

Gustavo
Garrido

PSICÓLOGO CLÍNICO

GUIA PRÁTICO

A Mente Sob Comando

7 ferramentas para desacelerar a mente que não desliga,
parar de travar na hora da pressão e voltar a decidir com a
cabeça fria.

Psicólogo · CRP 05/83794 · Terapia Cognitivo-Comportamental + Hipnose clínica

Sua mente não está quebrada. Ela está rodando um programa antigo.

Se a sua cabeça não para de pensar, se você revive a mesma cena dez vezes por dia, se trava bem na hora que mais precisava estar inteiro, presta atenção numa coisa: isso não é falha de caráter, nem falta de força de vontade.

É a sua mente fazendo o que ela aprendeu a fazer. Diante de pressão, ela dispara um alarme, acelera o pensamento e tenta te proteger do jeito que sabe. O problema é que, na vida de quem exige muito de si, esse alarme passa a tocar o tempo todo, inclusive quando não há perigo nenhum.

A boa notícia é simples e incômoda ao mesmo tempo: **dá para operar a própria mente**. Não no sentido de "pensar positivo" ou "se esforçar mais". No sentido técnico: existem passos concretos que mudam como a sua mente apresenta uma lembrança, dispara uma sensação e responde sob pressão.

Este guia reúne 7 dessas ferramentas. Cada uma cabe em poucos minutos. Nenhuma delas pede que você acredite em nada. Você testa, percebe a diferença no corpo, e decide.

— Como usar este guia

- ✓ **Não é para ler. É para fazer.** Ler sobre nadar não molha ninguém. Escolha uma ferramenta e aplique hoje.
- ✓ **Uma de cada vez.** Comece pela que descreve melhor o seu momento. Domine essa antes de ir para a próxima.
- ✓ **Repita.** A primeira vez é desajeitada. Na terceira ou quarta, vira automático. É treino, não mágica.

Este é um material educativo, escrito por psicólogo, e não substitui avaliação ou acompanhamento clínico individual. As respostas variam de pessoa para pessoa. Se você está em sofrimento intenso ou persistente, procure um profissional de saúde. Em situações de crise, ligue para o CVV no **188** (24h, gratuito).

As 7 ferramentas

- | | | |
|---|-----------------------------------|--|
| 1 | Arquive a cena que te persegue | Para a lembrança que volta em loop |
| 2 | Crie o seu botão de calma | Para chegar inteiro no momento da pressão |
| 3 | Desligue o alarme em 90 segundos | Para o pico agudo de ansiedade |
| 4 | Faça a pergunta que abre a cabeça | Para o pensamento que crava "vai dar errado" |
| 5 | Troque a pergunta interna | Para sair da ruminação e voltar a agir |
| 6 | Decida antes da hora | Para parar de travar ou ceder na hora H |
| 7 | Ensaie o futuro que você quer | Para a ansiedade da véspera |

— Uma observação honesta

Cada ferramenta aqui é real e funciona sozinha. Mas elas foram pensadas para serem usadas juntas, na ordem certa, ajustadas ao seu caso. No fim do guia eu explico o que muda quando se faz isso com método, e não no improviso.

A CENA

"Fico revivendo aquela reunião, aquele erro, aquela conversa. Já passou, mas na minha cabeça continua acontecendo, com cor, som e tudo."

— O que está acontecendo

O seu cérebro não guarda as lembranças como arquivos neutros. Ele guarda com **qualidades**: tamanho, cor, brilho, distância, som. Uma memória que ainda te incomoda costuma estar grande, colorida, perto e com volume alto, como uma tela de cinema na sua frente. É isso que mantém a carga emocional ligada.

Você não vai apagar o que aconteceu, nem precisa. O que dá para mudar é **como a sua mente apresenta a cena**. Ao alterar essas qualidades, a emoção presa nela perde força. É o princípio do distanciamento: criar espaço entre você e o pensamento, em vez de ser engolido por ele.

DE ONDE ISSO VEM

Nos anos 1960, o psiquiatra Aaron Beck percebeu algo que virou a base da Terapia Cognitivo-Comportamental (a abordagem mais estudada do mundo): não é o fato que define o que você sente, é o **pensamento** que você tem sobre ele. E pensamento não é só palavra: é também a imagem que a sua mente projeta. Mude a imagem, muda o sentimento.

