de quinze anos relatam frequentemente sentir-se “aborrecidos” quando não estão envolvidos em atividades novas ou estimulantes. Essa maior liberação natural de dopamina pode dar aos adolescentes uma poderosa sensação de estar vivos enquanto embarcam na aventura. Além disso, pode incentivá-los a concentrarem-se apenas na gratificação positiva, que sabem com certeza que os espera, sem prestar atenção ou avaliar os possíveis riscos e desvantagens.

Este aumento na necessidade de gratificação manifesta-se durante a adolescência de três formas significativas. Um é simplesmente um aumento na *impulsividade*, através do qual se age sem reflexão prévia. Em outras palavras, o impulso inspira a ação sem qualquer pausa entre elas. A pausa nos permite pensar em outras opções além do impulso impulsionado pela dopamina que impregna nosso cérebro. Convencer esse impulso de esfriar leva tempo e esforço, por isso é mais fácil não tentar. Dito isto, tendo uma necessidade de gratificação mais forte e exigente do que nunca na adolescência, dedicar o tempo necessário ao processo – de reflexão e autoconhecimento – é muito importante. Se alguma ideia for imediatamente transformada em ação sem reflexão, estaremos vivendo nossas vidas apenas com pedais de acelerador e sem freios.

Isto pode ser muito opressor para os adolescentes e os adultos que cuidam deles.

A boa notícia é que esses impulsos podem ser contidos se certas fibras da parte superior do cérebro trabalharem para criar um espaço mental entre o impulso e a ação. É precisamente durante a adolescência que estas fibras reguladoras começam a crescer para neutralizar o “ímpeto” excessivo do sistema de recompensa da dopamina. O resultado é uma diminuição da impulsividade. Isto é por vezes chamado de “controlo cognitivo” e é um mecanismo crítico para diminuir o perigo e reduzir os riscos à medida que atingimos a adolescência. Como veremos em breve, existem formas de estimular o crescimento dessas fibras regulatórias que facilitam a pausa, e elas podem se desenvolver em qualquer idade.

Uma segunda maneira pela qual o aumento da liberação de dopamina durante a adolescência nos afeta é aumentando nossa suscetibilidade ao vício. Todos os comportamentos e substâncias viciantes envolvem a liberação de dopamina. Quando estamos

Os jovens não só estão mais inclinados a experimentar novas experiências, como também são mais suscetíveis a responder com uma intensa libertação de dopamina, o que para alguns pode fazer parte de um ciclo viciante. Uma droga, o álcool por exemplo, pode provocar a libertação de dopamina e podemos sentir-nos induzidos a beber cerveja, vinho ou bebidas alcoólicas fortes. Quando o efeito do álcool passa, a dopamina despenca. Somos então levados a consumir mais da substância que estimulou nossos circuitos de dopamina. Existem estudos que afirmam que alguns alimentos com níveis glicémicos elevados – como alimentos processados, ou mesmo hidratos de carbono simples, como batatas ou pão, que provocam um rápido aumento do açúcar no sangue – também podem causar um rápido aumento dos níveis de açúcar no sangue. atividade em circuitos cerebrais que regulam a recompensa. Infelizmente, nos Estados Unidos, esta dependência de alimentos muito calóricos e de pouco valor nutricional é considerada responsável por uma perigosa epidemia de obesidade em adolescentes, uma crise médica criada e reforçada pelo facto de a nossa sociedade nos proporcionar esta tipo de comida viciante. Como acontece com qualquer vício, continuamos a praticar este comportamento apesar de sabermos do seu impacto negativo na nossa saúde. Esse é o poder dos centros de recompensa de dopamina.

Um terceiro tipo de comportamento moldado pelo aumento dos mecanismos de recompensa na adolescência é o que chamamos de *hiperracionalidade*. É a nossa maneira de pensar em termos literais e concretos. Quando examinamos apenas os factos de uma situação e não vemos o quadro completo, negligenciamos o ambiente ou contexto em que esses eventos ocorrem. Com este pensamento literal, como adolescentes podemos colocar maior ênfase nos benefícios calculados de uma acção do que nos seus riscos potenciais. Estudos revelam que os jovens estão muitas vezes muito conscientes dos riscos e, por vezes, até sobrestimam a possibilidade de algo mau acontecer; Simplesmente damos mais valor aos possíveis benefícios emocionantes destes atos.

O que acontece no pensamento hiperracional não é uma falta de cálculo ou reflexão como acontece na impulsividade, e não é simplesmente uma questão de estarmos viciados em um determinado comportamento ou algo que consumimos. Pelo contrário, este processo cognitivo advém de uma avaliação cerebral que dá muito mais peso ao resultado positivo e muito menos às possíveis consequências negativas. Por peso, quero dizer que os centros de testes cerebrais minimizam a importância de um resultado negativo e, ao mesmo tempo, ampliam a importância que dão aos resultados positivos. As balanças que os adolescentes usam para avaliar as suas escolhas são manipuladas em favor de resultados positivos. Os prós superam em muito os contras e os riscos simplesmente parecem valer a pena.

A escala inclinada para o positivo pode ser ativada especialmente quando os jovens de quinze anos lidam com outras pessoas como eles ou acreditam que os seus amigos observam as suas ações de alguma forma. O contexto social e emocional que vivenciamos na adolescência prepara o cenário para como nosso cérebro processará as informações. Embora isso seja

Válido para qualquer pessoa, em qualquer idade, a influência dos pares é especialmente forte na adolescência.

Por outras palavras, na situação de Katey, o seu cérebro concentrou-se nas imagens gratificantes da emoção, a essência da procura de sensações, e descartou as possíveis partes negativas. O conteúdo emocional de suas ações está interligado com a capacidade de planejar e ele calculou hiperracionalmente que isso era algo que tinha mais vantagens. O comportamento de Katey não foi impulsivo, ela havia planejado aquela noite há muito tempo de uma forma hiper-racional.

À medida que avançamos nos anos da adolescência, passamos do pensamento literal da hiperracionalidade para considerações mais amplas que chamamos de "pensamento essencial". Com o pensamento essencial, consideramos o contexto mais amplo de uma decisão e usamos a intuição para apontar valores positivos que são importantes para nós, em vez de nos concentrarmos principalmente na gratificação da liberação imediata de dopamina.

Como você pode ver, não é tão simples dizer que os adolescentes são impulsivos e pronto. E não é tão simples quanto dizer: "Ah, hormônios liberados", como às vezes se diz. Estudos sugerem que os comportamentos de risco na adolescência têm menos a ver com desequilíbrios hormonais do que com mudanças no mecanismo de recompensa de dopamina do cérebro combinado com a arquitetura cortical que apoia a tomada de decisões hiperracional, criando um desequilíbrio em direção ao positivo que predomina nos anos da juventude.

Quando o nível do seu circuito de dopamina aumenta, é como aumentar o volume de um amplificador. Uma liberação amplificada de dopamina nos leva à gratificação e à satisfação. O volume aumenta, chamando a nossa atenção para os prós e colocando-nos em risco de descartar os contras durante esses anos.

A hiperracionalidade é ilustrada no exemplo extremo da roleta russa, um jogo jogado com uma única bala nas seis câmaras da arma. Você tem cinco chances em seis de ganhar os seis milhões de dólares que eles oferecem se você ganhar. Isso significa que, no total, se centenas de pessoas jogam este jogo, então a média mais provável, ganhando estatisticamente cinco vezes em seis, é de cinco quintos de seis milhões, o que dá um total de cinco milhões. Vamos por eles! O problema, claro, é que se você for o sexto, estará morto. E para essa pessoa em cada seis há cem por cento de certeza de que sua vida acabou. O desafio é claro. É verdade que "é muito provável" que você ganhe milhões de dólares. Se os seus circuitos cerebrais se concentrarem nesse resultado positivo, os prós, e minimizarem a menor oportunidade de risco, os contras, você embarcará na atividade. "Porque não?" Sim, parece que a matemática enlouqueceu. Mas para não cair nesse cálculo de probabilidades, na armadilha do "é mais provável que aconteça, então eu vou fazer isso", você precisa de um instinto visceral, daquela intuição que é a base do pensamento essencial que leva você fora de cálculos hiperracionais. Com o desenvolvimento e crescimento do cérebro, surge o instinto e temos a sensação de que a roleta russa não está certa.

Paradoxalmente, a intuição desempenha um papel muito importante na tomada de boas decisões. Isso ocorre porque nossas intuições, instintos ou palpites tendem a se concentrar em valores positivos, como os benefícios de permanecer na escola, dirigir na velocidade permitida ou permanecer em forma. Muitos adolescentes podem ser excessivamente racionais e precisam incorporar informações não racionais por meio de instintos intuitivos e impulsos cardíacos, sentimentos que lhes permitem concentrar-se em valores positivos em oposição às gratificações míticas que, na realidade, muitas vezes estão fora de alcance. . Aprender a viver a vida deste ponto de vista não se trata de reprimir impulsos como dirigir rápido ou comer junk food, mas sim de estabelecer metas positivas que signifiquem algo para nós intuitivamente. O comportamento de Katey não era impulsivo e não era intuitivo ou orientado para resultados financeiros. Foi hiperracional e desencadeado pela dopamina. Ela precisava trabalhar para estar mais atenta ao que seus instintos e seu coração poderiam lhe dizer sobre as possíveis desvantagens do comportamento imprudente.

Família, amigos e namorados

Outro fator importante que contribuiu para a decisão de Katey foi o quanto ela estava preocupada com a reação de seus amigos se ela conseguisse realizar esse ato debaixo do nariz do diretor da escola, e nada menos com sua própria filha! Aqui vemos outro aspecto do cérebro adolescente. Além da centelha emocional e do impulso à busca de gratificação pela novidade, o intenso envolvimento social com os pares também faz parte da essência da adolescência. Infelizmente, o comportamento de risco muitas vezes aumenta significativamente na companhia de pares, como demonstrado por experiências que mediram as reações de adolescentes ao conduzirem num simulador de carro, sozinhos ou com amigos.

Benji, um amigo do meu filho que agora tem vinte e poucos anos, conta uma história de quando viveu no sul de Espanha com a família, quando tinha treze anos. Meia dúzia de meninos da mesma idade corriam nas falésias perto da bela cidade costeira onde moravam. Um dos meninos da cidade decidiu pular no mar de uma altura aproximada de quinze metros. Então, um por um, a dinâmica do grupo arrastou todos para pular. Quando Benji pulou, ele devia estar alguns metros mais alto que os outros, ele me disse, ou talvez tenha sido porque nenhuma das crianças locais se lembrou de dizer a ele que, como eles aparentemente sabiam, era preciso dobrar as pernas assim que acontecesse. você entra na água. Ele entrou com as pernas estendidas, mergulhou no fundo e bateu em uma pedra escondida abaixo da superfície, fraturando gravemente a perna direita. Ele subiu à superfície sob o *choque* da lesão dolorosa e já estava perdendo a consciência quando dois dos meninos o resgataram e o levaram para a cidade, onde ele passou a maior parte do tempo restante das férias de verão na Espanha, hospitalizado. Se aquelas crianças não estivessem na água, Benji não teria conseguido me contar a história.

Perguntei a Benji se ele achava que teria pulado se estivesse sozinho. "Você está louco? -EU disse-. De maneira nenhuma."

O processo coletivo que ocorre quando estamos com nossos amigos, ou mesmo quando imaginamos o impacto sobre eles, como no momento de planejar a aventura de Katey, aumenta o impulso de gratificação, o impulso de novidade e o impulso de assumir riscos. . E tudo isto reduz a capacidade de pesar riscos potenciais. Por outras palavras, quando somos jovens, temos muito mais probabilidades de nos envolvermos em comportamentos que, na maioria dos casos, podem resultar bem, mas se não correrem bem, podem ter consequências graves e por vezes irreversíveis. Os comportamentos de Benji e Katey não eram impulsivos. Ambos tiveram tempo mais que suficiente para ver o que poderia acontecer e mudar de ideia. Suas decisões foram uma combinação de desejo de recompensa, influência dos pares e pensamento hiper-racional e não essencial. Essa é a natureza dos comportamentos de risco que emergem do cérebro do adolescente.

Ou seja, os dois grandes caminhos que levam aos comportamentos de risco na adolescência são a hiperracionalidade, a minimização dos contras de uma ação e a impulsividade, ou simplesmente a perda da paciência, como veremos mais adiante. Katey, como acontece na maioria dos casos, não demonstrou inclinação para ser impulsiva. E nem Benji.

No caso de Katey, foi isso que deixou seus pais loucos quando foram buscá-la. Katey não é impulsiva, então por que esse ato aparentemente impulsivo?

A hiperracionalidade combinada com um aumento no desejo por dopamina foi a causa. E às vezes entram em jogo outros fatores, como uma dependência incipiente de dopamina, que não se limitam apenas à adolescência, mas também podem influenciar esses comportamentos, como veremos na quarta parte com Katey e adolescentes em geral com relação ao uso e abuso de drogas.

O propósito da adolescência

Nos últimos anos, algumas descobertas surpreendentes de estudos de representação cerebral revelaram mudanças na estrutura e função cerebral durante a adolescência. Como já vimos, as interpretações destes estudos dão origem a uma explicação que nada tem a ver com a velha teoria dos hormônios desencadeados no cérebro juvenil. Uma visão frequentemente defendida pela mídia, mas não totalmente precisa, é que o principal centro de controle do cérebro, o córtex pré-frontal localizado na parte frontal do lobo frontal, não amadurece completamente até o final da adolescência. Essa "imaturidade" do córtex pré-frontal do cérebro "explica o comportamento imaturo dos jovens". E esta ideia também explica porque as empresas de aluguer de automóveis geralmente não prestam os seus serviços a menores de vinte e cinco anos. Mas esta justificação simples, embora fácil de compreender, não é muito consistente quando comparada com os resultados da investigação e esquece um problema essencial.

Em vez de ver o desenvolvimento do cérebro na adolescência como um simples processo de maturação, de deixar para trás formas de pensar ultrapassadas ou impraticáveis e fazer a transição para a maturidade adulta, é na verdade mais preciso e mais útil vê-lo como uma parte vital e necessária da nossa vida. vida individual e coletiva. A adolescência não é uma fase que não há escolha a não ser superar, é uma fase da vida que deve ser bem desenvolvida. Esta nova mensagem útil e importante, inspirada pela ciência emergente, sugere que as mudanças no cérebro do adolescente não são apenas uma questão de “maturidade” versus “imaturidade”, mas são mudanças de vital importância provocadas pelo desenvolvimento, o que permite que certas novas habilidades sejam desenvolvidas. surgir. Estas novas capacidades, como já mencionamos, são cruciais tanto para o indivíduo como para a espécie.

Por que deveríamos nos preocupar com isso, quer sejamos adolescentes, vinte anos ou mais? É importante porque se encararmos o período da adolescência como um período que devemos atravessar da melhor maneira possível, um período que deve ser suportado, não conseguiremos dar alguns passos muito importantes para otimizar a essência da adolescência. Quando vemos a nossa centelha emocional, o nosso envolvimento social, a nossa procura de novidades e as nossas explorações criativas como aspectos básicos, positivos e essenciais de quem são os *adolescentes* – e do que podem tornar-se quando adultos se cultivarem bem estas qualidades – este período torna-se um momento de grande importância que não só deve ser sobrevivido, mas reforçado.

Sim, permanecer aberto ao “trabalho” dos adolescentes apresenta certos desafios. As importantes oportunidades de expansão e desenvolvimento desta fase podem estar associadas ao estresse para os jovens e para os pais que os amam. Por exemplo, o afastamento da família que os adolescentes tendem a vivenciar pode ser visto como um processo necessário que os incentiva a sair de casa. Essa coragem de se tornar independente é criada pelos circuitos de recompensa do cérebro, que estão cada vez mais ativos na busca de novidades mesmo diante do desconhecido para se aventurar no mundo exterior. Afinal, o que é familiar pode ser seguro e previsível, enquanto o desconhecido pode ser imprevisível e cheio de supostos perigos. Um ponto de vista histórico para nós, como mamíferos sociais, é que se os adolescentes nos tempos antigos não saíssem de casa e se distanciassem dos seus familiares mais próximos, a nossa espécie teria uma grande probabilidade de endogamia e a nossa genética teria sofrido. E numa visão mais ampla da história humana, os adolescentes que saem e exploram o mundo maior ajudam a família humana a tornar-se mais adaptável geração após geração. Nossas vidas individuais e coletivas dependem desse distanciamento dos adolescentes.

Por mais difícil que seja para os pais preocuparem-se com os comportamentos potencialmente perigosos dos seus filhos, o preconceito do pensamento hiperracional ajuda os adolescentes a aceitar os riscos que precisam de *enfrentar* se quiserem deixar o ninho e explorar o mundo. Como vimos, a necessidade de ter cada vez mais contactos sociais e de associação com pares que também embarcam nessa viagem para entrar no mundo desconhecido pode nos proporcionar segurança. Uma maior sensibilidade em relação

os nossos próprios estados emocionais agora exaltados e a influência dos nossos pares – a centelha emocional e o envolvimento social – também são fundamentais nesta jornada. Procurar novidades e criar novas formas de fazer as coisas também ajuda a nossa espécie a adaptar-se a um mundo em constante mudança. Se o cérebro é um *“trabalho em progresso”* ao longo da vida, como sugerem os estudos mais recentes, então o trabalho realizado durante a adolescência é muito mais do que um simples processo de transição da imaturidade para a maturidade. A essência da adolescência enriquece a nossa jornada vital para que abracemos a vida plenamente.

O que estamos a descobrir é que durante a adolescência há uma série crucial de mudanças cerebrais que criam novos poderes, novas possibilidades e novos propósitos e nutrem a mente e os relacionamentos do adolescente de formas que não existiam da mesma forma na sua infância. Estas capacidades positivas estão muitas vezes escondidas da nossa percepção; No entanto, podem ser descobertos e utilizados de forma mais eficaz e sábia quando sabemos como encontrá-los e como cultivá-los. Podemos usar a ciência mais avançada para aproveitar ao máximo o período vital da adolescência. É um investimento no futuro para todos os envolvidos.

O desenvolvimento do próprio corpo do adolescente, com alterações na fisiologia, nos hormônios, nos órgãos sexuais e nas mudanças estruturais do cérebro, também pode contribuir para a nossa compreensão da adolescência como um importante período de transformação. As emoções variáveis revolucionam a forma como nos sentimos interiormente quando jovens e tornam mais complexas as formas como processamos a informação e as nossas ideias sobre nós próprios e os outros, criando mesmo enormes mudanças e transições de desenvolvimento na nossa percepção interior de quem somos e do que somos. pode se tornar. É assim que o senso de identidade se move e evolui na adolescência.

Por dentro, essas mudanças podem ser avassaladoras e podemos até nos perder, às vezes pensando que a vida é “demais” para lidar. Do lado de fora, essas mudanças muitas vezes nos fazem parecer perdidos e “fora de controle”. A adolescência, uma época cheia de desafios que podem fortalecer a nossa personalidade, pode ser muito difícil. Mas o melhor que se pode dizer é que, com uma maior auto-análise das nossas vidas emocionais e sociais, e com uma melhor compreensão da estrutura e do funcionamento do cérebro, os efeitos poderosamente positivos das mudanças complexas que ocorrem durante a adolescência podem ser visto. eles podem aproveitar com o foco e a compreensão corretos.

Tomar decisões

Ao longo da adolescência, as diferentes áreas do cérebro estabelecem conexões em um processo que chamamos de “integração”. Uma consequência da integração no crescimento das fibras de controle cognitivo é que, em última análise, o que elas fazem é reduzir o

impulsividade. Como resultado, os adolescentes ganham cada vez mais espaço na mente para fazer uma pausa e considerar outras opções de resposta além do impulso inicial. Outra consequência desse crescimento da integração é que ela aguça o pensamento essencial, para que o adolescente possa confiar cada vez mais na intuição para ver a situação com mais perspectiva e, conseqüentemente, tomar decisões mais sábias.

Vejam no exemplo anterior do acidente de carro como uma maior atenção ao desenvolvimento do pensamento essencial poderia ter ajudado o jovem a tomar uma decisão melhor, uma decisão que teria salvado uma vida. Se o jovem ou os seus pais tivessem sido capazes de reconhecer o seu gosto pela velocidade como um resultado natural da procura de gratificação, esse impulso poderia ter sido canalizado num sentido criativo. Existem muitas alternativas, entre as quais a participação em actividades desportivas em que a competição, a velocidade e a força são uma parte essencial – corridas de automóveis, corrida, ciclismo, esqui – actividades arriscadas e aventureiras que não colocam em perigo os transeuntes inocentes. Por exemplo, quando meu filho tinha menos de quinze anos, passávamos horas nos fins de semana andando de skate no estacionamento de vários andares da universidade onde trabalho. Cada vez que chegávamos ao fundo, pegávamos o elevador até o último andar e recomeçamos a descida. Usar capacete e luvas de proteção para evitar arranhões no cimento quando fazíamos aquelas curvas fechadas ajudou a minimizar os danos ao nosso corpo; danos que eu parecia sofrer muito mais do que ele. Não há nada de errado em sentir a atração do perigo; a questão é como administrar esses impulsos minimizando o perigo para si e para os outros. A ideia neste caso é respeitar o gosto pela velocidade e outras atividades de risco produzidas pelo desejo de dopamina, mas canalizar o impulso de forma útil. Se pudéssemos extrair experiência das partes positivas desses impulsos e descobrir abordagens construtivas para abordá-los, consequências trágicas como a morte do meu professor poderiam ser evitadas. Não apenas Bill ainda estaria vivo, mas aquele jovem não teria que conviver com o peso da responsabilidade pelo acidente.

Infelizmente, em vez de confrontarem os seus filhos com um problema potencialmente perigoso, os seus pais podem ter recompensado impensadamente o seu comportamento arriscado anterior com um carro novo. Então por que eu não tentaria algo perigoso de novo? Este é o mecanismo pelo qual o comportamento de risco, por não ter consequências negativas, pode ser reforçado e repetido indefinidamente. Muitos de nós conhecemos outros exemplos de comportamento imprudente em adolescentes que ficaram sem resposta: dirigir um carro sem carteira e perder a possibilidade de obtê-la posteriormente; iniciar relações sexuais desprotegidas, arriscando a propagação de uma doença ou gravidez; experimentar combinações de drogas ilícitas sem conhecer seus possíveis efeitos letais; ou faça uma tatuagem em um local com poucas garantias e exponha-se a contrair hepatite. Existem outros riscos menores, como não dormir o suficiente na noite anterior a uma prova e ficar acordado conversando com amigos ao telefone até altas horas da noite, ou ficar preso nas redes sociais e postar um comentário ofensivo sobre outra pessoa ou foto. .de si mesmo bêbado que

pode ser visto pelo responsável pelas admissões na universidade. Em todas essas situações, o adolescente vê os prós e minimiza os riscos. Esse é o viés positivo da mente adolescente.

Respeitar as mudanças importantes e necessárias no cérebro e na mente do adolescente e não negligenciá-las é crucial tanto para os jovens como para os seus pais. Quando aceitamos estas mudanças necessárias, quando oferecemos aos jovens o apoio e a orientação de que necessitam, em vez de apenas juntarmos as mãos e pensarmos que estamos a lidar com um "cérebro imaturo que precisa de crescer" ou com "hormonas libertadas" que precisam de ser controlado", ajudamos os adolescentes a desenvolver novas habilidades de vida que eles podem usar para levar uma vida mais feliz e saudável.

O pensamento essencial surge com a experiência e também com um desenvolvimento programado do cérebro. Em outras palavras, o ritmo de desenvolvimento do cérebro é determinado tanto pela ativação neuronal induzida pela experiência quanto pela informação genérica. A experiência molda as conexões do próprio cérebro, mesmo que não afete a taxa geral de maturação. E estudos sugerem que o pensamento essencial surge com o crescimento da integração em nossos cérebros quando adolescentes. A cadência pode ser determinada em parte pela genética, mas podemos decidir até que ponto a integração se desenvolve no nosso cérebro. A experiência molda nosso desenvolvimento durante a adolescência e ao longo do resto de nossas vidas. E pode promover uma maior integração no cérebro, conectando mais suas diferentes áreas para que possam trabalhar de forma coordenada. Ou seja, a forma como organizamos as nossas vidas e os contextos em que vivemos, o que fazemos e com quem interagimos, pode condicionar não só a forma como ativamos o cérebro, mas também a forma como este irá desenvolver circuitos integrados. Por esta razão, ter uma compreensão básica do cérebro pode ser útil nas nossas vidas, pois pode facilitar o crescimento da integração cerebral de formas que nos sejam úteis agora e no futuro.

Dizer “Não faça isso” não adianta. O poder de destacar o positivo.

O pensamento essencial emana do instinto visceral e do senso de honestidade de um valor positivo, de estabelecer uma meta em vez de reprimir algo. Ou seja, em vez de tentar controlar um impulso por meio da repressão, os adultos que convivem com adolescentes e os próprios adolescentes deveriam focar em dar relevância a um fator positivo. Tomar a decisão de não fazer tatuagem em um lugar desconhecido porque está preocupado com sua saúde é diferente de pensar: “Não vou fazer porque minha mãe me disse para não fazer”. Pelo contrário, o pensamento hiperracional valoriza o impulso e experimenta a atração da gratificação, e dá importância à emoção positiva, à adrenalina da busca de sensações e à vertigem de fazer uma tatuagem com os amigos. E por falar nisso, não custa nada pensar que você está quebrando as regras dos seus pais.

Os esforços dos defensores da saúde pública para reduzir o consumo de cigarros entre os jovens são um exemplo claro de como aproveitar a força emergente dos adolescentes no pensamento essencial pode ajudar a reforçar comportamentos saudáveis. Como já vimos, o período da adolescência é um momento de grande vulnerabilidade à dependência de diversas substâncias, incluindo o tabaco.

Não é apenas que os jovens fumam mais, mas também que o cérebro adolescente em mudança é mais suscetível ao vício devido, em parte, a uma resposta aumentada à dopamina. Os futuros fumantes têm maior probabilidade de começar a fumar no início da adolescência. O mesmo pode ser dito da dependência de drogas. A estratégia mais eficaz para fazer com que os adolescentes recusem o tabaco é não lhes oferecer informações médicas ou tentar assustá-los com imagens de cemitérios, duas táticas que em nada contribuíram para reduzir o número de jovens que começaram a fumar ou para os impedir de continuarem a fumar. A estratégia que funcionou foi informá-los sobre como os adultos proprietários das empresas de cigarros estavam fazendo lavagem cerebral para que fumassem, para que pudessem ficar com seu dinheiro. Em vez de tentar fazer com que os jovens dissessem não ao tabaco porque um adulto os estava a assustar para que abandonassem, esta estratégia centrou-se no valor positivo de ser forte face a adultos manipuladores que queriam enriquecer às suas custas. Quando os defensores da saúde pública reconheceram como funcionava a mente dos adolescentes, a taxa de adolescentes fumantes caiu. Simplesmente dizer-lhes “Não façam isso” não foi suficiente. Guiá-los para um valor positivo, como não permitir que ninguém – especialmente um adulto – lhes fizesse lavagem cerebral, funcionou.

Conhecer essas mudanças compreensíveis e de base genética que ocorrem no cérebro do adolescente pode ajudar os adultos a apoiar as necessidades sentidas pelos jovens de romper com o status quo adulto e explorar novas possibilidades.

Incentivar a reflexão sobre valores e apoiar o instinto, e não apenas reprimir impulsos, é a diferença entre rejeitar um desejo irresistível e assumir um valor e uma convicção refletida.

Integre seu cérebro

De muitas maneiras, a maneira como escolhemos fazer as coisas em nossas vidas revela quem somos naquele momento. Quando entendemos como nosso cérebro muda durante a adolescência, podemos compreender também as mudanças que ocorrem no processo de tomada de decisão. Durante este período, o cérebro muda em duas direções. Uma delas é que *reduz* o número de células básicas, neurônios, e suas conexões, sinapses. A redução de neurônios e sinapses é chamada de “poda neural” e parece ser controlada geneticamente, determinada pela experiência e intensificada pelo estresse. Como podemos apoiar a perda de neurônios? Durante a infância há uma superprodução de neurônios e suas conexões sinápticas. O florescimento da nossa população neuronal começa no útero e é

Dura até o período pré-púbere, até aproximadamente onze anos de idade nas meninas e até doze anos e meio nos meninos. Algumas podas começam cedo, quando aprendemos e desenvolvemos habilidades, mas o desaparecimento de um número considerável de neurônios e de suas conexões atinge seu ápice no período de forte remodelação da adolescência. Nesta fase eliminamos as conexões extras, mantendo as que temos utilizado e descartando aquelas que parecemos não precisar mais.

A experiência determina quais circuitos neuronais – os neurônios e suas conexões sinápticas – devem ser eliminados. Ou seja, se você deseja ter habilidades musicais, é melhor começar a desenvolvê-las desde cedo, antes do final da adolescência. Se você quer ser um atleta olímpico vencedor da medalha de ouro, é melhor começar nessa área antes do início da adolescência. E mesmo que a habilidade esportiva não seja seu objetivo, é importante lembrar que seu cérebro responderá dependendo de como você direcionar sua atenção em suas atividades. A atenção direciona energia e informações através de circuitos específicos e os ativa. Quanto mais você usar um circuito, mais forte ele se tornará. Quanto menos você usar, maior será a probabilidade de acabar sendo podado na adolescência.

A maneira como você concentra sua atenção ao longo da vida, e especialmente durante a fase da adolescência, desempenha um papel importante no crescimento do seu cérebro. A atenção mantém e fortalece as conexões existentes e, como veremos, ajuda a criar novas conexões e a torná-las mais eficazes. As seções de ferramentas da *visão mental* tratam principalmente de como focar a atenção da mente para integrar as conexões cerebrais.

A segunda direção em que o cérebro se transforma durante esse período é que surge a "mielina", uma bainha que cobre as membranas entre os neurônios interconectados. Essa bainha de mielina facilita a passagem do fluxo elétrico, "ativações neurais", entre os neurônios conectados restantes, permitindo um fluxo mais rápido e sincronizado de informações. Quando esse fluxo é rápido e coordenado, facilita um processo mais eficaz e eficiente. Quando aprendemos habilidades específicas e adquirimos conhecimentos, criamos novas conexões e até novos neurônios. Depois de estabelecermos essas novas ligações sinápticas, podemos revesti-las com mielina para tornar o circuito mais rápido, mais coordenado e mais eficaz.

Estas duas mudanças fundamentais – poda e mielinização – ajudam o cérebro do adolescente a tornar-se mais integrado. A integração, a conexão entre diferentes áreas, cria mais coordenação no cérebro.

À medida que a poda e a mielinização criam integração no cérebro, desenvolvemos o pensamento essencial.

Essas conexões cerebrais mais precisas e eficientes promovem julgamentos e insights mais sensatos, baseados não em pequenos detalhes isolados de um contexto maior, mas na essência geral que contempla toda a situação. Usamos a intuição para direcionar nossas decisões visando valores positivos,

respeitando o que é importante para nós. Esse é um pensamento essencial, uma das muitas coisas que cria uma maior integração no cérebro durante a adolescência.

Como veremos, essas formas muito específicas de mudança na arquitetura do cérebro permitem-nos, na adolescência, começar a usar o julgamento baseado no pensamento essencial, que é determinado pela experiência e pela intuição, em vez de confiar na busca de gratificação e em cálculos literais de nossos anos anteriores.

Coloque desta forma: com todas as conexões neurais da infância tão numerosas, nossas mentes estavam repletas de detalhes. Era disso que precisávamos quando crianças para absorver fatos e números na escola. Com a adolescência aumenta a nossa busca por gratificação, reações emocionais e sensibilidade à atividade social. Essa combinação significa que ainda temos milhares de detalhes em nossas mentes antes da poda neural, e a emoção intensa, juntamente com uma preocupação crescente com a aceitação por parte de nossos pares, nos levará a um comportamento impulsivo ou a uma tomada de decisão hiperracional, impulsionada pela busca de gratificação que é baseado principalmente em cálculos literais. A vantagem deste período de funcionamento é o viés positivo que precisamos adotar para assumir os riscos necessários para nos prepararmos para explorar o mundo nessa idade. Do ponto de vista da tomada de decisão, o processo é mais ou menos assim: os detalhes sem perspectiva tomam as rédeas da avaliação das probabilidades e a roleta russa dispara. As probabilidades são a favor de que tudo corra bem. Mas às vezes dá errado. Pense em algumas das coisas que você pode ter tentado quando era mais jovem ou está tentando agora.

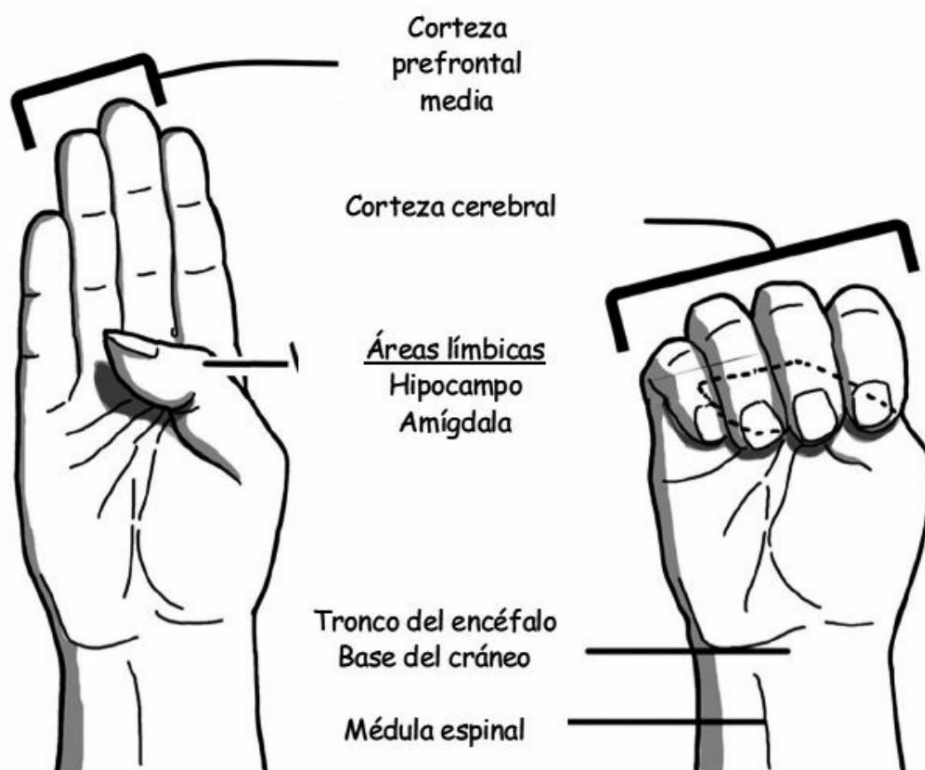
Quando você pensa sobre os riscos que enfrentou, pode até estremecer ao pensar que realmente fez essas coisas. Se o seu pensamento central e a sua sabedoria intuitiva estiverem funcionando bem, você refletirá sobre aqueles tempos e se perguntará em que diabos estava pensando. Agora você percebe.

É fácil entender por que os pais podem ficar tão preocupados com a tendência dos adolescentes de buscar emoções fortes. Que os acidentes com lesões e a mortalidade tripliquem neste período, de outra forma muito saudável, não está apenas na imaginação dos pais; É um fato estatístico. Quando adolescente, pode ser difícil para você ter empatia com o que seus pais estão enfrentando, mas no geral essa compreensão pode ser útil não apenas para eles, mas também para você. Se você discutir esses dados estatísticos com seus pais e depois discutir suas necessidades e projetos individuais, todos se sentirão ouvidos e poderão ser criados meios mais eficazes de tomar uma decisão.

Precisamos aumentar a comunicação sobre essas questões, respeitando os aspectos essenciais que são saudáveis e necessários na nossa adolescência e aprender a canalizar essa força de formas mais úteis. Conhecer os circuitos cerebrais específicos que criam esta forma mais integrada de funcionamento pode ajudar-nos a imaginar uma abordagem mais construtiva à forma como vivemos e como tomamos as nossas decisões enquanto adolescentes e adultos.

Um modelo “manual” do cérebro

A razão para conhecer alguns detalhes básicos do cérebro é simples. Quando sabemos algo sobre as partes que constituem o nosso cérebro, podemos aprender a direcionar a atenção de novas maneiras que ajudam essas partes a funcionar de forma mais coordenada e equilibrada. O que sabemos sobre o cérebro pode ajudar-nos a crescer no caminho da integração. Nada mais, nada menos. E é bastante útil.



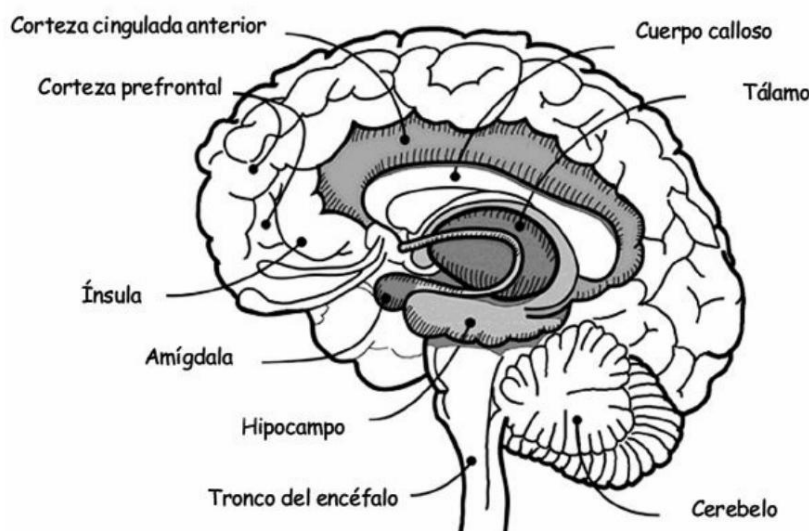
O cérebro na palma da sua mão. Este "modelo de mão" representa as principais áreas do cérebro: o córtex cerebral nos dedos, a área límbica no polegar e o tronco cerebral na palma da mão. A medula espinhal está representada no pulso.
Fonte: *A Mente em Desenvolvimento: Como os Relacionamentos e o Cérebro Interagem para Moldar Quem Somos*, copyright © 2012 da Mind Your Brain. Reproduzido com permissão.

Vamos olhar para dentro do cérebro não só porque é o que muda quando somos adolescentes, mas também porque conhecê-lo pode nos ajudar a otimizar as oportunidades que este período da vida oferece. Esse conhecimento pode ajudá-lo a pensar, sentir e agir de maneiras que o ajudarão a ter um caminho de vida melhor, a se sentir melhor e a ser a pessoa que deseja ser. Não precisamos de uma reprodução plástica ou de um enorme mapa cerebral para esta exploração. Estamos prestes a descobrir um modelo manual do cérebro que você pode levar para qualquer lugar.

Se você dobrar o polegar sobre a palma da mão e depois fechar o resto dos dedos sobre o polegar, terá à sua frente um modelo "manual" do cérebro. Faça o teste agora mesmo e vamos ver como as diferentes partes se encaixam. Nesse modelo, a área das unhas, voltada para você, fica logo atrás do rosto, e o dorso da mão é onde ficaria a parte posterior do cérebro, na nuca.

A parte mais alta do cérebro, representada pelos dedos, fica logo abaixo do couro cabeludo, dentro do crânio. É o *córtex* ou córtex externo do cérebro. Pensamos e refletimos, percebemos e lembramos, fazemos planos e tomamos decisões com o córtex. A consciência é o resultado, em parte, do que acontece no córtex, e da mesma forma a autoconsciência vem dessa área cortical. Se você levantar os dedos poderá ver que embaixo está o polegar, que representa a *área límbica* do cérebro, que gera emoções. A área límbica lida com muitas coisas, incluindo o que nos motiva, como concentramos nossa atenção e como nos lembramos das coisas. Levante o polegar e você encontrará na palma da mão a área mais profunda e antiga do cérebro, o *tronco cerebral*. Esta área primitiva é responsável, entre outras coisas, por nos manter acordados ou dormir. E é a parte do cérebro que pode interagir com a parte do polegar, a área límbica, para criar estados de ânimo como raiva ou medo. Como o tronco cerebral e as áreas límbicas estão abaixo do córtex, chamamos todas elas de “áreas subcorticais”. Levante os dedos e coloque-os de volta no polegar e na palma da mão e você verá como o córtex literalmente fica em cima dessas duas áreas subcorticais.

Por sua vez, todo o cérebro fica na medula espinhal, que representa o pulso. As informações fornecidas por este tubo neuronal do interior da coluna vertebral, juntamente com as contribuições neuronais do corpo e de outros órgãos corporais, como o coração e os intestinos, permitem que os processos dos nossos órgãos, músculos e ossos influenciem diretamente as respostas neuronais. crânio, atividade neuronal nas regiões subcorticais e corticais do cérebro. Não representado aqui está o *cerebelo*, que está localizado exatamente atrás da área límbica e desempenha um papel importante no equilíbrio dos movimentos do corpo e também nas interações entre nossos pensamentos e sentimentos. Um grupo de neurônios, conhecido como *corpo caloso*, liga os lobos direito e esquerdo do cérebro entre si e coordena e equilibra suas atividades.



Esta é uma ilustração do lado direito do cérebro olhando para a esquerda. O tronco cerebral e o cerebelo fazem parte do "rombencéfalo" e regulam processos básicos, como frequência cardíaca e estado de alerta. Conectando os dois lobos do cérebro está uma faixa de tecido chamada corpo caloso. A amígdala e o hipocampo, que fazem parte da antiga área dos mamíferos chamada área límbica, formam o "mesencéfalo" ou mesencéfalo e estão envolvidos em funções como equilíbrio emocional e processos de memória. O córtex, também conhecido como "lobo frontal", faz representações ou imagens de coisas. A parte frontal do córtex é o córtex pré-frontal, que coordena e equilibra as funções de muitas áreas, conectando informações do córtex, da área límbica, do tronco cerebral e das interações corporais e sociais. A ínsula é um circuito que conecta os processos do corpo à área pré-frontal para autoconsciência. Fonte: *The Developing Mind*, Segunda Edição, copyright © 2012 por Mind Your Brain.

O córtex ajuda-nos a ter consciência das nossas vidas, a pensar as coisas com clareza, a avaliar uma situação e a racionalizá-la, a lembrar-nos de outros acontecimentos e a parar e refletir sobre o que está a acontecer. Existem muitas funções importantes e é por isso que o córtex, principalmente a área frontal, é chamado de "área executiva". É o principal centro de controle que coordena e equilibra todo o cérebro e todo o corpo.

A parte frontal do córtex, o lobo frontal, desenvolve-se muito durante a primeira infância e continua a crescer nos últimos anos da infância. Quando começa a adolescência, ocorrem mudanças ainda mais drásticas na região frontal. A razão pela qual esta área é tão importante é que ela está envolvida na conexão das diferentes áreas neuronais entre si. Dessa forma, o córtex tem um papel integrador ao coordenar e compensar grande parte do que passa pelo cérebro e até pelo sistema nervoso, que percorre todo o corpo.

Como veremos, as áreas frontais do córtex também conectam nossas reações neuronais com a atividade de outros sistemas nervosos, com outros cérebros de outras pessoas. Desta forma, a área frontal intervém na organização dos nossos processos mentais internos, como o pensamento e a tomada de decisões, mas também nos processos sociais, como a empatia e o comportamento moral. Em outras palavras, quando falamos de mudanças no cérebro do adolescente, vemos que muitas dessas mudanças importantes envolvem níveis mais elevados de integração que ocorrem especialmente no córtex. Esta integração cortical crescente permite que competências tão diversas como o controlo cognitivo, a regulação emocional, o pensamento essencial, a autocompreensão e as funções sociais mudem ou surjam ao longo da adolescência.

Um dos núcleos centrais que conectam os nós das extensas redes de circuitos cognitivos, emocionais e sociais formando um todo funcional está na região frontal do córtex. Uma rede contém muitos componentes ou nós diferentes, e um núcleo é o ponto da rede que conecta esses diferentes nós entre si. Um nódulo no sistema nervoso, por exemplo, pode ser um aglomerado de neurônios na área límbica ou no córtex. Um importante núcleo do sistema nervoso que conecta vários nós fica exatamente atrás da testa. Por estar localizado na frente das áreas frontais, é chamado de "córtex pré-frontal". Observe que no modelo de mão esta região pré-frontal integrativa, localizada nas pontas dos dedos, a área pré-frontal (unhas), conecta o córtex às áreas

subcortical límbico (polegar) e tronco cerebral (palma). Além disso, esta área pré-frontal conecta as contribuições do próprio corpo e das outras pessoas. A área pré-frontal coordena e equilibra a energia e as informações do córtex, da área límbica, do tronco cerebral e do mundo social. É este trabalho de integração, coordenação e equilíbrio de muitas contribuições diferentes, que torna o crescimento do córtex pré-frontal tão essencial para a nossa compreensão da mudança que ocorre em nós e que nos torna adolescentes mais integrados.

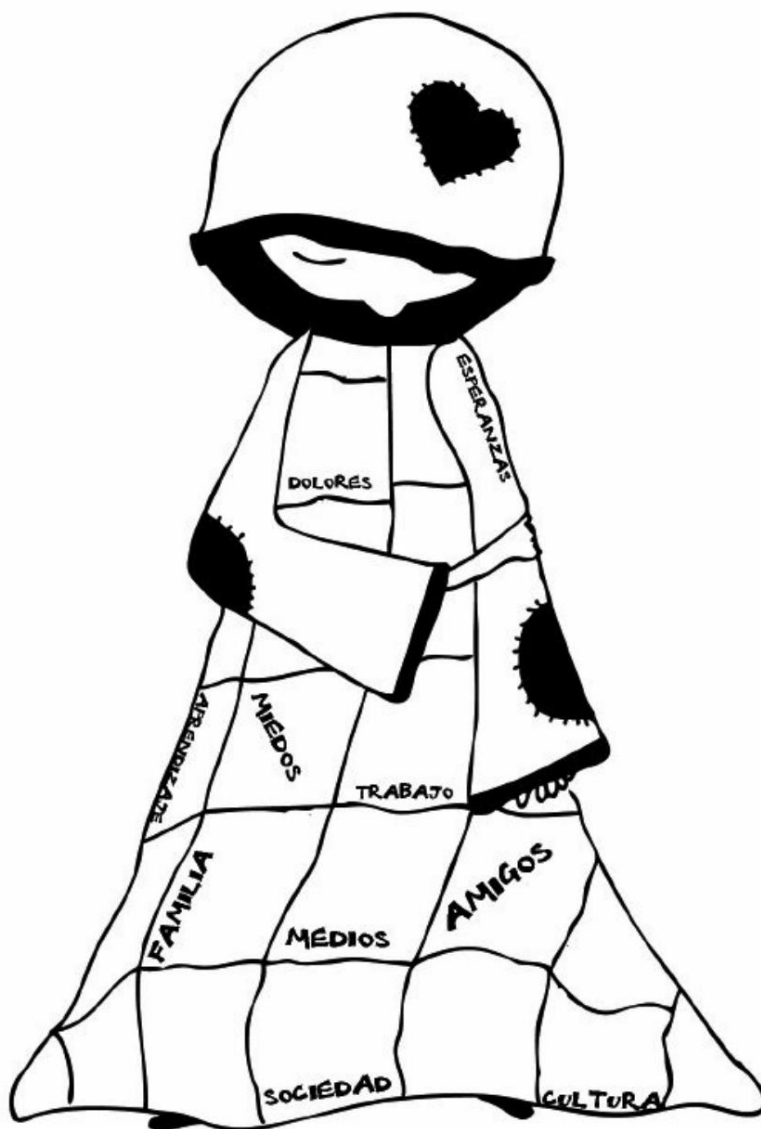
Adolescência como porta de entrada para a exploração criativa

Simplificando: o principal objetivo do desenvolvimento do cérebro é tornar-se mais *integrado*. Isto significa que as áreas se tornam mais especializadas e depois se interligam de forma mais eficaz. É isso que a poda neuronal das conexões e a mielinização das que permanecem conseguem: uma diferenciação de áreas especializadas e sua posterior ligação. O resultado desse processo é um processamento de informações mais eficiente e especializado. Isto é consistente com as nossas teorias sobre o pensamento final, que analisa todos os detalhes para encontrar a avaliação mais sensata de uma situação. Quais são as maneiras básicas pelas quais essa transformação de pensamento pode ocorrer? Quais são as unidades básicas da estrutura cerebral que favorecem estas mudanças reconstrutivas e integrativas na adolescência?

Como já vimos, tanto os nossos genes como as nossas experiências contribuem para a formação de conexões sinápticas e para a interligação de diferentes partes da rede em circuitos. Isso significa que as mudanças cerebrais se devem em parte à informação genética que herdamos e em parte às experiências que vivenciamos. As torrentes de energia da experiência fluem através de certos neurônios que reforçam as conexões que existem entre eles. É importante saber como funcionam as nossas conexões neurais porque elas definem como sentimos, pensamos, raciocinamos e tomamos decisões.

Como a poda neuronal e a mielinização reestruturam as redes cerebrais, isso é frequentemente chamado de “remodelação”. Mudanças remodeladoras nas áreas integradoras frontais do córtex são responsáveis pelas descobertas que fazemos na adolescência, à medida que começamos a ter consciência de nós mesmos e a pensar sobre a vida em termos conceituais e abstratos. Nossa mente adolescente renovada começa a explorar de forma consciente e criativa os significados mais profundos da vida, da amizade, dos pais, da escola, de tudo. Também a capacidade de refletir sobre a nossa própria personalidade surge durante estes anos. Embora os genes determinem parcialmente o ritmo destas mudanças, a experiência – o que pensamos, o que conversamos com os amigos, como passamos o tempo – irá ajudar-nos a expandir esta nova forma de pensar sobre o mundo. Por exemplo, alguns jovens podem não se concentrar em pensamentos reflexivos deste tipo ou em

conversas com seus amigos ou familiares. Neste caso, a sua experiência interpessoal no cultivo da autoconsciência pode não se desenvolver tão bem.



¿Quién está ahí debajo?

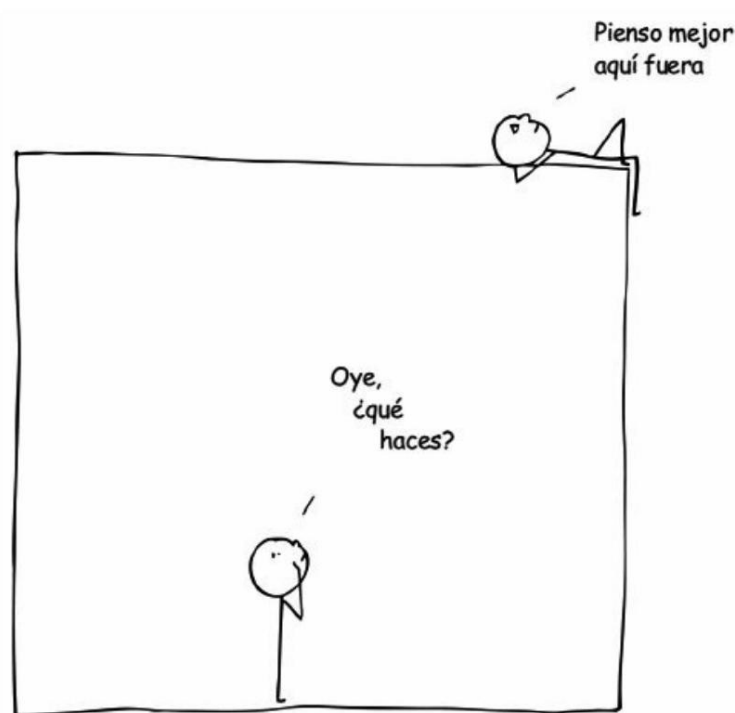
Aquilo em que focamos nossa atenção e as atividades nas quais dedicamos nosso tempo estimulam diretamente o crescimento das partes do cérebro que lidam com essas funções.

Em vez da forma concreta de pensar e da aprendizagem baseada em factos que domina as crianças durante os anos do ensino básico, a curva de aprendizagem quando somos jovens envolve maior atenção a conceitos mais complexos. Nossa experiência literal de conhecer a vida explode em novas visões do que é real, visões que durante a infância talvez nem tenham passado pela nossa cabeça. É por isso que a adolescência é um período tão incrível. O crescimento dos lobos frontais nos permite

vivenciar a capacidade humana de saber sobre o saber: de refletir sobre como pensamos, como sentimos, por que fazemos o que fazemos e como poderíamos fazer as coisas de maneira diferente. Como Dorothy disse em *O Mágico de Oz*: "Não estamos mais no Kansas".

Lembro-me de que, quando tinha quinze anos, esta nova consciência foi avassaladora para mim. Passei de sorrir muito na infância a ser mais mal-humorado, mais retraído, mais confuso e pensativo. Quando completei treze anos, meu pai me perguntou por que eu não sorria mais tanto e eu não sabia o que responder. Alguns anos depois assisti ao filme *Harold and Maude* com alguns amigos e não conseguia parar de pensar na letra da clássica canção de Cat Stevens "If You Want to Sing Out, Sing Out": "Bem, se você quiser cantar, cantar. E se você quiser ser livre, seja livre. Havia um milhão de coisas que eu poderia ser, dizia a música, e eu poderia fazer qualquer coisa que quisesse, poderia fazer as coisas acontecerem. Eu cantei na minha cabeça, uma e outra vez; Lá dentro parecia uma gravação interminável. Quando ouço a música agora, já adulto, percebo que aquela letra refletia a essência da jornada até aqueles anos de juventude. É uma música que fala sobre amadurecimento, sobre deixar os adultos ficarem em segundo plano enquanto, como adolescentes, criamos um novo mundo.

Este surgimento da mente adolescente é nosso direito natural como seres humanos.



Nossa espécie é chamada de *Homo sapiens sapiens*. *Sapiens* significa "pensante" ou "sábio".

Com este duplo conhecimento não somos apenas aqueles que sabem, mas também aqueles que *sabem* que sabemos. E esse conhecimento que conhecemos aparece pela primeira vez na adolescência. Explorações criativas e conscientes do pensamento conceitual e do raciocínio abstrato permitem que o cérebro aborde velhos problemas com novos pontos de vista. Uma pessoa de quinze anos não

Ela é simplesmente uma entre dez com mais cinco anos de experiência. O desenvolvimento do cérebro significa que, quando adolescentes, podemos pensar de forma conceitual e abstrata sobre coisas que uma criança de dez anos nem consegue imaginar. Uma característica desta exploração pode ser o pensamento divergente, uma forma de abordar os problemas de forma criativa, “pensando de forma não convencional”. Podemos abordar os problemas de novas maneiras e podemos abordar a compreensão de nós mesmos de novas maneiras que não eram possíveis. Esta exploração criativa combina formas de perceber, raciocinar e resolver problemas com capacidades abstratas, estratégias de pensamento e habilidades reflexivas que nos permitem enfrentar os desafios da vida de formas mais inovadoras.

As mudanças na forma como pensamos e a expansão da nossa consciência ocorrem devido à remodelação cerebral e são um aspecto saudável da adolescência. A reconstrução do córtex incentiva o pensamento conceitual e as explorações criativas a emergirem e prosperarem.

Com esta maior capacidade de consciência, estamos a entrar num método potencialmente novo de compreender o mundo e como nos enquadrámos nele. Em vez do velho esquema de simplesmente repetir o conhecimento prévio recebido dos pais quando crianças em idade escolar, na adolescência o cérebro permite-nos uma nova forma de pensar que pode confrontar a velha forma de fazer as coisas. Este novo pensamento conceptual permite-nos até ver que a velha maneira de fazer as coisas que foi inculcada nos nossos cérebros é apenas um ponto de vista e agora podemos descobrir outras formas de abordar as coisas que podem ser tão boas ou até melhores.

