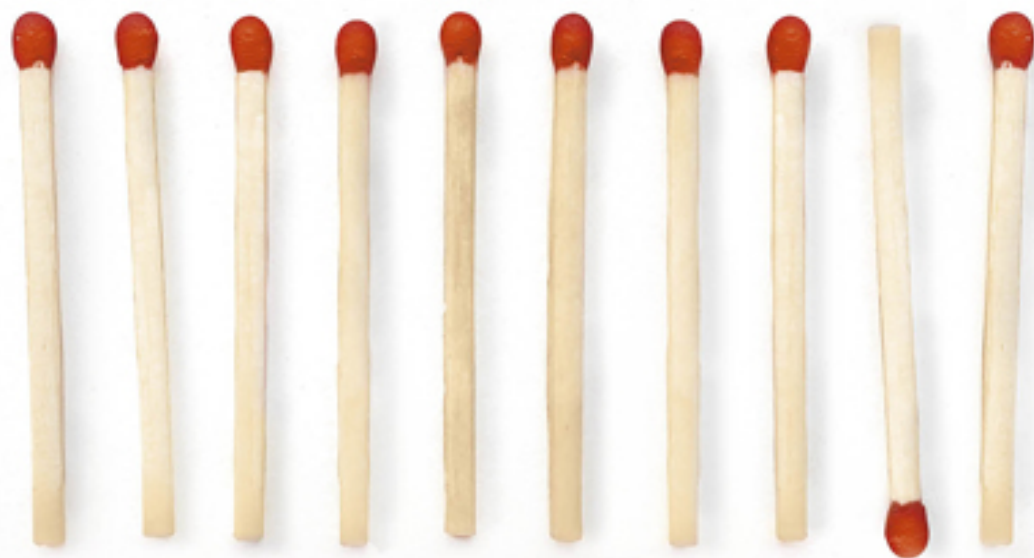


DR. JEFFREY M. SCHWARTZ
E BEVERLY BEYETTE



TOOC

LIVRE-SE DO TRANSTORNO
OBSESSIVO-COMPULSIVO

TOC

LIVRE-SE DO TRANSTORNO
OBSESSIVO-COMPULSIVO

Quatro passos para mudar a química do cérebro

O livro é a porta que se abre para a realização do homem.
JAIR LOT VIEIRA

DR. JEFFREY M. SCHWARTZ
E BEVERLY BEYETTE

TOC

LIVRE-SE DO TRANSTORNO
OBSESSIVO-COMPULSIVO

Quatro passos para mudar a química do cérebro

TRADUÇÃO
ELOISE DE VYLDER

PREFÁCIO E REVISÃO TÉCNICA
ARNALDO VICENTE

Psicólogo especialista em terapia cognitivo-comportamental, coordenador
e supervisor do Centro de Terapia Cognitivo-Comportamental de Bauru (SP),
foi presidente da Associação Brasileira de Psicoterapia Cognitiva (ABPC)



Copyright da tradução e desta edição © 2019 by Edipro Edições Profissionais Ltda.

Título original: *Brain Lock*.

Copyright © 1996, 2016 by Jeffrey M. Schwartz.

Edição publicada conforme acordo com a Harper Perennial, uma marca da HarperCollins Publishers.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida ou transmitida de qualquer forma ou por quaisquer meios, eletrônicos ou mecânicos, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer sistema de armazenamento e recuperação de informações, sem permissão por escrito do editor.

Grafia conforme o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

1ª edição, 2019.

Editores: Jair Lot Vieira e Maíra Lot Vieira Micales

Edição de texto: Marta Almeida de Sá

Produção editorial: Carla Bitelli

Assistente editorial: Thiago Santos

Capa: Studio Mandragora

Preparação: Frederico Hartje

Revisão técnica: Arnaldo Vicente

Revisão gramatical: Tatiana Yumi Tanaka Dohe e Marta Almeida de Sá

Editoração eletrônica: Estúdio Design do Livro

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Schwartz, Jeffrey M.

TOC [livro eletrônico]: Livre-se do transtorno obsessivo-compulsivo / Jeffrey M. Schwartz e Beverly Beyette; tradução Eloise De Vylder; prefácio e revisão técnica Arnaldo Vicente. – São Paulo: Cienbook, 2019.

Título original: *Brain Lock*.