O PASSO A PASSO · 2 A 3 MINUTOS

- 1 Traga a cena que te incomoda e repare na **imagem** dela na sua mente. Onde ela está? É grande? Colorida? Perto?
- 2 Agora comece a mexer nela de propósito: **diminua o tamanho** e empurre a imagem para longe.
- 3 **Tire a cor**. Deixe em preto e branco, sem brilho, desbotada.
- 4 Se tiver som ou vozes na cena, **baixe o volume** até sumir.
- 5 Encolha a imagem até ela ficar do tamanho de um selo, lá longe, apagada.
- 6 Quando estiver bem pequena e sem graça, **arquive**: imagine guardando esse selo numa gaveta. Pode fechar.

Use quando: uma lembrança ruim fica voltando, você se pega ruminando o passado ou ouvindo a sua própria voz crítica em repetição.

A CENA

"Minutos antes de falar, de uma decisão importante ou de uma conversa difícil, minha cabeça ferve e eu travo. Eu sei o que fazer, mas o corpo não responde."

— O que está acontecendo

O seu estado de espírito não acontece por acaso, e não precisa ficar nas mãos do momento. Ele pode ser **treinado e ligado na hora**. Assim como um cheiro te leva direto a uma lembrança antiga, você pode juntar um gesto simples a um estado de calma, e usar esse gesto como um atalho quando precisar.

A ideia é construir, com antecedência e em ambiente tranquilo, uma ligação entre um toque discreto e um estado bom que você já viveu. Depois, na pressão, o toque puxa o estado de volta.

DE ONDE ISSO VEM

Há mais de cem anos, o cientista russo Ivan Pavlov mostrou que o cérebro associa coisas: ele tocava um sino antes de alimentar os cães e, com o tempo, só o som já fazia o corpo deles reagir. Esse mecanismo está em você também, e dá para usá-lo a seu favor: **ligar um gesto simples a um estado de calma** e acioná-lo como um atalho.

O PASSO A PASSO · MONTE UMA VEZ, USE SEMPRE

- 1 Lembre de um momento real em que você esteve **calmo, confiante e no comando**. Entre na cena: veja o que via, ouça o que ouvia.
- 2 Deixe a sensação **crescer**. Quando ela estiver no ponto mais forte, faça um gesto discreto e específico: por exemplo, pressionar o polegar contra o indicador.
- 3 Segure o gesto por alguns segundos, no auge da sensação, e depois solte.
- 4 **Repita o processo 3 ou 4 vezes**, sempre pressionando no pico do estado bom.
- 5 Teste: faça o gesto pensando em outra coisa. Se o estado bom voltar sozinho, o botão está instalado.
- 6 Use minutos antes (ou durante) o momento de pressão. Discreto, ninguém percebe.

Use quando: antes de apresentações, reuniões decisivas, conversas difíceis ou qualquer situação em que você precisa chegar inteiro.

Desligue o alarme em 90 segundos

A CENA

"Do nada o coração dispara, a respiração encurta, a mente acelera e eu não consigo pensar direito. Quanto mais tento controlar, pior fica."

— O que está acontecendo

Isso é o sistema de alarme do corpo disparando, a resposta de ameaça. Nesse estado, a parte do cérebro que raciocina fica em segundo plano. Por isso **tentar pensar para sair da crise não funciona**: primeiro você precisa baixar o corpo, depois a cabeça acompanha.

O caminho mais rápido para acalmar o corpo é a respiração, principalmente **soltar o ar bem devagar**, que liga o "freio" natural do corpo. Não é frescura: é o corpo funcionando assim. E repare numa coisa importante: a ideia não é "segurar" a ansiedade na força, é avisar o corpo de que ele pode desacelerar.

DE ONDE ISSO VEM

O que dispara aí é a reação de "luta ou fuga", explicada pelo médico Walter Cannon: o corpo se prepara para um perigo que, quase sempre, já passou ou nem existe. Esse mesmo sistema tem um freio, e **soltar o ar devagar** é o jeito mais rápido de puxar esse freio. Por isso o corpo vem antes da cabeça.

O PASSO A PASSO · CERCA DE 90 SEGUNDOS

- 1** **Expire devagar e por completo.** Esvazie o pulmão antes de pensar em encher.
- 2** Inspire pelo nariz contando até **4**. Expire pela boca, devagar, contando até **6 ou 8**. A saída é mais longa que a entrada.
- 3** Repita esse ciclo **6 vezes**. Só isso já muda a química do corpo.
- 4** **Nomeie o que está acontecendo:** "isso é o meu alarme disparando, não é perigo real". Dar nome tira a pessoa do automático.
- 5** Agora pegue a imagem de desastre que estava na sua cabeça e **apague ou desbote** ela, como na Ferramenta 1.
- 6** Volte a atenção para um detalhe concreto do ambiente (um som, um objeto, os pés no chão).