A força da mente do adolescente vem das mudanças cerebrais que nos permitem resolver problemas de maneiras novas e inovadoras. Poderíamos até dizer que esta é também a principal tarefa e finalidade deste período: a essência da adolescência.

Como hemos visto, muchas formas revolucionarias de interpretar y concebir nuestro mundo – en la música, en el arte y en la reciente creación de la era digital que nos ha tocado vivir– nacen durante el período emocionalmente vibrante, socialmente intenso y sediento de novedades de la adolescencia. A adolescência é uma época de ouro para a inovação porque é durante esta fase de crescimento e mudança que as variações no cérebro em desenvolvimento, nos centros de recompensa e no córtex, estimulam o pensamento criativo e levam os adolescentes a explorar o mundo com confiança.

Ou seja, o pensamento abstracto e conceptual, a necessidade crescente de gratificação e a procura de novidades são as três fontes do potencial e da paixão pelo pensamento criativo. Estas capacidades precisam de ser combinadas com um estudo disciplinado, claro, para fazer com que o conhecimento molde a inovação.

Sim, estes anos podem ser difíceis de superar porque além da inovação, também incluem risco e rebelião, como já vimos. A impulsividade e o pensamento hiper-racional nos levam a dirigir rápido demais, assumir riscos desnecessários e colocar a nós mesmos e aos outros em perigo. Pulamos de penhascos no mar e nos machucamos. Mas existe um meio-termo, um espaço para respeitar a necessidade de

novidades e criação de novas experiências. Se nós, como adultos, nos afastarmos drasticamente destas mudanças naturais e rejeitarmos os adolescentes como eles nos rejeitam, o resultado pode ser um bloqueio completo de toda a comunicação entre gerações.

É necessário aumentar a compreensão empática e a comunicação respeitosa para criar integração entre gerações.

Tal como quando os elefantes jovens perdem os machos adultos da manada, tornam-se loucos e destrutivos sem a presença dos adultos, o isolamento total dos adolescentes humanos da comunidade adulta pode resultar num distanciamento indesejável. Os produtos tecnológicos – automóveis, drogas sintéticas, armas, Internet – complicam ainda mais as coisas. Portanto, tanto os adultos como os adolescentes devem ter em mente uma lição importante: o retraimento de um adolescente não é o mesmo que se desligar completamente. Se ambos os lados do abismo geracional se entendessem melhor, talvez esses anos importantes de inovação e transição pudessem ser melhor navegados, ajudando os adolescentes a tornarem-se pessoas com potencial e força para serem.

Nosso desafio, em suma, é ver a força e o potencial do cérebro adolescente e do mente dos jovens emergentes como vantagens e não como dificuldades.

Estabelecer colaboração entre gerações

Enquanto ele estava no ensino médio, meu filho de quatorze anos e seus colegas de banda decidiram um dia aumentar o volume dos amplificadores na sala de ensaio musical para ver até onde ia a “parede de som”. seus instrumentos tocando-os ao mesmo tempo no mesmo canal. No andar superior ficavam os escritórios da administração da escola. Escusado será dizer que as janelas do edifício quase se partiram e foram motivo suficiente para o diretor do centro infligir graves consequências ao meu filho e aos seus amigos. Uma delas foi proibi-los de usar a sala de ensaio durante três meses. E o resultado foi que esses adolescentes, não conseguindo libertar a sua energia criativa através da música na escola, começaram a fazer coisas ainda mais tremendas. Assim começou o círculo de confrontos entre adolescentes e adultos. Numa reunião, sugeri aos administradores que, tal como os adultos do círculo, tentassem ver o ciclo sem saída de respostas uns dos outros e considerassem o incidente do amplificador alto como a experiência de procura e exploração de novidades que realmente eu estava a fazer. tentando ser.

Felizmente, um dos administradores lembrou-se de uma experiência que um de seus irmãos teve com uma sucessão semelhante de acontecimentos. Ela sugeriu que uma abordagem diferente fosse tentada. O conselho escolar ligou para os membros da banda, conversou com eles sobre os efeitos negativos de suas ações, devolveu-lhes o privilégio de usar a sala de ensaio e disse-lhes que poderiam manter o privilégio se não violassem nenhuma das regras básicas de a escola.

Centro. Todos os comportamentos “problemáticos” dos meninos desapareceram nos cinco anos seguintes.

A chave para esta solução criativa foi respeitar o impulso natural da adolescência para a inovação e criar novas formas de fazer as coisas. Respeito não significa que limites não sejam estabelecidos. Significa reconhecer a intenção por trás das ações. A adolescência é acima de tudo experimentação. Se os adultos se fecharem a isto, a paixão pela novidade será limitada, os jovens ficarão desiludidos e desligados, e isso não beneficiará ninguém.

Fiquei muito grato pelo fato de os membros daquele conselho terem sido capazes de pensar de forma criativa e participativa, valendo-se da essência de sua própria “quinzeanera interior”, para elaborar um plano eficaz e psicologicamente apropriado para o desenvolvimento e o comportamento. Eles entenderam que a cachoeira continuaria fluindo, então usaram as habilidades dos adultos para canalizar seu curso. Foi uma situação ganha-ganha para todos nós. E a banda passou a escrever e tocar algumas músicas realmente boas.

Às vezes, nós, adultos, vemos o impulso que os adolescentes sentem de experimentar para criar novidades apenas como uma mudança negativa, apenas como um problema, como um sinal de que os jovens são “loucos”. Como adulto e como pai, entendo a ideia por trás desse sentimento. Mas perpetuar a ideia de que estes impulsos naturais e saudáveis em direção à novidade significam apenas que os jovens “perderam a cabeça” não é uma mensagem prática para ninguém. Quando somos adolescentes, passamos da nossa mente antiga para uma nova e a nossa mente adolescente está cheia de força positiva e potencial para criatividade. E essa força é algo que todos devemos respeitar. A chave para o adolescente e o adulto é entrar em sintonia com esse potencial e ajudar a cultivar essa força.

Vulnerabilidade e oportunidade

A adolescência pode ser vista como um período de transformação em que o indivíduo passa de aberto a tudo (na infância) a especialista em algumas coisas (na idade adulta). Vimos que um dos aspectos dessa remodelação é a poda, ou seja, o desaparecimento de conexões cerebrais das quais não necessitamos. A poda em geral pode levar a grandes mudanças no nosso funcionamento quando somos jovens e, por vezes, pode revelar potenciais problemas. É por isso que uma série de complicações de saúde mental, como problemas de humor, incluindo depressão e transtorno bipolar, ou dificuldades de pensamento, como a esquizofrenia, têm maior probabilidade de aparecer na adolescência do que na infância. A poda, combinada com alterações hormonais e genéticas, define a nossa atividade neuronal e o crescimento sináptico e produz uma mudança drástica no funcionamento do cérebro durante os anos da juventude.

Se ocorrer alguma vulnerabilidade na formação do cérebro durante a infância, a adolescência pode revelar essas diferenças no cérebro, eliminando o número de

neurônios e suas conexões, existentes, mas insuficientes. Esta vulnerabilidade pode dever-se a uma vasta gama de causas, desde a genética à exposição a toxinas ou experiências adversas, como maus-tratos ou abandono. Esta visão desenvolvimentista propõe que a vulnerabilidade que ocorre no período da adolescência devido à poda de circuitos infantis que podem estar “em perigo” leva ao aparecimento dessas deficiências. A reativação de genes durante a adolescência, que definem o crescimento dos neurônios e como eles irão interagir com outros, também pode influenciar a vulnerabilidade do cérebro adolescente. Mesmo que ocorra uma poda normal do cérebro, o que resta pode ser insuficiente para alcançar um estado mental estável ou para que o pensamento esteja em sintonia com a realidade. Se o nível de estresse for alto, o processo de poda pode se tornar ainda mais intenso e mais circuitos ameaçados podem ser reduzidos em número ou eficácia. O resultado é o aparecimento de vulnerabilidade oculta durante a poda da adolescência. O crescimento integrativo do cérebro não ocorrerá de forma ideal e, dependendo dos circuitos afetados, a coordenação e o equilíbrio do cérebro podem ser prejudicados.

Durante os anos finais do ensino médio e da faculdade, grandes desequilíbrios psiquiátricos, como depressão, transtorno bipolar ou esquizofrenia, podem se manifestar pela primeira vez, mesmo em indivíduos que, de outra forma, funcionariam bem. Quando o humor ou o pensamento se tornam disfuncionais, invadidos pela rigidez e pelo caos que perturbam o funcionamento adaptativo por longos períodos de tempo, o adolescente pode não estar simplesmente vivenciando as inevitáveis emoções intensas da adolescência, mas algo mais. Talvez seja simplesmente um estágio de integração danificado durante a remodelação cerebral que leva temporariamente à rigidez e ao caos acima mencionados, e um maior desenvolvimento pode corrigir esta dificuldade. Mas às vezes, o aparecimento de problemas comportamentais graves é sinal de um distúrbio que pode estar surgindo e que necessita de avaliação e tratamento, como transtorno de humor, pensamento ou ansiedade com comportamentos obsessivo-compulsivos ou ataques de pânico. Como alguns desses transtornos psiquiátricos são acompanhados de pensamentos e impulsos suicidas, buscar ajuda para compreender a importância dessas mudanças em você, no seu amigo ou no seu filho pode ser extremamente importante. Eu mesmo tenho uma amiga cuja filha desenvolveu um desses problemas emocionais na faculdade, e ninguém em seu dormitório a incentivou a procurar ajuda.

Eles apenas a chamaram de “louca” e a isolaram sem fazer nada para ajudá-la, até que fosse tarde demais.

Naturalmente, com a integração prejudicada no cérebro, a mente não pode ser tão flexível ou resiliente. Às vezes essa falta de integração pode responder à terapia com psicólogo, às vezes também pode exigir medicação, mas sempre tem que começar com a mente aberta e uma boa avaliação. Quando a mente de uma pessoa para de funcionar corretamente pode ser muito angustiante para essa pessoa e para as pessoas ao seu redor. E o estresse de ter uma mente turbulenta pode, por si só, criar mais estresse. Neste caso, a remodelação trouxe à luz uma vulnerabilidade oculta, e a disfunção resultante da integração inadequada pode provocar a própria intensificação do processo de poda. Por isso

Buscar ajuda pode ser muito importante, para diminuir o estresse e evitar podas excessivas. A principal coisa que está sendo explorada agora na pesquisa é como esse processo de poda, intensificado pelo estresse, pode produzir formas errôneas de funcionamento das conexões cerebrais.

É claro que intervenções precoces para criar uma experiência de vida estável para o indivíduo e reduzir o stress são essenciais para apoiar o crescimento saudável do cérebro durante este período de mudança e desenvolvimento. Que uma vulnerabilidade genética sempre termine num transtorno psiquiátrico não é uma hipótese infalivelmente verdadeira. A realidade é muito mais complexa. Nem mesmo gêmeos idênticos que compartilham a mesma composição genética têm 100% de chance de desenvolver o mesmo distúrbio.

A experiência desempenha um papel fundamental no desenvolvimento do cérebro, mesmo diante da genética e de outros fatores de risco. Podemos considerar os genes e outras variáveis importantes como alguns dos muitos fatores que contribuem para o quadro geral do crescimento do cérebro. Os genes podem influenciar alguns aspectos do crescimento neuronal, mas existe um conjunto muito maior de factores do que apenas a genética que contribuem para o nosso bem-estar. A evolução da mente, sentir-se apoiado nas relações, ter um sentimento de pertença a um grupo maior são coisas que influenciam a forma como o cérebro adquire e mantém o seu desenvolvimento integrativo, que está na raiz do nosso caminho para a saúde.

Durante a adolescência, a poda e a mielinização do cérebro, e a remodelação que elas criam, ocorrem principalmente nas áreas corticais. Embora o córtex pré-frontal seja uma dessas áreas, é importante não esquecer que essa área mais avançada do córtex frontal não é muito especial por si só; Será mais correto dizer que a área pré-frontal e áreas relacionadas são importantes porque coordenam e equilibram outras áreas do cérebro. Nesse sentido, podemos dizer que o córtex pré-frontal é integrativo porque conecta áreas diferenciadas entre eles. Essa integração permite que “o todo seja maior que a soma das partes”. Com esta integração adquirimos funções mais complexas e úteis. Como já vimos, exemplos disso são autoconsciência, empatia, equilíbrio emocional e flexibilidade.

Como a área pré-frontal serve como núcleo integrador mestre, o que alguns poderiam chamar de centro de controle primário ou área executiva, a religação durante a adolescência facilita uma forma mais extensa de integração que é adquirida na transição da infância para a maturidade. Como observamos anteriormente, esse núcleo serve tanto para as redes de circuitos dentro do cérebro e do corpo em geral quanto para as redes de cérebros interligados no que chamamos de relacionamentos. Vemos assim que a integração das nossas redes internas e das nossas redes interpessoais condiciona a experiência da nossa mente. A mente está alojada dentro de nós e reunida entre nós. Nossa mente está dentro de nós e entre nós.

O cérebro remodelado e “os acontecimentos”

Sob a influência activa de várias drogas, incluindo o álcool, a nossa mente pode deixar de funcionar correctamente porque a área pré-frontal já não consegue coordenar e equilibrar as torrentes de informação provenientes do interior do nosso corpo e do mundo exterior. Embora seja verdade que diferentes drogas podem impedir o funcionamento integrativo do cérebro num momento específico e o seu consumo crónico pode distorcer a coordenação e o equilíbrio das nossas vidas a longo prazo, também podemos ter uma tendência a perder a integração de outras drogas. outras formas além do uso de drogas. Às vezes, simplesmente “enlouquecemos” e as fibras integrativas pré-frontais do cérebro param de coordenar todo o sistema. Dado que a área pré-frontal está num estado de reconstrução durante a adolescência, pode por vezes ser especialmente susceptível de perder temporariamente a sua função integrativa de ligar áreas separadas umas às outras.

Mesmo quando estamos a desenvolver-nos correctamente, por vezes, durante este período de remodelação, a capacidade da região pré-frontal para realizar o seu trabalho de coordenação e equilíbrio do seu papel integrador pode não funcionar de forma óptima. A remodelação do cérebro é uma parte necessária do desenvolvimento do cérebro e cria integração ao longo da adolescência. Esta remodelação envolve várias fases, com homens e mulheres experimentando poda cerebral e mielinização de diferentes áreas em momentos diferentes.

E a remodelação envolve consumo de energia. Mas embora as trajetórias sejam diferentes entre os géneros, o ponto em que termina o processo de remodelação é, na verdade, muito semelhante para todos.

O cérebro funciona sujeito à dependência do estado, o que significa que quando está num estado calmo, certas funções integrativas podem ser realizadas de forma correta e eficiente. Mas em outras situações essas mesmas funções podem não funcionar tão bem.

Para muitos de nós, no meio da adolescência, quando estamos longe de nossos colegas e nossas emoções estão equilibradas, podemos ser tão eficientes quanto os adultos.

Mas em circunstâncias que aumentam a emoção ou na presença de outras pessoas, a razão pode ser prejudicada. O contexto em que nos encontramos e o estado emocional da nossa mente influenciam diretamente a nossa sensibilidade à perda de determinadas funções.

Isto pode ser interpretado como sendo “demasiado emocional” ou “demasiado influenciado pelos pares”, mas outra visão é que a nossa sensibilidade emocional e preocupação pelos pares são adaptativas. Isto não é imaturidade, mas um passo necessário no desenvolvimento humano. Temos que ouvir quem é como nós para fazer parte desse grupo de sobrevivência que é vital quando saímos da casa da família.

Do ponto de vista da família, o aumento da sensibilidade emocional e da influência social pode ser prejudicial à vida doméstica. Um caso extremo dessa situação é quando ficamos muito chateados e “perdemos a paciência” ou “perdemos a paciência”.

Tal estado de falta de integração pode subitamente atingir qualquer pessoa, mas em

Nos primeiros anos da adolescência somos especialmente propensos a isso em certas circunstâncias, como quando os pais nos interrompem sabendo que estamos ocupados ou quando uma amiga não liga apesar de ter dito que ligaria.

Se você fizer o modelo manual do cérebro novamente e de repente levantar os dedos, verá uma forma anatômica de simbolizar como perdemos o papel integrativo do córtex pré-frontal.

Sem a influência calmante dessa área cortical, explosões repentinas de lava límbica e explosões de reatividade – as reações primitivas de luta, fuga, congelamento e desmaio – podem aparecer repentinamente, muitas vezes sem avisar ninguém. Estas são as nossas reações subcorticais imediatas e primitivas à ameaça. Como o córtex é um centro de consciência, as áreas inferiores do cérebro podem ser ativadas sem que a nossa mente consciente saiba o que está sendo organizado nas profundezas do cérebro. E então, *bum!*

É desencadeada uma série de reações que nem sabíamos que estavam fermentando dentro de nós. Parece familiar para você? Aconteceu muito comigo quando eu tinha quinze anos. E sem dúvida isso também pode acontecer conosco quando somos adultos. É nesses momentos, quando um córtex pré-frontal vulnerável não é totalmente capaz de monitorizar e governar o mundo subcortical, que estas reações desproporcionais podem ser desencadeadas. Se não dormimos bem, não comemos, nos sentimos sobrecarregados ou sentimos alguma agitação emocional interna, a influência sedativa do córtex pré-frontal pode não funcionar muito bem e "a panela pode sair dos trilhos". Quer sejamos adolescentes ou adultos, isso faz parte do ser humano.



El circuito inferior

Agora, quando se trata de jovens de quinze anos, essa “bagunça quente” é frequentemente atribuída ao fato de eles serem “adolescentes perturbados”. Mas concordemos em não chamar isso de loucura; Vamos chamar pelo que é: mudanças de remodelação e integração. Num edifício que está a ser reabilitado, muitas vezes a canalização ou instalação elétrica que anteriormente funcionava fica temporariamente fora de serviço. Não é por isso que diremos que se trata de um edifício mal feito; é

simplesmente um projeto de reconstrução. A remodelação tem desvantagens inevitáveis, é claro. Por um curto período, ou em momentos isolados, as instalações do edifício ficam inutilizáveis. Não há eletricidade em uso, não há encanamento ou não é possível usar a escada. São mudanças temporárias em algo que funciona bem. A boa notícia é que a remodelação é um processo que visa criar e melhorar o funcionamento de tudo. A reabilitação é necessária para adaptar a estrutura das nossas bases neuronais e ajustá-las às novas necessidades, e a remodelação na adolescência é necessária para adaptar a nossa família humana às novas necessidades de um mundo em mudança. Níveis de nova integração e novas capacidades são estabelecidas e reforçadas. A remodelação constrói uma nova integração.

Dito isto, às vezes a remodelação traz consigo formas complicadas de pensar, sentir e de interação que são inseparáveis do curso desse processo neuronal.

Em particular, a reconstrução da área do córtex pré-frontal significa que muitas das funções que esta área frontal do cérebro facilita através do seu trabalho integrativo – o equilíbrio das emoções, os planos futuros, a percepção e a empatia – são relegadas a um segundo plano mais facilmente devido a emoções intensas e à influência de outros. Podem ser mais frágeis, mais suscetíveis a alterações, do que serão nos próximos anos. Na verdade, um dos meus amigos, que tem um filho alguns anos mais novo que o meu, uma vez me disse que uma mudança ocorreu como noite e dia quando ele passou dos dezenove para os vinte anos. Meu amigo me contou que, depois que seu filho terminou o primeiro ano de faculdade, ele “parecia ter retornado ao mundo da interação humana normal”. O que ele quis dizer com isso? O equilíbrio emocional do filho parecia ter desaparecido, ele não tinha planos para o futuro, não parecia ser capaz de praticar a visão interior de si mesmo – ou a empatia pelos outros –, pelo menos pelo pai daquele menino. O que podemos tirar desta experiência comum?

Quando você entende que a área pré-frontal é necessária para o funcionamento de cada uma dessas funções, então você pode entender por que há uma diferença tão grande na mudança em direção à adaptação após períodos intensos de remodelação: muito provavelmente a fase de remodelação está se estabilizando e a área pré-frontal pode fazer seu trabalho.

O que é isso exatamente? Esta área coordena e equilibra todo o cérebro com todo o corpo e até redes internas com o mundo social. Sim, esta área localizada logo atrás da testa conecta todas as partes do cérebro entre si dentro do crânio e liga essas funções ao que acontece no corpo (sinais do coração, intestinos, músculos). Esses sinais conectados são então interligados com informações de outras pessoas. Vincular todas essas partes diferentes gera muita integração. Portanto, quando somos adolescentes temos que dar tempo ao tempo, e como adultos é necessário que respeitemos a remodelação que os adolescentes estão passando.

Isso não significa que não haja o que fazer, significa que fazemos ajustes para o fato de que a mente do adolescente às vezes é determinada por uma zona de construção.

A adolescência favorece a integração no cérebro

Dê uma olhada no seu “modelo manual” do cérebro. Coloque a área do polegar límbico sobre a área do tronco cerebral e da palma da mão. Estas são as partes mais profundas do cérebro, que geram emoções, reações e o desejo de gratificação, entre outras coisas.

Agora coloque o resto dos dedos em cima do polegar e observe as duas unhas do meio. Essa é a área pré-frontal. Observe que quando você levanta o córtex dos dedos e os abaixa novamente, essa área da unha pré-frontal entra em contato com o córtex; Ele fica acima da área do polegar límbico e também se conecta diretamente ao tronco cerebral da palma da mão. Além disso, todos os sinais do próprio corpo – dos músculos e ossos, dos intestinos e do coração – também chegam a essa área pré-frontal. E se isso não bastasse, esta área pré-frontal também faz mapas do que está acontecendo dentro do sistema nervoso de outras pessoas. Exato! A área pré-frontal mapeia o mundo social. E é nesta área pré-frontal que a nossa *visão mental* mapeia o você para a empatia e o nós para a moralidade, além do mapa do eu para a visão interior.

Agora vamos repassar isso tendo em mente a imagem do modelo manual. A área pré-frontal coordena e equilibra cinco zonas distintas de informação. São as seguintes. A casca. A área límbica. O tronco cerebral. O próprio corpo. E o mundo social. Quando essas fontes independentes de informação estão conectadas e fluem juntas, dizemos que há “integração”. E a integração é o que cria as funções básicas de autoconhecimento, reflexão, planejamento, tomada de decisão, empatia e até moralidade (pensando no bem social mais amplo).

Quando a área pré-frontal armazena um novo estado que está sendo remodelado, essas importantes funções tornam-se mais confiáveis e fortes. A partir desse momento a integração pode ocorrer de forma mais consistente e segura. O cérebro, o corpo e o mundo social estão interligados num todo graças ao córtex pré-frontal. Saber como ocorre essa remodelação pré-frontal pode nos ajudar na adolescência e na idade adulta não apenas a entender melhor o que acontece dentro do cérebro, mas a fazer algo construtivo a respeito, como veremos em breve. Na verdade, as práticas *de visão mental* que veremos ao longo do livro podem contribuir para o crescimento das áreas integrativas do cérebro. Sim, acontece que podemos promover o crescimento das fibras integrativas do córtex pré-frontal do cérebro. Interações positivas com outras pessoas e reflexão pessoal são duas das maneiras de aumentar a integração pré-frontal. É isso: você pode criar essas fibras se decidir aprender como fazer!

A parte inferior do cérebro emocional

Você sabia que, ao mesmo tempo em que ocorrem essas alterações pré-frontais, as áreas mais profundas do cérebro encontradas abaixo do córtex (o polegar límbico e o tronco-tronco)

palm no modelo manual) são mais ativos em adolescentes do que em crianças ou adultos? Isto significa que as emoções podem surgir de forma mais rápida e intensa sem a influência sedativa do córtex pré-frontal. A área pré-frontal pode enviar circuitos relaxantes, chamados “fibras inibitórias”, para estas áreas mais profundas para acalmar a sua atividade.

As varreduras cerebrais confirmam que quando uma fotografia de um rosto neutro é mostrada aos adolescentes, uma área primária da área límbica, a amígdala, é ativada, enquanto nos adultos a mesma fotografia simplesmente ativa o córtex pré-frontal, a área do raciocínio. Para os jovens de quinze anos, o resultado pode ser um sentimento de convicção interior de que mesmo a resposta neutra de outra pessoa é cheia de hostilidade e não é confiável. Um olhar vazio ou um solavanco no corredor podem ser interpretados como intencionais, e o adolescente pode responder com um comentário ofensivo, mesmo que o olhar ou o solavanco sejam completamente inocentes. Conhecer essas descobertas científicas ajudou-me, como pai, a compreender as reações muitas vezes intensas dos meus adolescentes às minhas declarações que, do meu ponto de vista, eram bastante neutras, mas que eles consideravam agressivas.

A informação chega à amígdala por duas rotas. Uma delas é a rota lenta, na qual o córtex superior peneira as informações obtidas, raciocina, reflete e depois informa a amígdala de forma calma e racional. Há uma segunda via, na qual o córtex é contornado e as torrentes de percepção que chegam são enviadas diretamente para a amígdala, sem mais delongas.

É o caminho mais rápido. Estudos com adolescentes indicam que, mesmo em condições calmas, a via rápida de ativação da amígdala ocorre com mais frequência e com maior predisposição em jovens do que em adultos; O percurso lento é mais percorrido pelos adultos. O que isto significa é que as emoções intensas de uma resposta imediata da amígdala podem surgir mesmo quando não há nada que provoque o mau funcionamento do córtex, quando “perdemos o pote” num estado de agitação caótica ou , como num estado de rigidez bloqueadora. Na adolescência é mais provável que tenhamos respostas emocionais mais imediatas que não são filtradas pelo raciocínio cortical. É assim que funciona a rota rápida. Em parte, é isso que queremos dizer quando falamos que a adolescência é uma fase de maior intensidade emocional, de uma centelha emocional mais forte. A rota rápida para a amígdala é ativada mais facilmente durante esse período do que antes ou no futuro.

Todos nós, adolescentes e adultos, quando emoções intensas disparam em nossas mentes, precisamos aprender a distingui-las e a lidar com elas. Como Fred Rogers costumava dizer na televisão, sentimentos, se você consegue nomeá-los, você pode lidar com eles. Como vimos na ferramenta *de mindsight* número 1, podemos usar a ideia de “nomear para dominar”. Aprender a lidar com as emoções significa ter consciência delas e modificá-las internamente para poder pensar com clareza. Às vezes podemos nomeá-los para dominá-los e assim ajudar a equilibrar a intensidade emocional do nosso cérebro, colocando em palavras o que sentimos. Dizer o nome da emoção em nossa mente pode ser de grande ajuda para nós. Existem até estudos cerebrais que mostram como esse processo de nomeação pode ativar o córtex pré-frontal e acalmar a amígdala cerebral!

sistema límbico! Aprender a administrar as emoções na adolescência é um elemento importante para ganhar independência dos pais e ser mais forte na vida.

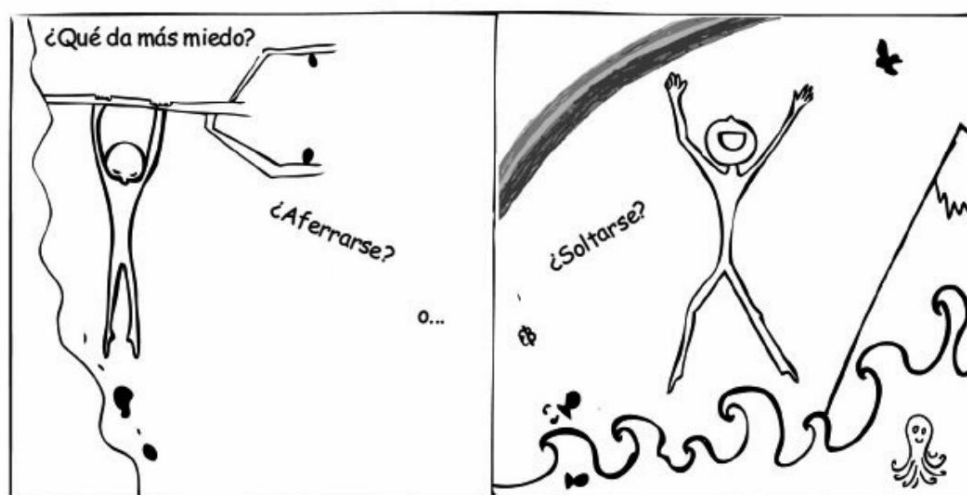
Nas seções de ferramentas *do Mindsight* exploraremos as muitas estratégias úteis para equilibrar emoções que podem promover nosso crescimento nesse aspecto durante a adolescência e além.

Pronto para aventura e conexão

Quando comparamos a nossa própria fase da adolescência com a transição equivalente em outros animais, descobrimos alguns paralelos surpreendentes. Em *Zoobiquity*, um livro sobre o quanto temos em comum com os nossos primos animais, Barbara Natterson-Horowitz e Kathryn Bowers escrevem: "É altamente provável que um limiar semelhante de risco reduzido - na verdade, um novo prazer na *aceitação* de risco - é o que leva os filhotes a deixar o ninho; hienas devem ser separadas das tocas comunitárias; golfinhos, elefantes, cavalos e lontras para formar grupos de jovens; e adolescentes humanos se reúnem em shoppings e dormitórios universitários. Como vimos, ter um cérebro que nos faz sentir menos medo permite-nos e talvez encoraje-nos a enfrentar ameaças e concorrentes que são cruciais para a nossa segurança e sucesso.

A biologia da redução do medo, do aumento do interesse pela novidade e da impulsividade serve a um propósito em todas as espécies. "Na verdade, pode ser que a única coisa mais perigosa do que correr riscos quando adolescente seja *não* correr riscos."

Certamente o processo natural de deixar o ninho é repleto de perigos. O risco de não enfrentar os riscos a que se referem Natterson-Horowitz e Bowers é que o indivíduo não se atreva a tomar as medidas necessárias para sair do ninho e que, devido a esta estagnação, a nossa espécie não sobreviva. O risco dá nova vida a formas obsoletas de fazer as coisas. Podemos ver que, no fundo da nossa estrutura cerebral, podemos sentir a necessidade premente de nos envolvermos em comportamentos de risco, como se fosse uma questão de vida ou morte. E para a nossa espécie como um todo, são realmente *uma* questão de sobrevivência. O cérebro adolescente adota um viés positivo, enfatizando os prós e, na maioria dos casos, minimizando os contras para preservar a família humana.



Da mesma forma, podemos ser movidos pela intenção de nos conectarmos com nossos pares, que também estão entrando no mundo, porque nos grupos podemos encontrar a segurança de pertencer a uma comunidade. Mais olhos para vigiar os predadores, mais camaradas para se juntarem na jornada partilhada longe de casa, mais companheiros para se conectarem para criar esse novo mundo tão necessário para a sobrevivência da nossa espécie.

Certa vez, tive um paciente que veio ao meu consultório com o cós da calça abaixo da bunda. Estava muito na moda há alguns anos (talvez ainda esteja) e fiquei muito surpreso. Não pude resistir e perguntei a ele sobre isso. Então, com curiosidade, mas acho que também com muito respeito, perguntei a ele: "Por que você está com a calça assim, abaixo das nádegas?" Jamais esquecerei sua resposta franca: "Tenho que usar calças assim para poder ser como todo mundo que está tentando ser diferente."

"Tento ser como todo mundo que não quer ser igual a todo mundo." Exato.

Isso nos ajuda a entender a situação. Os jovens muitas vezes sentem que precisam uns dos outros muito mais do que dos adultos. Os adolescentes são o nosso futuro e graças à sua coragem e às suas experiências, por vezes peculiares mas criativas, "por não sermos como todas as outras pessoas" a nossa espécie tem vindo a adaptar-se. Se tivermos que sobreviver neste planeta frágil e maravilhoso, precisaremos de toda a ingenuidade das mentes dos adolescentes rebeldes para encontrar soluções para os graves problemas que a nossa geração e as gerações anteriores de adultos criaram no mundo.

Como pai, tentei levar a sério essas lições da ciência sobre a adolescência. Respiro fundo e tento me lembrar da melhor maneira possível que seus comportamentos de abstinência não estão contidos apenas em *seus* cérebros, mas em todo o *nosso* DNA. Seu distanciamento agora é o nosso distanciamento daquela época, quando éramos adolescentes. Tendo esta condição humana em mente, o desafio é, no mínimo, encontrar uma forma de ajudar os adolescentes a navegar esses anos sem prejudicar os outros ou a si próprios. Este pode ser um objectivo básico: *no mínimo, não causar danos*. Depois disso, todo o resto será a cereja do bolo. Embora, claro, esse possa ser o ponto de partida e tenha expectativas muito maiores. Outro objectivo importante é manter as estradas

comunicação tão aberta quanto possível. Esta perspectiva estabelece um quadro de ação que pode ajudar a tornar as situações mais complicadas um pouco mais administráveis e fazer desta fase um momento de colaboração o melhor possível entre gerações.

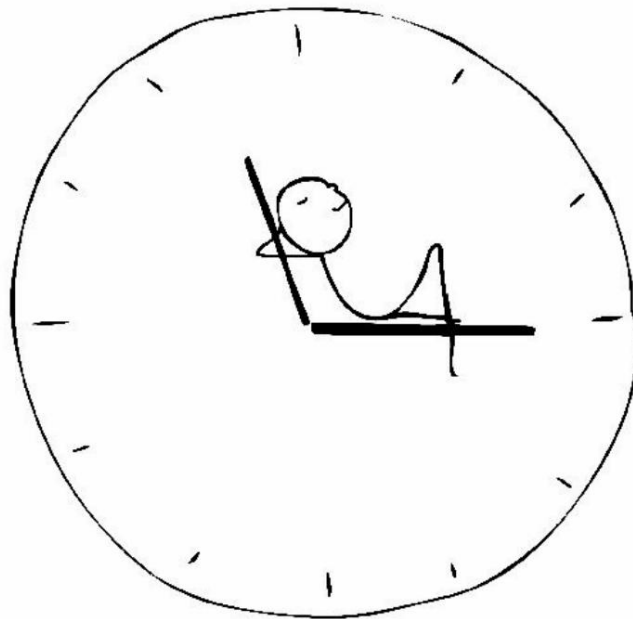
MENTE 2 FERRAMENTAS

Horário interno

Você quer criar integração em seu cérebro? Uma maneira de fazer isso, comprovada pela ciência, é passar um tempo refletindo dentro de nós mesmos. Eu chamo isso de “tempo interno”.

Já falamos sobre como um cérebro integrado proporciona uma mente forte e facilita relacionamentos saudáveis com outras pessoas. Se você estiver interessado em desenvolver sua própria integração cerebral, a pesquisa mostrou que dedicar algum tempo interno para concentrar sua atenção em seu mundo interior faz crescer aquelas importantes fibras pré-frontais que constituem a vida. Esta ferramenta *de visão mental* ensinará você a cultivar as fibras integrativas do seu cérebro, aprendendo como focar sua atenção de uma forma muito prática.

Tempo interior, *visão mental* e consciência atenta



“Tempo interior” é o termo que uso para descrever o tempo que podemos dedicar – seja um minuto por dia, dez minutos por dia ou o dia inteiro – para focar intencionalmente a nossa atenção no mundo interior da nossa experiência mental subjetiva. Muito do que acontece nas famílias e nas escolas, e mesmo nas redes sociais na Internet, desloca o foco da nossa atenção para o mundo exterior. Pense em todo o tempo que muitos

de nós gastamos com smartphones, tablets e outros dispositivos que absorvem uma torrente interminável de informações. Para muitos adolescentes que cresceram com a Internet, o e-mail, os chats de texto e a navegação na Web tornaram-se uma parte essencial das suas vidas. E, embora através das redes sociais possamos fazer muitas conexões excelentes que melhoram as amizades e as relações sociais em geral, o perigo é deixarmos de prestar atenção a outros aspectos das nossas vidas.

Horas e dias podem passar sem que reservemos um tempo interior para ficarmos a sós com a nossa vida interior, a vida da nossa própria mente.

Você pode estar se perguntando: por que isso é um problema? Porque se não dedicarmos pelo menos algum tempo a exercitar os circuitos *de visão mental* focados no mundo interior – o nosso e o dos outros – esses circuitos não permanecerão saudáveis e fortes. Para orientar as nossas vidas para a integração não podemos concentrar-nos apenas no mundo externo dos objectos físicos. Precisamos de *visão mental* para desenvolver a integração em nossa vida interior, que exercita a percepção e a empatia.

Reservar um tempo interior regular é útil porque exercita os circuitos *de visão mental* que podem integrar o cérebro e melhorar nossas vidas. Uma das maneiras de dedicar tempo interior é desenvolver a atenção plena, métodos de treinamento da mente que nos ajudam a cultivar a capacidade de estar presentes no que está acontecendo no momento e de abandonar os julgamentos para nos concentrarmos em aceitar a vida como ela é. É em vez de como esperamos que seja. A forma de focar a atenção para treinar a mente em geral é chamada de “meditação”, e estudos sobre meditação consciente mostram que ela promove um funcionamento mais saudável do corpo, da mente e dos relacionamentos. Por exemplo, a investigação diz-nos que quanto mais presentes estivermos na vida, maior será o nível da enzima telomerase no corpo, que mantém e repara as extremidades dos cromossomas, chamados “telómeros”, que são vitais para preservar a vida. Com o estresse do dia a dia e o processo natural de envelhecimento, essas extremidades cromossômicas se desgastam gradativamente. Produzir mais telomerase pode nos ajudar a ser mais saudáveis e a viver mais. Algumas pessoas chegaram à presença naturalmente; outros precisam aprender através do treinamento da atenção. Aqueles que aprenderam a treinar as suas mentes para estarem atentos aumentaram a sua capacidade de estar presentes, o seu sistema imunitário funcionou melhor e os seus níveis de telomerase aumentaram. Incrível, mas verdadeiro: voltar a atenção da sua mente para dentro pode mudar as moléculas do seu corpo para torná-lo mais saudável e fazer com que suas células vivam mais.

Além disso, com a presença, melhora-se a nossa capacidade de estar alerta a todas as emoções e fazê-las trabalhar a nosso favor e não contra nós. E a capacidade de focar a atenção é reforçada para que possamos aprender o que queremos aprender.

Se isso não bastasse, outros estudos sobre meditação consciente mostram que seremos capazes de abordar situações complicadas em vez de evitá-las e, de fato, experimentar maior significado e satisfação na vida. Algumas pessoas chamam isso

felicidade. É uma maneira de viver a vida com significado, compaixão e propósito. Simplificando, o tempo interior nos ajuda a nos tornarmos mais sábios.

Em termos de relacionamentos, o tempo interior e a atenção consciente que ele proporciona nos ajudarão a ser mais empáticos com os outros. Não só pela compaixão que advém desse conjunto de habilidades que visam estar conscientes dos sentimentos dos outros e ajudá-los a se sentirem melhor, mas também nos ajuda a sentir maior compaixão por nós mesmos.

Então, sim, o tempo interior é uma parte fundamental da *visão mental*. E é também uma situação em que todos ganhamos, ajudando o nosso corpo e o nosso cérebro, a nossa mente e a vida interior, e as nossas relações com os outros. Até nos ajuda a nos relacionarmos conosco mesmos de uma forma mais gentil e compreensiva.

Então, por que a prática do tempo interior não é ensinada em todas as escolas? Os professores poderiam alargar os seus objetivos para além dos três pilares tradicionais de leitura, escrita e aritmética para ensinar também reflexão, relacionamentos e resiliência. Acredito que isto não é feito em geral porque as pessoas não estão conscientes das consequências cientificamente comprovadas de tais práticas internas. E ensinar esta disciplina interna nas escolas significaria distanciar-se de rotinas e programas esmagadores e considerar uma abordagem totalmente nova à educação. No entanto, existem muitos estudos que sugerem que passar algum tempo dentro de casa e construir a base *mental* da inteligência social e emocional melhora os resultados académicos. Os centros educacionais poderiam coletar essas descobertas e apoiar os alunos no desenvolvimento de um programa pré-frontal que promova uma mente saudável. Em algumas escolas, uma série de programas inovadores estão a ser adoptados para levar esta nova abordagem à educação interna para as salas de aula. Uma vez que foi demonstrado que a presença aumenta a felicidade, a presença que o mencionado currículo do tempo interior cria pode até tornar um grupo de alunos ainda mais feliz, e provavelmente também de professores.

E em família podemos tornar o tempo dentro de casa parte da nossa vida quotidiana. Em muitos aspectos, os pais são os primeiros professores dos filhos. Por que não fazer com que esta educação interna comece em casa, para todos os membros da família?

Não há lugar melhor para começar do que com nós mesmos. Mahatma Gandhi tinha uma máxima magnífica: "Devemos ser a mudança que queremos ver no mundo". E com essa ideia em mente, convido você a se juntar a mim no desenvolvimento desses exercícios básicos de tempo interior para que você possa se tornar um especialista em *visão mental* e alcançar maior presença em sua vida. Esteja você no início ou no meio da adolescência, no final da adolescência ou na idade adulta, esses exercícios do tempo interior podem ajudar a aumentar a presença em sua vida, catalisar a integração cerebral e fortalecer mente.

Vamos começar

Primeiro, gostaria de pensar que o tempo interior será um exercício diário regular que você faz para ativar os circuitos *de visão mental* do seu cérebro. Assim como escovar os dentes é para a higiene bucal, o tempo dentro de casa deve ser um hábito diário que você pratica apenas porque é uma parte necessária de uma vida saudável. Quando exercitamos um músculo, a tensão e o relaxamento repetidos, a tensão e o relaxamento dele eventualmente o tornam mais forte. O cérebro não possui músculos, mas o exercício de ativar e fortalecer uma parte do corpo é a mesma ideia que fortalecer o cérebro. Neste caso o exercício não é feito movimentando um músculo, mas sim concentrando a atenção.

Quando você concentra sua atenção, ela envia um fluxo de energia e informações através do sistema nervoso. Quando a atenção é focada, a ativação neuronal no cérebro é desencadeada. Quando a ativação neuronal é desencadeada, as conexões cerebrais tornam-se mais fortes. A atenção é a forma de ativar circuitos cerebrais específicos e fortalecê-los. E quando você fortalece as conexões neurais que ligam as diferentes áreas do cérebro, você cria integração nela.

Resumindo: concentrar sua atenção em exercícios regulares dentro de casa pode integrar o cérebro.

O tempo interior e a consciência plena, e a presença que ele cria, permitirão que seu cérebro crie literalmente fibras integrativas que resultarão na capacidade de regular emoções, atenção, pensamento e comportamento, otimizando assim sua sensação de bem-estar e conexão com os outros. . Se os estudos científicos meticulosamente conduzidos não o dissessem, eu mesmo, olhando para esta lista, digo: "É bom demais para ser verdade!"

Mas todas essas consequências positivas foram comprovadas como verdadeiras.



Portanto, a questão é simplesmente esta: você está pronto para começar? E se estiver, por favor, não tenha pressa, mas vamos mergulhar de cabeça no tempo interior.

Esteja presente ao que está acontecendo enquanto está acontecendo

O tempo interior pode ser praticado a qualquer hora do dia. Se estou lavando a louça, só preciso adotar a atitude interna, chamada “intenção”, de deixar aquele momento ser um momento de limpeza consciente. O que isto significa é que vou permitir que as sensações internas dessa experiência preencham a minha consciência. Quando minha mente começa a divagar e começo a pensar no que fiz na semana anterior, ou no que farei no próximo mês, parei de prestar atenção à experiência do momento presente, parei de perceber as sensações da água ou do sabonete ou o prato em minhas mãos naquele exato momento, e assim evito que minha mente se preencha apenas com atenção às sensações do momento. Dar a si mesmo algum tempo interior e estar consciente significa estar presente ao que está acontecendo enquanto está acontecendo.

Você pode estar se perguntando: não será que os pensamentos que temos sobre o passado ou o futuro são o que está acontecendo no momento presente? E se for assim, não é dar a si mesmo algum tempo interior porque o que você está pensando sobre o passado e o futuro está dentro de você *naquele* exato momento? E já que é isso que “acontece enquanto está acontecendo”, não significa também que você está consciente dos seus pensamentos naquele momento? As respostas a essas perguntas são sim se sua *intenção* for deixar sua mente vagar com propósito e então estar aberta para tudo o que surgir no processo de pensamento.

Mas se a nossa intenção é focar nas sensações que a experiência de lavar a louça proporciona e a nossa mente se distrai *involuntariamente* e a nossa atenção se dissipa e a nossa consciência se enche de imagens indesejadas do passado ou do futuro, então não, não é estar consciente, e não, não é isso que queremos nos exercícios do tempo interior.

Quando nos dedicamos tempo interior, concentramo-nos intencionalmente em alguns aspectos do nosso mundo interior. Estamos filtrando nossa mente concentrando-nos em pelo menos alguns aspectos de nossas sensações, imagens e pensamentos. É assim que se fortalece a nossa capacidade de estar presentes, de estar atentos ao que está acontecendo enquanto está acontecendo. Aprender a estar presentes na vida nos tornará mais resistentes em qualquer idade. Resiliência significa ser flexível e forte diante do estresse e é o que precisamos para enfrentar qualquer um dos desafios da vida e superar as adversidades, aprender com a experiência e seguir em frente com vitalidade e paixão. Estas são algumas das razões *pelas* quais, como mostram as pesquisas, a presença produz felicidade e bem-estar em nossas vidas.

Antes de dar os passos para estarmos presentes com força e confiança, precisamos aprender o primeiro passo da presença, que é a consciência para estabilizar a atenção. É assim que fortalecemos a capacidade de monitoramento da mente.

EXERCÍCIO DE MINDSIGHT A: Respiração Consciente

Estas são as instruções básicas para este exercício de respiração no tempo interior. O trabalho é focar na sensação de respirar. Quando sua mente divagar, entregue-se

Esteja ciente disso e redirecione sua atenção para sentir a respiração.

Isso é tudo.

Esta primeira abordagem à atenção universal à respiração pode ser feita sentado ou em pé. Isso pode ser feito por dois minutos ou vinte. Você pode fazer isso uma vez por dia ou por um curto período de tempo, várias vezes ao dia. Muitas pessoas gostam de passar um determinado período de tempo fazendo esse exercício respiratório e consideram a manhã o melhor horário para fazê-lo. Alguns pesquisadores sugerem que a chave para os benefícios a longo prazo é a prática diária regular. Há quem diga que, para os adultos, é importante dedicar no mínimo doze minutos todos os dias. Mas é melhor dedicar alguns minutos todos os dias se não for possível dedicar esses doze minutos por dia. Tal como acontece com o exercício aeróbico, embora seja ideal dedicar entre trinta e quarenta e cinco minutos por dia como prática regular, é melhor fazer um pouco todos os dias do que não fazer nada.

Brilhante. E agora, o que você faz com seu corpo enquanto foca na mente? Algumas pessoas gostam de sentar-se confortavelmente em uma cadeira, com os pés apoiados no chão, as pernas descruzadas, as costas retas, mas confortáveis. Outros gostam de sentar-se com as pernas cruzadas no chão. Y si puedes aguantar y no quedarte dormido, algunas personas con problemas de espalda prefieren tumbarse en el suelo, con las piernas elevadas, bien sobre el asiento de una silla o en un cojín, para liberar la tensión de la parte baja de la espalda y os joelhos. Você pode escolher o que melhor lhe convier.

E o que você faz com seus olhos? Alguns gostam de ter os olhos abertos; outros, parcialmente fechados, e outros, completamente fechados. Faça o que funciona melhor para você para se concentrar nas sensações da respiração. Como o objetivo é passar tempo dentro de casa, desligue todos os dispositivos digitais e tente passar algum tempo sem que nada o distraia ou interrompa facilmente. Você pode fazer este exercício sozinho ou com outras pessoas. O que for melhor para você!

Quando a atenção nunca foi direcionada para o mar interior, a experiência pode ser complicada. Em outras palavras, só porque digo que é simples não significa que seja fácil. Um dos aspectos mais difíceis desta prática é que estamos tão acostumados a focar no mundo exterior de sons e imagens estimulantes que focar no mundo interior de sensações pode parecer menos atraente. Em outras palavras, você pode ficar entediado!

Parte do exercício é ver se você vai adormecer por causa do tédio. Por favor, não desanime, mas caso isso ou qualquer outra coisa aconteça, permaneça aberto a quaisquer sentimentos que possam surgir. É exatamente disso que se trata estar presente. Se algum sentimento atrapalhar sua atenção à respiração, dê um nome para controlá-lo, dizendo algo como "Estou deprimido" ou "Estou nervoso" ou simplesmente "Sinto coisas" e depois deixe o sentimento ir. • concentre sua atenção concentrando-se novamente em sua respiração. O segredo não é tentar se livrar de algo, como o sentimento de desânimo, mas sim estar aberto a ele, percebê-lo simplesmente como um objeto de atenção e deixar sua mente redirecionar a atenção para as sensações da respiração.

Estar atento traz um sentimento de bondade, uma visão positiva em relação a si mesmo e aos outros. Algumas pessoas chamam isso de autocompaixão, o que significa que você é paciente consigo mesmo e percebe que é humano. A mente tem sua própria mente e estar distraído faz parte de ser pessoa. Bem-vindo à família humana! Então, em vez de se culpar por ser “ruim” em sua prática do Tempo Interior, o que você deve fazer é simplesmente reconhecer que sua atenção se desviou para a conversa que você ouve no corredor e, em seguida, redirecioná-la gentil e gentilmente para sua respiração. . Repetidamente, respiração após respiração.

O exercício de atenção plena contém quatro elementos: curiosidade sobre o que está acontecendo, abertura para o que está acontecendo, aceitação de que este é o momento presente, abandono de todos os julgamentos sobre isso e ter uma atitude amorosa em relação à experiência e a si mesmo. Estas são suas características primárias.

Vamos começar

(Você pode preferir que alguém leia isso para você enquanto você tenta o exercício, ou você pode simplesmente gravá-lo e ouvir sua própria voz. Se quiser me ouvir explicar uma versão do tempo interior e do exercício de respiração consciente, vá para o site DrDanSiegel.com, clique na guia *Recursos* e nas ferramentas diárias *de visão mental* e lá você encontrará o exercício de respiração consciente.)

Na primeira vez que você fizer isso, comece prestando atenção ao mundo visível lá fora. Com os olhos abertos, concentre sua atenção no centro da sala. Agora mude sua atenção visual para a parede ou teto mais distante. Em seguida, volte sua atenção para o centro da sala. Agora concentre sua atenção na distância aproximada de leitura, como se você tivesse um livro ou revista nas mãos. Observe como você pode direcionar o foco da atenção.

Para este exercício, permita que a sensação da respiração seja objeto de atenção. Vamos começar pelas narinas com uma sensação sutil de ar entrando e saindo. Deixe-se levar pelas ondas da respiração, inspirando e expirando, e observe essa sensação. Agora observe como você pode direcionar sua atenção das narinas para o peito. Deixe a sensação do seu peito subindo e descendo ocupar sua consciência. Para cima e para baixo, deixe-se levar pelas ondas da inspiração e da expiração. Agora volte sua atenção para seu abdômen. Se a respiração abdominal é nova para você, coloque a mão na barriga e observe como o abdômen infla à medida que o ar enche os pulmões e esvazia ao sair dos pulmões. Deixe-se embalar pelas ondas da respiração, concentrando a atenção nos movimentos para fora e para dentro do abdômen.

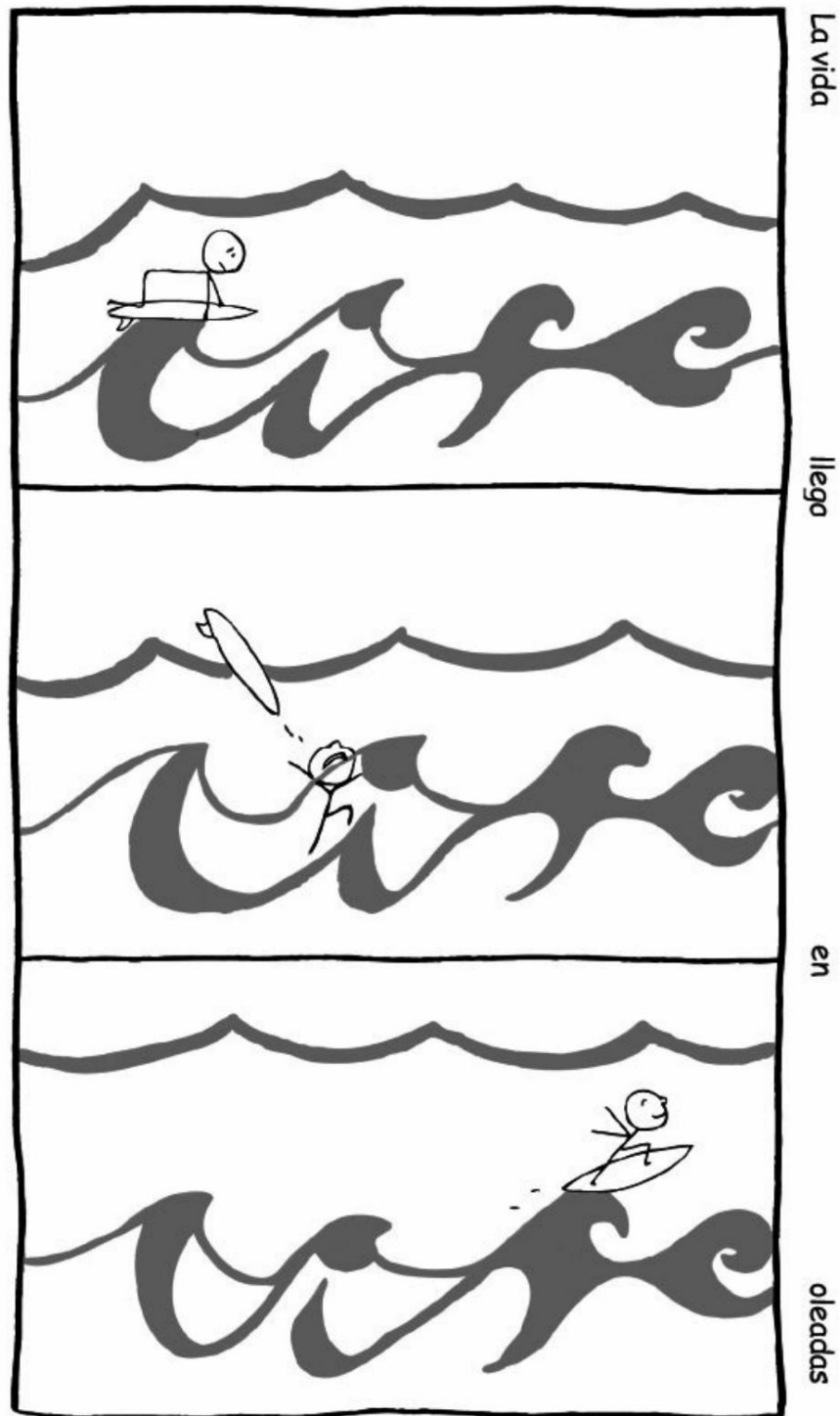
Para este exercício de respiração consciente, simplesmente permita que sua consciência seja preenchida com a sensação de respirar no local que lhe parece mais natural. Pode ser o abdômen inchando e desinchando, o peito subindo e descendo ou o ar passando pelas narinas. Ou pode ser simplesmente o corpo inteiro respirando. Deixe as sensações da respiração preencherem sua consciência onde for mais confortável.

Enquanto você flutua nas ondas da respiração, inspirando e expirando, vamos parar um momento para nos concentrar em uma história antiga que foi transmitida de geração em geração. A história é assim. A mente é como o oceano. E abaixo da superfície, no fundo, é calmo e limpo. A partir deste local de clareza abaixo da superfície, é possível olhar para cima e avaliar as condições em que a superfície se encontra. Pode ser suave ou agitado com ondas, ou pode até haver uma tremenda tempestade, mas sejam quais forem as condições, no fundo permanece calmo e claro.