ISBN 978-85-68224-05-2 (e-pub)

ISBN 978-85-68224-04-5 (impresso)

1. Comportamento compulsivo 2. Transtorno obsessivo-compulsivo I. Beyette, Beverly. II. Vicente, Arnaldo. III. Título.

18-23183

CDD-616.85227
NLM WM 176

Índice para catálogo sistemático:

1. Transtorno obsessivo-compulsivo :
Neuropsiquiatria : Medicina 616.85227

Maria Paula C. Riyuzo - Bibliotecária - CRB-8/7639



São Paulo: Fone (11) 3107-4788 • Fax (11) 3107-0061
Bauru: Fone (14) 3234-4121 • Fax (14) 3234-4122
www.cienbook.com.br

Este livro é dedicado à memória do meu avô

HARRY WEINSTEIN

e à memória do meu pai

ISRAEL VICTOR SCHWARTZ

e à memória do meu padrasto

GARY FLUMENBAUM

*Três homens que sabiam profundamente, cada um à sua maneira,
que nada faz sentido sem o pecado original.*

Os nomes e algumas das circunstâncias externas dos pacientes deste livro foram modificados para proteger a confidencialidade deles. Todos os sintomas e esforços terapêuticos foram mantidos exatamente como ocorreram.

NOTA: a Parte III deste livro é um Manual de Autotratamento que contém um índice prático do Método de Quatro Passos. Ele pode ser lido separadamente e pode ser consultado sempre que necessário.

SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS

PRÓLOGO

PREFÁCIO DA EDIÇÃO BRASILEIRA

PREFÁCIO DA EDIÇÃO DE VIGÉSIMO ANIVERSÁRIO

INTRODUÇÃO

Obsessões, compulsões e o método de autotratamento dos Quatro Passos

PARTE I - OS QUATRO PASSOS

1. PASSO 1: RENOMEAR
“Não sou eu, é o TOC”
2. PASSO 2: REATRIBUIR
Destravando nosso cérebro
3. PASSO 3: REDIRECIONAR A ATENÇÃO
“Só desejar não adianta”
4. PASSO 4: REAVALIAR
“Lições aprendidas com o TOC”

PARTE II - APLICANDO OS QUATRO PASSOS À VIDA

5. OS QUATRO PASSOS E A LIBERDADE PESSOAL
6. TOC COMO TRANSTORNO FAMILIAR
7. OS QUATRO PASSOS E OUTROS TRANSTORNOS
Comer e jogar compulsivamente, abuso de substâncias e

comportamento sexual compulsivo

8. OS QUATRO PASSOS E ABORDAGENS TRADICIONAIS DA TERAPIA COMPORTAMENTAL
9. TOC E MEDICAÇÃO
10. INVENTÁRIO DE AVALIAÇÃO DE OBSESSÕES E COMPULSÕES DA UNIVERSIDADE DE HAMBURGO
11. DIÁRIO DE AUTOTRATAMENTO COM OS QUATRO PASSOS DE UM PACIENTE COM TOC

PARTE III - MANUAL DE AUTOTRATAMENTO PARA O MÉTODO DOS QUATRO PASSOS

SOBRE O AUTOR

AGRADECIMENTOS

Este livro e tudo que aprendemos nos vinte anos seguintes sobre como aplicar os Quatro Passos se devem às pessoas que sofrem de TOC com as quais tive o privilégio de interagir em meu trabalho na Universidade da Califórnia em Los Angeles (UCLA) e fora dela. Gostaria de agradecer especialmente ao doutor Peter Whybrow, por seu apoio à minha nomeação na UCLA, e a Beverly Beyette, que fez um esforço imenso para que o livro fosse tão bom e útil para o maior número de pessoas possível.

PRÓLOGO

Howard Hughes estava jantando com a atriz Jane Greer no *Ciro's*, na *Sunset Strip*, em Los Angeles, numa noite de 1947. Em determinado momento do jantar, pediu licença para ir ao banheiro. Para a surpresa de Greer, ele só voltou depois de uma hora e meia. Quando finalmente reapareceu, ela ficou estupefata ao vê-lo totalmente molhado da cabeça aos pés.

– Que diabos aconteceu com você? – ela perguntou.

– Bom, derramei um pouco de *ketchup* na camisa e nas calças e tive de lavá-las na pia – respondeu Hughes.

Ele, então, as deixou secando por um tempo, penduradas num dos cubículos do banheiro. Depois de vestir as roupas, explicou:

– Não pude sair do banheiro porque não podia tocar na maçaneta da porta. Tive de esperar alguém entrar.

De acordo com Peter H. Brown, coautor com Pat Broeske de *Howard Hughes: The Untold Story* [a história não contada], os dois nunca mais saíram juntos.

Hughes era excêntrico, certamente, mas não louco. Ele sofria de transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), um caso clássico e severo. No fim de sua vida, em 1976, estava dominado pela doença. Passou seus derradeiros dias em isolamento na suíte do último andar do *Princess Hotel* em Acapulco, onde se fechara numa atmosfera quase hospitalar, aterrorizado pelos germes. Cortinas escuras em todas as janelas mantinham a luz do sol lá fora – o sol, acreditava ele, podia transmitir os germes que tanto temia. Auxiliares usavam lenços de papel para cobrir as mãos e levar-lhe a comida, que tinha de ser medida e cortada com precisão.