A vida é como o oceano. E apenas sentindo a respiração você mergulha abaixo da superfície da mente. A partir deste lugar profundo na mente é possível apreciar qualquer atividade que esteja ocorrendo na superfície da mente, como sentimentos ou pensamentos, memórias ou ideias. E esse lugar profundo abaixo da superfície da mente é calmo e claro. E apenas o ato de sentir sua respiração leva você a esse lugar de clareza e calma.

Agora, concentre novamente sua atenção na respiração, onde você a sente em seu corpo. mais claramente. Deixe-se levar pelas ondas da respiração, inspirando e expirando.

Para esta atenção básica ao exercício respiratório, vamos dedicar algum tempo interno apenas para permitir que a sensação da respiração preencha completamente a nossa consciência. Quando algo distrai sua atenção da respiração e você percebe que sua atenção não está mais focada na sensação de respirar, simplesmente perceba a distração e então deixe-a passar, focando novamente sua atenção em sua respiração e preenchendo sua consciência com a sensação de respiração. respirando.



Agora vamos praticar essa atenção à respiração por alguns minutos. (Se você tiver um cronômetro, poderá ajustá-lo para a duração que desejar, cinco, doze, vinte minutos.) Ao fazer o exercício, você poderá perceber que sua atenção se volta para outras coisas além da respiração. Para algumas pessoas, nomear a distração ajuda a eliminá-la. Para outros, o mero ato de nomear é em si uma distração. Se você decidir tentar esta opção, muitas vezes é útil dar à distração o mesmo nome geral que o tipo de distração.

isso desviou sua atenção. Então, se o que te distrai é a lembrança de estar na praia, você pode simplesmente dizer baixinho em sua cabeça: “Eu me lembro, eu me lembro, eu me lembro”, e deixe a memória ir. Para alguns, isso ajuda a fortalecer a capacidade de se livrar de uma distração e voltar a atenção para a respiração. Para outros não ajuda e pode até ser uma distração. Descubra o que funciona melhor para você.

Lembre-se que, além da tarefa de se concentrar apenas na respiração, é recomendável que você se lembre de se tratar com carinho durante todo o exercício. Os pensamentos de todos vagam de vez em quando, é uma condição da natureza humana. Na verdade, parte do benefício de fortalecimento deste exercício vem do esforço para recuperar a atenção, que é como contrair um músculo. Distrações involuntárias são como relaxar o músculo, recuperar a atenção é como contrai-lo. Foco, distração, recuperação, distração e recuperação novamente. É assim que se trabalha com a mente neste exercício do tempo interior. Este momento interior para focar nas sensações internas de nossa vida mental pode ser novo para muitos. Se você perceber que está adormecendo e seus olhos estão fechados, tente abri-los um pouco. E se isso não ajudar a energizar sua mente, você pode fazer o exercício em pé. É o mesmo, mas na posição vertical.

Vamos tentar.

Após o período de tempo designado, quando estiver pronto, você poderá fazer uma respiração mais intencional e talvez mais profunda e deixar os olhos abertos, se estiverem fechados, e isso encerrará este exercício de respiração consciente.

Como foi? Se você nunca fez isso, seja bem-vindo! Como dissemos, pode ser simples, mas não é fácil para a maioria de nós. A mente se distrai facilmente e isso faz parte da realidade de ter uma mente humana. Ao realizar este exercício treinamos nossa mente para estar presente. Com prática consistente, foi demonstrado que este exercício de treinamento mental constrói componentes importantes do cérebro que não estão apenas relacionados à atenção, mas também à emoção e à empatia. São circuitos integradores e por isso esta atenção básica ao exercício respiratório ajuda a integrar o cérebro. É uma forma de saúde cerebral, um método para criar resiliência mental e bem-estar.

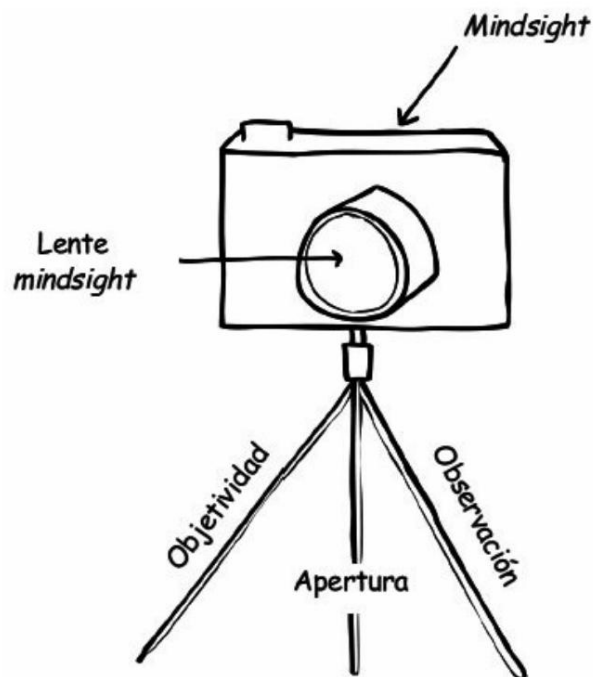
Crie a lente da visão mental

Podemos pensar no tempo interior como uma forma de criar a lente que nos permite ver o mar interior com mais clareza, para que o que vemos tenha melhor foco e nos ofereça mais detalhes e maior profundidade. Pense na *visão mental* como uma lente metafórica, uma lente apoiada em um tripé. Cada uma de suas três pernas representa um aspecto daquilo que o tempo interior cria em nós. Tenha em mente estes três fatores que estabilizam o

A atenção pode nos ajudar a praticar o tempo interior e a fortalecer nossas habilidades mentais.

A primeira perna do tripé é a *abertura*. É a mesma abertura de quando falamos sobre os quatro elementos do exercício de atenção plena, simplesmente estando aberto a tudo o que surgir no momento em que surgir. É um convite para deixar acontecer tudo o que precisa acontecer, uma presença profunda no momento que aceita qualquer coisa que possa acessar nossa consciência de atenção.

A segunda etapa é a *objetividade*. É semelhante à aceitação dos quatro elementos que vimos anteriormente, em que simplesmente aceitamos o objeto de atenção na nossa consciência. Não estamos tentando distorcer o que pensamos que está acontecendo; Simplesmente deixamos entrar em nossa consciência o que quer que esteja acontecendo no momento e então vemos isso como um objeto de atenção, como algo conhecido dentro da experiência superior de conhecimento. Quando fizermos o próximo exercício de *visão mental*, esta diferença entre saber e o que é conhecido será o centro da nossa experiência.



Fonte: *MindSight: A Nova Ciência da Transformação Pessoal*, de Daniel J. Siegel, ©2010. Cuide do seu cérebro, Inc. Reproduzido com permissão.

A terceira perna do tripé que estabiliza a lente da *visão mental* é a *observação*. Quando perseguimos o objetivo traçado em cada exercício e prestamos atenção à nossa intenção, estamos observando a nossa experiência.

É interessante notar que dois circuitos diferentes foram identificados no cérebro. Um deles é um circuito sensorial que traz sensações diretamente à consciência. O outro é um circuito de observação que nos permite presenciar um acontecimento e depois poder contar aquele momento da nossa vida, se quisermos. Essa capacidade de observar

Concede-nos um pouco de distância da sensação direta para que possamos ser mais flexíveis na resposta. Como destacou um dos meus alunos, é assim que “possuímos” uma experiência: observando, testemunhando e narrando.

É esta capacidade de observação que nos permite fazer algo assim durante o exercício respiratório: Mmmmm. Conversa interessante no corredor. Eu tenho que falar com o Steve... Nossa [observando a distração]... É isso... Eu quero falar com ele, mas agora estou fazendo um exercício de respiração [testificando]... eu escuto, eu escuto, eu escuto [narrando]... [redirecionamento dos circuitos de observação e atenção para a respiração]... Agora a sensação da respiração preenche a consciência ao ocupar os circuitos sensoriais que preenchem a consciência simplesmente por fornecer as sensações da respiração. O observador sente-se satisfeito por estarmos seguindo a intenção deste exercício do tempo interior, concentrando-nos na respiração e estando conscientes das sensações da respiração. Já “possuímos” o exercício do tempo interior!

Esta diferença entre sentir e observar pode parecer muito sutil, mas revela-se muito importante. O tempo interior constrói ambos os circuitos, permitindo-nos estar no fluxo das sensações e também observar o nosso funcionamento interno, como o nosso foco de atenção, para que possamos modificá-lo conforme necessário, dependendo da nossa intenção. Estar atento abrange pelo menos estas duas correntes de consciência: sentir e observar.

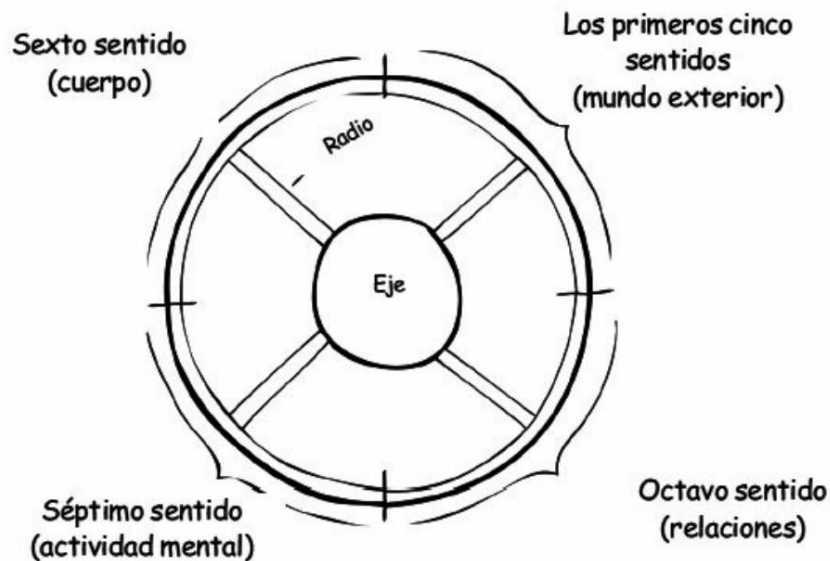
Para desenvolver capacidade para ambas as habilidades, passaremos agora para o próximo exercício e exploraremos mais sobre como *as habilidades de visão mental são desenvolvidas*.

Integrando o conhecimento com a Roda da Consciência

Um exercício de tempo interior projetado especificamente para integrar a consciência é chamado de Roda da Consciência. Em nossas vidas diárias, a experiência consciente, aquilo de que temos consciência e a própria natureza da nossa consciência se manifestam de muitas maneiras diferentes. Quando permitimos que estes diferentes aspectos da consciência sejam apreciados com as suas qualidades únicas – como distinguir a visão da audição, ou sentir o corpo do pensamento – e depois os ligamos, concentrando sistematicamente a atenção em cada um deles dentro da consciência, desenvolvemos uma percepção mais coerente de nós mesmos. É isso que quero dizer quando falo em conhecimento integrado. É a ligação dos diferentes elementos que formam a consciência num todo harmonioso. É bastante simples, mas quando integra a nossa mente proporciona uma força enorme.

O exercício da roda é mais complexo que o exercício respiratório que vimos na seção anterior, mas juntos formam um bom par de exercícios de tempo interior para fortalecer a mente. Sugiro que, se você não passa algum tempo respirando conscientemente há mais ou menos uma semana, faça isso antes de tentar o exercício da roda. Alguns saltam para este e se saem bem, mas este

o exercício é um pouco mais longo – pode durar cerca de vinte minutos se for feito na íntegra – e um pouco mais elaborado.



Rueda de la Conciencia

O eixo representa a experiência do conhecimento na consciência; os raios concentram a atenção; o limite é o conhecido, incluindo sensações e outros processos mentais. Os segmentos da roda são os seguintes: do primeiro ao quinto sentido (mundo externo), do sexto (corpo), do sétimo (atividade mental) e do oitavo (relacionamentos).

Fonte: *The Mindful Brain* por Daniel J. Siegel, ©2007, Mind Your Brain, Inc. Reimpresso com permissão.

No meu escritório de trabalho há uma mesa com centro de vidro e moldura externa de madeira. Quando você olha através do vidro, as pernas da mesa parecem os raios de uma roda que conecta a borda externa ao centro. Um dia, aquela mesa me pareceu uma boa metáfora para a consciência. Como imagem, o centro poderia representar a ideia de consciência, a borda poderia ser o conhecido (como um sentimento, ou um pensamento, ou uma memória), e os raios poderiam ser comparados ao processo de atenção que traz o conhecido ao conhecimento.

Considerando que a integração é a diferenciação e posterior ligação das partes do sistema, como podemos integrar a consciência? No mínimo, a consciência ou consciência tem dois componentes: a nossa percepção do conhecimento e aquilo que é conhecido.

Podemos usar a atenção para vincular esses diferentes aspectos da consciência.

Também é possível diferenciar os diferentes elementos do conhecido, que na nossa roda metafórica representa o pneu dividido em quatro segmentos. Este processo de criação de uma ligação entre as diferentes partes do eu consciente cria um poderoso estado de integração na nossa mente e pode acalmar a ansiedade, trazer clareza e abrir-nos para estarmos presentes na vida com força e resiliência. O primeiro segmento da roda representa os primeiros cinco sentidos: visão, audição, olfato, paladar e tato. O segundo segmento da roda contém o interior do corpo, incluindo as sensações internas dos nossos músculos, ossos e órgãos.

órgãos internos, como intestinos, pulmões e coração. Um terceiro segmento representa o nosso processo mental de sentimentos, pensamentos e memórias, intenções, crenças e atitudes; o “sétimo sentido”. E ainda é possível distinguir um quarto segmento que representa uma espécie de sentido relacional, o “oitavo sentido”, com o qual percebemos as ligações que temos com outras pessoas e com o nosso ambiente natural, o nosso planeta.

Como esses vários conhecimentos sobre o aro podem ser efetivamente conectados ao conhecimento sobre o eixo? Seria através do processo de atenção diferenciado, mas relacionado. Atenção é o processo que direciona o fluxo de energia e informação. Focamos nossa atenção do eixo do conhecimento consciente para o exterior do que é conhecido. E quando fazemos isto sistematicamente, uma “verificação do pneu”, então ligamos os elementos separados da consciência. É assim que o exercício da Roda da Consciência integra a consciência.

Então, ofereço este exercício de roda como um convite para explorar sua própria vida interior e integrar a consciência. A roda foi endossada pelos meus colegas *de mindfulness* como um exercício nesta aplicação terapêutica, mas não foi concebida como tal.

A investigação preliminar sugere que também tem fortes efeitos positivos na forma como regulamos as emoções e ajuda a desenvolver uma mente clara, duas consequências da integração. A Roda da Consciência foi criada para integrar a consciência e oferecer um método sistemático de exploração do mar interior.

EXERCÍCIO DE MINDSIGHT B: A Roda da Consciência

Você pode gravar este exercício com sua própria voz ou simplesmente acessar DrDanSiegel.com e baixá-lo. Essa prática leva cerca de vinte minutos, o que é uma grande diferença em relação às doze diárias mencionadas. Se não tiver vinte minutos, também pode verificar apenas um dos segmentos da roda, adaptando-o às suas necessidades à medida que vão surgindo. E existe até uma maneira de percorrer toda a roda mais rápido se necessário, completando o exercício completamente, mas fazendo-o em doze minutos, deixando as respirações alternadas guiá-lo para medir o movimento do raio enquanto você revisa as sensações do mundo exterior e o corpo. Proponho começar em tempo integral para que você se familiarize com a roda e depois modificar o exercício para atender às suas necessidades. Escolha o que melhor combina com você.

Agora vamos começar o exercício.

Na ilustração da Roda da Consciência (página 154) você encontrará um desenho da minha mesa de escritório que servirá de roda para o exercício. Dê uma olhada na roda e vamos examinar seus componentes. O eixo representa a experiência do conhecimento

consciente. A borda, tudo de que você pode tomar consciência, como imagens ou sons, pensamentos ou sentimentos. E os raios representam a atenção, a sua forma de transportar energia e informações do aro ao eixo.

Vamos nos concentrar na respiração por algumas ondas, algumas inspirações e expirações. Se você praticou a respiração em seu tempo interior, estará preparado para senti-la no ponto onde for mais natural para você. Agora, aquele lugar profundo abaixo da superfície da mente, o lugar onde perceber a respiração pode levá-lo a perceber o que quer que esteja acontecendo na superfície, é como o eixo da mente. Agora deixe a respiração seguir seu curso e visualize ou imagine a imagem da Roda da Consciência, com seu eixo central de clareza, os raios da atenção e o aro. Agora vamos iniciar a inspeção do pneu explorando cada um de seus segmentos.

Imagine que você envia um raio de atenção para o primeiro segmento do pneu, a parte onde residem a visão, a audição, o olfato, o paladar e o tato. Vamos começar ouvindo, permitindo que todos os sons da sala entrem em sua consciência...

Agora mova um pouco esse raio imaginário do primeiro segmento e deixe a luz passar através das pálpebras, ou abra um pouco os olhos, deixe-o entrar na sua consciência...

Agora mova o rádio um pouco mais e deixe sua consciência ser preenchida com qualquer cheiro que exista...

E agora vire o raio em direção ao sentido do paladar, permitindo que qualquer sabor preencha sua consciência...

Agora deixe a sensação do tato preencher sua consciência em qualquer ponto onde você sinta que está tocando alguma coisa, a roupa, a cadeira, a pele...

Agora respire um pouco mais fundo e deixe o primeiro segmento da roda passar e o raio passar para o segundo segmento do aro. Comece concentrando sua atenção na área do rosto. Deixe que as sensações dos músculos e ossos do seu rosto preencham a sua consciência. Em seguida, mude sua atenção para o couro cabeludo e deixe que as sensações do topo da cabeça preencham sua consciência. Concentre sua atenção na nuca e nas têmporas e deixe que essas sensações preencham sua consciência. Agora direcione sua atenção para os músculos e ossos do pescoço e da garganta, deixando que as sensações deles preencham sua consciência.

Vamos prestar atenção próximo à região dos ombros, deixando que as sensações dos músculos e ossos preencham nossa consciência. Agora mova sua atenção para baixo, para os braços, para os cotovelos... para os pulsos... e para as pontas dos dedos... Traga a atenção para os músculos e ossos da parte superior das costas e do peito... E agora para a parte inferior das costas. e abdômen... Direcione a atenção para os quadris, e desça ambas as pernas até os joelhos, tornozelos e pontas dos pés...

Agora concentre sua atenção na região pélvica, preenchendo sua consciência com as sensações dos órgãos genitais... Mova sua atenção para dentro, para os intestinos, deixando as sensações das vísceras preencherem sua consciência... Agora preste atenção no estômago... e vá até o interior da garganta... Deixe a atenção ir para o interior dos pulmões... E agora foque a

Preste atenção à área do coração e permita que essas sensações viscerais preencham toda a sua consciência...

Deixe que a consciência seja preenchida com o interior de todo o corpo, da cabeça às pontas dos pés...

Sabendo que os sinais do corpo são uma importante fonte de sabedoria sempre disponível, vamos abandonar este segmento da roda respirando fundo e vamos deslocar o raio de atenção para o terceiro segmento da roda. Este é o segmento que representa a sua vida mental, a dos sentimentos e pensamentos, memórias e intenções. Qualquer coisa que a mente possa criar está representada aqui. Esta parte da inspeção dos pneus consiste em duas partes.

Na primeira parte você deve enviar o raio do eixo para o terceiro segmento do aro. Nesse momento, simplesmente convide tudo o que surgir, tudo o que vier à sua consciência, para a consciência do eixo. Em muitos aspectos, é exactamente o oposto do exercício de respiração consciente, onde se concentra intencionalmente na sua respiração e onde um processo mental – como um pensamento ou memória – distrai a sua atenção, deixa-o passar, e redirecciona a sua atenção. para respirar. O que você precisa fazer aqui é estar aberto a qualquer coisa que sua vida mental possa ou não trazer ao seu conhecimento. É como uma atitude interna de abertura como “Vá em frente”. Deixe-se sentir tudo o que se apresenta à sua percepção. Vamos fazer isso por alguns minutos...

Na segunda parte desta fase da revisão dos pneus convidamos novamente tudo o que vem deste terceiro segmento a entrar na consciência. Porém, agora convido você a analisar também a forma como a consciência vivencia a atividade mental. Como a percepção chega em princípio? Aparece de repente ou gradualmente? De um lado ou de outro? E uma vez atingido a consciência, como permanece lá? É constante ou flutuante, é estável ou intermitente? E então como isso desaparece da consciência? É súbita ou gradual, ou é simplesmente substituída por outra atividade mental, outro pensamento ou memória, sentimento ou imagem? Se não for substituída por outra atividade mental, o que você percebe nesse espaço entre duas atividades mentais conscientes?

Então, para esta parte da revisão dos pneus, convido você a se tornar um estudante de arquitetura da sua própria vida mental. Vamos começar o exercício agora e fazê-lo por alguns minutos...

Convido você a encontrar a respiração, inspirar e expirar, e respirar fundo enquanto deixamos esse segmento da roda passar por um momento e movemos o raio, mais uma vez, para o quarto segmento do aro. Esta é a parte da roda que representa nosso senso de conexão com os outros e com o meio ambiente. Primeiro, se houver pessoas perto de você na sala, deixe a sensação de proximidade preencher sua consciência. Permita que esse sentimento de conexão se expanda para seus relacionamentos com amigos e familiares... Agora, deixe esse sentimento de conexão passar para seus colegas de classe, se você estiver estudando, ou para seus colegas de trabalho... Deixe esse sentimento de conexão aberto para todos

aqueles que vivem no seu bairro... na sua cidade... na sua província... no seu país... no seu continente...

Deixe que esse sentimento de conexão alcance todas as pessoas que compartilham esta casa que chamamos de planeta Terra... E agora, veja se você consegue estender esse sentimento de conexão a todos os seres vivos, animais e plantas, que compartilham nossa casa comum, este planeta, na sua totalidade...

Sabendo que a investigação científica validou o que a sabedoria tradicional em todo o mundo ensinou durante séculos, que intenções positivas e desejos de bem-estar para os outros não só levam a mudanças positivas no mundo, mas também beneficiam a nossa própria saúde, convido-vos a imaginar que você envia seus melhores votos de saúde e felicidade, segurança e bem-estar a todos os seres vivos da Terra... E agora, respirando um pouco mais fundo, você envia votos cordiais e compassivos de saúde e felicidade ao seu próprio ser interior... Agora procuramos a respiração e flutuamos em sua maré, inspiramos, expiramos... E, fazendo uma inspiração mais intencional e talvez um pouco mais profunda, concluímos o exercício da Roda da Consciência de hoje.

Uma reflexão sobre a roda

Uma coisa incrível sobre o exercício da Roda da Consciência é que cada vez que é feito é diferente. Pessoas de todos os tipos e de todo o mundo partilharam as dificuldades e os benefícios deste exercício. Você pode ver por si mesmo como é fazer isso e só você pode decidir se é útil para você de alguma forma.

Os adolescentes que me contaram sobre a sua experiência com a roda disseram-me que a visão do eixo lhes deu uma espécie de liberdade em relação a qualquer coisa que pudesse surgir no aro. Uma menina de 21 anos disse que seu nervosismo por estar perto de outras pessoas diminuiu drasticamente porque seu "nervosismo e preocupações se tornaram apenas pontos no pneu que ela conseguia perceber de um lugar mais calmo no eixo". E não é só ela. Muitas pessoas, adolescentes e adultos, relataram sentir grande alívio de emoções dolorosas e até mesmo de sensações físicas dolorosas quando exercitaram o eixo de sua mente.

Existe um exercício mais avançado, a Roda da Consciência III (que inclui a prática eixo a eixo), que convido você a experimentar e que consiste em comandar o raio a partir do eixo, mas desta vez ele está virado para trás. retornar ao eixo novamente. Assim, a atenção é focada na consciência e o que é a consciência da consciência é vivenciado.

Para aqueles que são novos nos exercícios do tempo interior que envolvem reflexão interior, esta parte muito avançada da consciência plena pode ser demais no início. Ao invés de frustrar quem está iniciando neste importante trabalho de reflexão, prefiro deixar de lado essa etapa mais complicada na experiência inicial. Mas se você pratica a respiração consciente há algum tempo e acha que ela funciona bem para você, e se você fez muitos exercícios com a roda e se sente pronto para uma fase mais complexa do processo, você pode estar pronto para experimentar a Roda. III.

Sugiro que, caso você se sinta preparado, vá direto ao site e faça o teste. O giro do raio de volta ao eixo geralmente é feito após a verificação do quarto segmento da roda, imediatamente antes de terminar todo o exercício. É melhor examinar primeiro a roda inteira e adicionar a parte eixo a eixo por último, para que sua mente esteja preparada. Deixe-se experimentar como é focar sua atenção na própria consciência. Depois de alguns minutos, recupere o ritmo da sua respiração, inspirando e expirando, e então, quando estiver pronto, faça uma respiração mais intencional e talvez um pouco mais profunda e abra os olhos, se os tiver fechado, e com isso você terá chegado ao final do exercício de roda.

Existem muitas outras maneiras de dedicar um tempo interior regular, inclusive concentrando-se em ser sistematicamente mais compreensivo consigo mesmo e com os outros. Existem maneiras de dedicar algum tempo interior, mesmo quando você está em movimento. Você pode caminhar conscientemente concentrando-se nas sensações internas das solas dos pés a cada passo. E você pode fazer outros exercícios de movimento consciente que facilitam o foco em suas intenções, consciência e sensações. Concentrar a atenção na sua intenção, estar consciente da sua consciência e estar presente com uma atitude de afeto e compaixão são os elementos essenciais dos exercícios do tempo interior. Cada um desses exercícios oferece uma maneira comprovada por pesquisas de fortalecer sua vida. Existem muitos estudos que sugerem que reservar um tempo diário, mesmo que apenas três minutos, várias vezes ao dia, para se concentrar conscientemente na respiração pode promover muito o bem-estar. O tempo interior integra o cérebro, melhora os relacionamentos e fortalece a mente. De muitas maneiras, reservar um tempo interior diariamente é um ponto de partida eficaz para criar uma maior integração em sua vida.

Terceira parte

Os relacionamentos mais próximos moldam nossa personalidade ao longo de nossas vidas. Aprender as maneiras fundamentais pelas quais nossas conexões com outras pessoas podem enriquecer nossas vidas, ao mesmo tempo em que apoiamos uma mente saudável e provavelmente beneficia a integração do cérebro, pode nos guiar na criação de melhores relacionamentos para nós mesmos em qualquer idade. Nossas experiências nos primeiros doze anos de vida têm um enorme impacto na pessoa que acabamos sendo. Amizades, experiências na escola, as atividades das quais participamos e o relacionamento com familiares influenciam o modo como o cérebro se desenvolverá nos anos que antecedem a adolescência. Mas mesmo depois desses primeiros anos, os relacionamentos continuam a desempenhar um papel crítico no nosso crescimento e desenvolvimento. Nesta seção estudaremos como a maneira como nos relacionamos com as pessoas que cuidam de nós molda a maneira como nossas mentes se desenvolvem até revelarmos alguns princípios básicos de relacionamento. A boa notícia é que quando você entende o que aconteceu com você e como respondeu a essas experiências passadas, você pode abrir sua vida para formas mais produtivas e saudáveis de relacionamento, com os outros e consigo mesmo.

Particularmente influentes em termos de desenvolvimento mental – e por sua vez na forma como aprendemos a acalmar as nossas emoções, como nos compreendemos e como nos relacionamos com os outros e com o mundo em geral – são as nossas experiências durante a infância. As relações que temos com nossos pais e com as outras pessoas que cuidam de nós quando somos pequenos moldam diretamente a pessoa que seremos. Mas é essencial ter em mente que a nossa mente está em constante evolução, o nosso cérebro cresce continuamente em resposta à experiência, e quer você seja um adolescente ou um adulto, a maneira como você dá sentido à sua vida e entende esses modelos de conexão com os outros pode fortalecê-lo para otimizar seu modo de vida.

Se você é um adolescente que ainda mora com seus pais, poderá sentir emoções intensas e complexas ao explorar essas ideias sobre a vida familiar que ainda se aplicam hoje. Sei também, pela minha experiência pessoal como pai, que refletir sobre a nossa forma de educar crianças e adolescentes pode ser um desafio diante de alguns modelos de comunicação que estiveram presentes em nossas ações como pais e que, às vezes, não o são. foram os ideais. Claro, todos nós queremos o melhor para nossos filhos. Mas às vezes o melhor nos escapa se tivemos experiências difíceis no passado. Uma das coisas que tentei explorar nos livros anteriores é a importância de sermos fiéis a nós mesmos e estarmos abertos ao crescimento contínuo que podemos transmitir aos nossos filhos. Educação parental

perfeito não existe. Mas existem maneiras de compreender nossas vidas para que possamos avançar em direção a relacionamentos autênticos que ofereçam apoio tanto para nossos filhos quanto para nós. Portanto, por favor, tenha isto em mente: nunca é tarde para corrigir o rumo, para alcançar uma compreensão mais profunda e aumentar a ligação que temos dentro da família, com as pessoas que amamos e com quem realmente nos importamos. Se a mudança não fosse possível, não haveria muito sentido em aprofundar este livro. Mas a ciência e a experiência mostram que, com a auto-reflexão e a compreensão, os modelos equivocados que adotamos do nosso próprio passado podem ser transformados. Seja paciente consigo mesmo e com seus familiares. Com gentileza e compreensão, para você e para os outros, a mudança pode ser incentivada e coisas boas podem acontecer.

As conexões com outras pessoas, nossos relacionamentos, assumem muitas formas diferentes. Estas importantes ligações com os pais e outras pessoas que cuidaram de nós são chamadas de “relações de apego”. Carregamos dentro de nós esses poucos relacionamentos de apego selecionados, no que chamamos de “padrões de apego”. O termo “modelo” refere-se amplamente à qualidade mental, delineada por padrões de atividade cerebral, de desenhar através da experiência e criar um esquema que nos permite antecipar o que vai acontecer a seguir, como devemos nos comportar, quais emoções iremos sentir, sentimos e como filtramos as percepções. Os modelos são muito úteis quando se trata de aprender e saber agir e muitas vezes influenciam a forma como vemos o mundo e como estamos nele sem que percebamos.

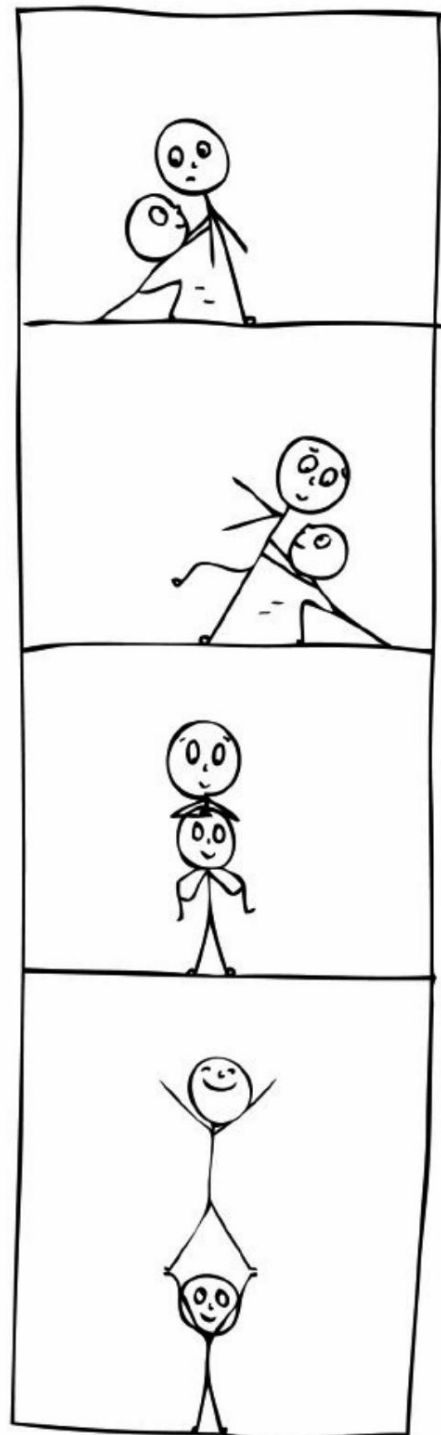
Um modelo de apego é, na verdade, a maneira que o cérebro tem de lembrar as relações de apego que tivemos, ou ainda temos, e como nos adaptamos a essas experiências formativas de afeto. Os modelos que carregamos conosco em nossas mentes influenciam poderosamente como nos sentimos, como pensamos, como agimos e como nos conectamos com amigos, professores e, mais tarde, quando chegar a hora, com nossos parceiros românticos. E como podemos ter mais de um modelo se tivermos mais de uma figura de apego, cada um desses estados cerebrais, esses modelos, podem definir como nos comportamos e reagimos em diferentes situações.

Nossos modelos de apego são ativados em situações específicas que podem se assemelhar a um tipo específico de relacionamento emocional que tivemos no passado e, assim, condicionar a forma como interagimos no momento presente. Se estivermos com um amigo assertivo mais velho que nós, por exemplo, podemos começar a agir como agimos com nossa mãe, que também pode ter uma personalidade assertiva. Por outro lado, se tivéssemos que nos adaptar a um pai gentil adotando uma atitude retraída, quando nos deparamos com um amigo quieto poderemos perceber que somos retraídos e nem saber por quê. Os modelos são acionados automaticamente, sem contar com a nossa consciência ou a nossa intenção. Para todos nós, adolescentes e pais, ter consciência dos padrões de apego que construímos na primeira infância pode nos ajudar muito a compreender como nossas vidas estão se desenrolando agora e como poderíamos criar uma nova forma de viver que

liberte-se de qualquer tipo de limitação que estes modelos possam estar impondo às nossas vidas.

De modo geral, existem dois tipos de modelos, um seguro e outro inseguro. Os modelos seguros oferecem suporte às nossas vidas através da flexibilidade, da autocompreensão e da facilidade de conexão com outras pessoas. Os padrões inseguros assumem diversas formas que abordaremos aqui, e cada uma delas dificulta nossa capacidade de sermos flexíveis, de nos compreendermos e de nos conectarmos com os outros. Porque podemos ter muitos modelos e a sua ativação depende da situação em que nos encontramos, podemos parecer pessoas muito diferentes em ambientes diferentes e com pessoas diferentes.

De muitas maneiras, desenvolver padrões de apego seguros é uma forma significativa de apoiar a ESSÊNCIA da adolescência. Se estivermos seguros, a nossa centelha emocional pode ser libertada para enriquecer as nossas vidas com paixão, em vez de nos empurrar para estados onde nos encontramos oprimidos pelo caos ou isolados pela rigidez. Além disso, com modelos seguros podemos aceitar compromissos sociais que sejam gratificantes para todas as partes e que nos permitam sentir-nos ao mesmo tempo diferenciados e ligados nas ligações sociais integradoras que nos ajudam a progredir como adolescentes. Veremos que um apego seguro significa oferecer um porto seguro de apoio para onde retornar quando nos sentirmos sobrecarregados ou cansados, e também nos encorajar a sair para explorar o mundo. Com uma plataforma de lançamento tão segura como esta, podemos embarcar em nossa jornada em busca de novidades com mais entusiasmo e força. A segurança promove o desenvolvimento de uma mente resiliente. E, à medida que as nossas mentes encontram novas formas de experimentar a forma como pensamos e reflectimos sobre a vida durante a adolescência, ter modelos de apego seguros pode facilitar as nossas investigações criativas durante este novo período do nosso crescimento.



Yo te sostengo.

Porto Seguro e Plataforma de Lançamento

Tenho um aquário no meu escritório e adoro sentar e observar os peixes nadando. É curioso observar que, embora alguns peixes cuidem dos seus alevins, os meus comportam-se como a maioria dos peixes (e os répteis e

anfíbios) que fertilizam os ovos, depositam-nos na areia e deixam-nos à própria sorte depois de eclodirem. Nós, mamíferos, somos muito diferentes. Uma característica fundamental da nossa herança como mamíferos é que os nossos jovens necessitam de cuidados muito atentos por parte de uma figura adulta, muitas vezes a mãe, para lhes proporcionar segurança e alimentação. Isso é apego.

Uma característica importante da educação infantil humana é que não temos uma única figura de apego, como a maioria dos mamíferos. Nós, humanos, praticamos o que chamamos de *aloparentalidade*, que significa “criação dos filhos de outras pessoas”, compartilhando a criação dos filhos com outros adultos de confiança e crianças mais velhas. Esta técnica é crucial para nós como espécie social e pode ter sido fundamental na nossa evolução como espécie em geral em termos da nossa capacidade única de comunicar e construir relações cooperativas. *Aloparentalidade* também significa que podemos estar apegados não apenas à nossa mãe; Podemos desenvolver ligações com um grupo seletivo de indivíduos mais velhos, mais fortes e, esperançosamente, mais sábios, a quem recorreremos em busca de proteção e segurança.

Como criaturas sociais complexas, temos um longo período de dependência das nossas figuras de apego. O cérebro humano precisa de relacionamentos com figuras de apego e outros adultos para moldar como eles irão crescer. O período de dependência da nossa infância cobre uns bons quinze por cento das nossas vidas; muito tempo em termos de expectativa de vida dos mamíferos. E se incluirmos o período da adolescência, que agora se estende até aos vinte anos, essa percentagem antes de atingirmos o estatuto de adulto na nossa sociedade é ainda maior, aproximando-se de um terço das nossas vidas.

Pode-se dizer que o apego humano se baseia em quatro fundamentos. Precisamos ser *vistos*, nos sentir *seguros* e tranquilizados, para nos sentirmos *seguros*. Ser visto significa que nossa vida mental interior é evidente por trás de nosso comportamento. Quem cuida de nós ouve o nosso choro, imagina quais são as nossas necessidades e depois nos oferece tudo o que pode suprir essa necessidade. Sentir-se seguro significa que estamos protegidos do perigo e que não temos medo da pessoa que cuida de nós.

Estar tranquilo significa que quando nos sentimos mal, a resposta da pessoa que cuida de nós nos faz sentir melhor. Quando precisamos de conforto eles nos dão um abraço.

E tudo isto – poder confiar em ser visto, sentir-se seguro e ser tranquilizado – dá-nos uma sensação geral de segurança na relação.

A forma como as figuras de apego nos tratam nos dá uma sensação de porto seguro onde podemos nos sentir seguros. Mas os relacionamentos de apego também servem como plataforma de lançamento a partir da qual podemos decolar e explorar o mundo. Quando temos um modelo de apego seguro, temos segurança para embarcar em aventuras em tudo que o mundo fora de nossa casa coloca em nosso caminho. E quando nos sentimos cansados ou sobrecarregados, ou simplesmente precisamos manter a comunicação, voltamos ao porto seguro do nosso lar emocional, aos relacionamentos com as nossas figuras de apego.

Quando passamos de bebês a crianças pequenas, nosso cérebro internaliza essa sensação de segurança nos relacionamentos como um “estado de espírito” no qual nos sentimos seguros. Nós

Sentimo-nos bem conosco próprios, bem em conectarmos com os outros e percebemos que as nossas necessidades serão satisfeitas. Além disso, de forma humilde e estável, ao contrário da forma exigente e autoritária, temos a sensação de que seremos capazes de estabelecer relações com outras pessoas que verão a nossa mente, sentirão os nossos sentimentos e compreenderão as nossas necessidades. Esta é a forte autopercepção vivenciada por aqueles que possuem modelos de apego seguros.



Ao chegar à adolescência, ter um modelo de apego seguro pode ser uma verdadeira bênção quando temos que sair para o mundo exterior e vivenciar todas as mudanças que acompanham a adolescência e que a jornada para a idade adulta pode acarretar. Se tivemos apegos seguros na primeira infância, então abordaremos esses primeiros estágios da adolescência com um modelo mais seguro, um estado mental que estará repleto de muitas das funções pré-frontais que, com a integração, emergem fortes e bem desenvolvidas. A ciência mostrou que os apegos seguros estão associados a funções pré-frontais integrativas que incluem a regulação do corpo, a sintonia com os outros e com nós mesmos, o equilíbrio das emoções, a flexibilidade, a calma dos nossos medos, a compreensão de nós mesmos e a empatia com os outros, e uma boa base por um senso de moralidade.

Para resumir este conceito, quando tivemos apegos seguros, as nossas experiências nos relacionamentos favoreceram o desenvolvimento da integração cerebral e a resistência da nossa mente. Quando tivemos apegos inseguros, o desenvolvimento dos nossos modelos inseguros reflecte-se em estados não integrados de funcionamento cerebral. A ideia básica é a seguinte: se você tem um histórico de apegos inseguros, o crescimento em direção à segurança envolve a mudança de um cérebro com funcionamento não integrado para o desenvolvimento da integração cerebral. E esse desenvolvimento pode ocorrer em qualquer idade.

O apego seguro proporciona resiliência, pois provavelmente estimula o crescimento de conexões integrativas no córtex pré-frontal. Lembre-se de que a área pré-frontal liga o córtex, a área límbica, o tronco cerebral, o corpo e até mesmo o mundo social num todo coordenado e equilibrado. Tal é o poder que as relações de apego têm para criar funções saudáveis e adaptativas nas nossas vidas, funções que emergem da integração do nosso cérebro.

Embora entrar na adolescência com um modelo de apego seguro torne a fase da adolescência mais suportável, não a garante completamente. A resiliência é importante, mas não confere imunidade absoluta aos muitos contratempos que a vida nos impõe. Como vimos, o período de remodelação do desenvolvimento que ocorre na adolescência pode desempenhar um papel no surgimento de muitos desafios ao bem-estar, incluindo a manifestação de vários distúrbios psiquiátricos, como alterações de humor, ansiedade e distúrbios cognitivos, além de uso e dependência de drogas. Estas condições não são causadas por apegos e a sua ocorrência não é necessariamente evitada por apegos seguros. Qualquer um deles pode surgir mesmo com uma trajetória de apego seguro, pois na vida muitos fatores influenciam nosso desenvolvimento além do apego, como temperamento, relações sociais externas, status socioeconômico, genética e o uso que fazemos de substâncias ativadoras de dopamina.

Por exemplo, alguns estudos sugerem que certas variações na nossa composição genética que influenciam a forma como processamos a dopamina, a serotonina ou a oxitocina podem ter um efeito direto na forma como respondemos a certas experiências de vida complicadas. O apego é um elemento importante na nossa vida, mas não é tudo. Ainda assim, porque o apego é tão influente, e porque podemos desempenhar um papel activo na melhoria das nossas vidas, moldando padrões de apego de forma positiva, saber algo sobre o apego é vital para todos. Você pode não ser capaz de mudar seus genes, mas pode alterar sua mente e seu comportamento para que seu cérebro mude. Por outras palavras, os seus padrões de apego podem ser alterados, e conhecer os seus padrões de apego é crucial para avançar em direção à segurança em qualquer idade.

Para entre metade e dois terços da população total, o apego seguro está presente nos primeiros anos de vida. Se também partilhou esta experiência, tem um magnífico ponto de partida para entrar na adolescência, um reforço na sua capacidade de ser resistente quando a vida lhe lança dificuldades. Mas outro terço a metade de nós, o que representa cerca de cento e cinquenta milhões de pessoas só nos Estados Unidos, tivemos relações de apego que não eram seguras. Esses apegos inseguros não significam necessariamente que somos inseguros em tudo como pessoa, significa simplesmente que não recebemos consistentemente essas bases para sermos vistos, nos sentirmos seguros e calmos em nossos primeiros relacionamentos de apego. Nossos padrões de apego inseguro refletem como tivemos que nos adaptar a esses relacionamentos inseguros quando éramos mais jovens. E esses padrões de apego persistem durante toda a nossa vida. Eles podem ser mudados, é verdade, mas apenas se os compreendermos.

Com um histórico de apegos inseguros, nosso cérebro pode não entrar na fase da adolescência com o mesmo nível de crescimento integrativo que uma pessoa com apegos seguros conseguiu desenvolver na infância. A boa notícia é que nunca é tarde para desenvolver a integração no nosso cérebro! Podemos passar de modelos inseguros, daqueles estados não integrados de funcionamento do cérebro, para modelos seguros e integrados, através do desenvolvimento da integração cerebral. Uma maneira de fazer isso é entender o que aconteceu em nossas vidas. A compreensão nos move de um modelo de apego inseguro e não integrado para um lugar de segurança e um modelo integrado de apego.

Nesta parte vamos explorar a sua história de vida e tentar compreender os diferentes tipos de apego que você pode ter conhecido na sua infância e os modelos de apego que agora podem fazer parte do seu mundo interior. Quer você seja um adolescente que ainda vive com suas figuras de apego, sejam pais ou outras pessoas, ou um adolescente mais velho ou adulto que vive longe de suas figuras emocionais, compreender sua vida é uma maneira cientificamente comprovada de passar de modelos inseguros a modelos seguros. É uma forma de integrar o cérebro e fortalecer sua vida.

Nossas maneiras de criar apego

Existem quatro ótimas maneiras de estabelecer laços emocionais com nossos pais ou com outras pessoas que nos amam. Para simplificar, quase sempre uso o termo “pai”, mesmo que você tenha tido várias pessoas que cuidaram de você, seja seu pai ou sua mãe, família, amigos e outras pessoas que cuidaram de você e a quem você amava. quando você precisava de conforto e proteção. Como já vimos, nosso cérebro é capaz de manter diversos modelos de apego diferentes, um para cada relacionamento com uma figura emocional específica. Portanto, quando explorarmos essas quatro maneiras de estabelecer vínculos com as pessoas que cuidam de nós, tenha em mente que você, como muitos de nós, pode ter mais de um desses modelos dentro de você que moldam a sua percepção interior de si mesmo e de como você se sente. você se relaciona com outras pessoas. O cenário em que você se encontra, a resposta de outras pessoas e até que ponto essas pessoas o lembram de uma de suas figuras de apego podem influenciar diretamente qual modelo será ativado a qualquer momento.

O modelo seguro

Se você teve um relacionamento com um pai que proporcionou de forma bastante consistente uma sensação de ser visto, sentir-se seguro e reconfortante, então você terá um modelo seguro de apego. Este modelo seguro permite equilibrar emoções, compreender-se bem e conectar-se com outras pessoas de uma forma mutuamente gratificante. O apego continua ao longo da vida, mas para se ter uma ideia de como a pesquisa fundamental é feita, aqui está um breve resumo de como o apego é avaliado durante a infância. Após três minutos de separação do cuidador, a criança de um ano busca por muito tempo contato com ele.

Uma vez reunidos, ele faz a conexão para se acalmar, e imediatamente volta a explorar o quarto cheio de brinquedos. Os investigadores viram este comportamento interativo como evidência de um modelo de apego seguro na criança que é activado pela presença de um determinado progenitor. A ideia é que o pai tenha proporcionado um porto seguro e uma plataforma de lançamento; a criança se sente vista, segura, calma e protegida com aquele pai.

Esse modelo aprendido é acionado para que a criança faça contato, se sinta segura e comece a explorar o mundo de novos brinquedos que o quarto oferece.

Desde a infância levamos conosco esses modelos e eles nos ajudam a organizar nossa abordagem aos relacionamentos ao longo da vida.



O modelo evitativo

Se durante a sua educação você teve uma experiência semelhante à de aproximadamente vinte por cento da população total, você teve um relacionamento com um ou ambos os pais repleto de experiências repetidas nas quais você não foi visto nem tranquilizado. Neste caso, a forma de relacionamento inseguro é chamada de “apego evitativo”. Esse termo vem de resultados de pesquisas nas quais estudiosos observaram crianças de um ano de idade que, após serem separadas dos pais, evitavam esse pai quando retornavam, em vez de se reconectarem com eles e buscarem seu conforto, como ocorria em relacionamentos seguros. A ideia aqui é que a experiência da criança de não ter sido vista ou tranquilizada por aquele progenitor durante o primeiro ano de vida resulta no desenvolvimento de um modelo de apego inseguro; neste caso, um modelo evitativo. Na presença desse pai, a criança ativa um modelo de evitação. Esta é uma resposta aprendida que facilita a adaptação da criança para a sobrevivência.

É importante notar que nestes estudos também se observou que muitas das crianças que evitavam um dos pais, por sua vez, procuravam conforto e proximidade do outro. Em outras palavras, se você tem um padrão de apego evitativo como resultado de seu relacionamento com um dos pais, isso não significa que você não possa ter um apego seguro com o outro, permitindo-lhe passar a vida sabendo o que é um relacionamento seguro. Mas com os padrões de evitação e os relacionamentos de evitação dos quais eles surgiram, você aprendeu algo muito diferente. Com uma

série de experiências repetidas em que a interação com aquele pai não é tranquilizadora quando você está chateado e você não se conecta quando não se sente visto, o modelo que você desenvolve diz algo como: "Eu não preciso dessa pessoa de jeito nenhum, porque Aprendi que não preciso daquela pessoa." não dá nada quando preciso de conexão ou conforto. Você aprende a minimizar as necessidades de apego. Ter esse tipo de modelo evitativo como modelo para relacionamentos próximos pode fazer com que você se sinta desconectado dos outros e também de suas próprias emoções e necessidades.

É o eu desconectado do apego evitativo.

Deixe-nos enfatizar novamente aqui que o seu modelo de apego é um compêndio de como você se adaptou aos relacionamentos que teve com as pessoas importantes em sua vida. No entanto, não é um sintoma de nenhum problema interno; É simplesmente o reflexo de uma resposta aprendida aos acontecimentos da vida real, de um relacionamento autêntico nos primeiros anos. Além disso, isso não significa que você não sinta agora necessidade de proximidade e conforto. Embora estes modelos possam ser adaptações corticais que moldam os nossos comportamentos externos e a nossa consciência, estudos revelam que a área límbica que gere o apego mantém sempre um forte impulso para nos conectarmos com os outros. Todos nós precisamos nos sentir próximos das pessoas ao nosso redor e saber que podemos confiar nelas quando buscamos conforto. Faz parte do ser humano. Nesse sentido, o conhecimento pessoal que advém da percepção de que você pode estar vivendo sua vida de acordo com um modelo de apego evitativo pode ser muito fortalecedor. Pode permitir que você procure sinais silenciosos e muitas vezes ocultos dentro de você de que pode estar desejando uma conexão mais íntima com outras pessoas. Perceber esses sinais pode ajudá-lo a abandonar o padrão evitativo, para que possa encontrar nos outros o que precisa na vida à medida que amadurece e envelhece. O modelo evitativo foi bom e útil durante seus primeiros anos; Agora temos que atualizá-lo. Refletir sobre esses padrões comportamentais pode ser um passo importante para transformar seus modelos de apego inseguros em modelos seguros.

O modelo ambivalente

Um terceiro tipo de relacionamento é aquele em que a criança experimenta inconsistência ou intromissão por parte de um dos pais, como ocorre em aproximadamente quinze por cento da população em geral. Ser visto, seguro e tranquilizado não acontece de forma inequívoca.

Quando o pai retorna após uma separação, o filho se aproxima dele, mas o procura porque não tem certeza se atenderá às suas necessidades de conforto. Ele pode fazer isso, mas pode não. O melhor é aguentar! O modelo de apego ambivalente não permite que você fique relaxado, pois nunca sabe o que esperar; Não é um porto seguro em que se possa confiar. E seus sentimentos e emoções também preenchem seu próprio mundo interior. Por exemplo, se você está com fome, sua mãe, em vez de perceber e te alimentar, se deixa levar pelo próprio nervosismo e pelos medos sobre se será ou não uma boa mãe para você. Como o cérebro humano é composto por "neurônios-espelho" que estão impregnados das sensações das pessoas ao nosso redor, você absorve naturalmente a ansiedade e o medo da mãe. Antes

Você só sentiu fome, mas depois de interagir com sua mãe também ficou assustado e nervoso. De quem são esses sentimentos? É o eu confuso que os relacionamentos de apego ambivalentes criam. Talvez desta vez eu consiga te acalmar, mas talvez não, mas talvez sim, mas talvez... Isso é ambivalência.

O modelo desorganizado

O quarto estilo de apego pode ocorrer dentro do cenário dos outros três: seguro, evitativo ou ambivalente. Além dessas linhas básicas de experiência de apego, há algo mais. Por uma série de razões, um de seus pais, digamos sua mãe, o aterroriza. Isso pode acontecer porque ela está deprimida e irritada e persegue você gritando quando você volta da escola. Pode ser porque ele grita com seu pai ou seus irmãos, não com você. E pode ser simplesmente porque ela é quem parece aterrorizada e você absorve o terror dela e o internaliza. O problema de sentir medo de uma figura de apego é que ela ativa dois circuitos diferentes no cérebro que não funcionam juntos. Um deles é o circuito primitivo do tronco cerebral que gerencia uma reação de sobrevivência. Este circuito faz com que você fuja ou congele em reação ao sentimento de terror. Fuja dessa fonte de terror! Mas o segundo circuito é o sistema de apego localizado na área límbica que avisa quando você sente medo de buscar proteção e calma na figura de apego. O problema é que você não pode fugir e abordar a mesma pessoa ao mesmo tempo. Após a separação, a criança apresenta comportamentos de tentar se aproximar e se afastar dos pais ao mesmo tempo, uma abordagem muito desorganizada para a reconexão.

Ou seja, quando a figura de apego é a fonte do terror, nós fragmentamos. Esse apego desorganizado nos torna vulneráveis em muitos níveis. Pode ser difícil equilibrar nossas emoções, ter bons relacionamentos com outras pessoas e até pensar com clareza em situações estressantes. Além disso, um apego desorganizado possibilita que tenhamos uma fragmentação da continuidade da consciência chamada "dissociação". Presente entre cinco e quinze por cento da população total, mesmo sem histórico de abuso, e em aproximadamente oitenta por cento das crianças com famílias com alto risco de trauma e negligência, o apego desorganizado e a dissociação que o acompanha podem ser um grande obstáculo ao nosso bem-estar. Quando nos dissociamos, dissociamos diferentes aspectos de nós mesmos, como separar sentimentos de memórias, pensamentos de ações. Podemos nos sentir irrealis e distantes. Esta é a origem do self fragmentado que emerge do modelo de apego desorganizado.

anexo reativo

Quando o apego seguro não é possível, podemos experimentar uma série de posições às quais nos adaptamos para lidar com a situação da melhor forma possível, incluindo evitação, ambivalência e desorganização. Mas há uma série de situações em que o nosso

O apego pode não ser simplesmente seguro ou inseguro. Num extremo do espectro da experiência humana está a completa ausência de apego, na qual não existe uma figura consistente à qual possamos nos sentir apegados. Nesse caso, pode surgir um distúrbio disfuncional conhecido como apego reativo que pode complicar nossas emoções e relacionamentos, estabelecendo conexões rápidas com uma ampla amostra de indivíduos na infância, adolescência e até mesmo na idade adulta. O apego reativo pode ser visto como o melhor que uma criança pode fazer na ausência de uma figura de apego, e não como uma resposta a formas de segurança e insegurança. Esta ausência e a “desordem” que ela traz são diferentes da variedade de formas seguras e inseguras de apego que estamos estudando aqui. Se você conhece alguém que passou por essa falta de apego, ou se você mesmo já passou por isso, consulte os magníficos livros que existem na literatura profissional sobre essa situação como um recurso útil para um crescimento saudável.

Obtenha anexos seguros e integre o cérebro

Quando Steven, filho de Gail, saiu de casa para frequentar a faculdade depois de completar dezoito anos, ele estava animado para começar essa nova fase de sua vida. Muitos de seus amigos estavam deixando a Califórnia em direção à Costa Leste, mas ele decidiu ficar no oeste e frequentar a faculdade a cerca de cinco horas de sua casa em Los Angeles. Sua mãe ficou doente quando ele estava no último ano do ensino médio e ele queria poder voltar para casa para ver sua mãe com mais frequência do que uma universidade do outro lado do país lhe permitiria. Ele se sentia muito próximo da mãe e, assim como o irmão e a irmã, estava muito preocupado com o diagnóstico de câncer dela. Steven fez tudo o que pôde para apoiá-la durante a radioterapia e a quimioterapia, mas ela insistiu que ele continuasse saindo com os amigos durante o último ano e se preparasse para a nova etapa de sua vida. Foi decisão de Steven ficar perto... mas não muito perto. Na verdade, ele se sentiu totalmente apoiado pela mãe em sua decisão de não permanecer na UCLA, uma ótima opção para ele, a poucos quilômetros da casa de sua família.

A própria Gail passou por momentos difíceis enquanto crescia. Sua mãe morreu quando ela tinha quinze anos e seu pai foi um alcoólatra e bebedor ativo durante grande parte de sua infância. A morte da mãe de Gail “acordou o pai” e depois disso ele começou uma nova vida sóbrio e assim continua desde então. A família parecia ter se unido mais diante da tragédia da morte da mãe. Durante a maior parte de sua adolescência, Gail se perguntou como conseguiria deixar as duas irmãs e o pai quando chegasse a hora de terminar o ensino médio. Ele decidiu ir para uma faculdade perto de sua casa para ajudar seu pai, decisão que o deixou feliz na época. Mas antes de se casar com o pai de Steven, ela passou muito tempo pensando em como o alcoolismo de seu pai havia sido doloroso durante sua infância. Quando ele chegou em casa bêbado, foi assustador.

Seus ataques de raiva e sua letargia alcoólica fizeram com que permanecessem seguros... Todos eles

exceto sua mãe, que cuidava dele. Gail testemunhou seu pai repreender sua mãe e às vezes abusar dela fisicamente. Ele não sabia disso, mas hoje sabe que testemunhar o abuso é uma forma de abuso em si, uma forma de trauma. Você pode imaginar que as primeiras experiências de apego de Gail com o pai, cheias de terror, a levaram a ter um apego desorganizado por ele. Sua embriaguez era assustadora. As brigas e espancamentos contra sua mãe foram aterrorizantes. E a sensação que ela tinha de não ser capaz de proteger suas duas irmãs mais novas a fazia sentir-se aterrorizada e inútil.

Durante a adolescência de Gail, com quase trinta anos, ela decidiu tentar a psicoterapia. Foi quando eu a conheci. Trabalhamos em sua história de apegos inseguros, incluindo o padrão de apego desorganizado e a consequente tendência de sua mente se fragmentar em estados dissociativos. Essa dissociação de processos geralmente conectados poderia ocorrer quando ela estivesse perturbada e sentisse como se "não estivesse inteira" ou "desmoronando". Ela frequentemente perdia a paciência com o namorado e o pai dele e gritava com eles, experimentando reações emocionais intensas e "exageradas" a coisas sem importância que eles faziam. Ou quando surgiam esses momentos dissociativos, ele ficava em branco e tinha dificuldade em lembrar das coisas ou em prestar atenção. Quando ela tinha quinze anos, por exemplo, houve momentos em que ela não conseguia reter lembranças de sua mãe após sua morte, após uma perda avassaladora e seu relacionamento com o pai ainda aterrorizante. Da sua avaliação do apego, deduzimos que ela tinha o que chamamos de uma história ambivalente com a mãe, que estava preocupada com a sua capacidade como mãe e esposa. Sua mãe era terna e amorosa, mas era um relacionamento que Gail descreveu como "cativante, mas uma bagunça incompreensível". Colocar ordem nos sentimentos que essa incompreensão despertava nela foi complicado diante da dor causada pela morte da mãe. De certa forma, também existem elementos de perda não resolvida na morte da mãe. Refletir sobre essa perda importante em sua vida pode ajudá-lo a resolver a dor e a ter melhor acesso aos seus sentimentos sobre seu relacionamento complicado.

Gail em geral administrou muito bem sua vida emocional e social à medida que a terapia progredia e ela ficou encantada com as mudanças. Como ela tinha um modelo ambivalente de insegurança com seu cuidador principal – sua mãe – ela precisava fazer um trabalho de base sobre sua percepção de sua própria integridade, esclarecendo a confusão sobre quem ela era, o que sentia e como poderia se ajustar a isso. • sua própria bússola interior ao interagir com outras pessoas. Esta transformação do seu modelo ambivalente e inseguro para o modelo de segurança significou que ele conseguia perceber os seus sentimentos e equilibrá-los adequadamente. E isso significava que eu poderia estabelecer relacionamentos mutuamente gratificantes com amigos e parceiros românticos. Nossos modelos de apego contêm os métodos básicos que aprendemos para nos conectarmos com os outros e nos conhecermos. Quando damos sentido à vida, podemos mover esses padrões da insegurança para a segurança.

Quando Gail conheceu o marido, se apaixonou e constituiu família, alguns anos antes de completar trinta anos, alguns dos padrões de comportamento desorganizado associados ao pai começaram a aparecer em sua vida e em seu relacionamento. Quando eles discutiram,

Como a maioria dos casais, ela perdeu o controle e ficou apavorada. Em vez de defender o seu território e expressar as suas necessidades, ela afundou num buraco que para ela era como areia movediça, e quando lutou para sair, afundou ainda mais. Esse padrão repetitivo de comportamento revelou a rigidez em que Gail se trancou e o caos em que ela entrou em colapso, consequências de seus padrões de apego não integrados. Alguns desses padrões podem ter sido o resultado de sua história ambivalente e do sentimento de perda da mãe, e talvez do medo de perder a atual figura de apego, o marido. Mas no cenário em que surgiram essas experiências, também pareciam existir elementos de resposta ao terror e a relação com a dissociação do vínculo desorganizado estabelecido com o pai.

Felizmente, estes momentos em que a fragmentação apareceu não foram muito frequentes e só surgiram no contexto da forte ligação que mantinha com o marido. Gail percebeu que ela estava simplesmente se afastando dele de uma forma que anulava suas próprias necessidades de proximidade. Esse padrão de desconexão tinha características de um padrão evitativo, que claramente teve origem no relacionamento com o pai. Com seus amigos e colegas de trabalho, tal desconexão e dissociação nunca ocorreram. É evidente que os seus modelos de apego evitativo e desorganizado só foram ativados no contexto do seu relacionamento com o marido. Essa ativação de um modelo de apego condicionado pelo estado é exatamente como funciona o cérebro humano. O que era um problema, porém, era que esta desconexão e dissociação a deixavam incapaz de ter uma noção sólida de si mesma em relação ao marido. Qualquer que fosse o modelo ativado, impediu-a de ter o tipo de relacionamento integrado em que as diferenças eram respeitadas e eram criadas ligações compassivas que poderiam tornar a sua vida com o marido mais satisfatória e descontraída.

Ao conhecer seu passado e trabalhar para estar presente apesar de seus sentimentos de terror – da perda de sua mãe, das lembranças de seu pai e do medo da fúria de seu marido quando eles brigaram – Gail adquiriu a capacidade de integração de reter na consciência tudo. Isso foi experimentado, simplesmente. Ele passou pelo doloroso processo de refletir sobre sua relação com o pai alcoólatra, sobre o terror, sobre sua sensação de desamparo. E nesse processo ele passou a compreender o significado de tudo que naquele momento de sua vida parecia não ter sentido. Isso significava que ela agora podia ver o impacto que aquelas terríveis experiências não resolvidas tiveram sobre ela na época e como continuaram a afetá-la hoje.

Gail também praticou uma atitude de estar atenta, de permanecer curiosa e aberta às suas próprias experiências interiores, sem julgá-las. Diante de uma consciência fragmentada e com apego desorganizado, era essencial que trabalhássemos para integrar a consciência. Fizemos muitos dos exercícios que você pode ler neste livro, como a Roda da Consciência e o exercício respiratório, que fortaleceram sua mente e integraram seu cérebro. À luz desta nova clareza, ela foi capaz de perceber a sua própria necessidade de proximidade, a sua necessidade de apego, de ser aberta e de aceitar, em vez da sua anterior confusão e retraimento. Além disso, com a força que aqueles exercícios lhe deram, a sua dissociação tornou-se menos frequente e menos intensa, e transformou-se na capacidade de perceber

simplesmente que ele estava sentindo um “desejo de desmoronar”, mas foi capaz de resistir a esse impulso. Todo esse trabalho de reflexão permitiu-lhe transformar modelos de apego inseguros em modelos de segurança.

Quando Steven se tornou jovem, Gail passou muito tempo desenvolvendo o que os pesquisadores chamam de “segurança conquistada”. Também poderíamos chamar isso de “segurança aprendida”. Ao longo dos anos, desde que Gail começou a terapia, ela voltou periodicamente para exames e tenho aprendido como está o crescimento de Steven. Quando Gail foi diagnosticada com câncer, eu também estava com ela para apoiá-la sobre como ela poderia enfrentar seus medos durante aquele período terrível. Com sua segurança conquistada, ele estava em uma nova posição integrativa que lhe permitia não se retirar ou se deixar levar pela confusão ou ter sua mente fragmentada.

E com essa segurança adquirida ao longo desses anos, ele também conseguiu ser uma fonte de apego seguro para Steven. Ela foi capaz de ser um porto seguro e tranquilizador e uma plataforma de lançamento sólida para ele.

Assim, à medida que se aproximava o momento de Steven deixar o ninho, ele chegou àquela encruzilhada adolescente com a resiliência integrativa de um modelo de apego seguro estabelecido com sua mãe. A investigação demonstrou claramente que, por mais complicado que seja o nosso passado, se conseguirmos compreender como as experiências dos nossos primeiros anos nos condicionam e aprendermos novos modelos de segurança, poderemos oferecer aos nossos filhos um apego seguro. Steven também tinha um relacionamento seguro com o pai, o que significa que se sentia muito seguro ao sair de casa. Quando a doença ocorreu, a proximidade que sentia da mãe fez com que sentisse a necessidade de ficar perto dela o suficiente para voltar para casa sempre que ela precisasse da sua presença, mas não tão perto que o impedisse de satisfazer o forte impulso interior de explorar o mundo. mundo no qual ele agora poderia lançar-se com segurança.

Refletir sobre os apegos e dar sentido à vida

Seja você adolescente ou adulto, é importante ter uma ideia clara de como foram suas primeiras relações de apego na infância. Dada a natureza do desenvolvimento da memória até os cinco anos de idade, pode ser difícil lembrar de qualquer atitude que tenha sido repetida naquela fase inicial da nossa vida. Dito isto, mesmo a mais leve impressão pode ajudar muito. E além disso, estudos também mostram que uma série de perguntas que facilitam a exploração do que você consegue lembrar podem ajudá-lo a descobrir certos padrões que são úteis em sua jornada rumo a uma compreensão mais ampla dos padrões de apego que você pode ter em sua vida atual. A boa notícia é que, se você conseguir dar sentido às suas experiências de infância – especialmente ao seu relacionamento com seus pais – você poderá mudar seus padrões de apego em direção à segurança. A razão pela qual isso é tão importante é por causa dos seus relacionamentos – com seus amigos, com seus parceiros e com os filhos que você já tem.

tenho ou planejo ter – será profundamente melhorado. E você também se sentirá melhor consigo mesmo!

Do ponto de vista científico, utilizamos uma Entrevista de Apego formal para descobrir como uma pessoa compreendeu as suas experiências emocionais. Centenas de estudos revelam que essas diretrizes são úteis para ter uma visão mais nítida dos nossos modelos de apego. Meu próprio trabalho neste campo me levou a desenvolver um método para ajudar as pessoas a compreenderem suas vidas, sugerindo como esse processo pode integrar seus cérebros na psicoterapia, e publiquei essa perspectiva em alguns livros, incluindo *Mindsight* e *Parenting from the Inside . Fora*. Este último livro inclui um conjunto de perguntas que adaptei aqui para que você possa usá-las como um guia para refletir sobre sua própria experiência, seja você adolescente ou adulto. Deixe-me convidá-lo a ler essas perguntas e depois revisaremos cada um dos padrões de apego e o tipo de resposta que eles costumam receber, e então veremos como você pode entendê-los e direcioná-los para a segurança. Lembre-se de que você pode ter vários modelos de apego, um para cada relacionamento que teve com seus cuidadores. Você pode querer anotar suas respostas em um diário ou simplesmente preferir refletir sobre elas sozinho. Como você ainda pode viver com suas figuras de apego, seus pais ou outras pessoas, ou pode ter se tornado independente deles, as perguntas são feitas tanto no presente quanto no passado. Veja apenas aqueles que podem ser aplicados à sua situação atual.

resolviendo...



... pieza a pieza.

Compreender a si mesmo é uma ferramenta básica *de visão mental* para integrar sua vida. O autoconhecimento é a maneira de conectar o passado da memória com a sua experiência presente. É um passo importante para aprender como formar modelos de apego seguros em nossas vidas. Quando criamos a história de quem somos, ligamos o passado e o presente para que possamos também nos tornar os autores ativos do nosso possível futuro. Ou seja, o autoconhecimento nos ajuda na “viagem mental no tempo”, criando uma visão coerente e a integração do nosso eu através do passado, presente e futuro.

Perguntas para refletir sobre o apego

Antecedentes

Como é (foi) crescer na sua família?

Quem compõe (inventou) sua família?

Qual é (era) a filosofia de seus pais sobre a criação dos filhos?

O que você gosta (gostou) e não gosta (gostou) em morar com sua família?

Você educaria (está educando) seus filhos de maneira semelhante ou diferente?

Relações

Você (se dá) bem com seus pais e outros membros da sua família?

Como os membros da sua família se relacionam?

Como seu relacionamento com sua família mudou ao longo do tempo?

Se você tem dois pais, quais eram suas relações com cada um deles, semelhantes ou diferentes?

Pense em algumas palavras que reflitam seu relacionamento com cada um dos pais nos primeiros anos.

Há coisas em que você tentou ser ou não como seus pais?

Houve outras pessoas em sua vida que serviram como figuras parentais de quem você se sente próximo?

Em caso afirmativo, responda às perguntas acima em referência a isso ou essas pessoas.

Separação

Você se lembra da primeira vez que se separou de seus pais? Como foi e como isso afetou você e seus pais?

Você passou por alguma separação prolongada de seus pais durante a infância? Como foi para você e seus pais?

Disciplina

Como seus pais respondem (respondem) ao seu comportamento para ensiná-lo como se comportar?

Seus pais usaram (usaram) o castigo como forma de disciplina?

Como essas estratégias disciplinares influenciaram seu desenvolvimento?

Medo e ameaça Você

já se sentiu ameaçado por seus pais?

Você já se sentiu rejeitado por eles?

Houve outras experiências em sua vida que podem ter sido impactantes? Quais foram e como você acha que influenciaram sua vida?

Você tem a sensação de que algumas dessas experiências ainda estão muito vivas em sua vida agora?

Perda

Alguém importante em sua vida morreu?

Alguém significativo deixou sua vida?

Que impacto essas perdas tiveram sobre você e sua família?

Como essas perdas afetam você em sua vida atual?

Comunicação emocional Como

seus pais (se comunicam) se comunicam com você quando você está (estava) feliz e animado?

O que acontece (aconteceu) quando você está (estava) sobrecarregado, infeliz, magoado ou doente?

Cada um de seus pais responde com padrões de conexão diferentes quando seus pais

As emoções são (eram) intensas?

Como você se comunica com outras pessoas agora quando sente emoções fortes?

Porto Seguro

Você (tem) relacionamentos aos quais pode (poderia) ir, ou lugares onde pode (poderia) ir e nos quais pode (poderia) confiar para se sentir protegido em tempos difíceis?

Existia um porto tão seguro quando você era criança?

Como você acha que essas fontes de refúgio afetam (afetaram) sua vida?

Você se sente visto, seguro e tranquilizado por seus pais?

Plataforma de lançamento

Seus pais (eles apoiam) suas explorações longe deles ou fora de casa?

Seus pais apoiam seus interesses?

Você se sentiu confiante quando criança para sair e explorar o mundo?

Agora

Como é seu relacionamento atual com seus pais?

Por que você acha que seus pais agem (agem) da maneira que agem (agiram)?

Você tenta não fazer certas coisas por causa da forma como seus pais tratam (trataram) você?

Quando você pensa sobre todas essas experiências, como você acha que elas influenciaram sua maneira de pensar? se relaciona com outras pessoas?

Como você acha que todas essas coisas que temos visto influenciaram sua maneira de pensar? seja como pessoa e o que você se tornou a pessoa que você se tornou?

Futuro

O que você gostaria para você em seus relacionamentos futuros?

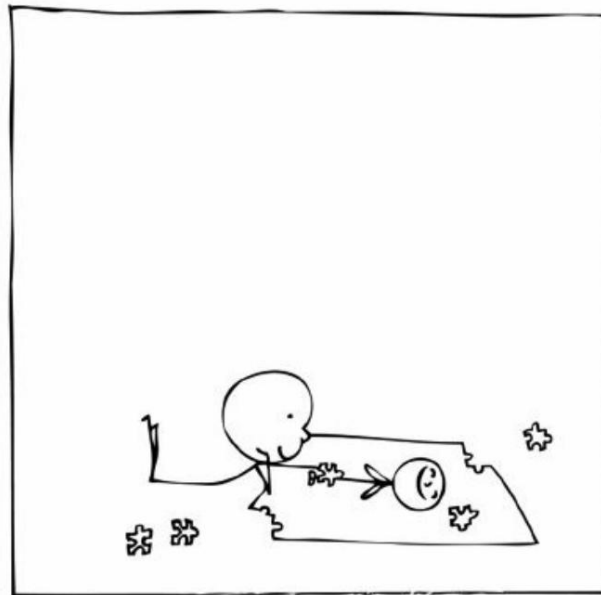
Como você imagina que as experiências de seus relacionamentos de apego e da primeira infância podem moldar a pessoa que você pode se tornar?

Existe algum elemento do seu passado que o esteja limitando no presente e limitando o que você pode fazer? você pode se tornar no futuro?

Qual você acha que é o seu “espaço para crescimento” nas coisas que você gostaria de mudar? de si mesmo para poder se libertar e ser a pessoa que você gostaria de ser no futuro?

Alguma pergunta que deveríamos ter feito ou que foi feita agora?

Como você se sentiu ao responder essas perguntas? Às vezes, refletir sobre essas questões pode ser bastante árduo. Às vezes, o que surge pode ser surpreendente e até avassalador. E outras vezes você já sabe o que vai responder e isso não importa muito.



Te mereces que lo resolvamos.

É interessante notar que os investigadores que estudaram colectivamente mais de dez mil entrevistas formais de apego que fizeram perguntas e temas semelhantes aos que vimos descobriram padrões universais. A seguir vou apresentar os resultados gerais para que você tenha uma ideia do que pode estar acontecendo com você. No entanto, tenha sempre em mente, ao ler esses grupos gerais e suas diretrizes narrativas, que a chave para refletir sobre eles não é que você se encaixe em uma ou outra categoria, mas que

Encontre visões internas de sua própria vida que o ajudem a tecer uma narrativa coerente sobre você. A investigação revela que quanto mais coerente for a narrativa que tivermos dos nossos problemas de apego na infância, melhor compreenderemos como as experiências dos primeiros anos de vida nos moldaram, mais provável será que os nossos filhos estabeleçam vínculos seguros conosco, e mais provável será que os nossos filhos estabeleçam vínculos seguros conosco. mais gratificante será. Em geral, nossas relações interpessoais se tornarão. Com a nossa história de vida coerente, teremos maior probabilidade de fornecer os quatro fundamentos do apego de forma mais consistente. E à medida que as crianças com apegos seguros crescem, será também mais provável que sejam capazes de compreender as suas próprias vidas e de criar uma narrativa coerente sobre elas. Eles terão uma visão coerente de quem foram, de quem são agora e de quem desejam se tornar. E desfrutarão de uma maneira coerente de serem eles mesmos, ao mesmo tempo que terão uma relacionamentos próximos e significativos com outras pessoas. Isto é o que a compreensão da sua vida pode trazer ao seu mundo. Isto é o que o apego seguro pode oferecer, qualquer que seja a idade em que você desenvolva essa forma integrada de compreender a sua vida.

Nossas narrativas de apego e os dois lados do cérebro.

Embora os detalhes de cada uma das Entrevistas de Apego realizadas pelos cientistas variem de pessoa para pessoa, quando observadas como um todo comum aos indivíduos, aparecem padrões. As entrevistas de anexo são gravadas em fita e depois transcritas. O documento escrito é então analisado para estudar o uso da linguagem e as formas como os entrevistados se comunicam com o entrevistador (o pesquisador). Desta forma, a “análise narrativa” é na verdade uma análise do discurso que analisa como uma pessoa se comunica com outra. Os resultados das entrevistas revelam que os indivíduos com modelos de apego seguro geralmente refletem de forma coerente sobre as partes boas e as partes ruins do que lhes aconteceu na infância. É claro que não podemos saber a certeza dos factos evocados, mas podemos avaliar como as respostas se enquadram num esquema coerente: que significado elas conferem, quão flexíveis e abertas são ao considerar os vários aspectos do passado, e quão refletem e estão presentes no momento atual com as perguntas e não são simplesmente dadas como uma série de respostas pré-programadas.

Mesmo que as experiências tenham sido difíceis e até aterrorizantes, uma *narrativa confiante* revela a capacidade daquela pessoa de estar presente em tudo o que surge na entrevista. Este estado de presença é a marca de um apego seguro, tanto na forma como nos conectamos com os outros como na forma como nos conectamos com a nossa própria história de vida. Estar presente significa que estamos abertos e aceitando tudo o que está acontecendo como está acontecendo. E esta presença na nossa história de vida, esta segurança de apego, vem com coerência narrativa, pois assumimos o positivo e o negativo das nossas primeiras relações e compreendemos a nossa vida.

Noutras pessoas com histórias de apego evitativo, ou para pais de pessoas com apego evitativo, a narrativa é muito diferente. A marca destas *narrativas de evitação* é que os indivíduos insistem que não se lembram de nada da vida familiar e que a sua família não influenciou o seu desenvolvimento posterior. Há uma clara inconsistência em que, se você não se lembra de algo, como pode saber que algo não o afetou? Diz-se que os adultos com este tipo de narrativa têm um estado de espírito “desprezível” – rejeitam a ideia de que as suas relações passadas possam ter tido qualquer impacto sobre quem são. Em suma, parecem “evitar” dar importância às relações que tiveram porque possivelmente esta é a melhor adaptação que conseguiram encontrar no deserto emocional que é uma relação de apego evitativo.

Para compreender o que acontece ao longo do caminho, desde formas específicas de relações de apego na infância até às narrativas de apego correspondentes na adolescência e na idade adulta, é aconselhável recorrer aos estudos do cérebro para estabelecer uma perspectiva de trabalho. Com base nisso, padrões de apego inseguros emergem de estados não integrados de funcionamento do cérebro. De muitas maneiras, a comunicação entre pais e filhos que não respeita as diferenças e favorece o vínculo – isto é, os padrões de comunicação das relações não integradas – leva ao bloqueio da integração no desenvolvimento cerebral da criança. Para simplificar, esta visão sugere que a comunicação integrada estimula o crescimento da integração no cérebro. A comunicação não integrada leva ao desenvolvimento não integrado do cérebro.

Minha proposta, baseada em trabalho clínico e raciocínio científico, sugere que indivíduos com apego evitativo apresentam menor desenvolvimento do hemisfério cerebral direito. O lobo direito é aquele que armazena a memória autobiográfica e contém nossas emoções e necessidades básicas. Desta forma, o modelo evitativo não nos permite sentir as nossas necessidades e não nos lembramos das experiências vividas no ambiente familiar. Isto explica não só as descobertas da narrativa, mas também porque é que os padrões de evitação moldam o nosso comportamento em relações nas quais ignoramos a comunicação não verbal dos outros, sinais que nos são enviados e recebidos pelo lado direito do cérebro.

A reflexão pessoal no córtex é um processo que se baseia nos mapas autobiográficos da área cortical do cérebro, dominante no lado direito do cérebro. Essa reflexão autobiográfica é a nossa maneira de olhar para dentro, para os propósitos e acontecimentos da nossa experiência de vida. É interessante que mesmo as nossas reações intestinais e sensações cardíacas, sinais que surgem dos intestinos e dos circuitos neurológicos que rodeiam o coração, começam e terminam principalmente no lado direito do cérebro, uma vez que é o córtex pré-frontal direito que recebe os sinais. avisos corporais mencionados. Indivíduos com apego evitativo tendem a não experimentar muito com essas fontes de conhecimento.



Embora ambos os lados do cérebro geralmente funcionem ao mesmo tempo, na verdade eles têm funções diferentes. Essas funções influenciam não tanto o que fazemos, mas a nossa maneira de perceber o mundo e de estar nele.

O lado esquerdo do córtex é aquele que lida com a linguagem, a lógica, o pensamento linear e literal, e até mesmo fazer listas, como esta! Observe também que é uma relação muito conveniente e fácil de lembrar porque todas as palavras começam com *l*, como *left* em inglês. Existem também muitos estudos que sugerem que os dados são armazenados no lado esquerdo, enquanto as memórias autobiográficas de episódios experienciais estão principalmente no lado direito.

(Gostaria de pedir-lhe que fizesse um esforço para usar as capacidades do seu hemisfério esquerdo para assimilar alguns dos detalhes científicos que estamos prestes a discutir. A razão para o fazermos é que quando compreendemos alguns dos dados fascinantes e valiosos do cérebro de uma forma lógica e linear, podemos usar esse conhecimento de forma eficaz para dar um salto para o hiperespaço em nossa maneira de transformar padrões de apego inseguros em segurança. Você também precisará das habilidades do seu hemisfério direito para abranger totalmente o contexto e o significado pessoal de algumas dessas noções sobre o cérebro. Você pode perceber a ideia do que vamos explorar e também seguir sua lógica. Portanto, neste momento vamos exigir a atenção de ambos os lados do seu cérebro para assimilar os detalhes dos parágrafos seguintes. Nas próximas três seções colocaremos em prática a essência de todos esses fundamentos para examinar como todos os padrões de apego inseguros podem ser transformados concentrando a mente na integração do cérebro e dos relacionamentos. Não se preocupe em lembrar de cada detalhe, eles estão todos lá e você pode revisá-los quando quiser. A questão é que em breve exploraremos como aplicá-los

para sua própria vida. Deixe a sensação dessas conexões lógicas preencher ambos os lados do seu cérebro e prepare-se para algum trabalho integrativo!)

O lado direito do córtex não é apenas uma fonte primária do nosso conhecimento autobiográfico; Também é essencial receber informações mais diretas das áreas subcorticais mais profundas, além das do corpo como um todo. E, sim, você já deve ter adivinhado que o lado direito é muitas vezes considerado “mais emocional”, na medida em que as informações subcorticais e corporais moldam a nossa vida emocional diretamente e talvez de forma mais espontânea e intensa. O lado direito do córtex mapeia tudo dentro do corpo; mas o esquerdo não. Isso significa que a intuição, a maneira como recebemos a sabedoria que o corpo nos traz dos músculos, do coração, dos intestinos, provavelmente influenciará primeiro o lado direito do nosso córtex. O lado esquerdo do córtex também tem emoções, mas pode experimentá-las de forma diferente, uma vez que este lado não é tão fortemente influenciado pelas áreas subcorticais como o direito.

Dessa forma você pode ver as diferenças entre como os dois lados focam nossa atenção e como eles nos posicionam no mundo. Eles também diferem em outras características fundamentais, como veremos a seguir.

O lado esquerdo do cérebro possui uma área frontal que quando ativada cria um “estado de aproximação” que nos fortalece para entrar no mundo e enfrentar desafios. Em contraste, o lado direito possui áreas que criam uma resposta de fuga a coisas novas. Esta abordagem do mundo tem a ver com o que alguns geralmente resumem da seguinte forma: o lado esquerdo olha para o mundo, enquanto o lado direito olha para dentro, para dentro de si e dos outros. Por esta razão, não deveria parecer surpreendente que o lado esquerdo do cérebro se especialize não apenas na linguagem, mas também em acompanhar as nossas “normas de exposição social”, as formas culturalmente aceitas pelas quais temos de comunicar com os outros. Desta forma, o lado esquerdo pode antecipar o que os outros esperam e controlar o que as palavras dizem para corresponder a essas expectativas.

Vamos fazer uma pequena pausa e ver o que isso significa para nossas vidas. Um lado, o esquerdo, coloca a sua atenção no exterior daquilo que lhe diz respeito, do que lhe interessa, do que nos permite fazer em relação à interação com os outros. Como o lado direito nos ajuda na conexão com outras pessoas?

O lado direito do córtex também se comunica, mas é especializado em comunicação não-verbal. O que é isso? A comunicação não-verbal inclui os seguintes sinais que meu córtex esquerdo está ansioso para expor a você na forma de uma lista linear, lógica, literal e linguística. Esta é a lista – obrigado lado esquerdo – dos sinais não-verbais que o lado direito domina e que é responsável tanto por enviar, perceber e compreender:

Contato visual

Expressão facial

Tom de voz

Postura

Gestos e contato

Cadência do sinal

Sinal de força

Nas nossas narrativas, o lado esquerdo do cérebro é considerado o motor para contar a nossa história. Mas os elementos autobiográficos estão guardados na lei. Assim, para resumir, a narrativa de segurança coerente reflecte-se na forma como os lados esquerdo e direito estão bem diferenciados e bem ligados.

Os dois lados podem estar trabalhando juntos ou isolados em alguns aspectos. A primeira vez que li algo sobre este tópico, comecei a perguntar-me como poderia ser usado como base para compreender os diferentes padrões de comportamento de apego e contar a história das nossas vidas. O mais surpreendente foi que ao compreender o cérebro, ao assimilar alguns desses dados básicos do cérebro, pude explicar grande parte das descobertas psicológicas e relacionais que a investigação tinha estabelecido. Poderia então utilizar essas informações para catalisar intervenções mais eficazes para ajudar as pessoas a avançar em direção à segurança. A simples compreensão dos dados não foi apenas útil, mas também eficaz para ajudar as pessoas a mudar.

Lembre-se de que o modelo de apego ambivalente está ligado a uma ampliação das necessidades de apego. Como isso pode se relacionar com o que sabemos sobre os lados direito e esquerdo do cérebro? Poderia ser entendido como um excesso de dependência do lado direito em vez de um equilíbrio entre os dois? Quando os dois hemisférios não funcionam de forma coordenada, um pode tornar-se excessivamente dominante na ausência do outro, porque os dois lados do cérebro se equilibram. Neste caso, a principal característica da informação fornecida por uma *narrativa ambivalente* é uma enxurrada de detalhes autobiográficos que não estão diretamente relacionados com as questões colocadas. Essa intrusão de imagens e emoções tem características de ativação excessiva do lado direito sem o equilíbrio do papel do lado esquerdo de estar atento à entrada da linguagem. Acredita-se que o lado esquerdo seja a fonte do impulso narrativo, para usar palavras de forma linear e lógica que explique a relação de causa-efeito entre os eventos. Mas quando estes acontecimentos são autobiográficos, o lado esquerdo precisa da colaboração da direita para contar uma história coerente.

Com narrativas de apego ambivalentes, é como se o lado direito estivesse sobrecarregando as respostas às perguntas do lado esquerdo. Na literatura de pesquisa de adultos e adolescentes isso é chamado de apego “preocupado” e é atribuído à pessoa apenas um estilo de apego. Mas na vida real podemos ter muitos modelos que moldam as nossas histórias de maneiras diferentes, por isso vamos nos ater ao termo básico modelo de apego “ambivalente”, que nos permite perceber que temos muitos modelos em todas as categorias de apegos. • grupos básicos de apego infantil, e não um modelo único. Em outros

Por outras palavras, não estamos apenas preocupados ou indiferentes; Como indivíduos, podemos ter modelos ambivalentes e modelos de evitação.

OK. A evitação parece basear-se na forma de estar no mundo do lado esquerdo como forma de adaptação a uma vida emocional desconectada. Isto explica o que encontramos numa narrativa em que não há acesso às memórias autobiográficas e há uma insistência de que as questões de relacionamento não são importantes. A ambivalência pende mais fortemente para o lado direito com um transbordamento de sentimentos e memórias que aparecem nas narrativas de apego e na vida. E se o seu modelo de apego também estiver desorganizado? Como podemos entender isso?

No modelo de apego desorganizado, por vezes descobrimos que a *narrativa desorganizada* oferece respostas que se tornam desorganizadas ou desorientadas. Essa desorientação geralmente ocorre em questões relacionadas a perdas ou ameaças. Se alguém morreu, por exemplo, o entrevistado pode começar a falar dessa pessoa como se ela ainda estivesse viva. No caso de ameaça, um sentimento de medo pode aparecer nas respostas, como se você estivesse apavorado naquele exato momento. Sobre um pai bêbado, por exemplo, você pode dizer algo como: "Bem, ele não era realmente assustador, não, quero dizer, ele bebia, e acho que nessas ocasiões ele voltava para casa e, bem, você pode sentir o cheiro do álcool na sala, e quando ele entra eu fujo, mas ele é mais rápido e eu..." Observe como a fala muda do passado para o presente e fica desorientada, até mesmo desorganizada. Essas características podem ser sutis ou graves, mas revelam o funcionamento de um cérebro não integrado. Enquanto o lado esquerdo tenta contar a história, fica desorientado e perde a noção do tema ou da noção do tempo. O lado direito do cérebro pode estar enviando elementos do passado vivido para o lado esquerdo em uma confusão que o lado esquerdo não consegue decodificar facilmente. A noção do tempo, gerida pelo córtex pré-frontal que funciona tanto com o lado direito como com o esquerdo, perde-se e o passado mistura-se com o presente. Formas rudimentares do que chamamos de "memórias implícitas" podem martelar minha consciência com sensações em meu corpo e com emoções, imagens e até mesmo impulsos comportamentais que parecem estar acontecendo agora. Estas são as consequências de experiências esmagadoras que podem ter ficado sem solução. Esse estado de não integração ocorre quando a narrativa foca na perda ou no trauma. Nestes momentos o indivíduo sente-se invadido por um bloqueio a vários níveis, incluindo o funcionamento conjunto dos lados direito e esquerdo, a ligação das camadas de memória e o equilíbrio da coordenação pré-frontal.

O termo científico para isso é "trauma não resolvido ou perda-desorganização", mas vamos simplesmente chamá-lo de modelo de apego "desorganizado".

A melhor notícia é que traumas ou perdas não resolvidos podem ser resolvidos através da integração da memória e dos processos de contar histórias, e a pessoa pode passar de padrões de apego inseguros para padrões de apego seguros. Em relação aos lados direito e esquerdo do cérebro, a desorganização pode surgir quando a enxurrada de sensações corporais e memórias autobiográficas do lado direito não são facilmente assimiladas e selecionadas.

no lado linear esquerdo que tenta contar uma história através de palavras. Assim, no mínimo, a desorganização e as perdas e traumas não resolvidos que ela revela podem ser vistos como uma coordenação prejudicada dos dois hemisférios. Através da reflexão

podemos transformar los recuerdos implícitos brutos en recuerdos explícitos de hechos en el izquierdo y en recuerdos autobiográficos en el derecho de manera que no invadan nuestro cerebro bajo las formas variadas de emociones o recuerdos intrusivos y se convierta por el contrario en parte de una narrativa coherente de quem somos. Da mesma forma, a ambivalência pode ser transformada em segurança, alcançando o equilíbrio entre os hemisférios direito e esquerdo através do desenvolvimento do papel que o hemisfério esquerdo desempenha na vida interior do indivíduo. Os modelos de evitação podem avançar no sentido da segurança, dando mais importância ao papel do hemisfério direito, reconhecendo as necessidades importantes e saudáveis de ligação que foram bloqueadas no passado.

A um nível básico, portanto, analisamos o conceito de integração cerebral para obter insights sobre como avançar em direção à segurança. Compreender como os hemisférios esquerdo e direito contribuem, com as suas importantes mas diferentes formas de ser e ver, pode fornecer orientação à medida que procura um significado para a sua vida e muda para um modo de vida mais integrado.

Evitação, distanciamento emocional e o lado esquerdo do cérebro

Se as suas respostas às perguntas de reflexão revelaram um sentimento de desconexão das suas experiências com os seus cuidadores, pode haver elementos de evitação na sua história.

Vamos nos aprofundar no que poderia ter acontecido na época e no que você pode fazer agora.

Um pai com quem a criança tem um apego evitativo muitas vezes não percebe – ou pelo menos não responde de bom grado – a sinais não-verbais de sofrimento, como choro ou expressões faciais. Na interação entre pais e filhos existe uma ideia generalizada de que o mundo interior da mente da criança não é importante, ou pelo menos não é apreciado. Isso se deve à falta de um insight bem desenvolvido e indica que a vida nesse relacionamento entre pais e filhos tem mais a ver com controlar comportamentos do que sentir empaticamente os sentimentos do outro.

Se você considera que teve um apego evitativo, talvez tenha tido experiências em que se prestou repetidamente atenção à natureza física das coisas, mas não se dedicou muito interesse à vida da mente. Reflita sobre seus relacionamentos naquela época ou agora e veja se o mentalês, a linguagem da mente, fazia ou faz parte desses relacionamentos.

Seriam conversas em que não foram ditas palavras ou frases como "tive a sensação...", "para você deve ter sido assim...", "gostaria de saber o que estava pensando naquele momento ...", "Imagino que vi isso assim...", "Do seu ponto de vista isso deve fazer sentido..." e "O que você acredita não faz sentido para mim, mas posso entender por que você pense assim...". Cada uma dessas frases mostra um indivíduo que tem o suficiente

insight para transmitir o próprio estado mental interno ou para assumir e perguntar sobre o estado mental interno de outra pessoa.

Se você foi criado por pessoas que não eram apenas inábeis no uso do insight, mas também um tanto emocionalmente distantes quando se tratava de interagir com você, é possível que essas figuras de apego não o tenham ajudado exatamente a desenvolver sua visão mental. Nos estudos de apego, os professores de crianças com apegos evitativos – que nem sequer conheciam a história afetiva das crianças – tratavam-nas como se não precisassem de ajuda, embora precisassem. Esta situação lhe parece familiar? Muitas pessoas que tiveram apegos evitativos parecem ter dificuldade em expressar necessidades internas ou em depender de outras pessoas para atender a essas necessidades. Como uma pessoa me disse: “Precisei trabalhar por conta própria desde muito cedo por causa da distância da minha mãe. Por que eu me permitiria precisar da ajuda de outra pessoa pelo resto da minha vida?”

Si hiciéramos una entrevista de apego al padre con el que tuviste esa relación de evitación, lo más probable es que encontraríamos una narrativa que mostrara una falta de acceso a la memoria autobiográfica y la insistencia en que las relaciones no son importante a la hora de configurar o que são. Se foi assim que você entendeu sua própria vida, os relacionamentos provavelmente não ocupam uma posição muito alta em suas prioridades. Não é uma questão de que os pais não amem os seus filhos, é simplesmente que a adaptação que o pai ou a mãe teve de fazer na sua própria infância minimizou as suas necessidades de apego e essa adaptação continua neste momento. Se a pessoa que está lendo isto for um adolescente que ainda mora em casa com os pais, lembre-se de que os pais muitas vezes fazem o que fazem porque também tiveram que se adaptar às experiências de sua própria infância.

Descobrir maneiras de se conectar mais plenamente é possível, mas exige tempo, compreensão, paciência e intenção. Este modelo de apego inseguro de estar desconectado dos outros ajudou o indivíduo a sobreviver. Então, se esse é o relacionamento que você tem, por favor, não considere isso como falta de amor. Na verdade, é uma falta de habilidades de comunicação. E em muitos aspectos, desligar-se da necessidade de proximidade é um mecanismo de sobrevivência do passado que agora precisa ser atualizado no presente e nada mais.

Outra parte desta jornada que você deve fazer é perceber que, no apego evitativo, a presença dos pais pode ter sido escassa, que o foco da atenção é a superfície dos comportamentos e que a sintonia com o mundo interior do mente, da criança ou mesmo da própria pessoa, não ocorre com frequência. Nesse cenário, você também pode ter se desenvolvido com o mínimo de atenção à sua própria mente. A estratégia mais eficaz para começar é entrar em contato com o lado do cérebro que permite que você se concentre no mundo interior; o seu e o dos outros. Esse é o lado direito do cérebro.

Como as emoções e as sensações corporais nos enchem daquela vitalidade que torna a vida rica e interessante, o padrão de relacionamento evitativo do lado esquerdo pode ter criado uma visão desconectada de si mesmo que tem pouca alegria de viver, aquela alegria de estar vivo que dá sabor à *vida*. vida.

Então, vamos olhar para uma estratégia. Integração consiste em respeitar as diferenças e melhorar as conexões. Se você experimentou uma boa dose de evitação, é possível que o hemisfério esquerdo tenha assumido o controle porque facilitou o seu desenvolvimento diante de um deserto emocional. Foi um ajuste perfeito no seu passado. Mas e agora? O que isso significa para sua vida mental?

Prepare-se para o que está por vir, pois vamos analisar aos poucos o conceito cientificamente estabelecido do que significa “viver do lado esquerdo”. Quando apenas o lado esquerdo é ativado e domina, nosso modo de ser tende a focar nossa atenção no exterior, a ser lógico, “descontextualizado”, e se caracteriza pelo que chamamos de modo “linear” de estar no mundo. "Linear" significa uma coisa após a outra.

“Descontextualizado” significa que você não tem uma visão geral da situação onde as coisas se enquadram. Ou seja, em vez de seguir o fluxo da situação à medida que ela surge, momento a momento, uma forma esquerdista de ver as coisas espera que as coisas evoluam numa sequência linear, numa ordem específica, que pode ser englobada, prevista, compreendido, separado e dissecado, analisado e, em última análise, compreendido logicamente. Se esse foi o ponto de partida da sua infância e você cresceu com uma história de apego fundamentalmente evitativo, a adolescência pode ter sido especialmente complicada para você, cheia de experiências intensas do ponto de vista corporal, emocional e interpessoal. Todos estes componentes da vida – o corpo, as emoções e o mundo interpessoal partilhado com outras mentes – desempenham um papel dominante no modo de ser do hemisfério direito. Se você se encontra em um ambiente relacional que favorece principalmente o desenvolvimento do hemisfério esquerdo, este pode ser um ótimo momento para se equilibrar e desenvolver bem os dois lados do cérebro.

É disso que se trata a integração.

A boa notícia é que não importa quantos anos você tenha, nunca é tarde para desenvolver e ativar ambos os hemisférios. Dê uma olhada na história de Stuart que mencionamos nas páginas anteriores (página 66) e você encontrará um homem de noventa e dois anos com um histórico de apego evitativo que fez grandes progressos na integração dos dois lados do cérebro depois de quase um século sem tê-lo. Com um modo de vida emocional e fisicamente distante, ele teve que aprender a desenvolver seu lado direito e depois conectar essas novas habilidades com seu lado esquerdo bem desenvolvido. Se Stuart conseguiu, é provável que você também consiga.

Só porque seus pais não lhe ofereceram um apego seguro não significa que você esteja condenado a viver com um modelo de apego inseguro. No caso de um histórico de evitação, se você sentir que estava “inclinado para a esquerda” em sua experiência de apego evitativo com seu cuidador, os exercícios na seção de ferramentas sobre visão mental, tempo interior e Roda da Consciência serão muito *úteis*. útil integrar os dois lados para que você possa superar qualquer adaptação desequilibrada que você precisa.

Abaixo apresento alguns exercícios básicos caso você tenha um histórico de apego evitativo:

1. Pratique estar consciente de seus estados corporais internos. Verificar a borda da Roda da Consciência na parte do sexto sentido, as sensações corporais, pode ser um ponto de partida útil. Se for difícil para você focar nos membros de ambos os lados ao mesmo tempo, tente focar primeiro no lado direito e depois no esquerdo.

2. Esteja atento aos sinais não-verbais. Experimente assistir programas de TV sem som ou filmes em língua estrangeira sem legendas em um idioma que você não conhece. Essas experiências tornarão mais fácil para você dar um descanso aos centros de linguagem do lado esquerdo e para que os circuitos que percebem sinais não-verbais do lado direito se tornem mais ativos.

Lembre-se de que essas dicas incluem contato visual, expressões faciais, tom de voz, gestos, postura e ritmo e intensidade das respostas.

3. Aprenda a usar expressões não-verbais. Experimente se olhar no espelho ou gravar um vídeo seu e assista à gravação. Tente exagerar a emissão desses sinais importantes do lado direito.

4. A memória autobiográfica também é uma especialidade do lado direito do cérebro.

Comece simplesmente anotando os detalhes do que você fez hoje. Comece com os detalhes de como você saiu da cama, o que fez com seu corpo enquanto se vestia, como tomou o café da manhã. Veja se você consegue sentir essas experiências ao mesmo tempo em que se lembra delas. Depois de revisar essas memórias mais próximas, tente evocar memórias autobiográficas mais distantes, também em detalhes. Não se preocupe se não conseguir se lembrar das experiências da infância, pois podem ser muito difíceis de lembrar e algumas podem nem ter sido retidas na sua memória.

5. As emoções são sentidas em ambos os lados do cérebro, mas podem ser mais diretas ou espontâneas no lado direito. Quando estiver pronto, você poderá encontrar um amigo com quem possa se encontrar para enviar e receber expressões não-verbais de diferentes emoções.

Você pode experimentar estes nove básicos: alegria, excitação, surpresa, tristeza, medo, raiva, nojo, culpa e vergonha. Observe também se você consegue perceber as emoções que são despertadas, mesmo que de forma passageira. Deixe o sentimento da emoção preencher você e não tente analisá-la, nem mesmo nomeá-la.

6. O contexto é outra coisa em que o hemisfério direito também se especializa.

"Contexto" significa ler nas entrelinhas. É como o espírito da lei em vez da letra da lei.

É contexto, não texto. O contexto tem uma textura mais sutil do que as definições claramente demarcadas das coisas que o lado esquerdo do cérebro adora. Alguns comparam o hemisfério esquerdo a um processador digital, com zeros e uns, e limites claramente demarcados, como para cima e para baixo, certo e errado, dentro e fora. Pelo contrário, o direito é analógico, com um amplo espectro de valores que não estão separados

em categorias claramente delimitadas como à esquerda. Agora você está começando a ter um vislumbre inicial do significado além das palavras e de seus componentes não-verbais. Um exercício que você pode fazer é simplesmente repetir uma frase neutra com contextos diferentes proporcionados pelo tom da voz e pelo ritmo das palavras. Aqui estão duas das inúmeras frases que você pode tentar usando esta técnica: “Eu esperava que você chegasse na hora para minha festa” ou “Você sempre faz o que diz que vai fazer”. Tente enfatizar cada uma das palavras com diferentes tons de voz a cada vez e veja se consegue perceber como o significado da mensagem muda.

7. Lembre-se de que alguns estudos demonstraram que, embora exista interesse pela independência, muitas vezes existe um sentimento interior de necessidade de proximidade do qual podemos não estar conscientes. Com isso em mente, considere estar ciente de qualquer indicação interna, por mais sutil que seja, de que você possa sentir desejo de estar mais próximo das pessoas em sua vida. Ciente de que evitar foi uma adaptação importante para você, vá devagar. Encontrar outra pessoa para expressar seus sentimentos em um gesto que diga que você deseja mais tempo para se conectar pode ser um bom começo. Como todos participamos da criação de nosso mundo relacional, agora você tem uma palavra a dizer sobre como formar novos tipos de relacionamento em sua vida.

À medida que você desenvolve um modo de ser mais integrado, você pode descobrir que começa a sentir as coisas de maneira diferente por dentro. Até mesmo a maneira como você se sente ao se conectar com outras pessoas pode mudar quando você começa a absorver suas vidas interiores por meio de dicas não-verbais. A presença que acompanha isso às vezes pode ser avassaladora, repleta de uma sensação intensificada de estar vivo. Embora essa nova forma de estar no mundo possa parecer estranha a princípio, procure encará-la com calma, sabendo que a integração traz consigo uma nova forma de vivenciar estar vivo.

De muitas maneiras, a integração cria mais integração.

No desenvolvimento chamamos isso de aspecto “recursivo” de alguma coisa; um conjunto de fatores de influência recorrentes que restauram continuamente o estado mental inicial. No caso do apego inseguro e dos modelos de apego inseguro, o que fazemos ao mundo o mundo devolve-nos, desligamo-nos e o mundo desliga-se de nós. No caso da segurança e da integração, sorrimos e o mundo sorri de volta para nós.

Ambivalência, confusão emocional e o lado direito do cérebro

Suas respostas às perguntas de reflexão podem ter revelado que seu histórico de apego envolve o pólo oposto da distância pessoal gelada que a evitação do apego produz. Para você, a infância foi mais como um caldeirão quente de turbulência emocional. Se o

Evitar significa viver em um deserto emocional, a ambivalência pode ser como viver no meio de uma névoa de emoções, às vezes até mesmo em uma tempestade.

Se esse estilo de apego ambivalente estiver em sua história, então a inconsistência emocional e a intrusão de seus pais podem ter sido comuns. Não se esqueça de que seus pais provavelmente estavam fazendo o que achavam melhor, e a maneira mais prática de encarar esse comportamento é como sua adaptação às dificuldades apresentadas por seus próprios relacionamentos na infância ou em outros aspectos de suas vidas. Os problemas residuais dos seus próprios pais (seus avós) podem ter sobrecarregado a sua capacidade de estar presente e aberto de forma clara e receptiva ao que estava acontecendo com você por dentro. Se for esse o caso, é importante saber que o seu senso interno de identidade pode precisar de fortalecimento.

Os filhos podem se tornar um receptáculo involuntário para as emoções descontroladas dos pais de várias maneiras. A confusão que isso causa na criança surge porque ela sente ao mesmo tempo que não é vista com clareza pelo que é, que é de alguma forma invisível, mas também tem que assimilar emoções que nada têm a ver com o que sente. . É um duplo desafio. E é totalmente desconcertante.

Ao responder às perguntas de autorreflexão, você pode ter descoberto que determinados tópicos despertaram a sensação de que algo estava inacabado ou inacabado. Um indivíduo com histórico de apego ambivalente pode parecer, na entrevista formal, preocupado com certas experiências passadas; Por exemplo, o problema emocional de um irmão ou irmã favorecido por um dos pais pode parecer recente e muito vívido. Não é desconcertante como um trauma ou perda não resolvido, mas é preocupante e perturbador.

À medida que o apego ambivalente amplifica as necessidades de afeto, pode haver um sentimento de ter se sentido sozinho ou invisível que permanece desde a infância e é frequentemente reexperimentado no aqui e agora de relacionamentos sucessivos como um sentimento de ansiedade e incerteza. Talvez possamos ter a impressão de que as nossas necessidades nunca serão satisfeitas e que, se o forem, poderão desaparecer instantaneamente. Esse é o estilo de apego amplificado que não encontra alívio ou segurança no modelo ambivalente.

Não existe uma percepção interna confiável de que as coisas vão correr bem nos relacionamentos.

Uma vez que levamos conosco padrões de apego à medida que entramos no mundo e reforçamos recorrentemente esses mesmos padrões que utilizamos para adaptar às nossas relações na infância, estas adaptações aprendidas evocam padrões de interação no mundo semelhantes àqueles com os quais crescemos. Há estudos que afirmam, por exemplo, que se tivermos um apego ambivalente em casa, os professores tendem a perceber-nos como menos competentes do que realmente somos, oferecendo-nos ajuda quando talvez não precisemos dela e, conseqüentemente, reprimindo a nossa independência. O que recebemos em casa é o que levamos pelo mundo. Até esse ponto, as mudanças sinápticas no cérebro que se desenvolvem na infância como adaptações e modelos de apego podem permanecer e ser perpetuadas durante a adolescência e a idade adulta, voltando ao normal.

aparecem quando um ambiente específico (como a escola ou um novo relacionamento romântico) destaca nossas necessidades de apego não atendidas.

Se você tem experiência com esse ciclo de apego ambivalente que se auto-reforça, é importante que você trabalhe para entender como seu cérebro funciona, para que possa explorar novas maneiras de ver e vivenciar os relacionamentos e sua vida em geral.

Se você costuma se sentir sobrecarregado por suas próprias emoções sem equilíbrio do lado esquerdo, pode ter ficado abalado por seu estado emocional ao responder às perguntas de reflexão. A investigação descobriu que os indivíduos com modelos de apego ambivalentes respondem frequentemente às perguntas das entrevistas como se sentissem que as reflexões narrativas que inspiram são “uma intrusão”. A nível científico, isto pode ser explicado por outra descoberta de que estes indivíduos manifestam o que pode ser entendido como um excesso do lado direito sem o efeito calmante do esquerdo. O cérebro esquerdo não consegue passar pelo bombardeio de um hemisfério direito excessivamente ativo e, como resultado, imagens, sentimentos, sensações corporais e fragmentos de memória autobiográfica não selecionados podem inibir as tentativas do lado esquerdo de fornecer alguma narração. a linguagem e a lógica da história pessoal. A memória autobiográfica armazenada no hemisfério direito de sua mãe tratando seu irmão ou irmã com favoritismo se intromete na tentativa do lado esquerdo de responder à pergunta que está diante de você, seu corpo se enche de tensão e suas emoções influenciam a clareza e a coerência do que está acontecendo. você diz. Além da perspectiva do laboratório de pesquisa, o que isso significa na vida real é que os indivíduos com o modelo de apego ambivalente muitas vezes se sentem sobrecarregados pelas relações interpessoais que vivenciam como algo “opressor” e “estressante”. O medo e a raiva se misturam com a necessidade de segurança e conforto.

Aqui estão alguns exercícios simples se você tem um histórico de apego ambivalente:

1. Pratique a habilidade de nomear os estados emocionais que você sente. “Nomeie para dominar” é um bom ponto de partida para impulsionar as importantes habilidades linguísticas do hemisfério esquerdo e conectá-las às emoções mais cruas e espontâneas do lado direito. Você só precisa descrever o que sente; Você não precisa explicar isso.
2. O registro no diário pode ser uma atividade extremamente valiosa para você. Usar o instinto do lado esquerdo do cérebro para contar uma história linear, lógica e baseada na linguagem exercitará essa importante habilidade narrativa. Contar a sua vida pode se tornar uma ferramenta de integração muito importante para criar conexões entre os dois hemisférios.
3. Pratique a Roda da Consciência. A integração da consciência o ajudará a fortalecer o núcleo da sua mente. Será nesse núcleo reforçado onde você poderá encontrar o espaço mental que mais lhe convém.

Permita-se rever suas sensações, imagens, sentimentos e pensamentos antes de decidir expressá-los aos outros. Dessa forma, você pode usar o hemisfério esquerdo para participar ativamente na filtragem da sua paisagem interna.

4. Conheça suas emoções. Para muitos, saber que os sentimentos não são fatos os ajuda a navegar no mundo emocional interno, que às vezes é intenso e rápido, principalmente quando se deparam com conflitos nos relacionamentos. Sentir-se rejeitado, por exemplo, pode ativar os mesmos circuitos neurológicos no cérebro que são ativados quando sentimos dor física.

Sabendo disso, você pode colocar em prática atividades de “nomear para dominar” e reconhecer a dor de um sentimento de desconexão e reconhecer que pode parecer impossível de superar, mas na realidade não é – na verdade, é algo que você pode superar. Aprenda a refletir e a acalmar.