Eram abundantes os rumores de que ele havia se isolado por causa de abuso de drogas, sífilis ou demência terminal. Na verdade, todos os seus comportamentos estranhos são fáceis de entender como sintomas de um caso grave de TOC.

Infelizmente, não havia tratamento para o TOC na época de Hughes. Levava mais uma década até que a doença fosse identificada como um transtorno relacionado ao cérebro.

Cito frequentemente o caso de Hughes para ajudar meus pacientes a entender que essa doença, o TOC, é um monstro insaciável. Quanto mais cedemos, mais faminto ele se torna. Mesmo Hughes, com todos os seus milhões – e um séquito de funcionários para realizar os rituais bizarros que o TOC lhe pedia que fizesse –, não pôde pagar para se curar. Eventualmente, as mensagens falsas que vinham do seu cérebro acabaram dominando-o.

Se você é uma das muitas pessoas que sofrem de TOC, seja um caso leve, seja grave como o de Hughes, este livro vai mostrar como lutar contra a doença e derrotá-la. O TOC é um inimigo tenaz, mas uma pessoa motivada e com força de vontade pode superá-lo.

Ao longo do caminho, também aprenderá bastante sobre seu cérebro e sobre como pode controlá-lo melhor. Você lerá histórias de pessoas corajosas que, aplicando o método dos Quatro Passos, aprenderam a superar as sensações tão temíveis do “cérebro travado” causadas pelo TOC. Esse método, que a ciência demonstrou capacitar as pessoas para mudarem o funcionamento do próprio cérebro, será descrito de forma que você possa aplicá-lo sozinho.

Em *O aviador*, de 2004, Leonardo DiCaprio interpretou Hughes. O doutor Jeffrey M. Schwartz foi consultor do filme, orientando o ator sobre os padrões de pensamento e maneirismos do TOC. DiCaprio disse que também leu esta obra para “entender de verdade a ideia de câmbio enguiçado” no cérebro de Hughes.

PREFÁCIO DA EDIÇÃO BRASILEIRA

É com muita alegria que apresento ao público brasileiro a versão em português da principal referência para o tratamento do transtorno obsessivo-compulsivo, o livro do doutor Jeffrey M. Schwartz com a colaboração de Beverly Beyette: *TOC – Livre-se do transtorno obsessivo-compulsivo*. Neste livro, o doutor Schwartz compartilha conosco sua experiência de estudos realizados durante vinte anos em seu trabalho na UCLA (Universidade da Califórnia, Los Angeles, Estados Unidos) e fora dela sobre pessoas que sofrem de TOC.

No prefácio à edição de vigésimo aniversário de seu livro, o doutor Schwartz esclarece o conceito central de *cérebro travado* – de que as pessoas com TOC podem vencer a doença por meio do autotratamento em quatro passos, que combina a terapia cognitivo-comportamental com a terapia de atenção plena progressiva (*mindfulness*), que de fato mudam seus cérebros.

O conceito a que ele chama de “cérebro travado” é considerado uma descoberta clássica na história da neurociência porque, em termos científicos, impacta na neuroplasticidade, um processo que resulta em mudanças na estrutura, nos circuitos, na química ou nas funções do cérebro em resposta a alterações no meio ambiente.

A neuroplasticidade autodirigida por meio do programa dos Quatro Passos explicado neste livro ajudou milhares de pessoas com TOC a mudar seus próprios cérebros, como se comprovou em tomografias cerebrais desses pacientes depois de um período de autotratamento, sendo aceita hoje como tratamento-padrão para o TOC.

Os Quatro Passos da terapia autodirigida, ou Tratamento dos Quatro Rs, são compostos de quatro atitudes cujos termos se iniciam com a letra R: *Renomear, Reatribuir, Redirecionar a atenção e Reavaliar*.

- ✓ *Renomear* – chamar os pensamentos de obsessões e os impulsos perturbadores de compulsões; ou afirmar que eles são o TOC.

- ✓ *Reatribuir* – passar a entender que os pensamentos que incomodam permanecem porque são sintomas do mau funcionamento do cérebro.
- ✓ *Redirecionar a atenção* – reconhecer que não tem controle sobre a doença e que, portanto, não há motivo para continuar perdendo tempo com ela, permitindo se envolver em atividades mais prazerosas e revigorantes.
- ✓ *Reavaliar* – compreender que esses pensamentos são apenas distrações inúteis e que acertou ao escolher não ficar raciocinando sobre suas obsessões e deixar de obedecer às suas compulsões.

O doutor Jeffrey M. Schwartz demonstra a consistência de seu método citando, neste livro, as histórias de muitos pacientes antes e depois do Tratamento dos Quatro Rs. São histórias impressionantes de muita coragem e persistência por parte desses pacientes e de seus familiares, parceiros indispensáveis numa verdadeira batalha contra esse implacável e traiçoeiro inimigo chamado TOC, que é capaz de transtornar e desestruturar a vida de pessoas, prendendo-as em seu campo de ação por meio de ameaças, acusações, culpas e do perfeccionismo, até que elas consigam descobrir que o controle do TOC está justamente em abrir mão desse desejo de controlar o TOC. Isso é possível por meio da prática de várias técnicas criadas pelo doutor Jeffrey e, também, por seus pacientes.