5. À medida que você desenvolve a capacidade de usar o hemisfério esquerdo renovado para trabalhar em colaboração com o direito, veja como você pode se conectar com outras pessoas nos relacionamentos mais próximos, de maneira mais satisfatória para todos. Esteja atento a todos os sentimentos que possam surgir, sabendo que sentimentos não são fatos. De vez em quando, você poderá notar uma maior sensibilidade aos sinais dos outros que fazem com que os sentimentos deles o invadam mais plenamente e satisfaçam a sua sensação de ser um indivíduo diferenciado. Pode haver outros momentos em que um sentimento interior o avise de que você não pode confiar em ninguém. Embora esta possa ser uma avaliação precisa, ela também pode ser obscurecida por um sistema de fixação que foi “overdrive”, baseado na prevenção de conexões para mantê-lo seguro. Trabalhar com os exercícios *de visão mental* nas duas primeiras seções de ferramentas deste livro pode ajudar a proporcionar um estado interior de calma, concentrando-se na observação desses padrões de resposta emocional com outras pessoas.

6. O apego pode parecer uma questão de vida ou morte. Quando somos muito jovens, dependemos dos nossos pais ou de outros cuidadores para tudo – para comida, água, proteção. Se fomos criados por pessoas imprevisíveis, podemos continuar a sentir, como adolescentes ou adultos, incrivelmente assustados e desprotegidos quando algo estressante acontece em nossas vidas. As necessidades de apego intensificadas por esse estilo ambivalente podem literalmente parecer para nós uma questão de vida ou morte. Saber disso pode te ajudar muito a dar um nome a essa sensação, a vê-la como o estado emocional reativo que causa esse apego e, assim, não levar isso muito para o lado pessoal ao reconhecer a emoção sem permitir que ela o consuma.

7. Fortaleça seu observador interior. Desenvolver uma parte da mente que possa observar, testemunhar e narrar suas experiências pode ser um método poderoso de “possuir” o que você está passando nos relacionamentos. Quando você percebe que suas experiências passadas foram confusas ou tempestuosas, não por causa de algo “ruim” em você, mas porque são

um simples reflexo dos tipos de comunicação emocional que você teve com seus cuidadores, então você poderá ver que essas rupturas emocionais podem agora ser apenas ecos do passado. Ter sua mente observadora narrando como tudo está evoluindo pode lhe oferecer o espaço emocional necessário para acalmar seu estado interior e ver o que está acontecendo em seus relacionamentos contínuos com mais clareza.

Você pode expandir os circuitos integradores do cérebro ao longo da vida. À medida que você desenvolve uma maior integração, você pode descobrir que seu recém-adquirido senso de equilíbrio e proporção pode se tornar uma espécie de porto seguro até mesmo para o estresse que antes o deixava confuso. Além disso, sua crescente confiança interior pode ser uma sólida plataforma de lançamento para obter forças para interagir com outras pessoas e sair para explorar o mundo.

Apego desorganizado e cérebro dissociado

Como ponto de referência temos uma combinação de vários dos três modelos de apego “organizado” que incluem a segurança com o seu funcionamento integrativo, a evitação com a sua ênfase exagerada no funcionamento do lado esquerdo e a minimização das necessidades de apego, e a ambivalência com o desenvolvimento do lado direito. e maximização das necessidades de apego. Para alguns de nós, experiências assustadoras com um dos nossos cuidadores podem resultar num apego desorganizado e numa tendência a fragmentar mentes com dissociação. Assim como na nossa infância essas experiências aterrorizantes não foram resolvidas e temos um modelo desorganizado, hoje em dia os nossos comportamentos e expressão linguística podem estar desorganizados. Já vimos que o aparecimento de desorientação nas respostas narrativas manifesta um estado de trauma ou perda não resolvido. Se isso fizer parte da sua experiência, você pode ser ajudado.

Felizmente, as dificuldades colocadas pela dissociação, pelo equilíbrio das emoções e pela manutenção do pensamento claro face ao stress, e pela existência de relações mutuamente gratificantes, que fazem parte do modelo desorganizado, podem ser curadas.

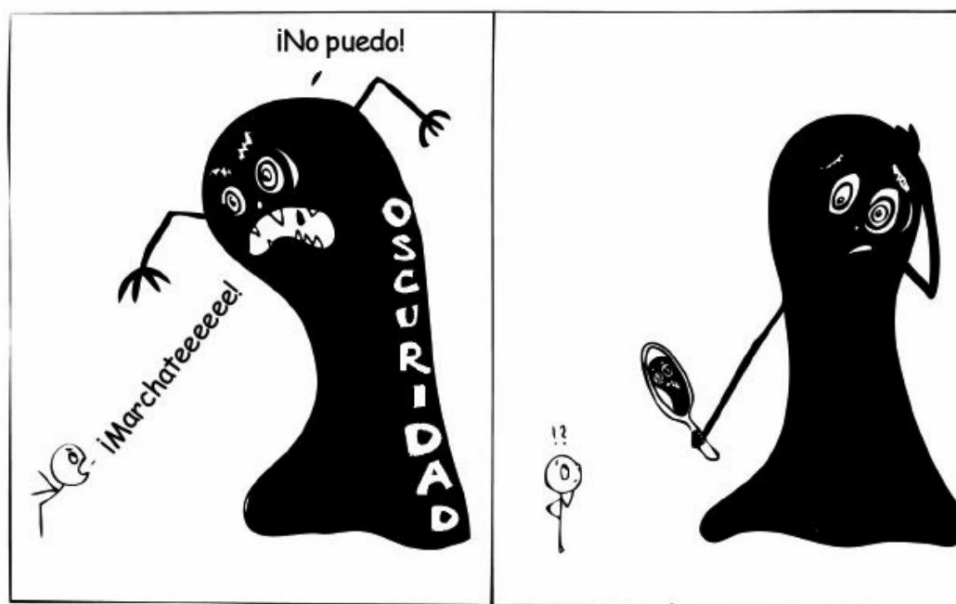
A pesquisa é muito clara. Quando compreendemos acontecimentos da vida que não conseguíamos compreender, as nossas mentes podem tornar-se coerentes, as nossas relações mais satisfatórias e o nosso cérebro funcionar de forma mais integrada. Essa é a trajetória de um apego desorganizado com estados mentais não resolvidos em direção à resolução e à segurança.

Esta é uma maneira de lidar com traumas ou perdas não resolvidos. Primeiro, o cérebro absorve a experiência nessas camadas explícitas de memória que formam a base de como nos lembramos das coisas. Esses componentes básicos incluem emoções, percepções, sensações corporais e até mesmo nossos comportamentos de reação. Esses fundamentos são resumidos como um esquema ou modelo mental que nos ajuda a nos preparar para responder a eventos futuros em um processo que chamamos de “preparação”.

Em condições normais, estes componentes básicos das memórias implícitas são integrados por uma área límbica, o hipocampo, o que lhes confere uma de duas formas de memória explícita de dados ou memórias autobiográficas. A memória objetiva, dominante no lado esquerdo, permite-nos saber que algo aconteceu mesmo que não saibamos quando ou tenhamos a sensação de ter participado dessa experiência. A memória autobiográfica é dominante no lado direito e tem como condição a percepção de si mesmo em algum momento do passado.

Sugiro que um aspecto da dissociação e do trauma ou perda não resolvido é que o movimento da memória implícita para a explícita está bloqueado. Quando ocorre esse bloqueio, a memória implícita em seu estado puro e não integrado adquire a característica decisiva de não ser rotulada como pertencente a um tempo passado. Assim, quando uma pessoa com apego desorganizado e traumas ou perdas não resolvidos tenta responder a perguntas sobre essas experiências, memórias implícitas são evocadas e o indivíduo se vê dominado por sensações, emoções, imagens ou impulsos comportamentais que parecem estar acontecendo ao mesmo tempo. daquela vez. Não há percepção de que essas imagens ou sentimentos pertençam ao passado. Isso é algo que um trauma ou perda não resolvido pode produzir e é invasivo, confuso e até assustador. Às vezes pode ser como um verdadeiro *flashback* do acontecimento em questão sem ter a lucidez de que pertence ao passado, mas mais frequentemente pode ser uma imagem intensa, emoção, sensação corporal ou impulso. Estas são as coisas que podem causar desorientação durante as respostas narrativas. Além disso, apenas vivendo a vida você pode reviver elementos daqueles momentos de perda ou trauma – alguém que fica com raiva de você como talvez seus pais tenham feito – e esse estímulo desencadeia não apenas aquelas emoções implícitas e sensações intensas, mas também aquela fragmentação do seu corpo. experiência interna ou dissociação.

Conhecer esse processo de memória implícita e explícita, traumas ou perdas não resolvidos e apego e dissociação desorganizados pode ser um ponto de partida essencial no caminho da cura. Como essas formas de memória não integrada podem ser verdadeiramente integradas, o cérebro pode passar de estados não resolvidos para resolução e cura. Aqui estão algumas sugestões que você pode considerar para ajudá-lo a transformar o apego desorganizado em segurança.



Abaixo coloquei alguns exercícios simples para desenvolver maior segurança e resolver se você já teve um histórico de apego desorganizado em sua vida:

1. Mantenha um diário e não se esqueça de escrever sobre os momentos em que seu mundo interior parecia estar se fragmentando. Quais foram os estímulos que precederam essa dissociação? Como você percebeu que estava começando a “desmoronar”? O que o ajudou a retornar desse estado para o estado mais integrado do seu funcionamento normal? O que você escreve no diário será de grande valia se você refletir sobre os estímulos frequentes em diversos episódios da sua vida.

processo de reflexão . Retornar a essas questões e aprofundar-se nas reações do presente e do passado pode lançar luz sobre áreas que permanecem sem solução.

Filtre sua mente em busca de sensações, imagens, sentimentos e pensamentos que possam surgir quando você se perguntar sobre algum momento de sua infância em que se sentiu aterrorizado, quaisquer situações em que se sentiu rejeitado ou abandonado e quaisquer perdas que tenha experimentado. Concentrar-se na respiração por alguns minutos pode ajudá-lo a explorar isso em sua experiência.

3. CHUVA alivia a dor: Os psicólogos Tara Branch e Jack Kornfield usam um acrônimo maravilhoso sobre estar aberto à experiência interior que pode ajudar a resolver problemas não resolvidos. *Reconhecemos* trauma ou perda; *aceitamos* que isso ocorreu e pode não ter sido resolvido; *investigamos* a natureza da experiência

em nossa vida presente e passada; e *não nos identificamos* com estas experiências, o que significa que não permitimos que esses acontecimentos definam a nossa identidade. Aplicar a técnica RAIN a essas sensações, imagens, sentimentos e pensamentos internos é um passo útil para começar a curar sua mente e avançar na direção da resolução e integração em sua vida.

4. À medida que você filtra sua experiência interna, pode haver momentos em que você percebe que começa a se sentir oprimido e que está entrando em um estado caótico de imagens e emoções transbordantes, ou que está se trancando em um estado rígido de desconexão. . Nesses momentos, diversas atitudes podem te ajudar a sair de um fluxo de integração mais flexível. No exercício F da primeira parte verificamos que colocar uma mão no peito e outra no abdômen ajuda muitas pessoas a se acalmarem. Você pode fazer o teste com um exercício cientificamente comprovado que consiste em colocar cada mão no ombro oposto, a direita no esquerdo e a esquerda no direito, e bater alternadamente em cada ombro fazendo o que se chama de “abraço de borboleta”. que tem sido usado de forma eficaz para ajudar pessoas que sofreram traumas em desastres naturais. Outra estratégia cientificamente comprovada que pode ajudar é o tempo interior com a prática de respiração (Exercício *de Visão Mental A* na Parte 2), que também pode trazer calma à mente enquanto você explora memórias angustiantes do passado.

Se em suas explorações você descobrir que há áreas especiais que continuam assustadoras, procurar ajuda profissional às vezes pode ajudar a resolver traumas e perdas não resolvidos. Pense desta forma: uma perda ou trauma não resolvido pode ser como uma farpa presa no seu pé durante uma caminhada. Depois que isso acontece, você tem dificuldade para andar e a lasca fica cada vez mais purulenta. Quanto mais tempo você gasta tentando ignorar a situação e se adaptar à farpa, mais você mancará no caminho.

Reservar um tempo para remover a farpa, tanto fazendo você mesmo, se tiver acesso, quanto com a ajuda de alguém, se não puder, pode tornar sua jornada muito mais fácil. Às vezes, o trauma ou a perda não são tão fáceis de alcançar com suas próprias reflexões. Ter o apoio de um profissional para ajudá-lo a remover aquela farpa não resolvida pode lhe dar forças para iniciar o processo de cicatrização.

4. Se você ainda mora ou mantém um relacionamento com alguém com quem acredita ter problemas não resolvidos, quando se sentir forte e limpo por dentro, pode ser muito benéfico ir até essa pessoa e tentar fazer as pazes. Tenha sempre em mente que a outra pessoa pode não estar no mesmo estado de espírito para tentar se reconectar com você e ser rejeitado por esse motivo pode causar mais dor e raiva.

Em todo caso, o simples fato de fazer essa reparação pode ser benéfico, mesmo que consista apenas em imaginar que um dia isso será possível, quando você e a outra pessoa se sentirem capazes de realizar essa reconexão e o processo de cura.

6. Quer a outra pessoa seja capaz ou não de se comunicar com você sobre questões de terror e perda, a verdade é que o crescimento começa e termina com o seu próprio trabalho interior. Se você perceber que memórias implícitas de experiências passadas de perda e trauma continuam a invadir sua vida, você pode trabalhar no diário, conversando com amigos próximos em quem você confia ou com um terapeuta para ajudá-lo a resolver esses problemas não resolvidos. Vou compartilhar com vocês algo que trabalhei por mais de trinta anos com pessoas que não tinham essas soluções me ensinou: o que quer que tenha acontecido com você, é possível curar. Embora todos os estilos de apego inseguros possam ser acompanhados por um sentimento de vergonha, a sensação dolorosa de que algo ruim está acontecendo com você, saiba que a vergonha é uma emoção que geralmente surge especialmente quando você está desconectado e aterrorizado. Todos nós curamos de maneiras diferentes e no nosso próprio ritmo, mas iniciar o processo observando o que aconteceu e reconhecendo como isso influenciou a sua vida, incluindo quaisquer sentimentos de vergonha que possa sentir, é um ponto de partida importante e sólido para alcançar a cura! integração e crie relacionamentos consigo mesmo e com os outros que sejam gratificantes e apoiem ainda mais a sua cura e crescimento!

7. O apego desorganizado e os seus traumas e perdas não resolvidos, tal como outros modelos de apego inseguro, podem ser transformados através dos seus relacionamentos e das suas reflexões. Se você é pai e tem a oportunidade de refletir sobre as experiências do passado que podem ter resultado em comportamentos assustadores que assustaram seus filhos, nunca é tarde para fazer as pazes. Comece fazendo um trabalho interno pessoal e depois tome medidas para se reconectar com seu filho adolescente. Eu até trabalho com crianças mais velhas cujos pais tiveram a coragem de recuperar a conexão com elas depois de décadas desde essas experiências de desconexão. Melhor mais cedo ou mais tarde, mas dar esse passo quando estiver pronto para reconhecer o que aconteceu e trazer o assunto à tona no diálogo com seu filho pode ser um passo crucial para a cura de todos os envolvidos no que muitas vezes é um episódio de apego desorganizado entre gerações.

Você pode então completar esse legado com suas próprias reflexões e conversas atenciosas.

Crie um porto seguro e uma plataforma de lançamento para adolescentes

A mente é moldada pelas mudanças que ocorrem em nossos relacionamentos e no cérebro ao longo da vida. Porque a adolescência envolve tanta exploração e mudança – de diferentes interesses, compatibilidades e tipos de relacionamentos – é uma fase da vida extremamente vital e formativa. Se somarmos a estas mudanças e desafios modelos de apego que não são seguros, podemos perceber como o que poderiam ter sido simples águas turbulentas se transformam em tempestades incontroláveis.

Trabalhar o impacto do apego durante o período da adolescência, tanto para o jovem como para o adulto, é essencial. Gerenciar as mudanças nas necessidades de sintonização e apego

Durante a adolescência, navegar pelas marés de mudança nas relações entre pais e adolescentes e entre pares pode ser um desafio complicado. Supostamente, o adulto deve ter presença de espírito suficiente para criar um espaço mental para que possa continuar a funcionar como uma base segura de operações, um refúgio quando há uma tempestade na vida, para que o adolescente saiba que está sempre terá um porto seguro para onde ir. É fundamental que tanto adultos quanto adolescentes “mantenham sempre abertos os canais de comunicação”, expressão que pode ser aplicada tanto ao relacionamento com os outros quanto ao relacionamento consigo mesmo.

Ao observar minha filha de dezoito anos se preparando para ir para a faculdade, senti ecos de minha própria infância; os padrões de apego que formei com base na maneira como fui criado e como esses padrões evoluíram à medida que me esforçava para me tornar uma figura de apego segura para meu filho e minha filha. Deixar que as transições acontecessem à medida que meus filhos cresciam exigiu que eu cultivasse de alguma forma uma parte mais jovem de mim mesmo, aquela coleção de humores de todos os diferentes padrões de apego que colecionei em minha vida, minha própria juventude, para que eu pudesse me sentir limpo quando tratava-se de deixar que ela, nossa filhinha, saísse de casa. A mente trabalha para nos ajudar a assimilar os múltiplos estados cerebrais, nossos humores, que desenvolvemos de várias maneiras e em vários estágios de nosso crescimento, e nos permitem passar pela vida. O desafio é encontrar uma maneira de se conectar com esses estados mentais e atender às suas diversas necessidades. Esta é uma forma de “integração estatal”, que é um elemento saudável da vida. E agora preciso diferenciar esse estado de espírito mais jovem, esse eu mais jovem, integrar esse aspecto de mim mesmo em minha vida de forma mais completa e me preparar para não ser mais um pai com filhos em casa e ainda assim continuar a atender às minhas necessidades internas. carinho e conexão.

Tive que trazer à tona o significado da paternidade dentro de mim em dois níveis. Tive que desvendar minha própria infância para proporcionar aos meus filhos o tipo de conexões necessárias para criar apegos seguros. Y he tenido que ser mi propio padre desde mi interior, lo que significa que he tenido que reconocer que una parte más joven de mí con estados mentales que necesitaban ser vistos, a salvo, tranquilizados y seguros en mi propia infancia está todavía viva y coleando em meu interior. Cuidar das necessidades dessa parte de mim surgiu espontaneamente enquanto cuidava dos meus filhos que cresciam em casa. Essa parte de mim se sentiu de alguma forma confortada por uma parte maior de mim cuidar de meus filhos. Mas, ao me preparar para ver os dois partirem, para ser não apenas um porto seguro, mas também uma plataforma de lançamento, tive que cultivar diretamente aquele canto interior onde estão as necessidades do meu apego, que é o meu direito natural como ser humano. Todos nós temos a necessidade de nos conectar. E à medida que evoluímos na vida temos a oportunidade de receber esse carinho nos primeiros anos e de receber e dar esse carinho ao entrarmos na adolescência e na idade adulta.

Observar nossos adolescentes se preparando para sair de casa traz à tona todas essas questões de carinho e cuidado, de apego e conexão. Esta é a fase do "ninho"

“vazio” de que nós, pais, tanto ouvimos falar. Prefiro pensar nisso como a “fase de flexibilidade”, mas devo admitir que a primeira vez que nossa filha foi para a faculdade me senti triste, oprimido e animado, tudo ao mesmo tempo. Procuro apenas estar presente e atento, e aceitar todas essas fases da experiência, deixando os dias passarem enquanto percebo como tudo é esplêndido.

MENTE 3 FERRAMENTAS

Tempo compartilhado e conversa reflexiva

Nesta seção vamos nos concentrar na habilidade reflexiva, que consiste em mapear o mundo interior dos outros e a natureza da nossa comunicação recíproca. Essa sintonia com os sentimentos, pensamentos, memórias, crenças, atitudes e intenções dos outros faz com que os outros “se sintam sentidos” por você. É esse sentimento, esse sentimento de união, que chamo de “tempo compartilhado”, é o ponto de partida básico para fazer com que relacionamentos próximos funcionem bem. Ao focar também na forma como nos comunicamos, estamos prestando atenção à qualidade da conexão que temos com outras pessoas e permitindo que nossos relacionamentos melhorem.

Uma mudança profunda ocorre naturalmente nos adolescentes quando eles enfrentam e se tornam adeptos de investigar cada vez mais diferentes facetas da vida. Obter uma visão interior clara de quem você é em suas conexões com os outros é um dos principais objetivos desta fase da vida. Talvez seja por isso que a amizade é tão importante entre os adolescentes: ela se torna um meio de auto-observação e auto-invenção.

Relacionamentos nos quais você se sente significativo para outra pessoa – quando você sente que outra pessoa percebe e respeita seu mundo interior, sua mente – são os pilares da saúde. Você pode reconhecer que as conexões com alguns de seus amigos têm essas características e são maravilhosas para sua vida. Talvez você sinta que outros relacionamentos raramente são assim, ou pior, eles fazem você se sentir mal por quem você é.

Quando refletimos sobre a vida interior dos outros, quando nos envolvemos em conversas ponderadas e nos sintonizamos com a mente de outra pessoa para além dos seus comportamentos, unimo-nos aos outros e a nossa percepção de nós mesmos expande-se. A vida está cheia. Um sentimento positivo de amor e carinho surge entre nós e dentro de nós. Sentir-se significativo é a experiência fundamental para um relacionamento seguro, seja entre amigos, com companheiro, entre professores e alunos, ou entre pais e filhos, inclusive adolescentes mais velhos. É a reflexão que nos permite trazer essa experiência crucial de sentir significado para nossas vidas.

Um método fundamental de conexão com outras pessoas de forma integrativa é o que podemos chamar de “conversa reflexiva” ou “diálogo reflexivo”. Muito do que acontece nas escolas, e mesmo nas vidas ocupadas de muitas famílias modernas, não proporciona uma oportunidade para estas conversas importantes. Quer você seja adolescente ou adulto, ter essas habilidades reflexivas em seu kit de ferramentas de vida é uma vantagem.

ótima aquisição. Em primeiro lugar, vamos examinar como os padrões de relacionamento com as nossas primeiras figuras de apego podem ter influenciado a nossa maneira de nos conectarmos com os outros.

Entenda como nossos modelos moldam o presente

Nossas experiências de apego com os pais criam um ponto de partida onde aprendemos as primeiras lições sobre como lidar com nossas emoções, como refletir sobre nossa vida interior e como ter conversas atenciosas com outras pessoas. De muitas maneiras, essas relações emocionais moldam a direção inicial que nossa jornada tomará nessas jornadas. Uma vez que estas primeiras lições tenham configurado as partes mais profundas do cérebro, os nossos circuitos emocionais, começamos a nossa jornada como adolescentes num mundo mais amplo. Refletir sobre essas relações pode nos dar a liberdade, em qualquer idade, de viver a vida que desejamos, em vez de viver a vida que foi escolhida para nós.

É do seu interesse, como adulto ou adolescente, compreender a sua história de vida para que possa estar o mais presente possível nos seus relacionamentos. Isso significa refletir sobre seus relacionamentos anteriores com o ambiente de vida familiar e perguntar-se como essas experiências influenciaram seu desenvolvimento. Saber como você passou a entender quem você é e o que o tornou assim não é importante apenas para o seu bem-estar pessoal, mas também para saber como o bom andamento de seus relacionamentos com outras pessoas, incluindo seus filhos atuais, evoluirá ao longo do tempo. sua vida ou futuro.

Para um indivíduo com um modelo de apego evitativo, a dependência de outras pessoas pode fazer com que ele se sinta um homem ou uma mulher fraco. Este modelo cria um estado interno de pensamento isolado, de ser analítico sem experimentar muitos sentimentos. Se os adultos que nos rodeiam negligenciam a nossa vida interior – se não demonstram interesse ou bondade pelo que nos acontece – pode ser muito doloroso e até causar um sentimento de vergonha. Como em todos os modelos de apego, a vergonha aparece quando não estabelecemos ligações com os nossos cuidadores em que possamos confiar. Embora a vergonha possa restringir a nossa liberdade de ligação, é possível ultrapassar essa limitação sabendo que pode ser simplesmente uma resposta emocional a desconexões passadas.

Refletir sobre a nossa própria jornada de várias maneiras nos oferece a oportunidade de fazer coisas diferentes com nossos filhos. Sem essas importantes conversas reflexivas, qualquer pessoa pode se sentir sozinha e desconectada. As emoções podem servir como uma bússola na nossa jornada pela vida – ajudando-nos a saber quando virar ou, em última análise, para onde ir. Se eles nos sobrecarregam no momento da interação com o adolescente que chega da escola e anda com uma expressão sombria ou se somos o adolescente e eles nos sobrecarregam quando tentamos convencer nossos pais a nos deixar

embarquemos numa aventura que ansiamos viver, avaliações internas do que é importante ou não vêm de lugares que talvez nem tenhamos conhecimento.

Às vezes temos fortes bloqueios que nos impedem de ver quais são essas emoções. Se recorrermos a uma adaptação para bloquear sentimentos, como faz cerca de um quinto da população com histórico de evitação, isso terá um grande impacto na forma como podemos conhecer o nosso mundo interior – e o dos outros.

Para outros, aqueles com uma história de apego ambivalente, já vimos que a enxurrada de sentimentos provenientes das áreas mais profundas do sistema nervoso, ascendendo ao hemisfério direito da expressão não-verbal, pode criar uma sensação de opressão. Se este for o seu caso, já vimos que refletir sobre o passado e promover o equilíbrio com a abordagem mais distante e analítica do hemisfério esquerdo da história de vida pode ser uma estratégia importante para mudar a sua vida. Às vezes, o sistema de apego amplificado com história ambivalente pode fazer com que as interações sejam marcadas por intensa ansiedade quanto à confiabilidade da conexão que está ocorrendo. Reservar um tempo para refletir sobre esse padrão e o fato de que é uma adaptação a relacionamentos invasivos ou inconsistentes que você teve no passado pode ajudar a fornecer-lhe o peso interno para se envolver abertamente em conversas ponderadas agora.

Ter um histórico de experiências de apego desorganizadas nas quais você pode ter ficado aterrorizado com sua figura de apego deixou você com uma tendência a se dissociar, a dissociar seu fluxo de pensamentos, sentimentos e memórias normalmente fluidos ao interagir com outras pessoas e refletir internamente. Seja paciente consigo mesmo. A dissociação é uma consequência de ter ficado apavorado e, por sua vez, pode ser assustadora. Registrar um diário, refletir e estar aberto ao que está acontecendo dentro de você pode ser ótimos pontos de partida no caminho da cura e da conexão com outras pessoas. Saber que o cérebro continua a mudar ao longo da vida e que relacionamentos curativos de todos os tipos, incluindo aqueles que você tem consigo mesmo, podem promover o crescimento de uma nova integração, dando-lhe uma sensação de força, esperança e direção. Se você precisar de tempo para simplesmente se acalmar quando as coisas ficarem muito intensas, encontre uma maneira de pedir isso com a compreensão mútua de que é disso que você precisa quando inicia uma conversa reflexiva.

Na evitação não podemos bloquear apenas um tipo de sentimento. Quando isolamos um sentimento, geralmente isolamos todos eles. E com a ambivalência e o transbordamento de sentimentos também nos sentimos incapazes de nos conectar com os outros e estar plenamente presentes com eles. Se temos tendência a fragmentar-nos em resposta a interações intensas, a dissociar-nos de uma história de apego desorganizado, aprender a conviver com o nosso mundo emocional interior é um ponto de partida interessante para nos abirmos aos sentimentos dos outros. É evidente que cada um desses modelos de apego inseguro tem emoções em sua essência. E a emoção é em si um processo que ocorre não apenas dentro de nós, mas entre nós. Portanto, não se surpreenda se ter um padrão de apego inseguro dificultar conversas ponderadas para você. Sem problemas! O

A chave é gentileza e paciência. Refletir sobre os sentimentos que temos dentro de nós orienta nossas decisões e até nos permite saber o significado que as coisas têm em nossas vidas. Refletir sobre os sentimentos dos outros nos ajuda a unir as mentes, conectando-nos com os outros de maneiras profundamente significativas.

As questões de autorreflexão da parte três serão uma revisão importante para encontrar uma maneira de aumentar suas habilidades de tempo interior. A forma como aprendemos a nos relacionar com a nossa vida emocional é um ponto de partida crucial para adquirir conhecimento profundo e possibilidade de crescimento.

EXERCÍCIO DE MINDSIGHT A: Reflita sobre como seus modelos de apego condicionam suas conversas reflexivas

Para este exercício, devemos retornar às questões *de visão mental* sobre suas experiências de apego da parte três (páginas 191-195). Revise o modelo ou modelos de apego que você teve em sua vida, seja ele seguro, evitativo, ambivalente ou desorganizado. Você pode ter recebido mais um presente ou qualquer combinação dos quatro. Qualquer que seja a sua combinação de modelos, convido-o a considerar como essas experiências de apego e os modelos que desenvolveu em resposta a elas influenciaram a sua forma atual de se conectar com os outros. Como esses padrões de apego influenciaram sua capacidade de estar presente para si mesmo e para os outros? Como esses modelos influenciam sua capacidade de entrar em sintonia com seu próprio mundo interior ou com o mundo interior dos outros? Você tem a experiência de se sentir significativo? Você se sente conectado aos outros de uma forma que permite que surja em você um sentimento de confiança?

Estas reflexões podem ser um exercício importante para aumentar a sua consciência da contribuição que você pode estar dando para a qualidade da comunicação com os outros. Agora vou encorajá-lo a pensar que você tem o conhecimento necessário para desempenhar um papel mais vital em seus relacionamentos do que aquele que você desempenha no momento. Lembre-se de que seus modelos de apego podem ter condicionado a forma como você se conecta e se comunica com outras pessoas, mas esses modelos podem ser alterados! Portanto, a boa notícia é que, com a sua nova autoconsciência, você poderá desenvolver as ferramentas necessárias para ter formas mais satisfatórias de se conectar com os outros e consigo mesmo.

Reflexão, integração e as origens da empatia

O tempo interior favorece a integração pessoal. E o tempo compartilhado catalisa a integração interpessoal. Como já vimos, uma das principais experiências da adolescência é que o cérebro fica mais integrado. A chave é que, embora estas mudanças integrativas pareçam desenvolver-se no devido tempo e não tenhamos a capacidade

capacidade de alterar significativamente esse ritmo, o que podemos, na verdade, é estimular o cérebro quando chegar a hora de passar por essas mudanças geneticamente programadas e moldadas pela experiência para que ocorram em uma direção de maior riqueza integrativa.

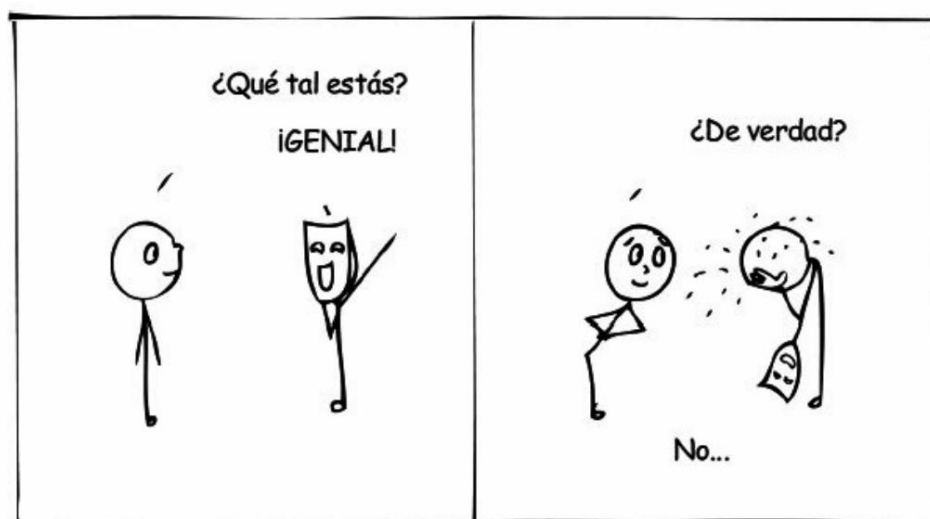
O que acontece na família, com os amigos, na escola e até no ambiente cultural do nosso bairro e da sociedade em geral pode condicionar a forma como o cérebro se desenvolve.

Mas como você permite uma maior integração em seus relacionamentos com outras pessoas?

A reflexão pode não alterar a chegada do crescimento inclusivo, mas pode mudar a profundidade e a riqueza desse crescimento.

E o mais legal é que, assim como acontece com a integração pessoal, quer você tenha quinze ou noventa anos, esses exercícios de compartilhamento de tempo reforçam a integração no contexto dos seus relacionamentos, independentemente da sua idade.

Quando vocês passam algum tempo juntos, vocês estão refletindo sobre sua vida mental interior. Isso significa que você percebe e está ciente das sensações em seu corpo, sente seus sentimentos, pensa seus pensamentos, lembra-se de suas memórias. Seja o que for que surja na sua experiência subjetiva, você deixa que entre na consciência e simplesmente está presente quando emerge. Isso é reflexão interior. Quando você fez os exercícios de respiração consciente e da Roda da Consciência, você já tinha uma ideia aproximada de como pode ser focar a mente em experiências internas subjetivas.



Agora vamos explorar como podemos refletir sobre o mundo interior dos outros e nossas conexões com eles. Um dos principais objetivos do timeshare é embarcar num diálogo reflexivo que tem como tema a experiência interior de todos os envolvidos na comunicação. Nas conversas reflexivas, todas as pessoas participantes podem compartilhar o que sentem, pensam, lembram, esperam, sonham, acreditam ou

eles percebem. Essas conversas nos conectam uns com os outros para que nos sintamos sentidos e vistos e, como consequência, possamos nos sentir mais autênticos e reais. As conversas reflexivas dão mais sentido à vida e permitem que nos sintamos parte de algo maior do que a percepção isolada de nós mesmos.

Existe algo que não possa ser dito em uma conversa reflexiva? Acredito que tudo o que pertence ao mundo interior das pessoas e é expresso de forma respeitosa e gentil está dentro dos limites. Por que respeitoso e gentil? Respeito implica que aceitemos as diferenças entre nós e os outros. Respeito também significa que não afastamos pessoas que são diferentes de nós, mas sim trabalhamos para aumentar a conexão apesar das diferenças. Com gentileza respeitamos e favorecemos as vulnerabilidades uns dos outros, criando um espaço seguro no qual podemos nos abrir com sinceridade. Mostrar respeito pelos outros e ser gentil com eles são dois ingredientes essenciais para que conversas ponderadas funcionem.

Outro aspecto importante da conversa reflexiva é observar padrões na forma como nos comunicamos e nos conectamos com outras pessoas. Existem estudos sobre o cérebro que demonstram claramente que a reflexão, individualmente ou em comunicação com outras pessoas, estimula a ativação e o desenvolvimento do córtex pré-frontal para o crescimento integrativo. Quando estudamos os mecanismos de funcionamento da referida consciência de autoconhecimento interior e da consciência dirigida aos outros, descobrimos que o que é ativado são as zonas integrativas pré-frontais e áreas relacionadas, incluindo o sistema de neurônios-espelho que nos permitem captar sentimentos de outros dentro de nós e nos permitem identificar com outra pessoa.

Quando nos sintonizamos com outra pessoa e deixamos que os sentimentos dela moldem nossas próprias sensações internas, criamos o que chamamos de "ressonância". Quando ressoamos com outra pessoa, somos capazes de sentir seus sentimentos ao mesmo tempo que estamos mais conscientes dos nossos. Essa consciência inclui nossas sensações corporais, bem como emoções. Tornamo-nos mais autoconscientes. quando nós sintonizarmos Com a vida interior do outro podemos criar uma comunicação abrangente, uma comunicação cheia de empatia e carinho. Essa conexão é a essência de um relacionamento saudável e de apoio mútuo, baseado no respeito, na bondade e na compaixão para ambas as partes. As conversas reflexivas tornam possível a união com outras pessoas a partir de dentro.

Aprender a ser mais reflexivo pode ajudar qualquer pessoa, independentemente da idade, a desenvolver um cérebro mais integrado. Para os adolescentes que estão passando por aqueles anos importantes em que o cérebro é influenciado pela experiência para estabelecer as bases para a integração, trabalhar essas habilidades pode ser particularmente benéfico. Aprender a relacionar-se con los otros de manera significativa haciendo uso de las conversaciones reflexivas del tiempo compartido puede ayudar a los adolescentes a volverse más resistentes y flexibles a los cambios y los retos de la vida – ¡y es bueno que uno se haga resistente tan temprano como é possível! Então agora vamos colocar em prática um exercício destinado a ajudar os adolescentes a se tornarem conversadores atenciosos e especialistas em *visão mental*.

EXERCÍCIO *MINDSIGHT* B: Conversas reflexivas

Pense em uma pessoa em sua vida que você considera que traz à tona o que há de melhor em você. Deixe sua consciência ser preenchida com a maneira como você interage. Agora pense em outra pessoa que traz à tona o que há de pior em você. Compare os dois padrões que você tem em cada um desses relacionamentos. Qual o papel que as conversas reflexivas desempenham ou não em cada uma delas? Em que sentido o respeito pelas diferenças e o cuidado com as conexões participaram – ou não participaram – das relações com cada uma dessas duas pessoas da sua vida.

Na primeira parte deste exercício, procure a pessoa que traz à tona o que há de melhor em você. Veja se consegue encontrar tempo para simplesmente expressar sua gratidão pelo relacionamento que você tem. Você pode filtrar sua mente e deixar essa pessoa saber o que você sente e o que essa conexão significa para você. Deixe que o sentimento positivo de conexão o preencha, dedicando algum tempo para absorver esse sentimento de proximidade. A gratidão é um recurso muito poderoso para reforçar as experiências positivas que temos na vida. Compartilhar essa gratidão com outra pessoa é uma forma muito eficaz de aumentar a conexão interpessoal positiva.

Agora, imagine como você poderia tentar melhorar seu relacionamento com a pessoa que traz à tona o que há de pior em você. O que você faria de diferente? Como você poderia se comunicar com essa pessoa de uma forma que a deixasse mais sintonizada com uma conversa reflexiva e integração? Você acha que poderia tentar implementar essa nova abordagem em seu relacionamento? Para sua primeira tentativa, tente escolher alguém com quem você possa ter um relacionamento estável há muito tempo, um relacionamento que no passado pode ter sido baseado na confiança, mas que recentemente passou por uma mudança que exige uma tentativa de corrigir a situação. endereço. Pode ter sido um mal-entendido ou uma oportunidade perdida de conexão. Tenha em mente que às vezes tentar entrar em contato pode ser difícil. Mas, embora estabelecer uma mudança na forma de comunicação possa ajudar, às vezes não dá bons resultados.

Portanto, esteja preparado para aceitar a incerteza inerente a qualquer relacionamento: não podemos saber exatamente como a outra pessoa reagirá. Mas o timeshare permite que você se concentre no processo, e esse é um importante ponto de partida. Considere anotar alguns dos pensamentos que lhe vêm à mente antes e depois de fazer este exercício. E lembre-se, você sempre pode escolher como deseja que seja seu relacionamento com os outros.

Nunca é tarde para melhorar as coisas.

O papel que desempenhamos na criação de nós mesmos nos relacionamentos

Todos nós desempenhamos um papel no estabelecimento das características de nossos relacionamentos interpessoais. Aqui temos uma sigla que pode nos ajudar a lembrar a função ou o

papel essencial que desempenhamos no cuidado dos relacionamentos com os outros. Este papel pressupõe que estamos presentes, em sintonia, ressoamos e criamos confiança. Este é o papel que desempenhamos ao ajudar a criar uma vida mental mais equilibrada para nós mesmos e para todos com quem nos conectamos.

Nossa vida mental florescerá se levarmos a sério esse papel que depende de nós. Isso não significa fazê-lo de forma rígida, mas sim de forma divertida e intencional! Quando tratamos os adolescentes com este papel respeitoso que desempenhamos como adultos, estamos a oferecer-lhes um convite que lhes permite cultivar as suas próprias mentes. E quando nós, adolescentes, tratamos os adultos com presença e sintonia, quando estamos abertos à ressonância com o que os adultos das nossas vidas nos comunicam, então a confiança pode ser estabelecida entre gerações. É uma experiência de mão dupla.

Fazer parte da vida dos outros pode não ser fácil no início se isso não tiver feito parte da sua própria experiência nos primeiros anos de vida. Aprender a estar presente neste sentido não ajuda apenas o relacionamento com os outros; Estudos recentes mostraram que estar presente também melhora a nossa saúde psicológica. Isto pode parecer mais ficção científica do que facto científico, mas pesquisas rigorosas revelam que se pudermos estar presentes na nossa experiência, se pudermos estar plenamente conscientes do que está a acontecer enquanto está a acontecer, então melhoraremos o nosso sentido subjetivo de bem-estar. ser. e melhoraremos o funcionamento do sistema imunológico e ainda faremos com que nossas células vivam mais! Aprender a estar presente reduz o estresse e até reduz os efeitos do envelhecimento nas extremidades dos cromossomos, os telômeros. Outro aspecto destes estudos revela surpreendentemente que aprender a estar presente não só nos torna mais saudáveis, mas também mais felizes. Nossas células vão nos agradecer por aprendermos a estar mais presentes em nossas vidas!

Portanto, estamos falando de um benefício certo. Com presença, não só o nosso corpo e a nossa mente estarão em melhor forma, mas esta forma de sermos abertos e reflexivos para com os outros no papel que desempenhamos na comunicação também melhorará os nossos relacionamentos. Corpo, mente e relacionamentos são potencializados com presença; É assim que estar presente na vida oferece um benefício garantido.

A reflexão é a chave para criar presença e conexão.

EXERCÍCIO DE MINDSIGHT C: Reparar separações

Se você tiver uma discussão com um amigo ou membro da família, pode ser útil refletir sobre o que aconteceu e depois tentar fazer as pazes. Neste exercício, reflita sobre seus relacionamentos atuais e pense naquele que envolveu um rompimento recente. Pode ter sido sutil ou intenso, mas essa desconexão entre você e a outra pessoa pode precisar ser reparada. Deixe-me guiá-lo através de algumas idéias básicas

sobre reparo, e convido você a procurar essa pessoa para uma conversa atenciosa para se reconectar.

Reparar o rompimento de um relacionamento significa dar um passo em direção a essa pessoa e se reconectar com ela. Se você tiver um rompimento pendente com amigos ou familiares, pense em como poderia se reconectar com eles. Antes de compartilhar sua própria experiência, veja se você consegue pensar em uma maneira de entender a deles. Uma maneira eficaz de começar é colocar em palavras o seu interesse em se reconectar; Isso pode quebrar o gelo e fazer as coisas andarem.

Às vezes, os pais fazem coisas que provocam uma ruptura no vínculo, geralmente próximo, que temos com nosso filho ou adolescente. É nosso dever refletir sobre estas rupturas e fazer os esforços necessários para reparar e reconectar depois de termos pedido desculpa pela nossa contribuição para o conflito. Outra lição a aprender é que às vezes fazemos coisas que realmente não queremos fazer. O cérebro tem sua área pré-frontal superior que nos ajuda a perceber as coisas. Mas às vezes as áreas límbicas inferiores, o tronco cerebral e as áreas do corpo condicionam diretamente o nosso comportamento sem a intervenção da influência calmante e filtrante pré-frontal. Poderíamos perder a paciência e perder a paciência. Na seção Circuito Inferior do meu livro *Mindful Parenting* falo sobre a importância da ruptura e da reparação em relação às crianças mais novas.

Deixe-me dizer-lhe que a reflexão é essencial para reparar divergências com aqueles de quem gostamos, em qualquer idade. Na verdade, durante a adolescência, visto que podem existir tantas dificuldades, deveria ser um tema central manter sempre as linhas de comunicação abertas, especialmente quando ocorrem as inevitáveis quebras de ligação.

Ver as separações como uma oportunidade para nos conectarmos novamente e não apenas como um fardo ou um problema na vida pode nos ajudar a focar nesses momentos difíceis como ocasiões para criar integração quando ela foi quebrada. Sei que, com meus dois filhos adolescentes, isso permitiu que nossas conexões permanecessem fortes. E através das nossas interações eles também aprenderam a desenvolver a *visão mental* nas suas próprias vidas. Dominar o poder das conversas reflexivas nos dá uma ferramenta básica, um meio essencial de nos conectarmos com as coisas que realmente importam, que tornam profunda e autêntica a maneira como nos relacionamos.



Sintonizando

Bem, consiste no seguinte. Quando estiver pronto, você pode sentir outra pessoa para ver se é um bom momento para conversar com ela sobre o que está acontecendo. Você pode afirmar que gostaria de se reconectar e, quando chegar a hora, encontrar um lugar tranquilo para um diálogo reflexivo. Ouça o que é dito, não julgue. É essencial estar aberto à outra pessoa para que ela se sinta sentida e para que você realmente entenda o que ela pode estar passando. Um dos elementos mais difíceis pode ser abandonar a ideia de que você está certo e a outra pessoa errada. Ouça, assimile a perspectiva do outro e tenha consciência de que o caminho para a reconexão passa pela compreensão mútua. Quando chegar a hora, você poderá compartilhar sua experiência sem julgamento, usando a linguagem do “eu”, com frases como “Eu senti isso...” ou “Eu pensei que...”, em vez de “Você me fez sentir...” ou “Eu pensei que ...” “Você não fez...” É fundamental deixar que todos tenham o seu espaço no diálogo para se expressarem e serem plenamente ouvidos.

Embora o reparo não seja fácil – e uma quebra adicional possa ser dolorosa – vale a pena tentar. Certifique-se de ter sua mente receptiva antes de começar, para que possa estar aberto a tudo o que surgir na conversa. As reparações não se trata de um estar certo e o outro errado, mas de duas pessoas simplesmente compartilharem suas experiências.

Quarta parte

Mantenha-se presente diante das mudanças e desafios

Nesta quarta parte exploraremos várias maneiras, como adolescente ou como adulto, de estarmos abertos e aceitarmos as mudanças e desafios da adolescência. Esta fase da vida está repleta de novas formas de perceber a vida, de interagir com os outros, de vivenciar o corpo, de tomar decisões e de assumir responsabilidades. Todas essas mudanças significam que pode ser difícil para os adolescentes manterem o equilíbrio interno. E para os adultos que têm adolescentes sob seus cuidados, as mudanças acima mencionadas podem dificultar-lhes a abertura ao que está a acontecer, a serem receptivos e sensíveis em vez de reativos, a conectarem-se em vez de corrigirem.

Se eu tivesse que resumir em uma palavra todas as pesquisas que tratam do tipo de educação infantil que ajuda a criar as melhores condições para a criança e o adolescente, seria o termo “presença”. Como dissemos ao longo da conversa que partilhamos, estar presente significa estar aberto ao que está acontecendo. Presença envolve estar consciente do que está acontecendo enquanto está acontecendo, estar receptivo ao nosso próprio mar mental e sintonizar-se com a vida interior de outra pessoa. Estar presente para os outros significa que entramos em ressonância com o que está acontecendo em seu mundo interior e, assim, criamos os meios essenciais para sentir seus sentimentos. Essa sensação de *sentimento* é essencial para ajudar uns aos outros a se sentirem vistos, seguros, calmos e protegidos. Sentir-se significativo é a base para um apego seguro. É também a essência de relacionamentos saudáveis em todas as áreas de nossas vidas.

Por isso, muitas vezes queremos ajudar as pessoas que amamos a resolver seus problemas. Queremos ensiná-los a resolver um dilema, resolver um conflito ou livrar-se de emoções dolorosas. Mas, para lhes dar o que mais precisam, que é sentirem-se sentidos e ligados a nós, a primeira coisa é *não* fazer essas coisas bem-intencionadas e, em vez disso, o que precisamos fazer é simplesmente oferecer a nossa presença a quem nós amamos.

Se pudermos estar em sintonia com essa pessoa e permitir que a filtragem que surge entre nós tome conta de nós, poderemos realmente entrar em ressonância com o que essa outra pessoa está compartilhando conosco sobre sua experiência. Essa parte pode ser a mais complicada, principalmente para aqueles adolescentes e pais que estão vivenciando sentimentos diferentes em relação às mudanças que ocorrem na vida do adolescente e que podem não estar vendo da mesma forma. A ressonância exige que permitamos que os sentimentos íntimos de outra pessoa entrem em nós e nos mudem. Se, por exemplo, o sentimento que surge é algo que não conseguimos encaixar, então automaticamente, sem intenção consciente, encerramos completamente o processo de sintonização. Se não consigo me abrir ao entusiasmo que minha filha sente ao planejar uma aventura e viajar com alguns amigos para outro

país, acho muito difícil assimilar seus sentimentos em relação aos seus planos e perceber o que está acontecendo em seu mundo naquele momento. Ao tentar solucionar possíveis problemas que você possa encontrar em suas viagens, posso simplesmente deixar de estar presente em sua experiência e, ao fazê-lo, posso perder uma grande oportunidade de me conectar. Compreender não significa seguir o fluxo de qualquer ideia ou plano; Significa começar conectando-se e depois avaliar juntos quais poderiam ser os passos a seguir para garantir a segurança em sua viagem para conhecer o mundo.

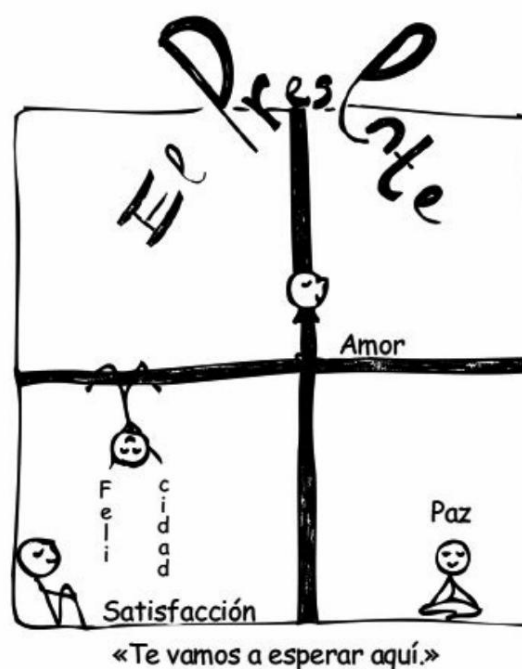
O problema de estabelecer estes bloqueios iniciais à presença é que, muito provavelmente, a confiança entre o adolescente e o adulto será prejudicada. Presença, sintonia e ressonância, por outro lado, criam confiança. Lembra das ferramentas *de visão mental* na seção de compartilhamento de tempo? (páginas 227-243) Este é o papel que desempenhamos na comunicação útil. O papel que significa estar presente, sintonizar, ressoar e criar confiança.

Em qualquer relacionamento próximo, conexão significa desempenhar um papel na comunicação em esse momento.

Respeite a pessoa que o adolescente está se tornando

Como pais, não podemos controlar as pessoas que os nossos adolescentes estão a tornar-se. Como adolescentes, podemos tentar estar abertos às múltiplas experiências internas e interpessoais que aparecem em nossas vidas durante os anos entre treze e vinte e quatro anos. Este período da adolescência é, por definição, uma fase de enormes mudanças e a possibilidade de dificuldades intensas – para o adolescente e para o adulto – é grande. O segredo para ambas as gerações é permanecer aberto ao que se apresenta, respeitando a pessoa que o adolescente começa a ser através das muitas fases e experiências imprevisíveis que esta fase traz consigo.

Respeito significa estar presente no que está acontecendo e ser aberto e receptivo para desempenhar um papel importante na vida do nosso adolescente. E respeitar as nossas próprias mudanças enquanto adolescentes também significa que podemos estar presentes ao que está a acontecer à medida que acontece. Não posso controlar a minha vida, mas posso estar presente nela durante todo este período para favorecer da melhor forma possível o meu próprio desenvolvimento progressivo.



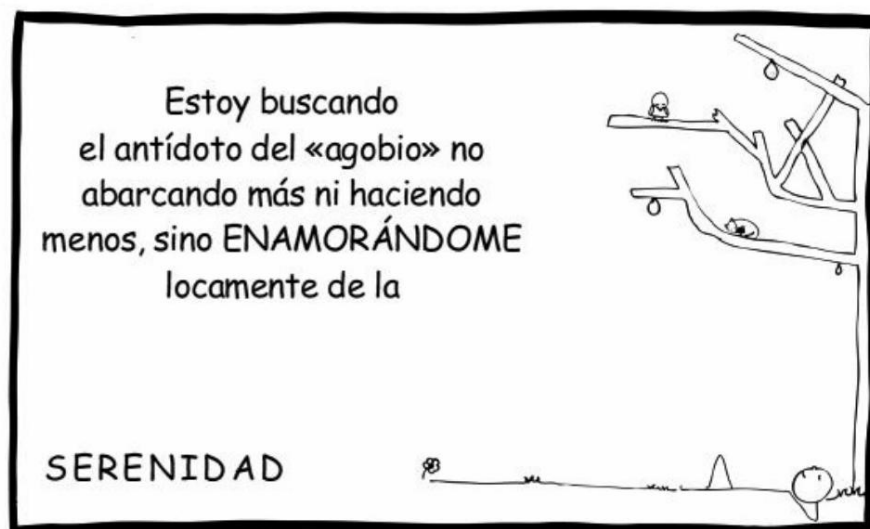
Em vários aspectos, a essência da adolescência pode servir de guia para o funcionamento desse processo de formação. A centelha emocional da adolescência significa que os sentimentos que surgirão serão intensos e, às vezes, perturbadores, para nós e para os outros. Embora esta paixão possa ser o combustível para uma vida plena, às vezes grandes oscilações emocionais podem ser exaustivas e complicar as nossas vidas. O envolvimento social significa que muitas vezes os nossos pares desempenham um papel crucial na forma como sentimos e tomamos decisões. Dependendo de quem são nossos amigos, às vezes essas influências podem ser boas para nós e às vezes podem não funcionar em nosso benefício. A busca pela novidade é uma parte maravilhosa da jornada pela adolescência que nos enche de novas experiências enriquecedoras e desafia a nossa capacidade de aprender. Mas concentrar-se numa paixão – ter disciplina para se dedicar a projetos complicados, como aprender um instrumento musical, uma língua estrangeira, um desporto ou uma disciplina académica – pode exigir uma atenção especial que pode ser difícil de manter. Aceitar essa tensão e reconhecer a necessidade de um esforço de atenção faz parte do “trabalho” da adolescência, além de assumir novas experiências. Finalmente, as nossas explorações criativas que são estimuladas por novas formas de encarar a vida podem muitas vezes ser uma viagem emocionante para novas formas de encarar a vida. Nem todas as explorações são fáceis de compreender e aceitar, mas tanto para o adolescente como para o adulto, concentrar-se neste impulso criativo interior pode ser uma forma importante de estar presente na própria viagem.

Na próxima seção exploraremos uma série de mudanças e desafios específicos que surgem ao longo do período da adolescência, como o amor, o sexo, o uso e abuso de drogas e as experiências de sair de casa e voltar para ele. Claro,

São inúmeras as dificuldades que podem surgir na adolescência, como enfrentar o divórcio, as exigências da escola, as distrações de um mundo cada vez mais viciado nas redes sociais ou encontrar um emprego. Os exemplos que selecionei para revisarmos nos oferecem a oportunidade de desenvolver nossas conversas anteriores e as ferramentas de *visão mental* para esclarecer por que permanecer presente com o que quer que surja, como adolescente ou adulto, é a base essencial de uma vida saudável e produtivo durante toda a adolescência, independentemente dos problemas que surjam. O que veremos a seguir são anedotas aliadas a fatos científicos que nos oferecem ideias e dados sobre como estar presente e manter um relacionamento aberto nesta importante etapa.

sair de casa

Conheci Sara quando ela tinha doze anos. Ela procurou a terapia para tratar o nervosismo causado pela ideia de ingressar em uma nova escola e fazer novos amigos. Ela acabou fazendo a transição bem, mas voltou à terapia alguns anos depois, quando estava no último ano do ensino médio, porque estava nervosa em começar a faculdade do outro lado do país. Ela estava animada para estudar biologia em uma escola de ponta, mas estava nervosa por estar longe da casa dos pais. Ela seria a primeira a sair de casa, deixando dois irmãos com os pais, que ficaram maravilhados por ela ter encontrado uma paixão em sua vida. Naquela ocasião, Sara aprendeu alguns exercícios básicos de terapia do tempo interior, como a respiração consciente e o exercício de reflexão da Roda da Consciência (páginas 153-161). Com um pouco de prática ela logo conseguiu controlar sua ansiedade: ela criou espaço em sua mente para estar ciente de qualquer sentimento que surgisse e então aceitá-lo como era. Ela usou a sigla RAIN para se lembrar de reconhecer, aceitar, investigar e não se identificar com sua ansiedade ao definir quem ela era. Do ponto de vista da Roda da Consciência, ela passou a perceber seu nervosismo como um simples ponto no pneu, uma sensação da qual ela podia ter consciência, mas na qual não estava irremediavelmente imersa. Ele foi capaz de se concentrar no centro da roda de sua mente, agora mais forte e mais espaçoso. Esses exercícios de tempo interior fortaleceram sua mente e lhe deram forças para enfrentar o momento de sair de casa com maior calma e entusiasmo.