A terapia cognitivo-comportamental padrão objetiva a reestruturação e a flexibilidade cognitiva de modo diferente de quando aplicada ao TOC, em que tem como maior propósito avaliar as mensagens do cérebro comprovando o quanto estas são rígidas, falsas e inúteis; por outro lado, a terapia baseada em *mindfulness* é uma atividade que permite aos pensamentos entrar com a mente aberta e os avalia e opta por tomadas de decisões conscientes e ponderadas, redirecionando sua atenção para as ações produtivas, revigorantes e construtivas. A integração entre as duas ressalta a importância de ter como meta o foco em mudanças na estrutura cerebral, se diferenciando dos métodos tradicionais de exposição e prevenção de resposta, em que o paciente confronta os diferentes conteúdos nas manifestações do TOC. A eficácia dessa integração se consolida na declaração

de um dos pacientes do doutor Jeffrey: “Eu vim por causa do TOC. Fiquei por causa da atenção plena.”

Durante toda a aplicação do Método de Autotratamento dos Quatro Rs, o doutor Jeffrey enfatiza, aos terapeutas e autoterapeutas, a importância de concentrar sua atenção nas ações mentais e físicas que promoverão melhor qualidade de vida, destacando que este é o caminho para superar e destravar o “cérebro travado”.

O bom resultado que *TOC – Livre-se do transtorno obsessivo-compulsivo* poderá trazer ao Brasil e os benefícios que poderá fazer aos brasileiros podem revolucionar o tratamento exercido por psiquiatras e psicólogos e o autotratamento pelos portadores de TOC num breve espaço de tempo; minha afirmação se baseia, primeiro, no grande número de adesões de psicólogos e psiquiatras se especializando em terapia cognitivo-comportamental; segundo, no recente crescimento do interesse, nos últimos anos, de terapeutas cognitivo-comportamentais, principalmente, em se especializar nas terapias baseadas em *mindfulness*; nesse caso, incluo a mim e a toda a minha equipe do Centro de Terapia Cognitivo-Comportamental de Bauru (CTCC-Bauru) em parceria com o Centro de Psicologia Positiva em *Mindfulness* do Paraná (CPPMP); e, terceiro, na minha experiência utilizando o Método dos Quatro Rs, por meio da qual pude constatar na prática clínica a eficácia desse método por meio das melhoras significativas promovidas em vários pacientes adolescentes e adultos aos quais atendi.

O doutor Jeffrey M. Schwartz atualmente continua pesquisando e trabalhando para beneficiar não só as pessoas que sofrem com problemas neuropsiquiátricos como o TOC, mas também melhorando a qualidade de vida das que não têm um problema com diagnóstico específico, utilizando várias técnicas e novos conceitos, como o “espectador imparcial” e o “protetor sábio”, apresentados nesta obra.

Questionado a respeito de todos os sintomas do TOC desaparecerem totalmente ou não, o doutor Jeffrey M. Schwartz ressalta que este não é o principal objetivo do autotratamento, mas sim a busca pela liberdade de se desvencilhar do medo causado pelo tormento dos sintomas do TOC e por deixar de ter a direção de sua vida ditada pela tirania do TOC. Esse objetivo está ao alcance de basicamente todas as pessoas que sofrem ou não a miséria do TOC, segundo toda a sua vivência na construção e consolidação do

Método dos Quatro Rs e na elaboração do inventário de avaliação de obsessões e compulsões da Universidade de Hamburgo.

Parabéns aos editores da Edipro, que colocaram ao nosso alcance o livro *TOC – Livre-se do transtorno obsessivo-compulsivo*, demonstrando sensibilidade e determinação em contribuir para a evolução de nossos profissionais, principalmente da medicina e da psicologia, que poderão aplicar e disseminar os ensinamentos do doutor Jeffrey M. Schwartz, beneficiando direta ou indiretamente milhares de brasileiros portadores ou não do transtorno obsessivo-compulsivo.

ARNALDO VICENTE

PREFÁCIO DA EDIÇÃO DE VIGÉSIMO ANIVERSÁRIO

O conceito central deste livro – de que as pessoas com TOC podem vencer a doença por meio da terapia cognitivo-comportamental autodirigida, que de fato muda seus cérebros – resistiu ao teste do tempo. Agora, vinte anos após a publicação deste livro, ele é aceito como uma descoberta clássica na história da neurociência.

Em termos científicos, isso é neuroplasticidade, um processo que resulta em mudanças na estrutura, nos circuitos, na química ou nas funções do cérebro em resposta a transformações no meio ambiente. A neuroplasticidade autodirigida, usando o programa dos Quatro Passos explicado neste livro, ajudou milhares de pessoas com TOC a mudar os próprios cérebros.

Tomografias mostraram claramente que o cérebro de portadores de TOC se acende com excesso de atividade, enviando mensagens falsas intrusivas e terrivelmente incômodas. Nas duas últimas décadas, estudos validaram a descoberta de que colocar essas sensações problemáticas no contexto adequado, chamá-las pelo que são – sintomas de uma doença –, permite que as pessoas respondam de forma diferente aos sintomas e, como resultado, regulem as estruturas do cérebro que desempenham papel-chave no processamento das sensações em reação aos estímulos que induzem a doença.

Esta edição-marco de *TOC – Livre-se do transtorno obsessivo-compulsivo* não é uma revisão. Acredito sinceramente que não haja necessidade de revisar o método de Quatro Passos. A abordagem de tratamento que combina terapia cognitiva e atenção plena (*mindfulness*) apresentada pela primeira vez neste livro é hoje aceita como tratamento-padrão para pacientes com TOC.

Agora, vinte anos depois, continuo pesquisando e trabalhando para ajudar pessoas que sofrem com o transtorno. Também me concentrei em desenvolver mais o método dos Quatro Passos para ajudá-las – não só aquelas com problemas neuropsiquiátricos como o TOC, mas também as que não têm um problema com diagnóstico específico – a funcionar num nível mais elevado e mais eficiente.

O método se mostrou muito valioso, por exemplo, elevando a capacidade das pessoas de desenvolver habilidades de liderança com o uso do conceito do “protetor sábio”, que você conhecerá nestas páginas. Em resumo, aprendemos que os Quatro Passos podem ajudar qualquer um a estabelecer um contato mais íntimo com seu “verdadeiro eu”.

Desde que *TOC – Livre-se do transtorno obsessivo-compulsivo* foi publicado, ministrei palestras em grandes metrópoles pelo mundo, falei na Organização das Nações Unidas (ONU) e apareci em programas de televisão de grande audiência, incluindo o *Today*, *Good Morning America* e *Oprah Winfrey Show*.

Este novo prefácio serve para refinar e esclarecer os Quatro Passos da terapia autodirigida: renomear, reatribuir, redirecionar a atenção e reavaliar. Quando os pacientes com TOC renomeiam, chamam pensamentos e impulsos perturbadores pelo nome que realmente têm: obsessões e compulsões. Quando reatribuem, reconhecem que os pensamentos incômodos não vão embora porque são sintomas de uma doença. Quando redirecionam a atenção, driblam os pensamentos intrusos e agem com um comportamento construtivo e prazeroso. Quando reavaliam, aprendem a ignorar esses pensamentos e os veem como distrações inúteis.

Pacientes que usaram esse método contaram histórias de coragem, embora comoventes, sobre suas vidas antes dos Quatro Passos. Felizmente, muitas tiveram finais inspiradores. Ao compartilhá-las, eles forneceram ideias importantes para todos os que sofrem de TOC.

Anna, que relatou sua história para este livro, já foi suicida. Durante anos, teve a obsessão de que o marido era infiel. Ela lhe perguntava incansavelmente, por exemplo, quando fora a última vez que vira a ex-namorada e se lia revistas eróticas.

Casada há 25 anos e mãe de duas filhas adultas, Anna não se considera curada – isso não é realista –, mas adquiriu a compreensão necessária para lidar com a doença. Além disso, tem um parceiro que a apoia.

– Se tenho um impulso, posso fazer uma pergunta, e meu marido me diz que sei que a fiz por causa do TOC. Fico ansiosa por uma resposta, mas ele costuma não responder porque sabe que não é saudável.

Ciente de que lidar com o problema durante a vida é uma questão de manutenção e por considerar que os Quatro Passos são uma ferramenta essencial, ela continua atenta.

Reed é um ator cujo transtorno causou um medo do palco tão paralisante que ele abandonou o teatro por quinze anos. Seu medo não era do tipo comum, e sim um que levava ao pânico, alimentado pela ideia de que tudo que fazia tinha de ser perfeito. Nos testes para papéis, ele tinha certeza de que as pessoas podiam notar que estava fingindo e que era imperfeito.

Praticar os Quatro Passos diminuiu seu medo do palco e permitiu que *reavaliasse* o modo como encara os testes:

– Eu costumava chegar disposto a conseguir o emprego. Precisava de aprovação e validação para combater a baixa autoestima. Agora, vou para dar o que tenho ao papel, sabendo que isso pode ou não funcionar. Não preciso fazer um show nem ser perfeito.

Ele é capaz de separar sua identidade da doença, ver a si mesmo como uma pessoa comum lidando com uma falha mecânica. Afirma que é como se dirigisse um carro que não usa todos os cilindros. Sem esse conhecimento, diz que tentar separar a doença da realidade era como procurar um urso-polar numa tempestade de neve.