Quando passamos do conforto e da confiança da casa da família para o desconhecido do mundo exterior, é muito natural que a ansiedade apareça.

Quando a mente tenta prever o que vai acontecer e tudo é novo e desconhecido, é lógico sentir-se nervoso e inseguro. No entanto, dependendo de como respondemos a esses sentimentos naturais, eles podem desaparecer e se estabilizar, ou podem assumir o centro do palco e amplificar, varrendo-nos com a intensidade de nos sentirmos inquietos e preocupados.

Curiosamente, quando lutamos contra o que sentimos, o sentimento fica maior, e não menor. Quando Sara veio para a terapia, ela estava compreensivelmente no meio de uma luta para não se sentir nervosa. Mas esse esforço só intensificou a sua ansiedade. Aceitar o que é, estar presente na vida conforme ela surge, momento a momento, é a chave para a *atenção plena* e a essência da presença. Com exercícios de respiração consciente e imersão na Roda da Consciência, Sara aprendeu a transformar a sua ansiedade numa atitude de abertura ao que era.

Até a hora de terminar o último ano do ensino médio, também exploramos as características de seu relacionamento com amigos e familiares. Ela se dava bem com os pais e tinha a sensação de que eles a apoiavam e entendiam quem ela era na maioria das ocasiões. Embora a sua mãe não tivesse frequentado a universidade e o seu pai, que era contabilista, não se interessasse por ciências e inicialmente quisesse que ela entrasse nos negócios, ambos estavam abertos a Sara prosseguir o ensino superior em biologia, se fosse isso que ela quisesse. ela que Com os irmãos mais novos, um no primeiro ano do ensino secundário e outro a iniciar o ensino secundário, Sara por vezes irritava-se, mas no geral gostava deles e até sentia orgulho deles e protegia-os, desde que não o fizessem. invadir" a vida dela. com suas piadas.

Sara tinha uma sólida rede de apoio social, com um grande grupo de colegas com quem saía aos fins-de-semana e com alguns amigos próximos que considerava os seus melhores amigos. Sara namorou muitos rapazes nos últimos dois anos de escola, mas não teve nenhum relacionamento íntimo ou interesse contínuo por ninguém durante o ano passado.

Não houve nada notável na história de Sara que me fizesse preocupar com uma doença psiquiátrica grave, como depressão ou transtorno de ansiedade. Todos nós temos nosso temperamento, que é a predisposição inata do nosso sistema nervoso para reagir de determinada maneira. O temperamento inclui a sensibilidade às informações do ambiente, a intensidade com que reagimos aos estímulos externos e internos, como os nossos próprios sentimentos internos ou os sons e imagens do mundo exterior. Estas características congênitas também incluem as condições para ter uma atitude geral positiva perante a vida e se gostamos ou reagimos negativamente à novidade. Uma forma de descrever a personalidade seria dizer que temos uma tendência geral a ativar um dos três principais estados emocionais quando nos deparamos com algo que nos preocupa: medo e ansiedade antecipatória, tristeza e distanciamento, ou raiva e raiva. Durante grande parte de sua vida, Sara mostrou tendência a inclinar-se para o medo e a ansiedade antecipatória quando se sentia sobrecarregada, mais do que as outras duas modalidades.

Pudemos perceber, especialmente quando seus pais vieram com ela para algumas sessões, que suas reações ao sair de casa para ir para a faculdade provavelmente estavam relacionadas ao seu temperamento, e não ao apego específico aos pais. O apego, como já vimos na terceira parte, é a forma como a criança se conecta com os pais, um tipo de relacionamento que nos condiciona de várias maneiras. Segundo os pais, Sara “sempre” foi, tanto quanto se lembram, uma pessoa que tinha reações intensas ao mundo, principalmente às mudanças na sua rotina, mas também tinha uma atitude geralmente positiva. Ela tinha sido uma criança otimista e agora, como adolescente, parecia permanecer a mesma.

Sara era muito sensível às coisas, o que significa que uma pequena quantidade de informação (sons, imagens, cheiros) poderia provocar nela uma resposta significativa, e geralmente era uma resposta intensa. Outra característica de seu temperamento era que geralmente não gostava de coisas novas. Talvez “curtir” não seja a expressão correta. Sara teve uma reação forte, negativa e automática à novidade e à mudança, como se as coisas novas parecessem despertar nela um sentimento de medo e nervosismo a princípio. Depois de um tempo, quando conseguiu entender o que estava acontecendo, se aqueceu e mergulhou na nova atividade com algumas ressalvas, mas, finalmente, com entusiasmo. Alguns diriam que Sara era “tímida” e esse termo seria justo; Outros prefeririam usar a expressão “lento para reagir”.

Todos nós temos temperamento, a propensão inata para um tipo de resposta. E esta era a forma de Sara estar no mundo. Com a adolescência, as mudanças que ela traz podem intensificar algumas das primeiras características da nossa infância à medida que enfrentamos os problemas que surgem. Mas para muitos de nós, na verdade para a maioria, o temperamento infantil não prevê como seremos na adolescência ou depois. É um tema fascinante, mas perceber que mudamos e evoluímos com base tanto nas nossas experiências quanto no nosso temperamento é importante para construir a vida que queremos ter.

As experiências de apego e o temperamento interagem para formar nossa personalidade. E personalidade é o que se forma durante a nossa infância e adolescência. Se permanecermos abertos como adultos, podemos até fazer mudanças em quem somos ao longo da vida.

Embora o apego se baseie nas nossas interações com os nossos cuidadores e não esteja significativamente relacionado com os nossos genes, o temperamento é congênito e está relacionado com os nossos fatores genéticos e outras questões que não estão relacionadas com a experiência. Para a maioria de nós, os traços externos do nosso temperamento, quando não são extremos, não predizem realmente como seremos no futuro.

Para aproximadamente oitenta por cento das crianças, as características temperamentais situam-se na “faixa média” de valores, e a experiência desempenha sempre um papel mais importante na formação dos caminhos que seguem. Para vinte por cento, dez em cada extremidade do espectro de características típicas de temperamento, os excessos de seu temperamento estão aparentemente associados à persistência de tendências do sistema nervoso, como sensibilidade ou aversão à novidade. A experiência também desempenha um papel no desenvolvimento desses indivíduos, mas a formação da personalidade desses vinte por cento é moldada, em maior medida, pela propensão do sistema nervoso baseada no temperamento congênito.

Para Sara, se seu sistema nervoso tivesse alto grau de reatividade, sensibilidade e afastamento da novidade (ela reage lentamente), sua experiência interna seria intensa ao longo de sua vida. Felizmente, os seus apegos pareciam ter sido seguros quando criança, pelo que a sua capacidade de regular o seu próprio estado interno – as suas emoções e reações – seria otimizada porque essas relações integradas teriam aumentado a integração no cérebro de Sara. E a integração é a base da regulamentação flexível. É isso que o apego faz: ao sintonizar-se conosco através da sua presença, os nossos pais fornecem-nos a estrutura que condiciona a forma como aprendemos a acalmar a nossa reatividade, suavizar o stress que sentimos e equilibrar as nossas emoções. A sintonização interativa no apego leva à regulação interna.

Ou seja, Sara começou a vida com um mundo relacional seguro para otimizar a sua autorregulação. Este é um ótimo começo. Mas ele também tinha um temperamento extremo que sugeria que sua propensão ao medo e à ansiedade poderia perdurar e talvez aumentar à medida que o desafio de sair de casa na adolescência se aproximasse.

Sara não parecia ter humor, pensamento ou imagem corporal e distúrbio alimentar. Ele também não apresentava sintomas clínicos de alguém com transtorno de ansiedade, como pânico ou transtorno obsessivo-compulsivo. Tal como a maioria dos adolescentes, Sara enfrentava os desafios comuns da transição da infância para a idade adulta, mas não apresentava quaisquer perturbações psiquiátricas formais. Ele estava vivenciando as dificuldades da adolescência, e não o surgimento de um distúrbio que exigisse a intervenção de um tratamento específico, como medicamentos ou psicoterapia intensiva.

Mas se você tem uma tendência congênita a ser reativo, sensível e dominado pelas novidades, mesmo com um histórico de apego seguro, a vida ainda será opressora e complicada. Você pode não ter um distúrbio formal, mas pode sentir um sofrimento significativo e real. É por isso que usar ferramentas *de visão mental* (na forma de exercícios de respiração consciente e da Roda da Consciência) para ajudá-la a aprender sozinha a acalmar as reações inatas do seu sistema nervoso funcionou bem para Sara. Então ele foi para a faculdade.

A lição que podemos aprender com Sara é que mesmo que você tenha um temperamento congênito, uma propensão particular de personalidade com a qual convive, você pode encontrar maneiras de fortalecer sua mente para melhorar sua vida. Em vez de tentar ignorar a sua experiência interior, Sara conseguiu aprender a estar presente às suas tendências, o que a tornou mais resiliente e flexível para a vida.

Já estamos no primeiro ano da universidade. Sara adorou as aulas. Ele adorou a residência, embora as primeiras semanas tenham sido repletas de inevitável solidão e saudades de casa. Ela aprendeu a criar um espaço em sua mente, o centro reforçado de sua Roda da Consciência, onde pudesse refletir sobre seus sentimentos para que eles não tomassem as rédeas e ela não se sentisse perdida na roda. Ele poderia dar às suas emoções um espaço para crescer, preencher sua consciência e então retroceder lentamente para dar lugar a outros sentimentos.

Lembre-se de que depois de noventa segundos sem impedimentos, uma emoção começará a adquirir independência. Muitas vezes é a nossa maneira de nos preocuparmos excessivamente com um sentimento que gera sofrimento e mantém em nós sua intensidade e duração. Preocupar-se excessivamente pode implicar uma tentativa de evitar o sentimento e pode significar que insistimos em monitorar esse sentimento por medo. Preocupação excessiva pode significar dizer: “Eu não deveria me sentir assim... Vá embora!”, mas isso só torna o sentimento mais forte. E a preocupação também pode causar um bloqueio imediato da consciência de um sentimento, embora sem ter consciência disso.

Dar espaço a um sentimento sem nos preocuparmos com ele nos permite torná-lo “mencionável e administrável”, como dizia Fred Rogers. O Sr. Rogers estava muito certo.

À medida que Sara aprendeu a identificar o seu estado interior de inquietação como uma preocupação humana natural sobre o novo e o desconhecido, ela foi capaz de simplesmente estar presente com aquele sentimento inicialmente desconfortável e depois deixá-lo desaparecer em intensidade para que pudesse seguir em frente com a sua vida. Este é o poder que a presença tem para trazer liberdade e vitalidade ao nosso modo de viver.

Puberdade, sexualidade e identidade

Quando Sara chegou à sexta série, aos doze anos, ela tinha acabado de entrar na puberdade. A puberdade é marcada pelo desenvolvimento do corpo e pela transformação do

características sexuais secundárias (crescimento genital e músculos mais fortes nos meninos; quadris mais largos e desenvolvimento dos seios nas meninas). Essa maturação sexual anatômica está relacionada ao aumento de elementos químicos que se distribuem por todo o nosso corpo, hormônios de diversos tipos que ajudam a regular o crescimento e a ativação das áreas sexuais. As alterações no cérebro, por sua vez, podem não ter correlação direta com os tempos dessas alterações corporais, o que significa que não podemos afirmar que as alterações mentais tenham necessariamente a ver com alterações sexuais. Mas o aumento da circulação dos hormônios sexuais que ocorre com a chegada da puberdade cria novos e intensos impulsos sexuais, sentimentos de atração e excitação erótica.

Este aumento da sexualidade puberal no contexto da maturação cerebral que por vezes é mais tardia, com a inibição de impulsos e outras funções cognitivas e executivas retardadas, tornou-se um grande problema nos tempos que vivemos. Muitos estudos indicam que antes a maturação sexual dos adolescentes era mais tardia, aos dezesseis ou dezessete anos. Nas culturas mais antigas, os adolescentes que amadureceram sexualmente nessa idade poderiam estar muito próximos do momento em que poderiam não apenas ser sexualmente ativos, mas também estar preparados no campo doméstico para se estabelecerem e constituírem família. Por uma série de razões, incluindo a ingestão nutricional, as crianças estão a amadurecer sexualmente mais cedo, especialmente as raparigas – por vezes antes de atingirem a idade de dez anos – mas os seus cérebros não estão a amadurecer ao mesmo ritmo. Sara foi uma representante típica desta tendência, atingindo a puberdade antes de completar treze anos.

Além deste início precoce da puberdade na cultura moderna, o estabelecimento de um lar independente e a obtenção da maturação sexual associada ao nascimento de filhos normalmente só ocorrem uma ou duas décadas depois. É um período de transição muito longo para se tornar sexualmente maduro, mas não domesticamente responsável, uma duração que nunca existiu na história da humanidade, tanto quanto sabemos. A consequência é esta experiência moderna de um tempo adolescente substancialmente mais longo entre a infância e a idade adulta.

Para compreender as mudanças na sexualidade e no amor, e os desafios que representam tanto para os adolescentes como para os adultos, precisamos de explorar como estes factores psicológicos influenciam as nossas experiências internas e também os relacionamentos durante esta fase. Estar presente diante desses problemas quando eles surgem é muito útil para entender o que está acontecendo no corpo e no nosso universo social. As alterações cerebrais raramente são perceptíveis diretamente pela visão, mas os pais e professores são capazes de perceber quando a capacidade da mente para o pensamento abstrato começa durante este período do início da adolescência. Na adolescência começamos a ver o mundo com padrões conceituais além dos fatos concretos que aprendemos durante os anos da educação básica. Como já dissemos, este pensamento e raciocínio abstratos incluem ver a nós mesmos e aos outros com um pouco de distância, descobrir padrões gerais de vida capturados nas narrativas de romances e filmes, e começar a lidar com questões sobre a vida e a morte, e o significado e o

propósito da nossa presença na Terra. A noção de identidade pessoal – quem somos e no que realmente nos interessa – começa a se tornar o tema central de nossos pensamentos internos, de nossa redação de diários, de conversas com amigos e de nosso trabalho acadêmico.

Também nessa idade, os adolescentes começam a agir de maneiras muito diferentes com diferentes grupos de pessoas. É possível que ele exiba um “caráter” ou uma forma de estar com os companheiros de futebol, outro com os amigos da escola e outro com os irmãos e pais. Durante esta fase inicial da adolescência, mostram os estudos, muitas vezes há muito pouca consciência destes diferentes “modos de ser” ou “estados mentais” que podem dominar e perturbar tanto jovens como idosos. Pode parecer que as pessoas têm muitos estados distintos dos quais nem sequer têm consciência. Eu vi isso com meus próprios olhos, quando, aos quatorze anos, passando daquele estágio do início da adolescência para o meio da adolescência, me senti como se estivesse dividido, como se tivesse múltiplas personalidades que, ao que parecia, eram ativadas de maneiras diferentes, dependendo da situação. situação. quem vai me encontrar Essas mudanças foram, no mínimo, desconcertantes. Quem eu era realmente se pudesse sentir e agir de maneiras tão diferentes?

Além destas experiências de mudança de identidade e das suas diversas manifestações internas e interpessoais, o aumento dos níveis de hormonas sexuais tanto nos rapazes como nas raparigas tem um efeito nas funções psicológicas e neurológicas gerais do adolescente, tais como a atracção sexual e a excitação que se manifestam sem estar consciente.

Agora desenvolvemos um eu sexual, uma nova identidade cheia de sensações desconhecidas e poderosas. Alguns destes sentimentos podem ter estado presentes mais cedo na vida, mas foram geralmente menos intensos, menos persistentes e menos acessíveis à reflexão consciente durante esses anos. Em outras palavras, por múltiplas razões, a adolescência é marcada por um aumento na consciência das sensações sexuais.

Para alguns indivíduos, esta nova consciência é excitante; Para outros, sentir excitação sexual em geral ou atracção por uma pessoa em particular pode ser muito desconfortável e parecer “descontrolado”; Para outros, a consciência destas novas sensações pode ser absolutamente assustadora.

Sara não compartilhou muito comigo sobre sua experiência interna de atracção por alguns colegas estudantes, talvez porque eu seja um terapeuta homem. Ela mencionava alguns de passagem e depois mudava rapidamente de assunto, muitas vezes para falar sobre os novos amigos que fizera no centro. Quando ela sentiu que estava acostumada com a nova experiência na escola, ela estava pronta para abandonar a terapia.

Para qualquer adolescente, as novas sensações de interesse amoroso e excitação sexual podem ser desconfortáveis. Quando começam a aparecer, sua novidade e intensidade podem ser desconcertantes. Esses sentimentos podem ser fortes e excitantes, mas também avassaladores. E quando os sentimentos sexuais se intensificam, eles podem parecer incontroláveis. Dada a natureza extrema do temperamento de Sara em relação à sensibilização e à novidade, podemos imaginar que estes novos sentimentos poderiam ter sido

especialmente avassalador. Sentir-se fora de controle, sentir-se desamparado, sentir que algo “assume o controle” são respostas naturais às alterações hormonais e neuronais que aparecem nesta fase.

Pensemos nisto em referência à nossa própria adolescência: passámos de um profundo interesse pelo mundo que nos rodeia – pessoas, actividades – para uma nova fase de sentimentos fortes *dentro* de nós. Esta mudança por si só representa uma transformação importante tanto na quantidade de sensações como na sua qualidade específica. Agora, acrescente a isso a realidade de que essas sensações emocionais fazem exatamente o que as emoções fazem, elas nos fazem “impulsionar o movimento”, a e-moção. Eles criam um estado mental no qual todo o nosso organismo, o nosso cérebro e todo o nosso corpo, se prepara para agir. E a ação que os sentimentos sexuais nos preparam para realizar é a aproximação com as pessoas pelas quais nos sentimos atraídos e com quem nos sentimos conectados. Isso é um instinto, um impulso, uma motivação profunda. Ele preenche nossa consciência automaticamente, ativa nossos comportamentos automaticamente e dá cor à forma como nos sentimos automaticamente.

Quando o estado emocional é de atração, o impulso é de conexão. Conversar com essas pessoas é o começo. Conhecer-las, segurar suas mãos, beijá-las, acariciá-las, ter uma abordagem física e relações sexuais são imagens e desejos às vezes ocultos (e outras vezes não tão ocultos) que podem surgir. O tipo de imagens e o grau do impulso variam de pessoa para pessoa, dependendo das diferenças pessoais, do nível de maturidade, do acesso da consciência aos estados emocionais, do ambiente social e das normas de comportamento socialmente aceitas. A atração sexual também toma conta da nossa imaginação, tecendo o conteúdo da atração em uma espécie de fantasia que tem características de devaneio. O impulso sexual, as fantasias sexuais, os comportamentos sexuais fazem parte do que entendemos quando falamos sobre como, após a puberdade, vivenciamos o amadurecimento da nossa sexualidade durante a adolescência. Tornamo-nos seres sexuais.

As emoções induzem-nos a mover-nos, a agir, a satisfazer uma necessidade, e a adolescência está repleta dessas novas emoções que nos impulsionam a satisfazer essas novas necessidades. São muitos sentimentos, imagens e impulsos novos. E se os hábitos culturais impedem que essas sensações sejam expressas através de ações, pode haver muitos gestos sem compromisso. Mas em culturas onde o envolvimento em relações sexuais é permitido, ou mesmo encorajado, como na prática moderna de “ficar”, tais actividades sexuais podem ser comuns. Nossa herança biológica é passar da imaturidade sexual durante a pré-adolescência para a maturidade sexual durante a adolescência e a idade adulta. A forma como vivemos e expressamos esses sentimentos sexuais será determinada pelo nosso temperamento, família, amigos e cultura.

Lembremos também que no nosso passado evolutivo houve uma transição muito mais rápida que superou a distância entre a imaturidade sexual e a responsabilidade adulta. Quando a maturidade sexual psicológica apareceu, entre as idades de quinze e dezenove anos,

estávamos socialmente preparados para estabelecer contato sexual com outras pessoas e trazer crianças ao mundo.

Temos agora um período mais longo de adolescência em que os sentimentos sexuais aparecem com a maturação, mas o emparelhamento estável (encontrar um parceiro e criar uma nova casa familiar) só ocorre muito mais tarde. Hoje em dia, nas culturas modernas, estas ligações sexuais informais condicionam muitas vezes a forma como os adolescentes descobrem a sua vida sexual.

Inscreeva-se

Os últimos dois anos de Sara no ensino médio foram repletos de experiências de aprendizado sobre sua sexualidade por meio de experimentação, encontros com rapazes em festas e encontros casuais depois da escola que combinavam com seu corpo, mas eram difíceis para sua mente. Sara percebeu que queria mais daqueles caras, ou pelo menos da maioria deles, e conseqüentemente se sentia rejeitada se um dos caras com quem ela ficou não tentasse passar mais tempo com ela nos próximos dias ou semanas, ou, Em alguns casos, ele a ignorou completamente quando eles se cruzaram na escola. Em alguns ambientes existe uma regra implícita, se não declarada abertamente, de que quando duas pessoas ficam juntas elas não devem se envolver emocionalmente. Isso pode funcionar bem para algumas pessoas, mas não para outras. E quando as coisas não funcionam para apenas um dos parceiros, pode ser doloroso para um ou ambos.

Se você é adolescente agora, pode sentir pressão social para ficar com alguém, como se fosse um comportamento esperado em seu ambiente social. Mas lembre-se de que os tempos nunca param de mudar e que seus pais podem se lembrar de uma pressão social claramente contrária: que o sexo casual era inaceitável ou tabu. Mesmo que os adultos ao seu redor pareçam não entender o que você está passando, não esqueça que fazer sexo fora do contexto de um relacionamento sólido pode apresentar complicações consideráveis. O sexo sem compromisso pode ser menos rico e, mesmo que nenhuma das partes procure uma relação duradoura, pode enfraquecer a ligação íntima profunda que faz parte de qualquer relação sexual.

Como veremos na próxima seção sobre o amor, existem três maneiras principais de nos conectarmos profundamente com outras pessoas. Uma delas é como amigos em um relacionamento baseado em apego, no qual nos sentimos próximos e conectados, no qual recebemos e damos carinho, criando uma sensação de segurança ao ver a vida interior do amigo e oferecendo conforto quando ele está angustiado. Outra é simplesmente sentir-se eroticamente excitado e sexualmente atraído por alguém. E a terceira forma é através do amor, sentindo que você está "apaixonado" e quer estar com aquela pessoa o maior tempo possível.

Uma das complicações de ficar juntos é que às vezes pode haver um desequilíbrio entre o que duas pessoas esperam. Se duas pessoas não querem mais do que uma simples atividade

sexual, e assumindo que sejam tomadas medidas para prevenir a gravidez e as doenças, então não há problema. O facto de o sexo sem compromisso poder enfraquecer a ligação profunda e íntima é algo a ter em mente, claro, como veremos na próxima secção. Porém, há momentos em que os circuitos amorosos só são ativados em uma das pessoas e então é doloroso para ambas. Se isso acontecer com um amigo, é possível que a amizade fique ameaçada porque um dos dois deseja um maior grau de comprometimento do que o outro. Nesse caso é possível que nem mesmo a amizade sobreviva.

Durante o último ano de Sara, seus pais estavam mais preocupados com a possibilidade de a filha engravidar ou contrair uma doença sexualmente transmissível do que com a frustração dela com seus interesses amorosos. Quanto a Sara, apesar de nervosa com a perspectiva de sair de casa, deixou-se levar pelos sentimentos sexuais de atração pelos rapazes e perdeu todas as preocupações e por vezes até cuidados.

A cultura em que Sara cresceu considerava estas relações sexuais informais uma parte da sua vida com a qual todos contavam. Desde beijos e abraços até sexo oral e relações sexuais, Sara aprendeu muito nos últimos dois anos sobre envolvimento erótico com rapazes, mas não muito sobre amor e relacionamentos de longo prazo. Eu aprenderia isso mais tarde. Muitas de suas amigas tinham namorado, mas ela disse que achava isso “um pouco ridículo” porque esses mesmos caras ficavam com outras garotas em festas ao mesmo tempo. Sara disse que se tratava de uma traição que ela não queria vivenciar em sua vida, por isso não tinha interesse em tal configuração “simulada”.

No caso de Sara, às vezes dar uns amassos em festas era prazeroso para ela; Outras vezes, ela simplesmente sentia que era seu “dever” fazer parte da turma da escola e uma forma de se sentir atraente. Embora ele gostasse de suas experiências sexuais na maior parte do tempo, no final do último ano, sentimentos contraditórios começaram a fazê-lo pensar que gostaria de tentar outra coisa. Quando ele foi para a universidade tive a oportunidade de manter contato por telefone durante o primeiro ano. Eu a vi pessoalmente durante os períodos de férias e fiquei encantada ao ver como ela estava se adaptando à sua nova vida. Porém, após o primeiro ano na universidade as coisas mudaram.

Apaixonar-se e primeiro amor

Lágrimas encheram lentamente os olhos vermelhos de Sara e rolaram por seu rosto enquanto ela me contava como sua situação era terrível durante as férias de verão, depois de terminar seu primeiro ano. No final do primeiro semestre ela se apaixonou por um garoto do segundo ano da faculdade e eles decidiram passar o verão juntos, trabalhando durante a semana nos empregos que tiveram a sorte de encontrar na cidade e, depois

passar fins de semana juntos e com seus amigos. Tinha sido um verão ideal e Sara não conseguia acreditar que tinha acabado. Então qual foi o problema?

Jared, seu namorado, estava indo para a América do Sul fazer um curso no exterior. Eu iria morar em um dormitório com outros intercambistas de todo o mundo. Sara estava preocupada que Jared encontrasse outro amor.

O relacionamento de Sara com Jared começou no final do primeiro trimestre. Foi reconfortante saber que eu não o conhecia antes, pois esperava que ele fosse capaz de exercitar a força de sua habilidade recém-adquirida de controlar sua reatividade inata sem a ajuda de um namorado. O último ano do ensino médio permitiu que ela se afastasse da dependência emocional dos pais, contando cada vez mais com o apoio dos amigos.

Isso faz parte da jornada da adolescência, conectando-se mais com os colegas do que com os pais. Durante o último ano do ensino médio, quando ela estava tão sobrecarregada por sair de casa, era um estado natural, dado seu temperamento, sentir que separar-se dos amigos e deixar os pais era simplesmente “demais”. Agora ele havia aprendido, com um pouco de educação interna, que poderia se acalmar. Foi um grande passo no fortalecimento de sua mente.

Jared entrou em cena em uma festa da faculdade num fim de semana. Eles se conheceram e Sara começou a vivenciar sentimentos que ouvia falar de amigos, em filmes e livros, mas que nunca havia experimentado em todo o tempo em que namorou ou ficou com meninos. Quando ela viu Jared na festa do dormitório, ela sentiu uma sensação imediata.

atração por ele. Jared era uma pessoa doce e sensível. Ao contrário de Sara, ele não parecia reagir da mesma forma que ela, felizmente, o que lhe permitiu aproximar-se de Sara e da novidade que sua presença representava com calma e perspectiva. Sara me disse que eles formavam um “casal magnífico”. O final daquele semestre foi ótimo para nós dois. Tornaram-se cada vez mais íntimos e logo suas danças, conversas e passeios ganharam um aspecto “romântico”.

Sara me disse que, embora ela tivesse ficado com outros caras na faculdade, como fez no ensino médio, eles nunca significaram muito para ela. Jared foi o primeiro garoto de quem ela gostou, amou de verdade. De alguma forma, parecia um pouco diferente das escaramuças sexuais que ele teve no ensino médio. Isso era importante para ele, disse ele, e queria esperar para conhecer Jared melhor antes de prosseguir com as relações sexuais. E Jared também teve paciência suficiente para esperar que as coisas acontecessem naturalmente.

No segundo semestre do primeiro ano, Sara e Jared começaram a fazer sexo juntos. Sara foi ao centro de saúde da universidade e começou a tomar pílulas anticoncepcionais e as duas foram testadas para AIDS e outras doenças sexualmente transmissíveis antes de terem a primeira relação sexual, ainda protegidas com camisinha.

Fiquei surpreso da parte dela com a atenção tão responsável a um tema tão importante que Sara teria tratado anteriormente com indiferença descuidada. Estava claro que uma parte dela mais atenciosa e sensata havia despertado agora que esses novos sentimentos surgiram.

Sara me contou que quando seus pais descobriram que ela tinha um namorado fixo, sua mãe ficou muito feliz, mas seu pai ficou nervoso. Aparentemente ele não relaxou até

Ele conheceu Jared pessoalmente. "Eu tive que ver quem era Jared para ter certeza de que aquele garoto não iria me machucar." Como pai, conheço esse sentimento de querer ser protetor e ao mesmo tempo oferecer seu apoio. É o desafio dos pais ser um porto seguro e uma plataforma de lançamento ao mesmo tempo. Às vezes não é nada fácil.

Em muitos aspectos, esta foi a forma ideal de entrar na experiência de se apaixonar por Sara. Ele aprendeu que poderia ter sentimentos profundos de atração que seu parceiro poderia compartilhar. Ela aprendeu que o tempo que ela precisava para passar da sensação de atração até conhecer Jared e fazer sexo com ele poderia ser discutido de forma aberta e respeitosa. Foi também o relacionamento mais longo que Jared já teve, então ele também estava aprendendo muitas coisas novas sobre amor e envolvimento emocional.

E agosto já havia chegado.

Eu disse a Sara que imaginava que ela devia estar sentindo uma intensa sensação de perda em relação ao que estava acontecendo. Ela se tornou muito apegada a Jared, expliquei, e isso foi muito legal. Nossa vida amorosa está intimamente ligada aos nossos apegos. Alguns pesquisadores, como Helen Fisher, indicam que existem pelo menos três tipos de amor, que já mencionei brevemente na seção anterior.

Quando nos apaixonamos temos uma necessidade profunda de estar com a outra pessoa, pensamos nela quando ela não está por perto e experimentamos uma forte sensação de vazio quando ela se vai. Quando um relacionamento sério termina ou ameaça terminar, podemos sentir como se algo tivesse sido arrancado de nós. É como se uma parte de nós tivesse sido amputada. Sentimo-nos dilacerados. Que não estamos completos. Estamos faltando alguma coisa.

Esta é a parte "viciante" do amor que leva poetas e compositores a gastar tanto tempo e energia tentando expressar a dor e o prazer do amor. Tal como outras formas de dependência, os cientistas acreditam que a dopamina pode ser o principal neurotransmissor envolvido neste aspecto do amor. Em algum nível, este é um "vício saudável" que traz felicidade às nossas vidas. Em outro nível, quando o relacionamento está terminando ou é incerto, pode nos causar muita dor. As áreas do cérebro que registram a dor corporal são as mesmas que registram a dor ao romper um relacionamento. Podemos sentir que fomos esfaqueados e estamos morrendo.

Depois, há a faceta erótica ou sexual do amor, da atração e da excitação. Esta libido, ou energia sexual, é uma parte natural da nossa experiência. Nem sempre é paralelo ao amor, então esses dois sentimentos podem ser independentes em alguns aspectos. Esta forma de amor pode ser governada principalmente por andrógenos, um tipo de hormônio associado ao aumento do desejo sexual. Na verdade, como Sara descobrira, ficar com outra pessoa muitas vezes envolvia excitação sexual, mas não envolvimento romântico. "One night stands" são um bom exemplo do aspecto apaixonado desta forma erótica de experiência de "amor".

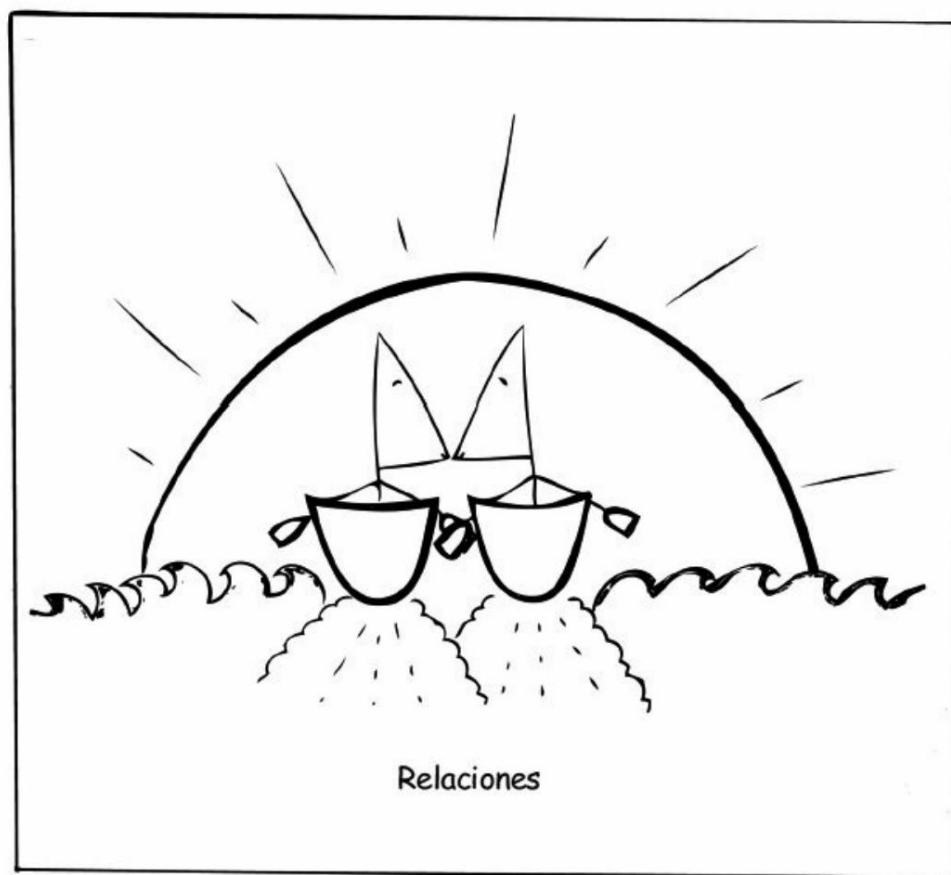
Em algumas pessoas, a relação sexual não envolve apenas andrógenos que controlam a excitação, mas também a secreção de oxitocina, o hormônio que geralmente intensifica nossos sentimentos.

sentimentos. Parte desta intensificação pode intervir para aumentar o sentimento de vínculo e conexão. Mas tenha cuidado, porque esta intensificação pode significar, principalmente para os homens, um aumento do ciúme e da agressividade. Para outros, especialmente nas mulheres, a relação sexual está associada à liberação de oxitocina; A pessoa com quem estamos passa a ser a pessoa com quem criamos o vínculo. Esse vínculo pode assumir a forma de paixão. Neste caso, a atividade sexual pode levar a uma intensificação da obsessão romântica estimulada pela dopamina. Às vezes, esta obsessão pode não ser partilhada e este desequilíbrio pode ser muito perturbador.

A oxitocina também pode intervir na próxima forma de amor, o apego.

Apego, a terceira forma de amor, é o que sentimos com amigos íntimos e com nossos pais, e talvez a serotonina esteja principalmente envolvida. Apego é o tipo de amor no qual queremos oferecer o cuidado que os outros precisam para ajudá-los a se sentirem seguros, vistos, calmos e protegidos. Quando estamos chateados, recorrer a uma figura de apego nos acalma. Estar perto de uma figura de apego acalma nossa agitação interna e nos dá a sensação de estarmos “em casa” e relaxados. É por isso que as crianças procuram tranquilidade numa figura de apego com quem tenham um apego seguro. E é por isso que conectar-se com um amigo próximo é reconfortante. É por isso que até mesmo nosso parceiro amoroso ou sexual, quando também é uma figura de apego, pode ser tão relaxante. É possível compartilhar todas as três formas de amor em uma só pessoa.

Quando um indivíduo é seu parceiro amoroso (quando você está apaixonado por alguém), seu parceiro sexual (você adora fazer amor juntos) e uma figura de apego (você adora estar com essa pessoa e recorrer a ela em momentos de estresse ou quando você quiser compartilhar algo positivo), você tirou a sorte grande do relacionamento.



Nem todos os relacionamentos amorosos, sexuais e de apego funcionam assim. Podemos imaginar todas as combinações possíveis que podem ocorrer: estando presentes as três formas de amor, apenas duas ou apenas uma. Quando não há equilíbrio entre duas pessoas, pode ser verdadeiramente angustiante para quem quer mais e também para quem quer menos. Mas quando esse equilíbrio é encontrado, é uma das experiências mais gratificantes que podemos ter. Jared era os três tipos de amor para Sara. E Sara, todos os três para Jared.

Jackpot.

Para mim, Sara começou a se parecer muito com ela no último ano do ensino médio, apenas um ano e meio antes. Ela estava cheia de tristeza e angústia pela separação, o estado emocional que era seu temperamento automático que era acionado quando ela se sentia mal. O que aconteceu com todo o crescimento e progresso que ele fez? Por que ele estava tão “dependente” de Jared agora?

Sim, você pode dizer a si mesmo, ela está apaixonada e não quer se separar dele. Talvez ela devesse decidir partir e viajar para a América do Sul com ele. Bem, posso compreender a sensibilidade romântica por trás dessa sugestão, mas discordo. Nesta idade, durante a importante fase da adolescência em que você cresce e se torna a pessoa que vai ser, acho que faz mais sentido encontrar o seu próprio equilíbrio e direção sem mudar os planos para manter um relacionamento romântico. E acredite, sou um cara muito romântico. É como me sugeriu um adolescente mais velho, já na casa dos vinte anos:

«Diga aos seus leitores para não se comprometerem tão cedo. Se a coisa vai funcionar, vai funcionar de qualquer maneira.

Se você assistiu aos filmes *Before Sunrise* (1995) e *Before Sunset* (2004), de Richard Linklater, já viu com clareza e de perto o dilema que se apresenta a alguém que, na adolescência, encontra uma “alma gêmea” com quem sente-se tão identificado, tão conectado, tão unido. Sei por experiência própria como as coisas mudam dependendo de quando essas conexões ocorrem. Também conheço muitas pessoas que se conhecem nessa idade e não se dão espaço para criar a própria identidade e, com o passar dos anos, e às vezes décadas, isso vai cobrando seu preço. Na adolescência ocorre um amadurecimento importante que exige liberdade emocional, reflexão, planos e uma descoberta pura e simples de si mesmo que os relacionamentos de compromisso às vezes podem restringir.

Por favor, não me interpretem mal: eu não ficaria surpreso se Jared e Sara eventualmente estabelecessem um relacionamento para toda a vida. É muito possível. Só não acho que eles deveriam aceitar esse compromisso sério naquele exato momento, naquele momento de suas vidas. Acho que os dois acabariam se arrependendo dessa decisão e ficando juntos.

Mas como eu poderia ajudar Sara nessa situação? Na terapia não digo às pessoas o que fazer, tento estar presente com elas para ajudá-las a decidir o que querem fazer. Nas seções a seguir, temos exemplos de alguns passos que os pais e outros adultos que tentam encorajar os adolescentes podem tomar para ajudá-los a manter a calma durante a intensidade do primeiro amor e do fim do relacionamento.

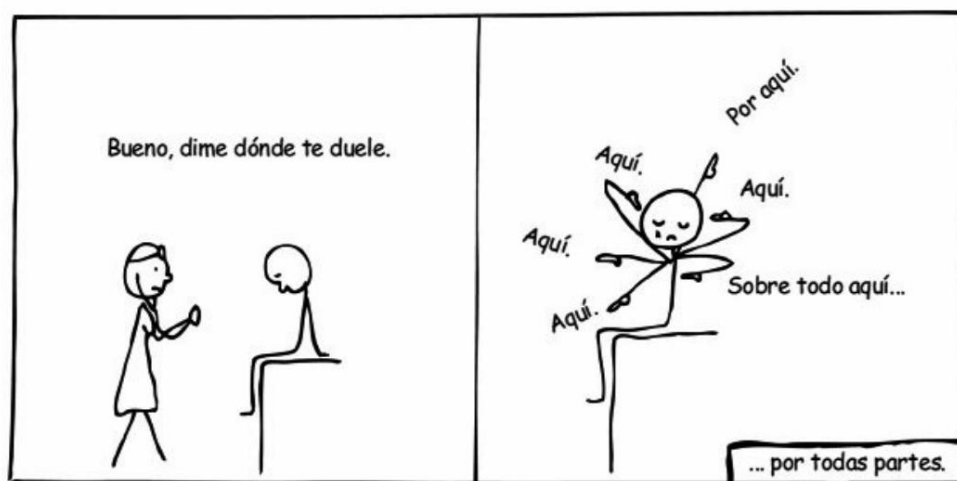
Primeira coisa, esteja presente

O que pareceu ajudar muito Sara foi conectá-la exatamente a quem ela era. O que quero dizer com isto é que me concentrei no que estava acontecendo com a Sara por dentro, ajudando-a a filtrar a sua mente, percebendo, observando e descrevendo as suas sensações (o que o seu corpo sentia), as suas imagens (o que você ouviu e viu com o olho da sua mente.), seus sentimentos (as emoções das quais você tinha consciência) e seus pensamentos (na forma de ideias ou conceitos e pensamentos expressos em palavras). Quando ajudamos outras pessoas a filtrar suas mentes, estamos ajudando-as a criar um espaço no qual possam explorar seu próprio mar interior. Essa habilidade *de visão mental* não é de forma alguma domínio exclusivo de terapeutas como eu. Qualquer pessoa que esteja disposta a estar presente com outra pessoa pode fazê-lo.

Em qualquer relacionamento íntimo, conexão significa desempenhar um papel na comunicação daquele momento. Ao estar presente no que está acontecendo enquanto está acontecendo, sintonizando-se com a experiência interna do que está acontecendo com a outra pessoa – não apenas com seu comportamento externo, mas ressoando verdadeiramente com sua experiência interna – nasce uma nova confiança. Este estado de confiança entre nós põe em marcha o que Steve Porges

chamado de “sistema de envolvimento social”. Esse procedimento acalma tempestades internas, relaxa estados de angústia e cria uma atitude aberta diante da nova experiência. Esta é a forma fundamental pela qual estar presente nos permite compreender outra pessoa, mas também permite que essa conexão produza clareza e calma dentro da pessoa.

Certa vez, Sara conseguiu compartilhar a sensação de peso no peito e o buraco na barriga, as imagens de estar sozinha na segunda série e de Jared com outra mulher na Argentina, seus sentimentos de medo e rejeição, e sua ideia de que ela nunca encontraria outro amor como ele, conseguimos filtrar o que se passava em sua mente naquele momento de sua vida e ela conseguiu se sentir verdadeiramente sincera.



Reparando rupturas

Você pode estar se perguntando quais palavras eu disse, se houver, durante nossa conexão. Principalmente, minhas palavras tinham como objetivo mostrar a ele que eu entendia seus sentimentos, que era capaz de imaginar o que ele poderia estar sentindo, porque também havia experimentado alguns desses mesmos sentimentos. Disse-lhe que compreendia o que ele me dizia e que sentia o quão doloroso era, e que lhe parecia que a situação não tinha outra solução senão a separação. Depois de conversar um pouco sobre aquela sensação de estar preso e como era paradoxal que uma experiência tão incrivelmente boa pudesse mudar e resultar em um sentimento de dor tão intenso, eu disse algo sobre nosso dilema comum como seres humanos. Sentir a euforia como o amor significa que de vez em quando teremos que sentir uma perda intensa. Eles são inseparáveis.

Compartilhei com Sara uma metáfora comum que pareceu ajudá-la e é assim. Se você pegar uma colher de sopa de sal e despejá-la em um copo pequeno de água, a água terá um sabor muito salgado e não será segura para beber. Mas imagine que você coloque a mesma colher de sal em um lago, a água ainda terá um sabor limpo. É como a diferença entre se perder na borda da Roda da Consciência e experimentar a vida a partir do centro. A abertura do eixo da roda permite que qualquer sentimento que surja seja vivenciado a partir de um refúgio profundo que nos oferece resistência. Esse é o sabor limpo que resulta da diluição de uma colher de sopa de sal em uma pasta

maior de água. Podemos sentir qualquer sentimento que surja em nosso caminho, sem dar muita importância a isso e estar totalmente presentes enquanto aceitamos uma consciência mais ampla de saber que existe algo além do mero sentimento, pensamento ou ideia. É assim que o exercício da Roda da Consciência fortalece a mente para estar presente, abrindo o eixo e sendo capaz de aceitar as experiências com mais clareza.

Esse tipo de presença representa a essência do que significa ser seu melhor amigo. Você está disponível para si mesmo como figura de apego, como companheiro íntimo, como apoio e como guia. Você pode compartilhar qualquer coisa que aconteça com você. Isso é o que você faz com seu melhor amigo socialmente; Isso é o que você faz consigo mesmo como melhor amigo.

A presença nos permite desenvolver resistência. Com a Sara foquei naquela época em reforçar a habilidade que havíamos trabalhado antes, quando ela estava no ensino médio e o exercício da roda foi muito útil e deu muita força a ela. Queria também que ele tivesse consciência das três formas de amor naquele momento. Ele queria que eu considerasse essa possibilidade específica. Jared havia se tornado uma figura de apego para ela, além de ser seu parceiro romântico e sexual. Três formas de amor em uma só pessoa: bingo. Não era de surpreender que ela gostasse de estar com ele e não quisesse perder esse relacionamento. Mas como figura de apego, Jared poderia agora tornar-se a pessoa a quem ela confiava toda a sua necessidade de calma. Então, embora Sara tenha feito bem a transição do ensino médio para a faculdade, aprendendo a confiar em si mesma para acalmar perfeitamente seu temperamento intensamente reativo, talvez seu relacionamento com Jared depois daquele primeiro semestre (estar com ele mais do que com qualquer outra pessoa nos últimos nove meses) tenha parado. Impedi-la de agir como sua melhor amiga. Talvez Sara tivesse desistido da sua própria resistência à natureza cativante do seu novo amor.

Mudanças e desafios da integração

Expliquei à Sara que integração é a ligação de partes diferenciadas; como conectar nossos diferentes aspectos ou como respeitar as diferenças de outra pessoa em um relacionamento e então nos conectar com ela. E o bem-estar surge da integração. Quando nossa experiência mental interior e nossos relacionamentos interpessoais estão integrados, surge a harmonia. Sem integração, derivamos para o caos ou para a rigidez. A reação “fechada” de Sara à perspectiva de Jared ficar no exterior por um ano foi um tanto rígida e inflexível. O que havia na vida de Sara naquele momento que não estava integrado? O que faltou para ser diferenciado e vinculado? Sara não estava deixando Jared se diferenciar dela mesma. Ele tinha ideias próprias sobre o próximo passo a dar na jornada de sua vida para entender o ano no exterior e fantasiava em como estar ao seu lado e não permitir que aquela viagem individualizada se concretizasse. Sara e Jared eram muito próximos. Agora, enquanto ainda eram tão jovens, chegara o momento de permitir uma maior diferenciação entre eles.

Sara também teve que fazer trabalhos pessoais. Ela vinha abandonando alguns de seus amigos para passar cada vez mais tempo com Jared. Relacionamentos, eu disse a Sara, são como um jardim. Eles precisam ser cuidados para que continuem a crescer e prosperar ao longo do tempo. Relacionamentos íntimos precisam de devoção e dedicação, é verdade. Mas eles também prosperam quando têm o equilíbrio entre diferenciação e conexão. Se um dos dois dominar demais o outro, a integração não ocorrerá. Sempre dá para perceber que um relacionamento está desequilibrado porque uma das duas pessoas apresenta repetidamente estados de caos, com ataques de raiva. E também podem revelar rigidez, mostrando às vezes um estado de tédio progressivo e perda de vitalidade. Embora seja verdade que todos os relacionamentos podem, por vezes, tender para o caos, ou para o seu aparente oposto, o tédio, com a integração há uma sensação de harmonia e energia, receptividade e vitalidade.

Eu disse a Sara que talvez naquela fase eu estivesse com muito medo de me diferenciar e de perder Jared. E expliquei-lhe por que, na sua tenra idade, o velho ditado “Se você ama alguém, dê-lhe liberdade” tem especial relevância.



O outro problema de Sara era que seu relacionamento com Jared estimulou seu sistema de apego. Até certo ponto, ela confiava nele como uma figura de apego, como se ele fosse um pai, e ela fosse sua filhinha. Naturalmente, isso significava que a jornada de um ano de Jared parecia absolutamente aterrorizante. Sara precisava aprender como acalmar a “Sara infantil” dentro dela, falando diretamente com aquela parte mais jovem de si mesma, com aquele estado de espírito jovem, e deixando essa parte saber que nada estava acontecendo, que ela não seria esquecida ou negligenciada. . Como vimos no Exercício de *Visão Mental F* na primeira parte, para algumas pessoas, colocar uma mão no peito e a outra no abdômen, aplicar uma leve pressão e fechar os olhos pode ser reconfortante, além de fonte de tranquilidade. Isso ajudou Sara a encontrar uma maneira de acalmar seus sentimentos de saudade e angústia e alcançar uma sensação de paz interior.

Felizmente, essas idéias e sugestões, bem como suas experiências anteriores com os exercícios da Roda da Consciência, quando ela estava nervosa por sair de casa para frequentar a faculdade, ajudaram muito Sara. Ele foi capaz de enfrentar seus intensos medos e angústias cara a cara e se acalmar. Ele também entendeu que poderia sentir tudo o que estivesse sentindo e deixar que isso simplesmente acontecesse no momento em que vivia. Isso é presença e foi isso que criou para Sara o caminho que a levou à clareza e à força. Atualmente sente falta de Jared, mas não lhe dá muita importância, pois conseguiu encontrar um equilíbrio interno e continua a cultivar a integração no jardim da vida.

Aceitação, abandono de expectativas e orientação sexual

Como já vimos, a presença é o presente mais importante que podemos dar aos nossos filhos no sentido de criar um ambiente positivo para que se desenvolvam e cresçam. No entanto, um dos maiores desafios que podemos enfrentar no nosso esforço para estar presentes com os nossos filhos é precisamente as expectativas que temos deles. Quer você seja um pai falante com um filho tímido e introvertido ou um pai esportivo com um filho com inclinações artísticas, o problema de como estar presente com seu filho adolescente realmente *cria* o ponto de partida mais importante para todos os pais.

“Medo” e “raiva” são palavras que não descrevem com precisão as emoções que os pais de Andy me transmitiram em sua primeira visita ao meu consultório, depois que seu filho de quatorze anos lhes disse em uma de nossas sessões familiares que talvez ele fosse gay. . Eu estava saindo com Andy há mais de um ano por causa de problemas relacionados à ansiedade e resultados acadêmicos normais. Andy era um jovem e inteligente aluno da oitava série que procurara psicoterapia por conselho do tutor da escola e por insistência dos pais. A princípio ele não demonstrou nenhum interesse em estar no escritório com um estranho, mas Andy ficou entusiasmado com a perspectiva de podermos conversar com calma sobre qualquer coisa que lhe passasse pela cabeça.

No início, Andy e eu conversamos sobre seus amigos de escola, muitos dos quais ele conhecia desde o jardim de infância. Andy, como praticamente todos nós, não conseguia se lembrar muito bem de uma época antes do ensino fundamental, mas tinha a sensação de ter sido feliz naqueles primeiros anos e de que sua vida e suas amizades tinham sido "boas".

Fiquei interessado em ver se Andy poderia me contar algo sobre como ele entendia seu nervosismo na escola. Ele se lembrou de ter ido bem na escola primária e me descreveu seu interesse por todas as disciplinas, esportes e atividades artísticas extracurriculares. Ele adorava teatro e era fascinado pela ciência, e parecia um homem da Renascença, interessado em vários aspectos da vida e destacando-se em muitas disciplinas.

Andy era uma pessoa com uma profunda paixão pelo mundo ao seu redor. Ele me contou que durante os primeiros anos do ensino fundamental “nunca fiquei nervoso, apenas feliz”.

Quando chegou a sexta série, as coisas começaram a mudar. Ele passou de um pequeno centro de bairro para uma escola secundária muito maior e mais distante de sua casa. Ele se lembrou de ter feito essa transição sem muitas dificuldades, de fazer novos amigos e de continuar indo bem nas aulas. Mas no meio do curso ele começou a sentir um buraco no estômago quando chegou a noite de domingo. A ideia de ir para a escola começou a incomodá-lo, e muitas manhãs de segunda-feira ele sentia como se tivesse contraído uma gripe ou algum tipo de intoxicação alimentar. Tive desconforto estomacal. Não demorou muito para que seus pais percebessem esse padrão de ansiedade de segunda-feira e, depois de alguns meses observando suas notas despencarem e tentando descobrir com seus professores o que poderia estar acontecendo, eles seguiram o conselho do tutor e o trouxeram para a escola. ... me ver quando o ano letivo estiver terminando.

Pelo que pude ver, o que estava acontecendo com Andy na sétima série era que sua ansiedade nas manhãs de segunda-feira se devia mais à vida social do que aos estudos. Ele continuou a gostar das aulas, trabalhou diligentemente para cumprir os deveres de casa e as tarefas e talvez se inscreveu em muitas atividades, mas eram delas que ele realmente gostava. Ele adorava futebol, gostava de teatro, gostava das aulas de artes que fazia depois da escola e também se divertia na companhia dos amigos.

No entanto, o que ficou claro ao longo da sétima série foi que Andy estava começando a tomar consciência de sentimentos novos dentro dele. Tal como acontece com muitos adolescentes, as alterações fisiológicas nos órgãos sexuais primários – os testículos nos rapazes e os ovários nas raparigas – deram lugar a uma variedade de alterações sexuais secundárias. O corpo de Andy estava mudando fisicamente, assim como suas sensações internas.

Um dia, Andy me descreveu o sentimento de atração que sentia por um jogador específico de seu time de futebol. Enquanto seus companheiros olhavam boquiabertos para as meninas do time de futebol feminino em campo, ele percebeu que seus olhos se voltavam para seus próprios companheiros e para um em particular. À medida que essa polarização de sua atenção se repetia continuamente, à medida que os sentimentos de interesse e excitação cresciam dentro dele, ele começou a ficar assustado. Ele me disse que “sabia que não estava certo”, mas que era simplesmente o que ele sentia.

A emoção é um processo profundo que não só nos dá a percepção subjetiva dos nossos sentimentos, mas também orienta a nossa atenção e nos permite ter a sensação de “isto é importante”. Dessa forma, Andy estava tendo uma experiência emocional que lhe dizia o que era importante para ele. Ele não tinha criado intencionalmente aquela resposta emocional, não tinha escolhido dirigir a sua atenção para os rapazes ou para aquele rapaz em particular, era simplesmente o que o seu cérebro físico estava a criar dentro dele.