Reed também aplicou os Quatro Passos com sucesso para parar de fumar. Assim como pessoas com TOC têm compulsões para evitar o sofrimento causado pelas obsessões, ele fumava para evitar o sofrimento de não fumar. Então, *renomeou* a vontade de fumar (“Não sou eu, e sim o hábito de usar nicotina, um vício químico), *reatribuiu* (“Isso está me incomodando porque é um hábito de longa data que eu antes associava a prazer”), *redirecionou a atenção* para ser saudável e, por fim, *reavaliou* (“Vou ficar bem sem um cigarro”).

Jake e Carrie, um casal, são vítimas do TOC. Ela, que tinha medos infundados de ter cometido atos violentos, foi a primeira a buscar ajuda. O marido ficou em negação por anos, embora Carrie reconhecesse os sintomas dele como TOC. Sua obsessão era que a esposa não o amava mais por não demonstrar uma resposta a cada abraço ou beijo. Após ler *TOC – Livre-se do transtorno obsessivo-compulsivo*, ele reconheceu a si mesmo no livro e disse:

– Sempre achei que essas pessoas, com suas obsessões e compulsões, fossem malucas e que eu fosse normal.

A negação de Jake não é incomum. O TOC é insidioso, faz com que pensemos que obsessões e compulsões são reais, e não um problema químico no cérebro.

Quando o transtorno estava na pior fase, Jake testava Carrie quarenta ou cinquenta vezes por dia. Como mãe ocupada, que está sempre atarefada, ela às vezes o ignorava, pois tinha louça para lavar e crianças para levar à escola. Depois de mais de trinta anos de casamento, a esposa garantia ao marido que não precisava duvidar de seu amor. Para Jake, porém, isso não era suficiente. Ele lamentava que os dois não tinham mais futuro e que o amor havia acabado. Só se deu conta de que precisava de ajuda quando a esposa disse que não podia mais viver daquele jeito e que queria o divórcio.

Hoje o casamento está de volta aos trilhos. Se Carrie diz que está ocupada, ele aceita.

– Sinto os pensamentos chegando e os *renomeio*: “É o TOC, está tudo bem.” Depois sigo em frente. É como se aquela pessoa estivesse mentindo para mim.

Engenheiro em tempo integral e professor em tempo parcial, Jake se mantém muito ocupado e acha que isso o ajuda a *redirecionar* a atenção.

– Quando estou interagindo com pessoas, os pensamentos de certa forma ficam bloqueados, o que me dá um alívio.

Isso é muito positivo, mas só ter um pensamento positivo é uma estratégia ruim para *redirecionar* a atenção. Por exemplo, alguém com medo de morrer pode *redirecionar* a atenção para o fato de estar saudável. Isso é ruim, pois é muito fácil esse pensamento se tornar somente uma forma de espantar a ideia sobre morte que está causando os sintomas do TOC. É uma tentativa de neutralizar um pensamento obsessivo, e isso é uma compulsão.

Nosso protetor sábio dirá que o pensamento é obsessivo, então o aceitamos e nos concentramos num comportamento positivo.

Nos últimos anos, colocamos cada vez mais ênfase em ouvir o “espectador imparcial”, termo que introduzimos em *TOC – Livre-se do transtorno obsessivo-compulsivo*. Esse espectador é a pessoa que está dentro de nós. Com a terapia autodirigida, os pacientes aprendem a sair de si mesmos e ler as próprias mentes. Como diz Anna, isso é se distanciar do próprio cérebro, algo que ela faz o tempo todo.

O espectador imparcial é a consciência da atenção plena. Como o termo *mindfulness* foi cooptado pela cultura popular e sua definição se tornou menos clara, nós o utilizamos menos ou o definimos como “atenção plena progressiva”. Apenas estar no momento presente não é atenção plena verdadeira, assim como não é atenção plena não ter julgamentos. Embora esses sejam aspectos importantes da atenção plena, ao praticá-la a pessoa precisa avaliar e discernir.

A atenção plena é uma atividade, não só um estado da mente ou um jeito de ser. Não estamos somente observando nossos pensamentos, mas avaliando nossas escolhas e ações, deixando os pensamentos entrarem com a mente aberta, avaliando-os e decidindo o que fazer com eles.

Para Reed, encontrar o espectador imparcial foi a chave para se retirar da doença, recobrar sua identidade totalmente livre dela. Ele aprendeu que nada muda o que ou quem se é. O TOC não é a pessoa em si, mas alguém que ela pensa ser.

Sobre usar a terapia dos Quatro Passos, ele diz que aprendeu não só como o TOC engana, mas como nós próprios nos enganamos ao nos apegar a percepções falsas de nós mesmos. Ele afirma que iniciou a terapia por causa do TOC, mas que se manteve nela em busca da atenção plena.