Para que eu pudesse ajudar os pais do Andy a estarem presentes na vida dele, eu precisava ajudá-los a estarem abertos ao que o menino estava passando. Embora a maturação

A orientação sexual de Andy acontecia ao mesmo tempo que a da maioria dos jovens da nossa sociedade, Andy caía na minoria de indivíduos cuja orientação sexual não era voltada para pessoas do sexo oposto. Andy estava tendo fantasias sexuais e românticas com outros homens. Décadas atrás, esta orientação teria sido erroneamente descrita como uma “doença”, mas agora sabemos que a homossexualidade não é uma doença. Assim como os canhotos são minoria e isso não é visto (geralmente hoje) como prova de qualquer “problema”, ter uma orientação sexual minoritária não faz da homossexualidade uma disfunção. Ainda existem indivíduos que veem a homossexualidade como um distúrbio que deve ser remediado clinicamente ou de qualquer outra forma, mas estas nada mais são do que visões errôneas de um passado não tão distante. Sentir-se sexualmente atraído por pessoas do mesmo sexo não é uma “alteração” que deva ser tratada profissionalmente.

Portanto, não vamos perder isso de vista ao vermos como os pais de Andy conseguiram estar presentes com ele e quem ele realmente é, para que pudessem apoiá-lo para que ele pudesse ser ele mesmo.

O que os pais de Andy precisavam era estar presentes. A presença é uma forma de manter viva a confiança e manter conexões fortes e comunicação aberta. Isso não significa tornar-se pais permissivos, para quem tudo não importa. O objetivo é uma parentalidade autoritária, na qual a estrutura disciplinar é evidente, mas a ligação e a comunicação são igualmente valorizadas.

Mas Judy e Peter, os pais de Andy, embora afirmassem ser pessoas de mente aberta, não estavam abertos à orientação sexual de Andy, cada um à sua maneira. Dado que a maioria dos indivíduos da população são heterossexuais, é compreensível que, com base em simples estatísticas de probabilidade, nenhum pai espere que o seu filho tenha uma orientação homossexual. E é justamente esse o problema: para estarmos presentes temos que estar abertos à vida, abertos às coisas que acontecem que vão além das expectativas que criamos para nós mesmos. Estar presente nos permite libertar-nos dos “deveres” da vida, abandonar as expectativas e estar abertos ao que realmente está acontecendo. Na consciência consciente, abandonamos as expectativas e nos abrimos para o que é. Lembra-se da combinação COAL de curiosidade, abertura, aceitação e amor do exercício do tempo interior nas 2 ferramentas *de visão mental* ? Este é o estado que adotamos quando estamos presentes.

A presença introduz autenticidade em nosso modo de viver.

É claro que nascemos com expectativas. É assim que o cérebro funciona. É uma máquina de antecipação que estabelece um filtro neurológico a partir de experiências anteriores que nos permite preparar-nos para o que nos espera a seguir. Graças a esses filtros sobrevivemos no mundo. Compreendemos o mundo e então nos preparamos para o que consideramos mais provável que esteja diante de nós. É isso que nos ajuda a atingir as expectativas. Mas a desvantagem de tais expectativas é que podem dificultar-nos ver claramente o que está à nossa frente, ou mesmo dentro de nós.

Em outras palavras, não existe “percepção imaculada”.

Podemos trabalhar a presença a partir de uma abordagem que nos permita abandonar atitudes mentais predeterminadas sobre as expectativas. Nossos julgamentos criados antecipadamente ou “preconceitos”, e traremos à percepção informações mais diretas e não filtradas sobre o que são as coisas. Desta forma, estar presente, aprender a libertar-se voluntariamente das expectativas, permite-nos ter uma consciência atenta do que se passa. Esta é a atitude de percepção receptiva que podemos adotar quando estamos presentes na vida.

A atitude preconcebida que uma criança pode ter em relação à orientação heterossexual é compreensível, dadas as estatísticas (ou seja, é mais provável que seja esse o caso), mas é um preconceito inato, uma expectativa, que tornou difícil para os pais de Andy verem seu filho como ele realmente é. Se esse modelo mental internalizado do que se espera dele se tornasse um modelo rígido do que ele “deveria” ser, a presença seria perturbada. Quando temos expectativas rígidas, não conseguimos ver com clareza. A nossa aprendizagem anterior (o que a sociedade, a nossa família e as nossas experiências individuais nos ensinaram) pode criar modelos mentais que são os filtros da percepção e distorcer a nossa visão da experiência presente através de uma lente que distorce o que veremos no momento futuro. As expectativas tornam-se fixas e os “deveres” mentais distorcem o que estamos dispostos a ver e aceitar.

Mesmo que acreditemos que não temos esses preconceitos e expectativas, nossas expressões faciais e tom de voz podem transmitir decepção e insatisfação. Nós, pais, temos que estar muito conscientes da profundidade de nossas reações a acontecimentos inesperados com nossos filhos, para não fazer com que se sintam julgados e condenados, ou diretamente invisíveis sem perceber. Todas essas coisas podem inibir nossa capacidade de estar presentes e comprometer a confiança em nosso relacionamento com nosso filho.

Os estudos sobre o temperamento revelam, por exemplo, que o resultado final no desenvolvimento de uma criança não reside no temperamento da criança, mas na forma como os pais são receptivos às características individuais da criança. Se, quando criança ou adolescente, você se sentir amado pelos seus pais (ou por qualquer um de nós nos relacionamentos que formamos!), você terá a base necessária para prosperar. Sentir-se visto e aceito como você é faz com que você se sinta bem consigo mesmo e o ajuda a ter uma mente resiliente. Sua base é forte como um porto seguro e também serve como uma plataforma de lançamento sólida para partir para explorar o mundo.

Quando me inscrevi nas aulas de dança moderna para meninas no ensino médio, meu pai ficou muito chateado. Ele me disse que estava preocupado que “todos pensassem que ele era gay”. Perguntei por que ele estava preocupado com isso e tudo o que ele conseguiu fazer foi olhar para mim com uma expressão entre assustada e irritada. Quanto a mim, sabia que entrar naquela turma era o que eu queria fazer. Eu adorava dançar e achava as atividades do programa de educação física dos meninos muito desinteressantes. Eu particularmente não gostava de ser empurrado no campo de futebol, embora fosse um dos corredores mais rápidos da escola e geralmente não conseguisse me alcançar quando jogava como recebedor. E

Eu era baixo, então o basquete sempre foi frustrante para mim. A dança era uma forma de me sentir livre, e eu adorava meninas, e havia muitas delas naquela aula. Portanto não foi uma decisão muito difícil pedir para participar daquela atividade para cobrir os requisitos de educação física. Era física e cara, foi uma ótima educação.



Naquela aula experimentei uma profunda sensação de ser real, de realmente ser eu mesmo, de ser verdadeiramente. Ignorar a reação do meu pai e as expectativas dos meus colegas e simplesmente ser eu mesmo foi um passo decisivo que mudou a minha vida.

Assim como meu pai, os pais de Andy tinham medo de que seus colegas o humilhassem. Mas também como aconteceu com meu pai, havia algo mais. Perguntei aos pais de Andy quais eram seus sentimentos sobre o fato de seu filho se sentir atraído por homens e Peter, o pai de Andy, parecia apavorado. «Ser homossexual não está bem. Deve estar acontecendo alguma coisa ruim... (Longo silêncio)... Esses sentimentos são bons para nós... O que aconteceu com você?», perguntou a Andy com um tom severo na voz e no rosto, uma expressão de terror.

O que há de “errado” em ter um sentimento que você realmente sente? Peter não era o único nas fileiras daqueles homens que tinham o que poderia ser genericamente rotulado como "homofobia", não apenas o medo de que os outros sejam homossexuais e da homossexualidade em geral, mas o medo de que eles próprios possam ser homossexuais. Parte desse medo pode surgir do espectro de sensações sexuais que são muito naturais na natureza dos mamíferos. As necessidades sexuais despertam, os órgãos genitais se enchem de sangue, surgem impulsos e sensações, iniciativas de aproximação com a pessoa por quem nos sentimos atraídos começam a “tomar as rédeas” dos nossos movimentos externos, às vezes antes de percebermos. Podemos saber o que está acontecendo conosco pela maneira como nosso corpo se comporta. E no caso de um jovem adolescente, às vezes esses sentimentos surgem direcionados a uma ampla gama de pessoas – da mesma idade, mais jovens

ou mais velhos, do mesmo sexo ou de sexo diferente. A sexualidade é um impulso natural e o efeito de atração que exerce em um amplo espectro. Ao contrário dos nossos cromossomos e órgãos genitais externos, que são geralmente (há algumas raras exceções) masculinos ou femininos, a nossa excitação sexual pode ser gerada pela interação com uma grande variedade de indivíduos. É a natureza humana.

Mas esta incerteza sobre o objeto da nossa atração sexual pode criar ansiedade em algumas pessoas. A visão mental nos ajuda a ver que esse espectro de sensações sexuais é muito diferente do modelo mental interno – muitas vezes oculto – que a maioria de nós tem de uma orientação sexual fixa. Ou seja, muitas pessoas têm a convicção de que só se deve sentir atração por pessoas do sexo oposto. A violação dessa expectativa pode incomodar algumas pessoas. Na verdade, sentir excitação sexual causada por uma pessoa do mesmo sexo pode gerar pânico. E sentir excitação sexual por parte de pessoas de ambos os sexos pode ser muito desconcertante. Conheci muitos pacientes que ficam impressionados com o espectro natural de seus sentimentos. Eles se apegam à sua experiência interior para se conformarem ao modelo mental que aprenderam com a família e a sociedade, que diz que os meninos gostam de meninas e as meninas gostam de meninos. Não há exceções a esta regra. Ver.

Descobrimos que uma violação das expectativas pode causar profunda ansiedade e uma cascata de reações internas e externas. As reações internas a tal violação podem incluir o fechamento da liberdade de sentimentos, a criação de uma cascata de processos mentais que condenam a mencionada ambiguidade de sentimentos por si mesmo e pelos outros, e até mesmo uma reação de medo profundo que se torna uma complicada malha de raiva contra qualquer pessoa que possa. lembre-se desse espectro de sentimentos sexuais na pessoa. Talvez você possa imaginar que essas reações internas são um esforço da mente para reduzir a ansiedade da incerteza. Mas o mais paradoxal é que a resposta rígida a estas reações caóticas a um espectro natural de sentimentos também prende o indivíduo numa prisão que ele mesmo construiu.

A raiva “projetada para fora” sobre aqueles que demonstram um desvio da norma social é uma defesa primitiva que nada mais é do que uma tentativa ineficaz e às vezes violenta de negar o espectro de sentimentos internos que criaram a ansiedade, agora esquecida. Essa ansiedade pode ter sido desencadeada pela experiência e identidade de alguém. Para algumas pessoas, a ansiedade inicial pode ter sido simplesmente devido a não saber o que fazer com esses sentimentos. Fantasias, sonhos, sensações físicas e impulsos direcionados a pessoas do mesmo sexo podem provocar confusão, ansiedade e medo. Em vez de simplesmente vivenciar esses sentimentos, uma série de reações é desencadeada contra eles.

Pode-se “defender” desses sentimentos inesperados e, portanto, desconfortáveis, substituindo-os por emoções e comportamentos direcionados externamente: medo dos sentimentos homossexuais dos outros, não de si mesmo; raiva contra a homossexualidade dos outros, não a sua. Estas reações e sentimentos projetados são muitas vezes tão automáticos que os indivíduos que os projetam não têm noção consciente de que esta reatividade

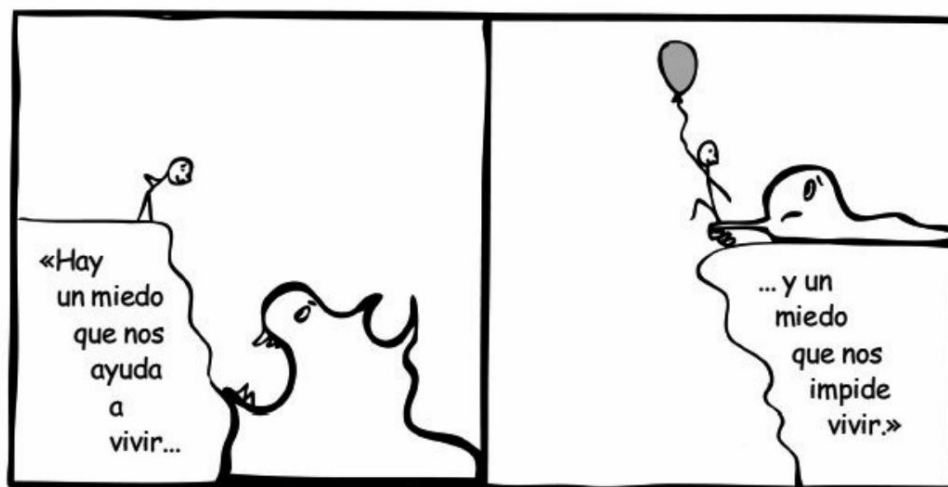
A homofobia vem do seu próprio sentimento de vulnerabilidade. Muito pelo contrário, a consciência da própria vulnerabilidade é muitas vezes a última coisa que passa pela mente da pessoa irritada e medrosa.

Com todas estas possibilidades em mente, tentei identificar-me com a experiência de Peter. Eu tinha que estar presente com ele, aberto ao que ele estava vivenciando naquele exato momento. Con el permiso (y el alivio) de Andy, pasé algún tiempo a solas con Peter y con Judy, la madre de Andy, para darles por separado todo el espacio que necesitaban para explorar algunos de esos problemas y cualquier otro asunto que pudieran estar guardando em seu interior.

Judy conseguiu verbalizar que, por sua vez, estava assustada principalmente com a AIDS e com a exclusão social que Andy poderia sofrer por ser gay. Os seus medos eram muito compreensíveis e, à medida que discutíamos a ideia de que “ser gay” não era uma escolha, mas sim uma realidade biológica, ela teve a capacidade de perceber que o trabalho que tinha de fazer era aceitar os desafios que a vida apresentava. ela.nova realidade para seu filho. Ela estava com medo, com medo de que Andy ficasse doente ou fosse condenado ao ostracismo, mas estava aberta à ideia fundamental de que o que Andy mais precisava era de seu amor e apoio. Esse amor poderia ser expresso aprendendo a estar presente para ele, a ser curioso, aberto, receptivo e amoroso.

Peter ouviu essa conversa em silêncio, com uma expressão de terror no rosto enquanto nos ouvia conversar. À medida que a conversa se voltava para ele, seu medo rapidamente se transformou em fúria. No início, ela culpou Judy por ser “muito carinhosa” com Andy quando ele era bebê. Então ele voltou sua raiva para mim, dizendo que “a terapia faz lavagem cerebral nas pessoas” e que eu falhei com Andy porque o deixei muito “suave” naquela “besteira de terapia” e que o empurrei para aquela “coisa gay”. Judy e eu deixamos que ele expressasse suas opiniões e Peter disse que foi “a pior coisa que poderia ter acontecido com ele”.

Una diferencia valiosa



-rusty wells

Um dos desafios do meu trabalho como terapeuta é combinar a necessidade das pessoas de terem espaço para encontrar as suas próprias verdades interiores com a necessidade de deixar claro o que é cientificamente conhecido sobre o nosso desenvolvimento. Reconheci a Peter e Judy que há de fato uma “controvérsia” sobre este assunto, como sobre muitos outros assuntos. Eu disse a eles que existem alguns pequenos grupos de terapeutas que tentariam convencer Andy de que ele não era gay. Eu os incentivei a procurar esses terapeutas, se é isso que eles queriam. Mas a minha opinião científica e clínica, a minha investigação e a minha experiência sugeriram, em vez disso, uma abordagem que oferece às pessoas a oportunidade de descobrirem quem realmente são. Conversei com eles sobre o espectro de sentimentos e a necessidade de explorar essas sensações com segurança para que o corpo e a mente permanecessem saudáveis.

Quando uma família impõe uma única combinação “admissível” de sentimentos ou identidades, os sentimentos autênticos apenas permanecem ocultos, não desaparecem. Conversei com eles ainda mais sobre a presença e o quanto Andy precisava de sua aceitação e apoio.

Sabendo que Andy era meu paciente original e que não conseguiria passar muito mais tempo com os pais do que uma ou duas sessões, mencionei a possível origem da raiva de Peter.

O que me surpreendeu naquela sessão prolongada foi que, usando as capacidades de *visão mental* para ver o mundo interior de si mesmo e dos outros de forma mais constante, a resposta de Peter foi realmente muito aberta. Fizemos alguns exercícios de respiração consciente apenas para deixá-los entrar em contato com seu mundo interior. E então permitimos que quaisquer sentimentos ou preocupações que eles tivessem fossem revelados e os discutimos. Talvez tenha sido a disposição de Judy em ajudá-lo a mudar, talvez tenha sido o senso de inevitabilidade de Andy em relação à sua identidade, e talvez tenha sido o verdadeiro amor que ele sentia por seu filho e sua família que ajudou a abrir sua mente sobre Peter. Quaisquer que fossem os elementos, o momento parecia oportuno e entramos com tudo.

Ao examinar as questões gerais – como funciona o cérebro e como as relações apoiam o crescimento das nossas mentes – fomos então capazes de nos concentrar nos detalhes com uma neutralidade que foi o ponto de partida essencial. Não se tratava mais apenas de Andy ou de sua família, mas de ser humano. Abraçar o universal faz parte da autocompaixão, conforme definida por pesquisadores como Kristin Neff. Percebemos que não estamos sozinhos, que fazemos parte de um drama humano universal mais amplo. Ser compassivo conosco também corre paralelo a estarmos presentes e atentos ao momento, bem como sermos gentis conosco mesmos e sermos gentis e amorosos.

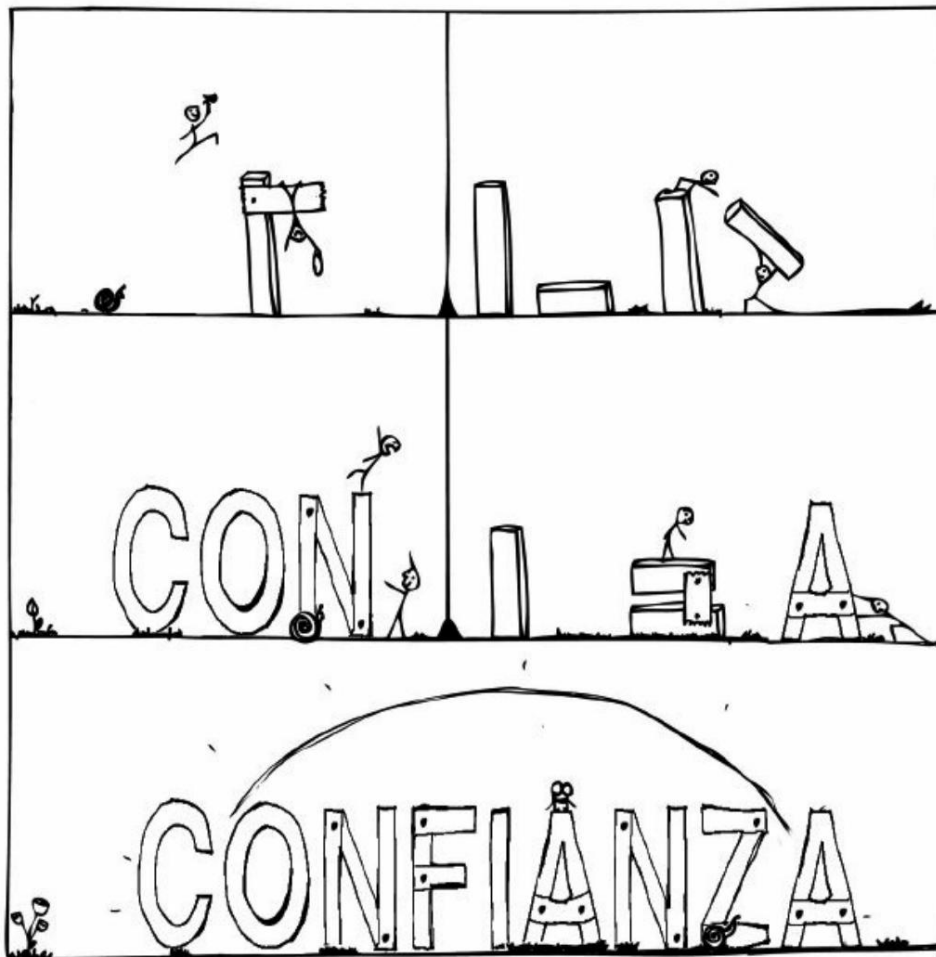
Como já dissemos, a gentileza pode ser entendida como uma forma de apoiar e respeitar a vulnerabilidade do outro. É por isso que toda a minha intenção interior era ser gentil. Por outro lado, em muitos aspectos, a integração visível é bondade e compaixão. Assim, para encorajar a integração, tive de encorajar os pais do Andy a aprenderem sobre as diferenças nos pontos de vista uns dos outros e depois ajudá-los a conectarem-se com a experiência do Andy.

Para oferecer apoio à mente de Peter, para permitir que ele se diferenciasse em nossas sessões, tive que abandonar meus próprios julgamentos e expectativas sobre “como deveria ser um pai” e, em vez disso, aceitar exatamente a sua realidade. Tive que conhecer meu próprio mar mental interior para me diferenciar, e por isso refleti internamente sobre experiências que tive, inclusive aquela aventura na aula de dança feminina e a reação de medo do meu pai, antes mesmo da época da AIDS. Com esse conhecimento interior aberto em minha mente, eu poderia estar preparado para me abrir ao mar mental de Peter.

Lembrei-me então do que você e eu revisamos em nossa conversa sobre a atitude fundamental que podemos adotar: o caos e a rigidez surgem dos distúrbios da integração. Quando estamos integrados vivemos em harmonia. Quando não estamos integrados, encontramos-nos em estados de caos (selvagem, imprevisível) ou de rigidez (presos, paralisados, imóveis). A resposta de Peter à experiência de Andy foi rígida e caótica. Evidentemente ele não estava num estado aberto de presença, nem num estado de integração. Meu objetivo tinha que ser estar aberto à sua realidade e então ajudá-lo a encontrar uma maneira de avançar em direção a uma forma mais integrada de ser ele mesmo.

Sem perder tudo isso de vista, minha intenção era simplesmente usar *a visão mental* para estar presente com Peter, entrar em sintonia com sua experiência interior, entrar em ressonância com esses estados internos dentro de mim e então deixar a confiança emergir naturalmente. Lembre-se de que *a visão mental* tem estes três componentes: ver dentro de você, ver dentro dos outros e promover a integração. Mindsight era o que eu poderia oferecer à família de Andy e é o que qualquer pai pode exercitar com seu filho adolescente. E, claro, é também o que um adolescente pode aprender a fazer com os outros.

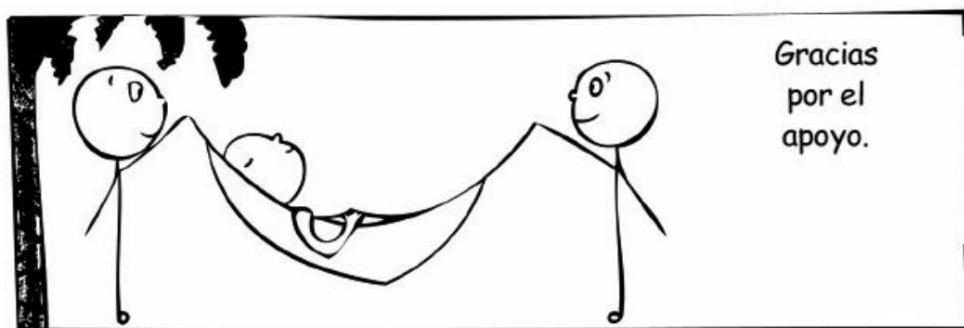
Peter lutou fortemente com seus próprios medos e lembranças de quando era jovem no mundo competitivo e voltado para os esportes de sua família. Seu pai insistia muito para que seus três filhos praticassem esportes de contato, especialmente futebol americano. Ao dar a Peter espaço na sessão para dizer a verdade, a sua verdade, sobre a educação que recebeu, ele foi capaz de avançar em direção a uma nova forma de se relacionar com seu filho. Para mim, a ideia era estar presente e permitir que a diferença florescesse antes de dar o próximo passo na direção do vínculo que Andy tanto precisava naquele momento de vulnerabilidade com sua família.



Construyendo la confianza

Houve muita cautela no início, mas você pôde ver o amor que aqueles dois pais sentiam por Andy transparecendo quando tivemos nossa próxima sessão com os três juntos. Peter disse a Andy que estava tentando estar aberto ao que ele estava lhe dizendo, aberto a quem ele realmente era, e que entendia que Andy estava apenas "sendo ele mesmo" e que estava determinado a ficar ao seu lado. Hubo un momento de silencio que se quedó flotando en el aire, inmóvil, y luego Peter se puso de pie, se acercó a la silla de Andy y, sin mediar palabra, Andy se levantó y los dos se fundieron en un abrazo que pareció detener o tempo. Peter disse a Andy que faria tudo o que pudesse para ser o pai que Andy merecia.

Nenhum de nós sabia exatamente para onde iria a vida de Andy, mas ter seus pais estabelecendo essa presença foi um passo decisivo para que ele se sentisse legitimado para se tornar o Andy mais satisfeito e livre, o mais autêntico que ele poderia ser.



O tempo trabalhou a favor de Andy nos anos que se passaram desde as primeiras sessões. Fiquei profundamente grato a Peter e Judy por terem conseguido abrir suas mentes para ver Andy como ele era naquela época e pela coragem que ele demonstrou para continuar se tornando o ser humano maravilhoso que é hoje. Andy sente o apoio que seus pais lhe oferecem desde a casa de sua infância e isso tornou as coisas muito diferentes e ele teve uma vida autêntica e gratificante.

¿Uso o abuso de drogas?

Um dos maiores desafios que os adolescentes e as suas famílias enfrentam pode ser o potencial uso de produtos químicos que alteram a mente, incluindo álcool e outras drogas recreativas. Para os pais, estar presente no caso do uso de drogas por um adolescente pode ser difícil, principalmente se eles acharem que esse uso é uma forma de abuso ou dependência. Para os adolescentes, embora o consumo de drogas possa parecer muito normal e, portanto, “seguro”, é importante que reconheçam que o consumo de drogas pode levar a mudanças profundas na experiência interior e nas relações sociais. Se você sente que seu relacionamento com substâncias que alteram a mente está se tornando algo que o controla, em vez de você controlá-lo, perceber o problema é fundamental. Para estar aberto à compreensão do significado das drogas na sua vida e poder tomar decisões sobre o que é melhor para o seu bem-estar, é crucial que conheça alguns factos básicos sobre o cérebro e o uso de drogas. Embora seja verdade que esses fatos poderiam ocupar um livro inteiro, vou apresentar aqui uma estrutura elementar que espero colocar o uso de drogas em perspectiva.

Quando surge o impulso de investigar novas formas de vivenciar a realidade durante a adolescência, o uso de drogas pode parecer muito atraente. Todos nós temos reações emocionais diferentes ao uso de drogas, desde excitação e interesse até medo e repulsa. Independentemente do que a ciência e as leis digam sobre o uso de substâncias que alteram o nosso estado mental, tanto adultos como adolescentes podem utilizar diversas substâncias químicas ingeridas ou inaladas para alterar a sua percepção da realidade.

consciência, incluindo álcool e maconha, cogumelos alucinógenos e cocaína.

Existem pelo menos quatro impulsos fundamentais que podem motivar o aumento do uso de drogas durante a adolescência. Isso inclui experimentação, conexão social, automedicação e dependência. Vamos rever cada uma delas separadamente para que possamos compreender como o uso de substâncias que alteram a mente pode afetar o desenvolvimento e a vida social dos adolescentes, agora e nas nossas vidas futuras.

O álcool é uma droga comum consumida legalmente por adultos e ilegalmente por indivíduos abaixo da idade mínima legal. Para um adolescente que já possui um mecanismo de liberação de dopamina revolucionado, as drogas, incluindo o álcool, que aumentam a liberação desse neurotransmissor apresentam uma mistura particularmente perigosa de níveis de dopamina alimentada por drogas que se somam ao sistema de dopamina já ativado do jovem. Por outras palavras, a adolescência não é apenas uma fase em que se experimenta drogas para explorar novidades, mas também uma fase em que se fica mais vulnerável a sentir-se psicologicamente atraído para o consumo de drogas e a tornar-se viciado em álcool e outras substâncias.

Como dissemos na segunda parte, o mecanismo da dopamina reage mais fortemente entre os treze e os dezenove anos, resultando num aumento da libertação que estimula os nossos comportamentos de gratificação e de procura de sensações. Mesmo com uma libertação exagerada de dopamina, como já vimos, os níveis básicos desse neurotransmissor são, na verdade, mais baixos durante a adolescência. Isto significa que os jovens de quinze anos podem ter tendência a sentir-se “entediados” quando não estão envolvidos numa actividade relacionada com a procura de novidades. O perfil de dopamina de um adolescente apresenta mínimos mais baixos e picos mais altos. Esse é o mecanismo de recompensa que ativa o cérebro adolescente e a fonte dos altos e baixos emocionais da mente adolescente. Assim, quando descobrimos que muitas drogas são substâncias químicas que aumentam a liberação de dopamina, é fácil ver por que tais substâncias podem ser atraentes para nos tirar do vale do tédio. Faz parte da natureza da adolescência que pode tornar-nos especialmente inclinados a consumir substâncias que aumentam a dopamina nesta fase.

Já vimos que a adolescência é um período de experimentação, de experimentar coisas novas. O impulso de alterar o estado de consciência e experimentar novas formas de perceber, sentir e pensar é uma consequência natural da necessidade de novidade e de experimentar novas sensações. A novidade é por si só gratificante e também desencadeia a liberação de dopamina. Um aspecto desta experimentação é simplesmente tentar algo novo. Outra dimensão é expandir o nosso conhecimento da realidade, alterando os padrões habituais de percepção que determinam as nossas visões socialmente aceites da realidade. Isso às vezes é considerado uma exploração da consciência ou uma jornada espiritual e pode incluir drogas psicodélicas como o peiote e a psilocibina, que têm sido us

centenas de anos em diversas culturas. Algumas drogas usadas para alterar a consciência não estimulam a dopamina, portanto podem influenciar a vida de uma pessoa, mas não causam dependência. Esse interesse em ampliar a consciência e ver a vida com novos olhos é importante para alguns usuários de drogas, adolescentes ou adultos, mas para outros nada mais é do que uma vontade de vivenciar algo novo sem a necessidade de tentar compreender novos significados da vida.

A experimentação de novidades é provavelmente a principal razão pela qual a maioria dos jovens acaba experimentando substâncias que alteram a mente sem se importar com o que seus pais possam pensar ou com as regras em casa. Muitos pais de estudantes do ensino médio ficam surpresos ao ler pesquisas que dizem que a maioria dos estudantes do ensino médio já experimentou álcool e maconha. É importante que os adultos percebam que esta “norma” da vida adolescente não significa que seja correta ou permissível; não o torna seguro ou legal; Tudo o que faz é tornar muito provável que isso esteja acontecendo. Negar esta realidade por parte dos pais é enterrar a cabeça na areia. Também é importante lembrar que a forma como abordamos esta questão na adolescência condicionará a nossa relação com o nosso filho nos anos vindouros.

O fator experiencial do consumo de álcool pode ser um fator importante que impulsiona o interesse inicial em beber e embriagar-se. Algumas pessoas podem perceber o surgimento de um intenso interesse pelo consumo de álcool relacionado à vida social. Relembre a história de Katey, na segunda parte, onde o consumo de álcool se tornou uma parte importante de sua vida e a levou a tomar decisões que culminaram em sua expulsão do instituto. A bebida também se tornou o elemento central da vida social dos

Katey, uma forma de se conectar com amigos e organizar seus relacionamentos. Mas no contexto do consumo de álcool em grupo, a tendência para o consumo excessivo de álcool, para beber grandes quantidades de álcool em curtos períodos de tempo, é um comportamento particularmente arriscado que os adolescentes podem gostar muito. Do ponto de vista social é uma atividade de grupo, realizada num sentido de camaradagem e competição; Quem pode beber mais? Do ponto de vista da mente, a decisão de limitar a ingestão depende das funções executivas que permanecem suspensas após alguns drinques. E do ponto de vista do desenvolvimento do cérebro, foi amplamente demonstrado que a intoxicação por álcool mata células cerebrais, particularmente em áreas que controlam a atenção e a memória. O consumo excessivo de álcool recorrente danifica o cérebro.

Foi demonstrado que os jogos em grupo são a segunda razão pela qual as pessoas usam drogas: fazer parte de um tecido social comum, parte de uma experiência compartilhada. Em alguns círculos sociais e em determinados contextos sociais, como festas ou concertos, beber álcool ou fumar maconha pode ser um comportamento esperado. A redução da ansiedade social e a diminuição das defesas fazem com que muitas pessoas se sintam mais confortáveis em ambientes sociais e é por isso que estas drogas são utilizadas como o “lubrificante social” que facilita a comunicação. Embora Katey não se sentisse nervosa em situações

socialmente, ela gostava de como “é divertido ficar louca” com os amigos.

Ele gostou da experiência compartilhada e sempre bebia com alguém, nunca sozinho. Pelo menos foi assim enquanto eu estava no ensino médio.

Uma terceira razão para o uso de drogas é o seu papel como automedicação para um transtorno psiquiátrico emergente ou situação dolorosa. Por exemplo, alguém com depressão pode sentir-se tão deprimido que quer “ficar entorpecido” com o consumo repetido de álcool ou pode preferir “continuar” usando anfetaminas. Uma pessoa em fase maníaca de transtorno maníaco-depressivo ou doença bipolar pode usar álcool ou barbitúricos para se acalmar. Uma pessoa com esquizofrenia pode usar álcool para controlar alucinações e delírios assustadores. Para outras pessoas com dificuldades de déficit de atenção, o uso de estimulantes pode aumentar temporariamente o foco da atenção sustentada. E para indivíduos com ansiedade social, o consumo de álcool pode reduzir as suas preocupações em situações sociais; enquanto fumar maconha pode inadvertidamente levar ao aumento do pânico. Katey não sofria de nenhum desses transtornos psiquiátricos latentes e não parecia estar tratando nenhum sintoma pós-traumático com consumo de álcool. É essencial ter certeza de que o álcool ou as drogas ilícitas não estão sendo usados para tratar uma complicação subjacente de saúde mental do indivíduo. Katey não estava se automedicando, pelo que eu sabia.

Uma quarta razão para o uso de drogas que pode surgir após o início do uso é o vício. Katey estava mostrando alguns sinais precoces que me preocupavam com a possibilidade de ela se tornar viciada em álcool, pois precisava de quantidades cada vez maiores de álcool para chegar ao “ponto”, um estado de espírito de que estava começando a precisar. Essa necessidade de aumentar a quantidade de uma substância consumida para atingir determinado efeito poderia ser um sintoma de que ele estava desenvolvendo tolerância à droga, possivelmente porque seu cérebro estava começando a se acostumar ou porque seu fígado a estava metabolizando mais rapidamente. A tolerância não é necessária para o vício, mas pode estar presente e ser um sinal claro do surgimento de um problema mais significativo. Katey também ficou obcecada pelo consumo de álcool de uma forma que a fez pensar mais como um vício do que como um hobby ou componente de sua vida social.

Ele parecia ter um desejo que era algo mais, que não era apenas diversão; tinha as características de uma síndrome de abstinência alcoólica. Isso me fez pensar que estava começando a desenvolver um vício. Começamos a conversar sobre se a preocupação dela com o álcool e com trazer bebidas alcoólicas para a festa que resultou em sua expulsão da escola era algo mais do que “coisa de adolescente”, como ela havia sugerido.

Quando perguntei a ela, ela apenas encolheu os ombros e disse: “Não sei... Mas não sei”.

acreditar”.

Substâncias viciantes e comportamentos viciantes, como compras ou jogos de azar, desencadeiam a dopamina, o principal neurotransmissor no circuito de recompensa.

Como já vimos, este é o transmissor que já apresenta reatividade acelerada na adolescência. A dopamina é secretada por uma área do tronco cerebral, o *núcleo accumbens*,

Influencia os nossos mecanismos límbicos emocionais, motivacionais, de avaliação e de memória, e até ascende ao córtex para influenciar o nosso pensamento, tomada de decisões e comportamentos. O álcool pode ativar o mecanismo de dopamina em qualquer pessoa, causando a liberação dessa substância química cerebral relacionada à recompensa.

Além de estimularem a liberação de dopamina, que é particularmente intensa nos adolescentes, o álcool e outras drogas têm impacto na forma como a nossa mente vê a realidade, dificultando o funcionamento cortical e alterando a nossa percepção consciente do mundo. As substâncias que alteram o estado da nossa mente também alteram a nossa capacidade de conduzir responsabilmente um veículo pesado na estrada ou de gerir o nosso próprio corpo com uma consciência que não consegue manter-nos alertas. Além disso, algumas substâncias, principalmente se consumidas em excesso ou combinadas com outras, podem matar. Tenho dois amigos que perderam um filho e uma filha adolescentes devido a esses excessos experimentais, um em um acidente de carro fatal, o outro respirando o próprio vômito e morrendo sozinho em seu dormitório.

Portanto, quando os adultos ficam tão perturbados com o uso de substâncias, os adolescentes devem ter em mente que é natural que os adultos se preocupem com a sua segurança. Uma abordagem possível é insistir na evitação total de tais substâncias, uma postura que muitos pais gostam da de Katey e que a sua escola adoptou. Do ponto de vista dos adolescentes, esta política não faz sentido e parece irrealista, rígida e injusta. Outros pais assumem a posição de pensar que se os jovens vão participar na referida actividade, consumindo substâncias que alteram a mente, devem fazê-lo de forma responsável. O objetivo desta política é salvar vidas. "Ligue se precisar de uma carona para casa, sem fazer perguntas." "Aprenda a consumir álcool com moderação." "Evite misturar substâncias." Ajudar as crianças a controlarem as suas actividades relacionadas com as drogas, para que quando estão fora de casa não "enlouqueçam com a liberdade que sempre desejaram" e bebam até cair, pode ser um primeiro passo vital para ajudar o adolescente para se defender neste território cheio de complicações.

É importante abordar a questão da dependência nesta fase da vida. A adolescência é um período de grande risco não só pelo consumo de drogas psicoativas, mas também pelo perigo de abusar delas e se tornar dependente. Quando somos adolescentes começamos a experimentar muitas drogas que ativam a liberação de dopamina, e é justamente na fase da adolescência que o cérebro fica mais sensível ao vício em uma substância. Nosso cérebro adolescente em mudança é especialmente vulnerável a responder ao uso de drogas com uma torrente de reações psicológicas e comportamentais que podem contribuir para o vício. Esta vulnerabilidade à dependência deve-se tanto à activação de determinados genes como à alteração do funcionamento neuronal, tornando a liberação de dopamina dependente do consumo de drogas. Quanto mais jovens somos quando entramos em contato com álcool e drogas, maior a probabilidade de desenvolvermos um vício.

Colocando desta forma: o vício aparece quando nos acostumamos com a inundação de dopamina que uma atividade ou substância causa no tronco cerebral e nas áreas límbicas, o que incentiva nosso córtex a tomar decisões que nos ajudam a continuar fazendo coisas que podem ser destrutivas para nós mesmos. Na verdade, uma forma simples de definir um vício seria dizer que ele ocorre quando a pessoa continua fazendo coisas destrutivas mesmo sabendo que está colocando sua vida em perigo. Os limites entre o abuso de drogas e o vício podem ser muito confusos.

Na situação de Katey, ela estava começando a perceber que não conseguia parar de beber, mesmo depois da festa e da expulsão. E ele não conseguia parar de beber depois de apenas um gole. É verdade que, uma vez bêbado, as mesmas áreas pré-frontais que deveriam ajudá-lo a decidir parar de beber param de funcionar. Para alguns indivíduos, uma única bebida pode causar mudanças repentinas e intensas no julgamento, como a decisão de não dirigir bêbado. Uma única bebida pode mudar a personalidade de algumas pessoas e elas podem nem se lembrar do que aconteceu com elas. Outros podem ter um “apagão” depois de beber demais. O apagão é diferente de perder a consciência por ter bebido demais, no apagão você fica mais ou menos consciente do que está acontecendo com você. Mas enquanto você bebia, a área da memória límbica, o hipocampo, ficou tão atordoada que depois você não consegue se lembrar de nada do que aconteceu.

Mesmo quando Katey não estava diretamente sob a influência do álcool, isso continuou a afetar sua vida durante o ensino médio. Ela não sofria de desmaios, conseguia “controlar o consumo de álcool” e nunca bebia sozinha. Contudo, o interesse de Katey pelo álcool dava a impressão de ser mais do que apenas um interesse em experimentar outros estados de consciência com os amigos; Foi mais do que experimental e mais do que social. Havia algo na maneira como ela falava sobre “peidar” que dava a impressão de que era seu circuito de recompensa de dopamina falando por ela. Ele deu muita importância ao álcool e aos efeitos que ele teve em sua vida. Para alguns indivíduos que experimentam drogas e álcool para alterar temporariamente o seu estado mental, tais comportamentos de desejo de dopamina levam a perturbações a longo prazo nas suas vidas.

Certos estudos indicam que em pessoas em risco, e especialmente durante o período da adolescência, um gene no circuito motivacional do cérebro é ativado quando uma determinada substância é ingerida. Uma vez ativado esse gene, o circuito de dopamina se apega a uma determinada “substância favorita” e o foco de atenção, pensamento, energia e comportamento é intensamente direcionado para essa substância. Álcool, cocaína, anfetaminas, barbitúricos e heroína podem ativar esse circuito. Ratos que recebem cocaína, por exemplo, preferem essa droga estimulante da dopamina à comida e morrem de fome. Com as pessoas, estudos revelam que essa onda de dopamina não é liberada apenas quando você *ingere* a substância, mas também quando você *planeja* tomá-la, quando pensa a respeito, quando está na companhia das pessoas com quem tomou. . , quando você estiver em ambientes semelhantes àqueles em que foi consumido, quando

alguém se prepara para aceitá-lo. Em resumo, a intensa liberação de dopamina que desperta em você o sentimento de necessidade e o impulso à gratificação ocorre com o consumo e com a intenção de consumir aquela substância. Esse é o ciclo do vício.

Uma explicação mais ampla do papel que a dopamina desempenha em nossas vidas seria a seguinte. Quando trabalhamos duro para alcançar algo e finalmente terminá-lo, como escrever um artigo ou um livro, criar uma pintura, aprender uma peça musical, construir um modelo de avião, praticar um esporte ou fazer uma longa caminhada, os preços aumentam os níveis de dopamina e esse esforço de disciplina é recompensado. Não há pico repentino, não há aumento de dopamina, mas há um aumento gradual nos níveis de dopamina acima da linha de base que nos dá uma sensação de profunda satisfação, de realização, de orgulho pelo que alcançamos. Deixamo-nos levar pela inércia de algo que amamos e ao fazê-lo sentimos prazer. Essa corrente é o que nos faz perder numa atividade e nos sentimos em paz e satisfeitos com a experiência. Cada pessoa tem um fluxo diferente de atividades. A chave é descobrir quais são nossas paixões particulares e incorporá-las em nossas vidas. Podemos desfrutar de uma experiência deste tipo e daquela sensação de trabalho bem feito, de trabalho difícil concluído, de triunfo merecido.

Quando uma pessoa em risco entra em contacto com um comportamento ou substância viciante, experimenta uma onda de dopamina que é ao mesmo tempo excitante, irresistível, boa, gratificante e algo que tem de ser repetido, e quanto mais cedo melhor. Nem todos nós podemos ficar viciados, mas alguns de nós ficarão viciados no contato, especialmente no contato prematuro. Com a espiral descendente do pico da onda, temos uma queda nos níveis de dopamina e, depois de um tempo, essa queda é francamente desagradável. Nós nos acostumamos com o aumento do pico de dopamina e ficamos entediados com a queda no nível. E o tédio torna-se tão tremendo e doloroso em contraste com o pico da onda que precisamos de repetir o comportamento que desencadeou a onda de dopamina em breve, muito em breve, imediatamente. Dado que o nível mínimo na adolescência já é baixo, é fácil compreender porque é que esta fase da vida é especialmente propensa ao desenvolvimento de dependência de picos de dopamina.

A pesquisa revela, como já dissemos, que mesmo a antecipação e o planejamento do ato de usar drogas assumem o controle de nossas intenções e nos concentram no vício, e esses próprios processos mentais liberam a onda de dopamina. Não é só a ingestão de drogas. É imaginar a droga e seu consumo. Isto significa que a dependência é um problema que toma conta das nossas vidas e não simplesmente algo que fazemos porque escolhemos fazê-lo livremente. Uma vez que o consumo de uma substância se torna um vício e não uma experimentação que decidimos fazer, o vício é que manda. Mas mesmo que não fiquemos viciados numa droga, estudos mostram que o consumo crônico de uma substância como o álcool, por exemplo, pode danificar o fígado e o cérebro.

Se pensarmos na descrição que Katey fez de seu plano, percebemos que a empolgação e o entusiasmo que Katey achou tão irresistível pode ter sido algo mais do que

uma simples hiper-racionalização adolescente amplificada com uma busca por gratificação de dopamina. É claro que Katey tem quinze anos e portanto esses elementos estavam presentes. Mas não será que esta atenção ao álcool também ampliou as vantagens da sua necessidade de dopamina, porque ele herdou uma tendência familiar para os vícios, incluindo o alcoolismo?

Neste momento não há provas específicas que demonstrem essa possibilidade, mas levantei a questão com Katey, discutimos esta questão e expressei a sua falta de interesse na questão. A única coisa que podíamos fazer naquela época era conscientizá-los sobre a possibilidade do vício além da experimentação dos adolescentes. E essa consciência era justamente o que lhe faltava antes da expulsão. Esse risco de vício, como todos os outros contras que sua mente estava minimizando, foi descartado como um problema durante todo o tempo em que trabalhamos juntos durante os últimos anos do ensino médio. Ele continuou bebendo em festas durante seu último ano. A única coisa que pude fazer foi ajudá-la a se tornar cada vez mais autoconsciente com o passar do ano. Adotei o papel do adulto não parental que poderia oferecer apoio durante esse período de sua vida, ajudá-la a se preparar para levar consigo essa nova autoconsciência ao deixar o porto seguro de sua casa.

Katey estava desenvolvendo um novo senso de si mesma, com um enorme senso de humor e uma compreensão de quem ela era e de quem queria se tornar, apesar de continuar a beber. Saber que essas reflexões surgem das áreas integrativas pré-frontais do cérebro me ajudou a pensar que estávamos construindo importantes habilidades de autoconsciência que poderiam continuar a se desenvolver nos próximos meses.

Pouco antes de partir para a faculdade, Katey estava se saindo muito bem e pronta para deixar a terapia. Naquela época ele tinha consciência de que o consumo de álcool poderia ser um problema em sua vida e o que isso poderia significar a longo prazo se a bebida vencesse a batalha. Vi Katey periodicamente durante seu primeiro ano de faculdade. Foram necessários vários lembretes ao longo de sua vida social ativa, que incluiu muitas incursões à embriaguez descontrolada durante seu primeiro ano, para que Katey descobrisse e admitisse que era bastante provável que ela tivesse um problema sério com abuso de álcool e, possivelmente, até mesmo um problema sério de abuso de álcool. vício. Cuando me contó que había empezado a tener apagones, que no podía recordar las cosas que pasaban en las fiestas cuando bebía demasiado y que había empezado a beber a solas antes de salir, los dos supimos que había llegado el momento de plantearse una estrategia diferente en sua vida.

Katey está tentando parar de beber, pelo menos por enquanto. Eu lhe disse que os pesquisadores sugeriram que trabalhar com um programa de doze passos, como o de Alcoólicos Anônimos, pode ser a maneira mais útil e eficaz de reforçar seus esforços para permanecer sóbrio. Mas por enquanto ela diz que não está convencida a participar de “algo tão ridículo quanto isso”. Até a ideia de ver o álcool como um alimento que causa alergia lhe parece “boba”. O tempo dirá quão bem ele se defenderá e como fará com que seu cérebro se recupere do contínuo banho de álcool que consome para provocar a liberação de

dopamina, na qual esteve imerso durante o último ano e meio desde que foi expulso da escola. Como Katey admitiu para mim, seu cérebro ficou “totalmente acostumado com as festas ininterruptas”. É também um cérebro, eu disse a ele, que precisa de uma pausa para pensar com clareza. Conversamos de vez em quando nos últimos meses, e Katey me disse recentemente que está pensando em parar de beber, mas quer encontrar coisas novas para focar em festas e quando sai com os amigos em outras circunstâncias.

O que eu realmente queria que Katey aprendesse era concentrar sua atenção na integração de seu cérebro e dar-lhe força para acalmar seus desejos e limpar sua mente. Essas são habilidades que você precisa aprender para aumentar sua autoconsciência e retomar sua vida. Assim como Sara, incentivei Katey a colocar em prática as ferramentas *de visão mental* que aprendemos aqui. Veremos se ela está aberta para fortalecer sua mente e integrar sua vida por dentro. Mas com este problema específico, se ele também conseguisse o apoio de um grupo de Alcoólicos Anônimos, seria ótimo, se é que conseguiria. Temos que ter esperança de que você estará aberto a essas formas conhecidas de melhorar sua vida. Sei que os pais dela estão a fazer tudo o que podem para apoiá-la, mas todos sabemos que neste momento cabe à Katey tomar a iniciativa para colocar a sua vida de volta nos trilhos.

Voltando para casa: reflexão, reorganização e reparação de rompimentos

Sair de casa é uma mudança e um desafio, uma transição muito forte tanto para adolescentes quanto para adultos. Depois de sair de casa, muitos adolescentes precisam retornar por longos períodos de tempo antes de conseguirem se estabelecer em uma vida financeiramente independente. Nos últimos tempos, nos Estados Unidos, entre um terço e metade das “crianças mais velhas” regressam à casa dos pais. Esta tendência é influenciada pelos tempos de instabilidade econômica que vivemos, pois viver em casa de família permite-nos poupar dinheiro. Mas esta tendência também tem o seu lado emocional, em que os pais e a família dão o apoio necessário durante este período de transição estressante e de incerteza no emprego. O impacto emocional do regresso a casa dos adolescentes mais velhos tem de ser tratado com clareza e a questão deve ser reflectida internamente para que todos os envolvidos possam ultrapassar esta fase com sucesso.

Este regresso a casa tem as suas dificuldades para todos nós. Qualquer que seja o lado do conflito entre gerações em que você se encontra neste momento, convido-o a tentar aplicar as habilidades de *visão mental* para compreender a experiência tanto do adulto quanto do adolescente com a história a seguir.

“Se você não gosta das regras desta casa, pode sair e arrumar um emprego, ganhar dinheiro e se mudar para seu próprio apartamento.”

Quantas vezes um pai frustrado pronunciou essas palavras a um adolescente assertivo? Quando as coisas chegam a esse ponto no relacionamento entre os pais e um adolescente mais velho, as coisas não são agradáveis para nenhum dos dois. Eu sei porque eu disse a ele aqueles

mesmas palavras ao meu filho num momento de intensa frustração e irritação. Eu as disse de um jeito ruim e, no momento em que saíram da minha boca, me arrependi de todo o coração. Meu filho tinha acabado de se formar na universidade. Ele, como muitos de sua idade, voltou para casa depois de quatro anos fora. Seus planos não eram nada claros: talvez ele ficasse conosco apenas alguns meses de verão e depois seguisse profissionalmente para o sul da Califórnia, ou talvez retornasse para o norte do estado onde se formou. começar com. para trabalhar lá. Estávamos indo muito bem, saindo para comer juntos, fazendo caminhadas, assistindo TV, indo a shows. Em muitos aspectos, ele estava sendo maravilhosos. Mas muitas vezes, quando minha esposa e eu voltávamos para casa, encontrávamos tudo uma bagunça. Provavelmente era mais limpa do que a casa que eu dividia na faculdade, mas para nós era uma bagunça. As panelas do café da manhã ainda estavam no fogão da cozinha, intocadas. Havia pratos com restos de comida espalhados por todo o balcão; pedaços de legumes e outras lembranças de refeições passadas espalhadas pelo chão.

Sinceramente, a casa estava mais limpa do que quando eu estava sozinho, um solteiro “ninho vazio” enquanto minha esposa viajava e minha filha já estava no primeiro ano de faculdade. Mas quando voltei de passear com os cachorros e ouvi meu filho dizendo à mãe que não era grande coisa deixar alguns pratos espalhados, fiquei imediatamente frustrado.

Aprendi há muito tempo que a convivência vai bem em nossa casa quando os padrões de limpeza são baseados no nível “mais alto” de cada um dos indivíduos que compartilham o espaço. Meus padrões são muito baixos, admito, e os de minha esposa são elevados. E superamos essa tensão, ou ainda estamos tentando superá-la, de uma forma que acho que funciona bem para a vida que compartilhamos. Portanto, quando vi que nosso filho estava, na minha opinião, respondendo à companheira da minha vida, senti que tinha que protegê-la. Um homem de 22 anos voltando para casa pode ser como um jovem lobo retornando para a matilha que abandonou, e os cabelos da nuca do meu lobo macho alfa se arrepiaram quando aquele jovem lobo “ameaçou” a fêmea alfa em nosso covil. Esta foi a história que vi profundamente nas áreas dos dedos límbicos e da palma da mão. Nos dedos do meu córtex eu disse a mim mesmo: “Não se agreguem a ele; Ela pode se defender e dizer a ele que precisa limpar as coisas que sujar. Não duplique a pressão contra ele!”

No entanto, naquela mesma manhã, minha esposa lhe deu uma palestra ponderada, mas clara, sobre nossos padrões de limpeza e pediu-lhe que respeitasse esses valores. Então, quando voltamos para casa depois de sair naquela noite e descobrimos que as coisas ainda estavam lá desde a manhã, foi muito frustrante. Antes de sair para passear com os cachorros, minha esposa e eu vimos aquela bagunça e refletimos juntos sobre as implicações de voltar a ter um universitário em casa, sobre a possibilidade de impor algumas novas regras, novas formas de todos conviverem depois dos quatro anos ele passou sem nossa supervisão. Meu filho e seus amigos deviam estar em casa enquanto eu estava com os cachorros. Minha esposa e eu havíamos concordado anteriormente em não simplesmente impor exigências, mas em adotar uma abordagem mais sensível ao nosso filho. Naquele momento, p

cozinha, era como se eu estivesse dizendo a mim mesmo "Não pense em um elefante rosa" e não conseguisse pensar em nada além de um elefante rosa. Quando o cérebro recebe a ordem de *não* fazer algo, ele volta constantemente a esse algo para ficar de olho nele. O que esse controle consegue é dar relevância àquela coisa, aumentando a probabilidade de ela ser ativada. Por isso saíram da minha boca algumas palavras que eu não deveria ter dito sobre a questão de limpá-los e foi então que, quando ele respondeu que deixar algumas xícaras e pratos espalhados não era grande coisa, senti frustrado. «Olha – eu disse a ele –, você voltou da universidade e essas coisas podem acontecer. Você tem vivido sozinho, de acordo com suas próprias regras. Mas temos *nossas* regras. Portanto, é compreensível que você veja as coisas de maneira diferente da nossa. Mas o problema é o seguinte: esta é a nossa casa, não a sua. E estas são as nossas regras, não as suas. Se você quiser morar aqui, terá que respeitar nossas exigências. » E então eu disse as palavras sobre ele encontrar seu próprio apartamento.