Acreditando ser um fracasso total, desistiu de atuar por quinze anos. Com a terapia dos Quatro Passos, no entanto, ganhou autoconfiança para voltar a atuar. Mesmo não estando totalmente livre dos sintomas, incluindo a acumulação compulsiva, diz:

– Não é mais o *meu* TOC. Isso significa tirá-lo da psique, lidar com ele como se fosse uma falha mecânica.

Começou-se a usar também o termo “protetor sábio”, introduzido no meu livro *Você não é o seu cérebro*, de 2012, escrito em conjunto com a doutora Rebecca Gladding. O protetor sábio é outra forma de ver o espectador imparcial, mas com ele é possível falar, engajá-lo num diálogo interno. O protetor sábio é nosso guia interno e amoroso que se importa conosco e está do nosso lado.

Nosso protetor sábio vê o quadro maior, tem noção de que o problema é nosso cérebro, e não nossa mente. Ele sabe o que estamos pensando, sentindo, e nos faz lembrar de que essas mensagens enganosas do cérebro não somos nós, e sim o TOC. Ele nos orienta e apoia para que tomemos decisões racionais baseadas em nossos melhores interesses em longo prazo.

O protetor sábio amoroso é crucial para os Quatro Passos porque permite que enfrentemos situações difíceis e as vejamos como eventos passageiros da mente. Alterar os circuitos do cérebro possibilita sentir que os pensamentos ruins, as compulsões e as sensações são oriundos do TOC, bem como nos faz compreender o que está causando o sofrimento.

Com o protetor sábio e o espectador imparcial trabalhando juntos, ensinamos corpo e cérebro a trabalhar a nosso favor, e não contra nós. *Renomeamos* os pensamentos (passo um) e os *reatribuímos* (passo dois). Ao renomeá-los, respondemos à pergunta: “O que está me incomodando?”. São apenas sintomas do TOC, aquelas mensagens enganosas do cérebro. Já o ato de *reatribuir* explica por que esses pensamentos não vão embora e nos lembra de que nossa ansiedade visceral se deve a uma condição médica causada pelo cérebro.

Com a ajuda do protetor sábio, somos capazes de *redirecionar a atenção* (passo três) para um comportamento saudável, em vez de ceder à compulsão. Com o tempo, quanto menos atenção dermos a sensações e ações desagradáveis, mais fracos ficarão os circuitos do cérebro associados a elas. Dessa maneira, mudamos a forma como nosso cérebro funciona. Essa é a verdadeira neuroplasticidade autodirigida.

Renomear, a princípio, requer um esforço consciente – dizer a nós mesmos que isso é apenas uma obsessão ou compulsão –, mas quanto mais o fazemos, mais o processo se torna automático. A prática regular dos três primeiros passos leva ao quarto – *reavaliar* –, reconhecer que seus pensamentos e suas compulsões do TOC não têm valor algum. Assim,

teremos fortalecido nosso espectador imparcial e formado uma ligação mais próxima com o protetor sábio.

Recentemente, acrescentou-se uma subcategoria ao ato de redirecionar a atenção: a atenção plena progressiva. Isso significa confrontar a própria coisa que está causando os sintomas. Se a sujeira for nossa preocupação, podemos redirecionar a atenção para trabalhar no jardim. Fazer isso certamente nos deixará ansioso. Mas, ao fazê-lo, estaremos enfrentando a situação diretamente e nos concentrando numa atividade que desvie a atenção dela e crie novas conexões no cérebro.

A atenção plena progressiva é mais humana e menos passiva do que a clássica exposição e prevenção da resposta, em que o paciente é forçado a confrontar o que causa o TOC apenas tentando não ceder à compulsão resultante. Por outro lado, a atenção plena progressiva permite que os portadores de TOC entendam de fato o que está acontecendo consigo e saibam que não precisam reagir aos sintomas. Eles estão *redirecionando* a atenção com atenção plena progressiva.

Reed se refere a isso como “ir diretamente atrás da besta”, enquanto Carrie o chama de “não dar munição ao inimigo”.

Continuamos aprendendo como nossos pacientes adaptam os Quatro Passos às suas vidas e se tornam praticamente terapeutas leigos. Um tópico que não foi tratado originalmente em *TOC – Livre-se do transtorno obsessivo-compulsivo* foi como usar os Quatro Passos no ambiente de trabalho. O objetivo aqui é fazer o possível para não ficar preso no TOC. Em vez de ceder a ele e deixar de funcionar, podemos dizer a nós mesmos:

– Tudo bem, não consigo fazer essa planilha agora, mas posso me preparar para aquela reunião no fim da semana.

As atividades de trabalho se tornam parte do passo de redirecionar a atenção.

Matt, que tem compulsão por verificar as coisas, trabalhava numa empresa de entrega de suprimentos médicos. Seu trabalho era preparar a documentação dos clientes. Embora ele soubesse que estava fazendo tudo certo, enlouquecia com a ideia de que havia cometido um erro.

– Isso ficava martelando na minha cabeça – ele diz. – Será que fulano recebeu o oxigênio?

Hoje com 45 anos, Matt era adolescente na Inglaterra quando suas obsessões de verificar as coisas começaram, juntamente com o estresse dos exames de admissão na universidade. Mesmo depois que a doença fez com que largasse a faculdade, ele não contou a quase ninguém sobre o problema, esperando que passasse.

– Vinte e cinco anos atrás na Inglaterra, a saúde mental não era algo sobre o que falávamos.

Um terapeuta não diagnosticou o TOC.

Depois de se mudar para os Estados Unidos, ele se consultou com um terapeuta que recomendou *TOC – Livre-se do transtorno obsessivo-compulsivo*. Aprender os Quatro Passos foi, segundo ele, como respirar ar puro. Ele ainda tem pensamentos obsessivos e verifica mais de uma vez as fechaduras das portas e os interruptores de luz, mas descreve o TOC como sob controle.

Se os pensamentos obsessivos interferem no trabalho atual de Matt, na área de seguros de saúde, ele redireciona a atenção para a tarefa que tem em mãos. Agora, diz:

– Quando tenho esses pensamentos, eu os renomeio e redireciono a atenção para meu trabalho. O trabalho é nossa terapia. Com o tempo, isso se torna automático.

Alguns portadores de TOC também sofrem com o alcoolismo. Há similaridades entre os Quatro Passos e o programa de doze passos dos Alcoólicos Anônimos (AA). Nas duas doenças, as pessoas se sentem impotentes diante da compulsão. Um alcoólatra pode pensar que não quer tomar o primeiro copo porque sabe que não conseguirá parar.

É o mesmo para as pessoas que sofrem do transtorno. Elas sabem que estão presas quando cedem à obsessão e à compulsão. Como um paciente observou ironicamente, ninguém tem boas histórias de fim de semana com o TOC. Com a terapia, encorajamos as pessoas compulsivas a ver a si mesmas como genuinamente separadas da doença.

Roger, cineasta e alcoólatra em recuperação com TOC, vivenciou os ciclos viciosos criados por ambas as doenças.

– Com o TOC, preciso ceder às compulsões para evitar enlouquecer. Sentimos que vamos sair pulando da própria pele, é uma sensação similar à

que as pessoas descrevem nas reuniões do AA.

Ceder às compulsões ou beber são válvulas de escape e comportamentos destrutivos. Assim como com a bebida, com o TOC, quanto mais compulsões se manifestam, pior fica, Roger sabe, e afirma não sentir nenhum prazer cedendo às compulsões, embora sentisse algum prazer com a bebida.

Suas obsessões e compulsões começaram na infância. Ele se lembra de andar ao longo do comprimento da mangueira no gramado certo de que alguma coisa terrível ia acontecer se caísse. Deitado na cama, contava padrões no papel da parede infinitamente.

Já adulto, desenvolveu uma série de obsessões quanto a agredir os outros. Uma delas era que havia atropelado alguém enquanto dirigia. Primeiro, ligava para as delegacias e perguntava se houvera algum acidente na área. Como isso carregava um estigma social, começou, em vez disso, a percorrer de novo suas rotas. Quando isso passou a tomar cerca de oito horas de seu dia, ele parou de dirigir por vários anos.

Seu momento de epifania no combate ao TOC aconteceu quando ele viu as tomografias. Roger diz que tudo que fazia era ativar o cérebro, até notar o que estava acontecendo: estava doente.

Ele ainda refaz seu caminho de carro, mas só em alguns dias e apenas por cinco minutos. Aprendeu a redirecionar a atenção, às vezes encostando no meio-fio e esperando o cérebro esfriar. Da mesma forma, aprendeu a reavaliar a sensação visceral de que algo está errado como um sintoma sedutor.

Roger percebeu que a obsessão por dirigir significava que não confiava nos próprios sentidos. Se ele tivesse passageiros, sentia-se compelido a pedir que as pessoas o tranquilizassem. Ver um carro de polícia pelo retrovisor também o tranquilizava, porque ele sabia que, se tivesse de fato atropelado alguém, a polícia o teria parado.

– A polícia estava me supervisionando. Percebi que ela era minha espectadora imparcial.

Desde então, ele já dirigiu mais de 240 mil quilômetros aplicando conscientemente os Quatro Passos e instalando o próprio espectador imparcial eletrônico: câmeras de vídeo na traseira e na dianteira do carro, o que lhe permite redirecionar a atenção sabendo que pode assistir à gravação depois. Não é uma solução perfeita, mas é como usar rodinhas na bicicleta,

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "TOC: Livre-se do transtorno obsessivo-..."
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).