Agora, você pode estar pensando que tudo isso está correto. Se você é um adulto que está lendo estas linhas, pode pensar assim, mas se for um adolescente, provavelmente não. Não sei. Mas *me* senti terrivelmente mal imediatamente. Naquela noite me senti triste, sem forças e irritado comigo mesmo. Não se tratava tanto das regras e da limpeza da casa, mas sim da declaração de que aquela não era a casa dele. Isso foi totalmente insensível e fora de linha. Simples e simplesmente um erro. A economia vai mal, o desemprego é alto, há muitos diplomados universitários, ele trabalha muito e a questão é que esta também é a sua casa. Na manhã seguinte e durante todo o dia de trabalho não conseguia parar de pensar no que realmente estava acontecendo dentro de mim para deixar escapar a frase que aquela não era a casa dele. Por que fiquei tão irritado *tão* rapidamente?

No dia seguinte, quando voltei do trabalho, meu filho e eu tivemos uma longa conversa sobre o que significava estar no momento de vida em que ele se encontrava, aos vinte e dois anos e fazendo a transição da vida universitária para a vida profissional, sobre o que Era passar de uma criança em casa a um adulto no mundo.

Pedi desculpa pelo que tinha dito: «Na verdade, esta é a tua casa. Sinto muito pelo que disse. Sim, você tem que deixar as coisas limpas, mas foi errado dizer para você sair e encontrar seu próprio apartamento. Você pode querer fazer isso em algum momento, mas você acabou de se formar depois de quatro longos anos de trabalho duro na universidade e eu não deveria ter dito algo tão desagradável. Ele me agradeceu pelo pedido de desculpas e me disse que provavelmente eu estava com raiva de alguma outra coisa que estava acontecendo em minha vida.

Isso é pura *visão mental*. Ele estava certo... e essa outra coisa era o que eu precisava refletir. Nossas experiências com figuras de apego, com nossos pais, podem nos afetar mesmo quando já somos pais. Compreender o significado de todas estas experiências ajuda-nos a estar mais presentes, a ter mais consciência de nós próprios e a ser mais capazes de nos conectarmos com os outros. Tive que refletir sobre minhas intenções internas naquele período da vida para poder estar mais presente em sua vida à medida que avançávamos na jornada da vida.

Esta pequena anedota traz à mesa uma série de problemas que estão no cerne da adolescência e da vida em geral. Uma delas é que às vezes nós, pais, fazemos coisas que causam um rompimento na conexão mais íntima. Nosso dever é refletir sobre essas rupturas e fazer os esforços necessários para repará-las, para nos reconectarmos depois de pedir desculpas pela nossa responsabilidade no conflito. Uma segunda lição é que às vezes fazemos coisas que realmente não queremos fazer. O cérebro tem aquela parte pré-frontal superior que nos ajuda a ter consciência das coisas e a criar intenções conscientes. Mas por vezes as zonas mais profundas da região límbica, o tronco e as zonas do corpo influenciam diretamente o nosso comportamento, motivam as nossas ações e carregam-nas de sentimentos que condicionam o não-verbal, o tom de voz, o timing e as expressões faciais sem essa filtragem ou inibição da área pré-frontal intervém.

Nesse caso, minha reação às palavras que disse ao meu filho foi bastante branda, mas há momentos, como já vimos, em que nossos fios podem se cruzar e perdemos a paciência com ainda mais força. Em alguns de meus outros livros (em *Mindsight*, no capítulo “Panquecas de Raiva”, e em *Conscious Parenting*, na seção do circuito inferior) é explorada detalhadamente a importância da ruptura e da reparação em relação aos problemas das crianças mais novas, inclusive as minhas. Ou seja, meu filho cresceu sabendo que, se há um rompimento, tem que haver uma reparação. É assim que podemos admitir que não existe uma maneira perfeita de se comportar dentro de um relacionamento, que é simplesmente a forma *mental* de reconhecer que ocorreu um rompimento e de fazer esforços para reparar a conexão. Mas deixe-me dizer-lhe: a reflexão é essencial para reparar divergências com aqueles de quem gostamos, em qualquer idade. Já praticamos o reparo no *Mindsight Tools 3* e recuperar uma conexão é crucial em qualquer idade. Durante a adolescência, é questão básica desta fase manter abertos os canais de comunicação, principalmente quando ocorrem as inevitáveis rupturas nessa conexão. Tive de rever minha atitude protetora em relação à minha esposa em resposta ao que nosso filho estava fazendo. E também tive que refletir sobre o que acontecia em casa quando eu era pós-adolescente. Compreender as rupturas como oportunidades para fazer uma reflexão interna e depois restabelecer a ligação interpessoal, para criar integração quando a integração foi quebrada, para adoptar uma atitude interna muito útil. Eu esperava que meu filho fosse capaz de me perdoar e entender meu pedido de desculpas como um exemplo de como responder ao conflito.

Desde essa experiência a nossa ligação foi verdadeiramente fortalecida. *Mindsight* nos oferece a oportunidade de permanecermos abertos à nossa vida interior e mantermos uma conexão empática com as pessoas que amamos. Mesmo quando nossos comportamentos externos causam uma falha na comunicação, a *visão mental* pode nos levar de volta à conexão. Através de todo o espectro destes momentos *de visão mental*, as nossas relações podem ser verdadeiramente inclusivas, respeitando as diferenças e cultivando ligações compassivas. Adoro a maneira como meu filho e eu podemos nos conectar agora, enquanto ele passa pelo final da adolescência; nossa conexão é mais profunda e mais forte à medida que envelhecemos. Tenha uma ideia clara de estar presente através

Todas essas mudanças em sua vida e os desafios que elas nos apresentaram têm sido um princípio básico para todos nós. Usar o poder das conversas *de visão mental* reflexiva também nos oferece uma ferramenta básica, uma forma essencial de nos conectarmos com as coisas que realmente importam, que dá à maneira como nos relacionamos com os outros uma qualidade profunda e autêntica e transforma esses momentos difíceis em oportunidades reais para aprofundar nossos conhecimentos. conexões mútuas.

MENTE 4 FERRAMENTAS

Os sete princípios básicos da *visão mental*

Nesta seção de ferramentas gostaria que você conhecesse as sete atividades que você pode realizar diariamente e que estão cientificamente comprovadas para manter seu corpo saudável, sua mente forte e seu cérebro para continuar crescendo de forma integrativa ao longo de sua vida. . Pesquisas sobre a capacidade do cérebro de mudar e se desenvolver em resposta à experiência, conhecida como “neuroplasticidade”, afirmam que a prática regular dessas atividades pode ativar o crescimento de conexões neurais e até mesmo de neurônios. Como você já deve ter notado, gosto de criar siglas para ajudar os leitores (e a mim mesmo!) a lembrar conceitos importantes sobre como funciona o nosso cérebro e o mundo emocional.

Seguindo essa linha, aqui está o ECAN: estimulando o crescimento e a ativação neuronal . A investigação científica demonstrou que quando realizamos as sete actividades seguintes, orientamos o nosso cérebro para o crescimento e que o crescimento é muitas vezes direccionado para a integração. Capturei esses nove processos em uma imagem visual com meu colega David Rock, quando o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos lançou uma nova campanha de sugestões em formato de prato de comida para mostrar quais grupos de alimentos eram recomendados diariamente para ter o corpo em condições saudáveis. David e eu pensamos que seria útil fazer o mesmo tipo de placa mental, e a chamamos de “Placa Mental Saudável”, uma seleção de sete atividades que promovem um estado cerebral ideal.

El plato de la mente sana



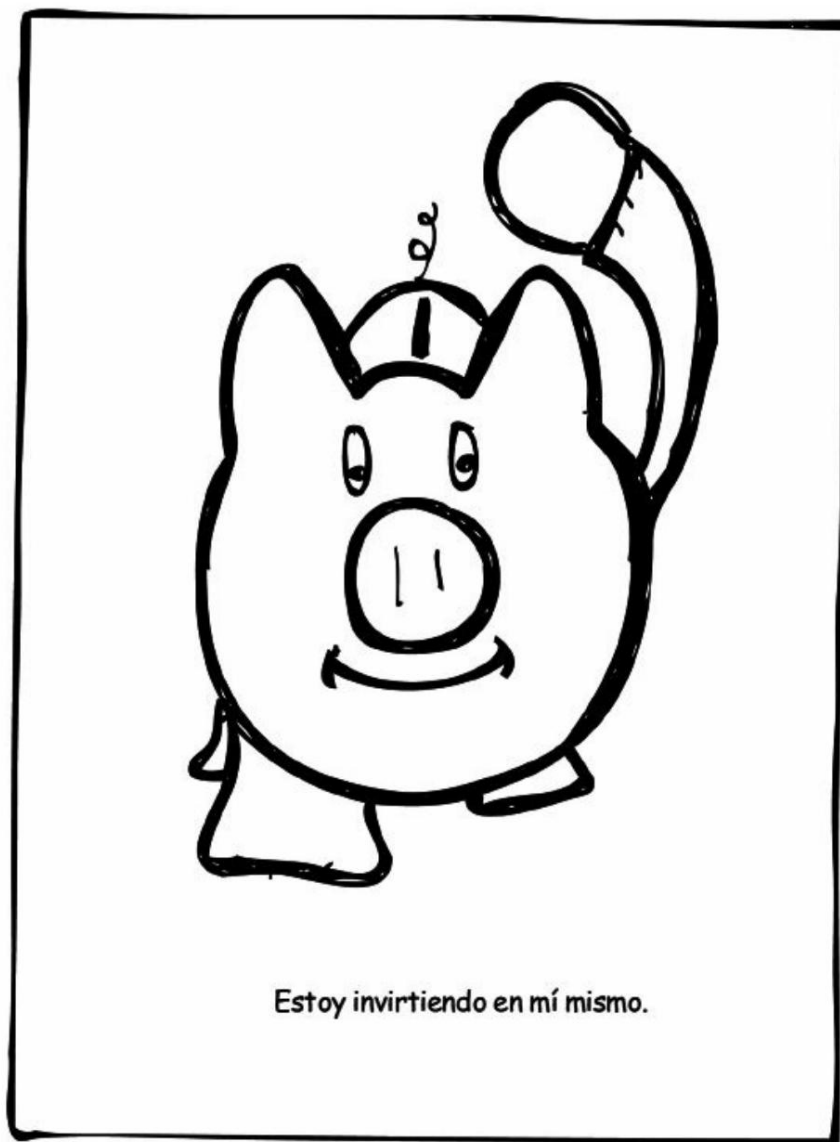
El plato de la mente sana para lograr una materia cerebral óptima

Todos los derechos reservados.

EXERCÍCIO DE MINDSIGHT A: Tempo Interior

Você terá visto que entre os sete está o tempo interior que já estudamos em profundidade nas Ferramentas de Visão Mental 2. O tempo interior é a forma de refletir sobre a natureza interna de nossa vida mental e de nossas sensações corporais. Permite-nos perceber os nossos sentimentos, pensamentos, memórias e crenças, e as nossas intenções, esperanças, sonhos, atitudes e desejos. Está provado que o tempo interior praticado regularmente estimula o crescimento de muitas fibras no cérebro, especialmente as integrativas que ajudam a regular a atenção, a emoção e o pensamento. Também melhora a empatia e a compaixão.

Reservar um tempo para dentro significa refletir sobre seu mundo interior. Uma maneira fácil de fazer isso é filtrar a mente prestando atenção às sensações, imagens, sentimentos e pensamentos. Você pode visitar minha página DrDanSiegel.com e ver como fazer o exercício de respiração consciente, que é um *exercício simples de atenção plena*. E se depois de passar algumas semanas fortalecendo sua capacidade de focar a atenção você estiver pronto para algo um pouco mais abrangente para integrar sua consciência, experimente também o exercício da Roda da Consciência. Todas essas práticas são formas diferentes de dedicar tempo interior a si mesmo, o que promove o crescimento do cérebro e o bem-estar mental. E também não prejudicará seus relacionamentos!



É incrível que a consciência atenta do tempo interior que o ajuda a estar presente em tudo o que surge na sua vida também o ajuda a elevar os níveis da enzima telomerase, que repara e cuida das extremidades dos cromossomos responsáveis por todas as células permanecerem vivo e saudável. Não é brincadeira: o tempo dentro de casa melhora a saúde das suas células! Como se não bastasse, o sistema imunológico funcionará melhor e você notará que terá mais energia, e ainda desenvolverá uma forma mais resistente e flexível de enfrentar os desafios da vida devido às mudanças específicas que o cérebro vivencia. Nada mal para um exercício diário de tempo interior e reflexão sobre o mundo interior!

EXERCÍCIO DE MINDSIGHT B: Hora de dormir

Outra atividade diária que comprovadamente favorece a possibilidade de o cérebro continuar a crescer de forma integrativa é o tempo que você dedica ao sono. Nos tempos

As tecnologias modernas, os ecrãs digitais e a luz eléctrica significam que somos estimulados e acordados muito mais tarde do que o horário em que teríamos adormecido naturalmente. Como o horário que temos para acordar pela manhã não varia muito, isso significa que dormiremos menos do que o necessário para o crescimento ideal do cérebro. Se somarmos a isso o fato de que o cérebro do adolescente tem ciclos de sono-vigília diferentes dos dos adultos ou das crianças, e que ficar acordado até tarde é uma consequência natural para muitos adolescentes, ter que acordar cedo para ir ao escritório. esta situação numa fonte permanente de falta de sono.

Pense nos números a seguir como um ponto de partida básico para considerar sua própria higiene do sono. De acordo com a Fundação Nacional do Sono dos Estados Unidos, a maioria dos adolescentes precisa de oito horas e meia a nove horas e um quarto de sono, e a maioria dos adultos precisa de sete a nove horas de sono todas as noites. Quando escrevo a palavra “necessidade”, o que quero dizer é que pelo menos a menor quantidade de margem de sono é necessária para o crescimento ideal do cérebro, para a consolidação ideal do que foi aprendido durante o dia, para o funcionamento do metabolismo do cérebro. e a alimentação permitem-nos permanecer em condições ótimas, para uma resposta ótima ao stress, para enfrentar as vicissitudes da vida e para ter funções mentais ótimas que facilitam as competências necessárias para focar a atenção, pensar, lembrar, resolver problemas, controlar emoções e conectar-se com os outros na criação de relacionamentos. Quantas horas de sono ininterrupto você desfruta todas as noites?

Sem sono adequado, cada um destes importantes processos neurológicos, fisiológicos e mentais corre o risco de funcionar mal. Qual é a consequência de uma quantidade e qualidade insuficientes de horas de sono? O cérebro não cresce adequadamente, a memória não se consolida e você não se lembra do que aprendeu, a insulina não funciona bem e você provavelmente ganhará peso, os hormônios do estresse aumentam e fazem você se sentir péssimo, as funções imunológicas não funcionam bem e é mais fácil você ficar doente, e sua mente não estará tão desperta para prestar atenção, pensar e resolver problemas. Além disso, você pode ter menos energia, sentir-se pior, irritar-se com mais facilidade e sentir-se frustrado com os outros com mais facilidade. Resumindo, você pode ficar mal-humorado e não muito divertido de se estar por perto. Você pode ficar muito infeliz e nem perceber que tudo se deve aos seus hábitos de sono.

A boa notícia é que você está no controle do seu sono.

Aqui temos uma lista de hábitos simples de sono que você pode praticar todos os dias. dias e isso o ajudará a dormir profunda e suficientemente durante a noite:

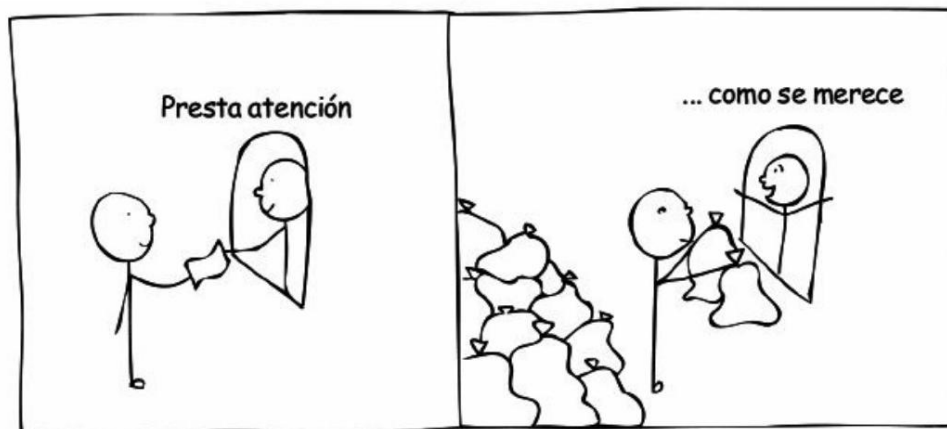
1. Desligue todos os dispositivos e telas digitais pelo menos uma hora antes de ir para a cama. Esses dispositivos – computadores, celulares, televisores – forçam o cérebro a pensar que é preciso estar completamente acordado.

2. Se você tiver dificuldade para adormecer, tente diminuir um pouco as luzes cerca de meia hora antes de ir para a cama.
3. Tente não levar trabalho ou lição de casa para a cama. A cama deve ser para atividades de descanso e não associadas ao trabalho.
4. Lembre-se de que a cafeína presente em refrigerantes, café ou chá pode manter algumas pessoas acordadas. O chocolate também está incluído neste grupo, infelizmente. Portanto, observe quando você bebe ou ingere essas substâncias e certifique-se de não consumir muito em geral ou muito tarde para poder adormecer facilmente e permanecer dormindo durante toda a noite.
5. Algumas pessoas gostam de tomar banho quente antes de dormir. Outros preferem beber um copo de leite ou alguma outra bebida que contenha cálcio, o que pode ajudá-los a dormir.
6. Alguns gostam de anotar os acontecimentos do dia em um diário para não se preocuparem com as coisas quando adormecerem. Se isso funcionar para você, ótimo! Lembre-se de que foi demonstrado que o diário melhora o sistema imunológico e ajuda a resolver problemas complicados da vida diária. Outros acham que registrar um diário antes de ir para a cama é muito estimulante. Claro, isso é verdade se você estiver escrevendo em um diário digital em uma tela iluminada, então tente usar um diário de papel para todas as suas reflexões. Experimente o que funciona melhor para você.
7. Quantas horas de sono você dorme é importante. Organize a tarde tendo isso em mente, sem esquecer a que horas você tem que acordar na manhã seguinte. A meta deve ser entre oito e nove horas. Veja quais são as suas necessidades naturais, independentemente da sua idade. Passe muito tempo dormindo no total de uma semana.

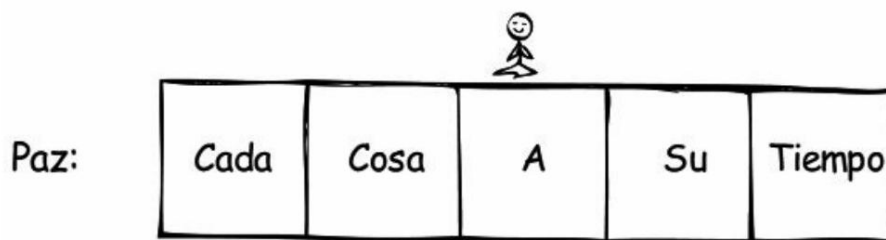
EXERCÍCIO *MINDSIGHT* C: Tempo de concentração

O cérebro não só cresce quando dormimos, mas também quando focamos nossa atenção continuamente, sem distrações frequentes. Na verdade, a aprendizagem é a forma como a nossa atenção canaliza energia através dos circuitos cerebrais, dando origem a informações em certas áreas que são ativadas e ligando esses neurônios ativados ao crescimento do cérebro. Isso é neuroplasticidade, a capacidade do cérebro de mudar em resposta à experiência. O cérebro é feito para focar nas coisas uma de cada vez, processando-as de maneiras mais elaboradas, conectando-as a elementos semelhantes,

ligando-os a outros e depois consolidando toda a atividade neuronal em mudanças estruturais de longo prazo.



O tempo de concentração refere-se aos períodos de tempo em que dedicamos intensa atenção a uma única coisa. Ao contrário do que acontece quando realizamos multitarefas, como ler um livro enquanto enviamos uma mensagem de texto ou navegar na web enquanto falamos ao telefone, o tempo de concentração envolve fazer apenas uma coisa de cada vez. vez.



Quando nos concentramos intensamente, fazemos três coisas no cérebro. Uma delas é que a parte do cérebro logo acima da haste da palma secreta um importante neurotransmissor, a acetilcolina, por todo o cérebro. Uma segunda coisa é que dedicar atenção intensa ativa circuitos específicos. Quando os neurônios disparam ao mesmo tempo, eles estabelecem conexões comuns. E isso traz à tona a terceira coisa: quando dedicamos atenção intensa a alguma coisa, a acetilcolina que banha esses circuitos ativados funciona em conjunto com a liberação localizada de outro neurotransmissor, o fator neurotrófico derivado do cérebro, ou BDNF, como é conhecido pela sigla. em inglês, que otimiza a forma como os genes são ativados para produzir as proteínas necessárias para fortalecer as conexões entre os neurônios disparados. Resumindo, quando você presta atenção intensa você otimiza as alterações neuroplásticas, que são a base do aprendizado.

Conheço adolescentes que dizem ter dificuldade com os trabalhos escolares. Dizem-me que não conseguem lembrar-se do que leram ou do que estudaram. E a verdade é que todo o trabalho que fazem em casa e tudo o que estudam não parece refletir-se

claramente nos resultados dos exames. Quando lhes pergunto como estudam, muitas vezes confessam que costumam fazê-lo enquanto cuidam de muitas outras coisas. Em outras palavras, o que acontece é que essa pessoa se senta com um livro à sua frente, mas sua atenção está continuamente fragmentada. Esta diversificação da atenção para objectivos não escolares que assumem a forma de chats, mensagens de texto, blogs e navegação na web perturba constantemente as condições neuroplásticas necessárias para que estes estudos se tornem mudanças sinápticas no cérebro. Sem estas mudanças estruturais duradouras no cérebro, nada pode ser aprendido a longo prazo. O exame vai e vem, assim como a atenção diversificada que não permite que ocorra o menor crescimento das sinapses.

Estas quebras na atenção sustentada reforçadas pelos dispositivos digitais colocam em perigo a aprendizagem a longo prazo tanto dos adolescentes como dos adultos. Na verdade, muitos adultos que não estão envolvidos em algum tipo de programa de aprendizagem ao longo da vida, como clubes do livro, grupos de discussão ou cursos de educação de adultos, enfrentam um problema potencialmente grave. Se não dedicarmos regularmente tempo à concentração, o nosso cérebro deixa de fazer o que foi criado para fazer: continuar a aprender, a crescer e a criar novas ligações ao longo da vida. Os adultos que não têm um projeto que lhes permita prestar atenção intensa a algo podem começar a sentir que a vida se tornou uma rotina chata e inalterada. A aprendizagem ao longo da vida deve ser vista como uma oportunidade para manter o interesse pelos desafios, para o cérebro continuar a crescer e para não parar de aprender.

Infelizmente, para a maioria de nós, os estudos tornam-se um fardo, não um prazer. A ênfase na competição em vez da colaboração, nos resultados em vez da exploração criativa, faz com que muitos de nós percamos o interesse na experiência de aprendizagem. O tempo de concentração nos lembra que devemos manter nossas mentes em boas condições e continuar aprendendo ao longo da vida.

EXERCÍCIO *MINDSIGHT* D: Tempo de inatividade

Embora concentrar sua atenção ininterruptamente ajude o crescimento do cérebro, você pode ficar aliviado em saber que não precisa fazer isso o tempo todo. Na verdade, fazer uma pausa e mudar de atividades é a ideia básica dessas sete atividades mentais simples diárias. Todos os dias podemos tirar uma folga para permitir que nossas mentes relaxem e nossos cérebros se coloquem em ordem. Tempo de inatividade é não ter planos, nada de concreto para alcançar, nada que necessariamente precise ser feito. Durante este período parece que o cérebro recarrega as baterias, proporcionando à mente um descanso intencional.

O tempo de inatividade é muito diferente da divagação mental involuntária. Se a tarefa em questão exige que nos concentremos em algo, como uma conversa com outra pessoa, um trabalho ou uma palestra na escola, deixe a nossa mente vagar para outros tópicos.

Sem a nossa vontade de fazê-lo, isso pode ser bastante prejudicial para o que estamos tentando fazer. Alguns estudos indicam até que pode não ser bom para a nossa saúde ou para a nossa felicidade.

Pelo contrário, o tempo de inatividade significa que reservamos um tempo apenas para relaxar, para não ter nada na agenda, para deixar a imaginação ir onde ela quiser. As férias são um ótimo momento para não fazer nada em particular. Mas também é bom reservar diariamente um tempinho para o cérebro descansar, relaxar e se desconectar. Dê a si mesmo permissão para fazer isso com toda a intenção. Esse é o objetivo do tempo de inatividade, não ter metas definidas. Parece paradoxal, mas pesquisas indicam que é muito importante fazer isso todos os dias, mesmo em pequenas quantidades.

EXERCÍCIO DE MINDSIGHT E: Tempo de jogo

O termo “brincar” pode ter feito você pensar nas experiências da infância no parquinho, mas estamos descobrindo que o envolvimento na exploração espontânea da vida com outras pessoas por meio de atividades divertidas, agradáveis e sem julgamento é crucial para uma vida saudável. Satisfatório em qualquer idade. O riso é um assunto muito sério quando se trata de matéria cerebral. Quando nos comportamos espontaneamente e nos divertimos, o cérebro cresce. É tão benéfico para os adolescentes como para os adultos, que se envolvem com menos frequência em jogos ou simplesmente brincam ou perdem tempo. Dando-nos tempo e permissão para nos envolvermos em atividades, sozinhos ou com outras pessoas, nas quais simplesmente criamos novas e surpreendentes formas de ser – na forma como sentimos, nas coisas que dizemos e nas coisas que fazemos, em como nos sentimos. Interagimos com outras pessoas – é ótimo deixar a mente se sentir livre e reconhecida por tudo que possa surgir.

Também permite que o cérebro seja ativado de maneiras novas e imprevisíveis que o beneficiam para crescer e solidificar novas conexões. Esta é a base da criatividade e da inovação. Esse é o prazer que a presença e a conexão proporcionam.

A vergonha é que na escola as crianças são orientadas para atividades que visam atingir objetivos pelos quais são julgadas e avaliadas, comparadas com outras pessoas e convidadas a competir e vencer os seus rivais. Quer se trate do contexto controlado de uma aula didática ou de um exame em sala de aula, ou de uma equipe no campo esportivo, essas atividades estruturadas não são o que quero dizer com tempo de jogo.

Imagine, ao contrário, uma interação em que não há vencedor, uma atividade interativa que não tenha regras rígidas, um tempo em que o riso, a criatividade e a bobagem sejam aceitos, sem críticas, sem vencedor ou perdedor. Essa é a hora do jogo.



Tiempo de juego

Infelizmente, os adultos muitas vezes esquecem de brincar. O mecanismo de interação social do cérebro, uma série de circuitos que tornam o aprendizado fácil e divertido, fica enferrujado e estagnado, a ponto de ser desativado. As atividades tornam-se rotineiras e a exploração espontânea da vida parece algo de um passado distante. Na verdade, o tipo de pensamento criativo que acompanha esta atitude aberta e receptiva diminui drasticamente à medida que entramos na escola primária. Este pensamento divergente permite-nos “pensar sem impedimentos” porque vemos a vida com olhos claros e não nos preocupamos em ser punidos ou envergonhados por não compreendermos algo, porque o que importa é partilhar e explorar, não controlar e humilhar. Uma criança na pré-escola sentirá muita curiosidade pela vida, pelo mundo. Mas quando a criança passa para a escola primária, a abordagem típica será dizer-lhe que existe uma resposta certa e uma resposta errada e que, se estudar bem, dará as respostas correctas nos testes, ou em comentários de texto, ou por escrito. ou em trabalho de laboratório. Não há nada de errado em aprender. Mas não é necessário que fechemos a espontaneidade em caixinhas, aprisionados pela rotina de estudos e provas, e mais estudos e mais provas. A criatividade muitas vezes escapa pela janela da escola primária e muitas vezes o resto da nossa experiência escolar é preenchido com uma seriedade que escapa à brincadeira e pode matar a espontaneidade. E também pode sufocar a coragem necessária para ser criativo, para ousar imaginar algo novo. Isto explica em parte porque é que as pessoas passam a ver a vida escolar como opressiva e desmotivadora. Quando este não é o caso, normalmente é porque os professores descobriram uma forma de insuflar o espírito do jogo na vida quotidiana da turma.

Quando percebi que, como adulta, a brincadeira não fazia parte da minha vida, inscrevi-me numa aula não profissional de improvisação teatral para me reunir com outras pessoas para me divertir e divertir-me. Me encanta. E embora seja apenas uma vez por semana procuro transferir a alegria que essa experiência me traz para o meu dia a dia.

Também comecei a andar de patins sozinho pelo bairro, ouvindo música, dançando e dançando pela rua. Para mim, o mais estranho não foi ter que me dar permissão para me divertir, mas sim ter que convencer a parte séria da minha mente adulta de que era positivamente bom para o meu cérebro permitir-me ser bobo. É uma vitória dupla: meu cérebro cresce e me divirto.

A hora de brincar corrige a tendência habitual para a seriedade na vida escolar e adulta, dando-nos diariamente tempo para sermos espontâneos e criativos, para nos sentirmos aceitos e conectados, vivos e alegres, e proporcionando-nos uma boa dose de riso e diversão.

EXERCÍCIO *MINDSIGHT* F: Tempo de atividade física

Mover o corpo desenvolve o cérebro.

O movimento aeróbico que envolve aumentar a frequência cardíaca por mais de trinta minutos, de preferência perto dos quarenta e cinco, é um ótimo começo. Levantar pesos ou realizar outras atividades que fortaleçam os músculos, por exemplo com elásticos, também ajuda o funcionamento do cérebro.

Na escola do bairro onde moro, a perda de verbas escolares e a ênfase colocada em objetivos puramente acadêmicos fizeram com que a educação física fosse esquecida e o tempo de recreio das crianças fosse encurtado. Além dessas mudanças, também foram eliminadas as atividades de música, teatro e dança. Há algo faltando nessas prioridades, especialmente quando olhamos para elas do ponto de vista do cérebro. Arte, música e dança incentivam as explorações criativas que a brincadeira proporciona. E a atividade física facilita todo o aprendizado.

Quando movemos nosso corpo, aumentamos a neuroplasticidade. Lembramos melhor, criamos novas conexões no cérebro e as corrigimos. Movimentar o corpo é crucial não apenas para a saúde do cérebro, mas também para a saúde mental. O exercício aeróbico levanta o nosso ânimo, mesmo que tenhamos tendência a cair em depressão. Tenho muitos amigos que conseguiram estabilizar suas oscilações de humor quando incluíram os exercícios como um componente diário de suas vidas.

Para adultos e adolescentes, o tempo de atividade física, se for clinicamente possível, é uma parte importante da saúde cerebral e mental diária. Se você tiver um problema de saúde que possa limitar seus movimentos, pergunte ao seu médico até onde você pode ir com sua atividade física. Sua bem pode ser ótimo, e descobrir variações no que você pode fazer pode ser essencial para ficar em forma e evitar lesões. O segredo é aquecer, alongar, exercitar, alongar e relaxar.

Lembre-se que movimentar o corpo diariamente só depende de você. Ninguém pode forçá-lo a fazer isso, exceto você mesmo. Mas é benéfico em todos os sentidos. Você se sentirá melhor, seu cérebro crescerá mais e você ficará mais forte e saudável. Nada mal em troca de um pouco de exercício diário.

EXERCÍCIO *MINDSIGHT* G : Tempo de conexão

Muitos estudos de investigação afirmam que a forma como nos conectamos com os outros torna as nossas vidas mais gratificantes, mais saudáveis, mais inteligentes e mais felizes. Em *Mindsight Tools* 3 refletimos sobre como o tempo compartilhado e as conversas reflexivas nos ajudam a nos conectar com outras pessoas em um apoio mútuo que é gratificante para ambas as partes. Quando estabelecemos relações de apoio mútuo, não só nos sentimos mais felizes, como somos mais saudáveis e vivemos mais! Outros estudos mostram que quando nos rodeamos da natureza nos sentimos mais seguros e o nosso humor se estabiliza. O tempo de conexão é conectar-se com outras pessoas e com o planeta.

Tento lembrar as características do tempo de conexão com o estranho termo “3A-2P”. Sei que não é fácil de lembrar, mas pelo menos contém as características desta importante prática diária. 3A representa a gratidão que sentimos por estarmos vivos neste lindo planeta, o altruísmo que podemos praticar com os outros ao nos conectarmos com eles e a contribuição que podemos dar diariamente quando contribuimos para o bem-estar dos outros. E o 2P? Talvez você já tenha adivinhado. Oferecemos gratidão, altruísmo e contribuições a outras pessoas e ao planeta.

As pessoas e o planeta. Quando nos conectamos com outras pessoas desta forma positiva, quando queremos que os outros sejam felizes, que tenham sucesso naquilo que empreendem, que tenham alegria e saúde nas suas vidas, adotamos uma atitude compassiva que promove algo chamado “alegria empática”: ficar feliz pelo bem-estar dos outros. Sei que isto soa muito diferente do ambiente competitivo habitual a que as sociedades modernas nos habituaram. Mas experimente e verá que é uma atitude que beneficia a todos nós. Estudos sobre como as pessoas funcionam garantem que fomos projetados para ajudar uns aos outros. Quando trabalhamos juntos desta forma de apoio, a inteligência coletiva criada é muito mais poderosa do que uma única pessoa tentando vencer os outros.

Num nível mais simples, tempo de conexão significa passar tempo com amigos ou familiares, de preferência cara a cara. Os sinais que recebemos dos outros, como o contacto visual e as expressões faciais, o tom de voz, a postura, os gestos, o ritmo e a intensidade das respostas, e o acto humano de contacto amigável e apropriado estão inevitavelmente ausentes nos meios digitais de comunicação. Se nos comunicarmos com outras pessoas principalmente através de mensagens de texto e chats digitais, deixamos uma parte importante do território cerebral fora de jogo. Se puder, tente fazer um exercício diário de reservar um tempo de conexão pessoal para estar cara a cara com os amigos sempre que possível.

E o planeta? Reservar um tempo para estar na natureza pode condicionar nosso humor, ajudar-nos a concentrar nossa atenção e nos proporcionar uma sensação de renovação e prazer. Se você mora em uma cidade, pode parecer difícil cercar-se da natureza todos os dias. Mas sair para um parque ou olhar as árvores e as nuvens, o céu e a lua é um bom começo. Fazemos parte do planeta e a natureza é a nossa casa original.

Conectar-se com o planeta também pode significar fazer mais do que apenas estar rodeado pela natureza, pode significar cuidar do nosso meio ambiente. Recolher o lixo quando o vemos e não ser daqueles que joga fora é um bom princípio. Encontrar formas de evitar a criação de resíduos através da reciclagem e ter consciência no uso da energia podem ser formas muito importantes para cada um de nós nos conectarmos com a nossa casa comum, o planeta Terra.

O tempo de conexão pode nos ajudar a sentir a realidade de que pertencemos a um todo maior que o corpo em que vivemos. Podemos andar neste planeta com os nossos próprios pés, mas não estamos sozinhos nele. A Terra é a nossa casa comum; o resto do povo, nossa tribo, e todos os seres vivos, nossos parentes.

Conclusão

Eu e integração de identidade

Chegamos muito longe nesta conversa sobre adolescência. Não sei o que você sente ao ver que esta exploração não vai demorar muito para terminar, mas estou triste que esteja terminando e, ao mesmo tempo, estou exultante com o território que percorremos.

A nossa adolescência é uma fase de grande integração, de integração dos múltiplos elementos que nos constituem. Durante este importante período da vida, a segunda década, exploramos a própria natureza de quem somos. E à medida que tecemos a essência da adolescência – a centelha emocional, o intenso interesse social, a busca pela novidade e o impulso para a exploração criativa – com a pessoa que estamos nos tornando, estamos passando por um processo que de forma alguma termina. completamos vinte e quatro anos. A integração da identidade é uma jornada ao longo da vida para definir o que tem valor na sua vida agora e nos próximos anos.

Há algum tempo comecei a pensar na grande necessidade humana que enfrentamos neste momento da nossa história de mudar o nosso interesse do “eu” para o “nós”. Penso que, como pessoas deste planeta, o mundo *precisa* que deixemos de nos preocupar conosco próprios e, em vez disso, comecemos a pensar em retribuir ou dar algo ao planeta. Acredito que é nosso dever ajudar outras pessoas e proteger a Terra. É interessante ver que numerosos estudos apoiam a ideia de que quanto mais ajudamos os outros, mais saudáveis e felizes nos tornamos.

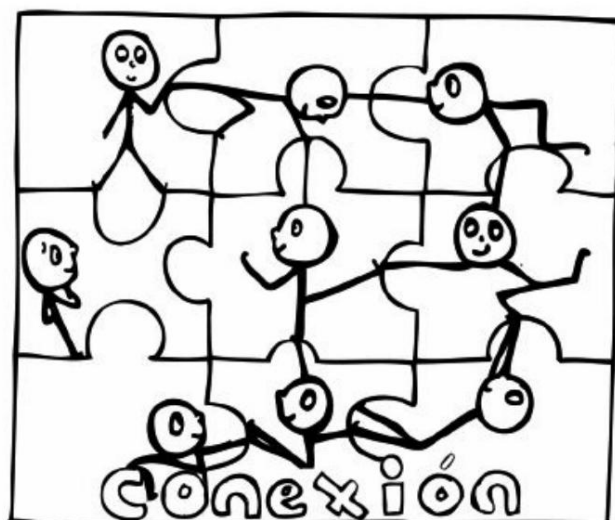
Numa palestra que proferi sobre esse tema, um dos alunos presentes no seminário ficou muito irritado com essa ideia de “eu para os outros”. Ele me contou que estava trabalhando arduamente em vários aspectos de sua integração pessoal, como encontrar uma maneira de compreender sua história de apego e criar a integração de suas memórias e um relato coerente de suas primeiras experiências de vida. Ele disse que não queria abandonar a busca pelo seu caminho de compreensão de sua vida individual para mudar seu foco de atenção para um “nós”.

Ouvi as suas preocupações com interesse e percebi que a expressão “eu para nós” talvez implicasse algo mais extremo do que aquilo que eu estava tentando expressar.

Então sugeri que ele pensasse que essa ideia era mais como passar "de apenas eu para nós também". Embora a expressão não soasse tão bem, pelo menos continha a integração

desejava em sua essência, uma integração que pudesse aceitar a importância de nossas vidas pessoais individuais, além de nossas vidas interdependentes e conectadas.

Mas então comecei a pensar em como uma palavra poderia descrever a ideia de uma identidade definida pelo corpo, um “eu”, abrindo-se para fazer parte de uma identidade maior, um “nós”. Ofereci a essa jovem o seguinte termo, que também quero compartilhar com vocês: /.



Este é o termo que adotei para descrever sucintamente a integração de identidade. Abrange a ideia de ir além da nossa mesmice individualizada definida pelo corpo e de unir todos nós como membros de um todo maior, de uma mesmice definida pelo nós. *Eu*, como termo e como conceito, é definido por eu e nós, portanto não é necessário abandonar a importante diferenciação entre identidade pessoal e uma identidade interligada. Ambos são diferentes, ambos são importantes. Conectá-los em nossas vidas é a chave que pode nos ajudar nesta jornada rumo à integração identitária.

Mas por que precisamos dessa ideia de um *eu* no mundo?

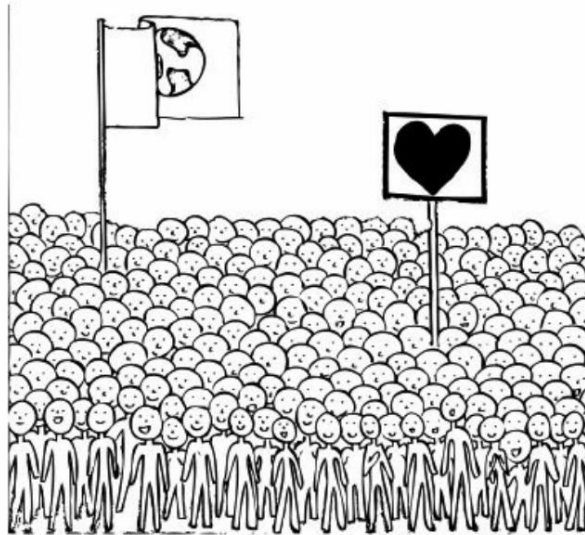
Estudos mostram que quanto mais individualizado e isolado é o nosso senso de identidade, menos felizes e menos saudáveis somos. Quando definimos um eu limitado pelos limites do nosso corpo aprisionado pela pele, limitamos o nosso sentimento de pertença ao grupo e o sentido da vida. No entanto, na nossa cultura moderna, na Internet, nas nossas vidas contemporâneas aceleradas, há muitas coisas que reforçam esta visão de que a identidade é um atributo definido pelo corpo. Existem estudos que mostram claramente que quando mantemos relações de apoio mútuo e ajudamos os outros somos mais felizes e saudáveis. A pesquisa mostra até que as pessoas que receberam dinheiro desfrutaram de uma felicidade duradoura quando usam esse dinheiro para beneficiar outras pessoas, em vez de guardá-lo para si mesmas.

Aceitar o *eu* também significa que experimentamos a sensação de fazer parte de um todo maior, de participar de um propósito de vida mais elevado do que a nossa jornada pessoal isolada. O *eu* engloba a ideia de espiritualidade e de que a vida tem um significado mais profundo. Mas é importante notar que estar conectado a algo maior do que nós não significa que devemos descartar o nosso eu pessoal. O que temos de fazer é simplesmente expandi-lo para incluir também uma identidade interligada. Isso é integração. Somos *nós*.

O *eu-nós* tem outra faceta que é essencial mencionar aqui. As pessoas e o planeta precisam urgentemente de atenção. Quando observamos o crescimento da população humana e as dificuldades que ela coloca em termos de saúde, alimentação, ar e água, e o aumento incontrolável da necessidade de medicamentos, vestuário e abrigo na família humana, e quando percebemos que Outros seres vivos seres humanos estão sofrendo e desaparecendo por causa do que os humanos estão fazendo ao planeta, temos consciência de que há muitos problemas que temos que tentar resolver coletivamente.

Os adolescentes têm muito a oferecer ao nosso mundo em termos de motivação e engenhosidade para encontrar novas soluções para estes importantes problemas globais. Mas, para isso, os jovens precisam do apoio dos mais velhos; Precisam de sentir que é respeitado o impulso das suas mentes emergentes para se defenderem e descobrirem caminhos criativos que possam ajudar a abrir as nossas mentes a novas formas de lidar com estes tempos turbulentos.

Ao trabalhar de forma criativa e em colaboração com as suas comunidades e com as suas famílias e centros educativos, a geração emergente poderá ter a visão de se desviar da pura memorização de factos e dados e criar formas mais imaginativas e válidas que sirvam de estímulo para sua geração e as gerações futuras. Poderemos promover as mudanças que esta nova era necessita através da educação e do importante papel desempenhado pela família, e assim a mensagem dos adolescentes passará para as nossas comunidades e destas para toda a sociedade em que vivemos. Há muito a fazer, mas quando colocarmos o nosso engenho ao serviço da luta contra problemas globais complexos como a fome, as doenças e a violência, a poluição, as alterações climáticas e o desaparecimento de plantas e animais no nosso ecossistema, conseguiremos isso. . Ao colaborar, em vez de simplesmente tentar derrotar ou aniquilar-nos uns aos outros, prevaleceremos como sociedade humana que vive num mundo interligado.



Quando reunimos as nossas competências, a paixão e o conhecimento individuais em benefício de um todo maior, estamos a maximizar as nossas oportunidades para resolver os problemas práticos e morais do mundo. E digo “moral” aqui porque encontrar uma forma de trabalhar em conjunto para resolver dificuldades colectivas é um imperativo moral. Compartilhamos o mesmo ar, a mesma água, a mesma casa, o nosso planeta Terra. É difícil encontrar um bom planeta, por isso agora temos todos de cuidar dele juntos. Chegou a hora de encontrar uma nova identidade para enfrentarmos juntos estes tempos decisivos.

Para um adolescente essas ideias podem parecer inatingíveis, eu sei. Eles podem até parecer irrelevantes para você. Menciono-os quando nos despedimos porque acredito firmemente que a nossa necessidade individual de sentido e de pertença a um grupo para nos sentirmos felizes e satisfeitos com a vida pode ser eficazmente satisfeita através da expansão da definição da nossa identidade. É uma vitória certa. Avançar em direção a *nós mesmos* nos tornará mais felizes e também dará ao mundo uma chance de lutar para ser mais saudável. Estou convencido de que as dificuldades do mundo podem ser abordadas de forma mais eficaz, tentando expandir o nosso sentido de identidade para além de um eu isolado.

Albert Einstein disse uma vez que a ideia de um eu isolado era uma “ilusão de ótica” que leva a todos os tipos de problemas no mundo e na vida. Uma ilusão é um engano dos sentidos, uma visão que não tem coerência com a realidade. Quando nos vemos isolados, não aceitamos a realidade da nossa natureza interdependente e interligada. Não estamos integrando a nossa identidade com o mundo em grande escala do qual somos parte fundamental. É bem possível que os nossos maiores desafios individuais e colectivos possam realmente aparecer como o caos e a rigidez desta fraca integração, um estado criado pelo sentido humano de identidade isolada que vê a felicidade como alcançada através de propriedades materiais e que o consumo infinito é possível em este planeta de recursos limitados.

A integração da identidade ajuda-nos a lembrar de diferenciar o nosso eu corporal do nosso eu interligado e depois ajuda-nos a ligar os dois. Lembra-nos que a nossa mente é alimentada tanto pelo nosso corpo e cérebro como pelas nossas relações com outras pessoas e com o nosso planeta. Por que um adolescente ou adulto realmente se importaria em integrar sua identidade? Para todos nós, esses segundos doze anos de vida – quer estejamos neste momento ou a tentar manter a sua essência nas nossas vidas – contêm as características essenciais que podem ser o que precisamos para desviar o curso da saúde do planeta. direção positiva. A I- integração pode aproveitar a essência da adolescência para aproveitar a centelha emocional que alimenta o nosso sentido básico de estarmos vivos nesta jornada vital, não apenas enquanto temos quinze anos, mas no final da adolescência e na idade adulta. Podemos aproveitar o poder do nosso envolvimento social para debater ideias e tentar encontrar ligações mais profundas e valiosas que sustentem e enriqueçam as nossas vidas. Com o interesse pela novidade podemos transformar a vida numa aventura que transforma o ordinário em extraordinário, descobrindo todos os dias da nossa vida os aspectos únicos da nossa experiência. E com explorações criativas que estimulem as nossas mentes curiosas a pensar de novas formas, a perceber com novos olhos e a inovar através de contribuições originais para os desafios básicos do mundo, podemos enfrentar os problemas atuais com uma atitude de potencial, propósito e possibilidades. É assim que esta palavrinha, *eu*, nos permite ver o poder da diferenciação e da conexão. E nos lembra em que direção podemos ir todos juntos se estimularmos e prolongarmos a essência da adolescência ao longo de nossas vidas.

EB White escreveu: “Se o mundo fosse apenas sedutor, seria muito fácil. Se fosse difícil, não haveria problema. Mas acordo todas as manhãs dividido entre o desejo de melhorar o mundo e o desejo de aproveitá-lo. Isso complica o planejamento do dia.

Melhorar o mundo é uma intenção louvável, mas se a entendermos como uma obrigação de “salvar” o mundo, pode tornar-se demasiado esmagadora, um objectivo totalmente inatingível. Em vez disso, talvez possamos simplesmente considerar *servir* o mundo, ajudando o planeta e outras pessoas com relacionamentos e interações individuais. O resultado hipotético de melhorar e salvar o mundo pode ser um desejo muito ambicioso, mas não pode ser garantido; O ato de servir é um objetivo que podemos abranger, algo que *é possível* alcançar. O outro impulso que White sentiu parece igualmente importante para mim. Devemos respeitar o nosso desejo de trazer alegria à vida e nunca devemos deixar *de saborear* o mundo. Então, talvez esta forma de abraçar os dois impulsos naturais possa talvez ser a nossa abordagem integrativa: *servir e saborear*. Integrar as nossas vidas consiste em diferenciar e unir estes dois objetivos que, embora em muitos aspectos estejam separados, contribuem para uma vida cheia de diversão e conexão, prazer e propósito. Podemos divertir-nos a nós mesmos e aos outros; podemos nos divertir e explorar a vida, o mundo e os relacionamentos. Podemos encontrar formas de ajudar os outros, de reduzir o sofrimento, de curar o planeta. Sirva e saboreie. O *eu-nós* pode nos ajudar a alcançar esse equilíbrio.

A poetisa Maya Angelou, parafraseando um antigo provérbio chinês, lembra-nos que não precisamos esperar ter todas as soluções antes de nos expressarmos, antes de participarmos numa história colectiva partilhada das nossas vidas. “Um pássaro não canta porque tem uma resposta, ele canta porque tem uma canção.” À medida que entramos na adolescência e além, é hora de nos conectarmos com os outros, de compartilharmos as canções da vida à medida que avançamos juntos nesta jornada do *eu*.

Como adolescentes, como podemos saber se estamos tendo sucesso em nossos esforços para viver nossas vidas plenamente? E como podemos nós, adultos, saber que estamos a proteger com sucesso a mente emergente da nova geração e também que estamos a preservar a essência da adolescência nas nossas vidas? Um poema de Bessie Anderson Stanley lança luz sobre o que poderia ser uma adolescência bem-sucedida e como a essência da adolescência pode enriquecer o resto de nossas vidas:

SUCESSO

Ria frequentemente e ame
muito; conquistar o respeito das pessoas inteligentes e o carinho
das crianças; ganhar a aprovação de críticos sinceros e suportar a traição
[de falsos amigos;
apreciar a beleza;
veja o melhor nos outros;
dar-se; deixar o
mundo um pouco melhor, seja através de uma criança saudável,
[de uma horta ou da solução de um problema
social; ter brincado e rido com entusiasmo e cantado com
alegria; saber que pelo menos uma vida foi melhor porque você
viveu; Isso está tendo sucesso.

Ao chegarmos juntos aos últimos momentos, desejo toda a vitalidade e autenticidade que a adolescência oferece, a quem ainda se encontra nesse período da vida e a quem já o passou mas tem a oportunidade de abraçar a sua essência para o resto da vida. . Que você garanta com sucesso que a essência da adolescência prospere ao longo de sua vida. Que a centelha emocional ilumine sua vida; que o envolvimento social estimula a inteligência colectiva e a acção colaborativa; Que o interesse pela novidade lhe permita manter o privilégio e a emoção desta aventura da vida; e que as explorações criativas ajudem você a imaginar e construir o mundo de amanhã, no qual todos teremos orgulho de viver por gerações e gerações. Espero que você encontre maneiras de saborear e servir, de compartilhar as canções da vida e de se integrar de maneiras novas e autênticas na vida que está por vir. Apreciá-lo!

Obrigado

Um livro é como a vida: depende de muitos para nutrir a sua essência à medida que cresce e se desenvolve. Em seu processo de ganhar vida, este livro contou com muitas pessoas que contribuíram para seus vários estados e idades. Minhas experiências trabalhando com vários adolescentes e seus pais ao longo dos anos como psiquiatra de crianças e adolescentes foram inestimáveis para obter sabedoria interna sobre o processo do período da adolescência. Gostaria de agradecer aos adolescentes e adultos que leram vários rascunhos do *Brainstorm* e ofereceram comentários, perguntas e sugestões perspicazes que foram muito importantes para tornar as mensagens do livro tão acessíveis e úteis quanto possível. Essas pessoas altamente conceituadas incluem Kayla Abrams, Michele Chuban, Jonathan Fried, Lorna Gallant, Mahayla Galliford, Mike Galliford, Laura Hubber, Laura Kastner, Scott Kriens, Lynn Kutler, Maria LeRose, Sally Maslansky, Mike McKay, Mary Pipher, Ellen Ridgeway, Rebecca Shahmoon Shanok, Maddi Siegel, Rich Simon e Jamie Zimmerman. Agradeço todo o tempo, energia e sabedoria investidos na criação deste livro.

Também tive a sorte de ter uma equipe de pessoas maravilhosas no Mindsight Institute, incluindo Eric Bergemann, Tina Bryson, Adriana Copeland, Stephanie Hamilton, Teresa Reilly, Ashish Soni e Whitney Stambler, que trabalharam incansavelmente para levar essas ideias ao mundo. insights científicos e práticos sobre relacionamentos, mente e cérebro, e sobre compaixão, conexão e coletividade. Agradecimentos especiais a Caroline Welch por sua liderança visionária na orientação de nosso instituto e na criação de uma cultura de criatividade. Sou grato a Douglas Abrams pelo apoio profissional e pessoal como agente literário que representou este trabalho desde o início.

Tem sido um sonho trabalhar com Leah Pearlman da Dharmacomics.com e selecionar suas belas e alegres ilustrações para iluminar as ideias e sentimentos deste livro e descobrir paixões paralelas no processo. Também foi um prazer trabalhar com Sara Carder, minha respeitosa e incisiva editora na Tarcher/Penguin, uma parceira maravilhosa no trabalho de organização de ideias e sua expressão para dar-lhes forma final. Também fazem parte da incrível equipe Tarcher Joanna Ng e Brianna Yamashita, que trabalharam duro para ver este livro ver a luz do dia. Muito obrigado a todos.

Eu nunca teria sido a pessoa que sou, ou a pessoa que colocou a caneta no papel para ajudar a dar vida a este livro, sem o apoio e o incentivo da minha família: Alex, Maddi Siegel e Caroline Welch. Não tenho palavras para expressar a gratidão e o amor que sinto por vocês três. Obrigado por nossas aventuras e por ser você.

Título original: Brainstorm. O poder e o propósito do cérebro adolescente

© Mind Your Brain, Inc., 2013

Publicado mediante acordo com Jeremy P.

Tarcher, membro do Penguin Group (USA)

LLC, uma empresa da Penguin Random House.

A placa da mente saudável © David Rock e Daniel J. Siegel

Ilustrações ©: Leah Pearlman

© da tradução: Manu Berástegui

Edição digital: maio de 2014

© desta edição:

Alba Editorial, SLU

Baixada de Sant Miquel, 1 bajos

08002 Barcelona

Design da capa: Alba Editorial, SLU

A reprodução total ou parcial desta obra por qualquer meio ou procedimento, bem como o aluguel ou qualquer outra forma de transferência da obra sem autorização prévia e por escrito dos titulares dos direitos autorais. Entre em contato com o CEDRO (Centro Espanhol de Direitos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) se precisar reproduzir algum fragmento desta obra.

ISBN: 978-84-9065-012-7

Depósito legal: B-10.563-14

Conversão para formato digital: Abogal

www.albaeditorial.es

ALBA

Alba é uma editora que desde 1993 desenvolve o trabalho de recuperação da literatura clássica (Alba Clásica e Maior), bem como de ensaios históricos, literários e de memórias (Coleção Trayectos). Da mesma forma, merecem destaque especial a coleção Artes Cênicas, dedicada à formação de atores, e a coleção Fuera de Campo, conhecida pela publicação de textos sobre formação cinematográfica e literária em todas as suas áreas. Destacam-se também seus originais e coloridos livros de receitas, assim como seus Guias do Escritor destinados a amadores e profissionais da escrita. Por tudo isto, foi galardoado com o Prémio Nacional de Melhor Obra Editorial, 2010. Em 2012 acrescentou ao seu catálogo duas novas colecções, Contemporánea (dedicada à ficção actual) e Rara Avis (clássicos raros dos séculos XIX e XX) .

www.albaeditorial.es

Alba Editorial, sl
Baixada de Sant Miquel, 1 bajos
08002. Barcelona

T. 93 415 29 29

F. 93 415 74 93

info@albaeditorial.es