Use quando: no pico agudo, quando o corpo dispara antes de você conseguir raciocinar. É a ferramenta de emergência.

Faça a pergunta que abre a cabeça

A CENA

"Minha cabeça crava: 'vai dar tudo errado', 'eu sempre estrago', 'todo mundo vai reparar que eu não dou conta'. E eu acredito na hora."

— O que está acontecendo

Para caber numa frase, a mente **exagera, corta pedaços e torce** a realidade. "Sempre", "todo mundo", "nunca", "tudo" são sinais de que um pensamento automático tomou o lugar dos fatos. O problema é que você quase nunca duvida desses pensamentos, você simplesmente acredita neles.

Você não briga com o pensamento nem tenta "pensar positivo". Você faz **perguntas precisas** que afrouxam a certeza e abrem espaço para uma leitura mais real.

DE ONDE ISSO VEM

Esse é o coração da Terapia Cognitivo-Comportamental: o questionamento socrático. O nome vem de Sócrates, o filósofo que não dava respostas, fazia perguntas até a pessoa enxergar sozinha. Aqui você faz o mesmo com a sua própria cabeça: **interroga o pensamento** até ele mostrar que não era bem assim.

O PASSO A PASSO · PEGUE O PENSAMENTO E INTERROGUE

- 1 Escreva a frase exata que está na sua cabeça. Tirar de dentro e botar no papel já reduz a carga.
- 2 Mire nas palavras absolutas e pergunte: "**Sempre, mesmo? Todo mundo? Toda vez, sem nenhuma exceção?**"
- 3 Cobre a evidência: "**Como exatamente eu sei disso? Que fato concreto sustenta isso?**"
- 4 Quebre a comparação escondida: "**Comparado com quem? Com qual padrão?**"
- 5 Vire o jogo: "**E se desse certo? O que aconteceria? E se eu estiver superestimando o risco?**"
- 6 Releia a frase original. Repare que ela perdeu parte da força. Reescreva de um jeito mais verdadeiro.

Use quando: o pensamento catastrófico aparece, a autocrítica dispara ou você se pega tratando uma opinião como se fosse um fato.

Troque a pergunta interna

A CENA

"Fico preso em 'por que isso só acontece comigo?', 'por que eu sou assim?'. Passo horas remoendo e não saio do lugar."

— O que está acontecendo

A sua mente é uma máquina de responder perguntas. O problema é que ela responde **qualquer** pergunta, inclusive as ruins. Se você pergunta "por que eu sempre estrago tudo?", o cérebro obedece e vai buscar provas de que você estraga tudo. Pergunta ruim, resposta ruim, mais afundamento.

A virada não é parar de pensar (não dá), é **trocar a pergunta** por uma que mande o cérebro buscar caminho em vez de buscar culpa.

DE ONDE ISSO VEM

A psicóloga Susan Nolen-Hoeksema deu nome a esse hábito: **ruminação**, ficar mastigando o mesmo problema sem sair do lugar. A pesquisa dela mostrou que ruminar não resolve nada, só aprofunda o buraco. O que ajuda não é pensar mais, é mudar a pergunta que você se faz.

O PASSO A PASSO · DA ARMADILHA AO COMANDO

- 1 Perceba a **pergunta-armadilha** que está rodando ("por que comigo?", "o que há de errado comigo?").
- 2 Troque conscientemente por uma **pergunta de comando**, por exemplo:
- 3 "O que aqui está sob o meu controle?"
- 4 "Qual é o próximo passo pequeno que eu posso dar?"
- 5 "O que eu quero que aconteça em vez disso, e o que isso pede de mim agora?"
- 6 Responda **por escrito**, mesmo que curto. Pergunta boa só vira mudança quando ganha resposta concreta.

Use quando: você cai na ruminação, fica girando o mesmo problema na cabeça ou sente que pensa muito e age pouco.

A CENA

"Na hora H eu congelo, cedo ou fujo, mesmo sabendo exatamente o que deveria fazer. Depois fica aquele gosto de ter me traído de novo."

— O que está acontecendo

Decidir **no calor do momento** é caro: a pressão já está alta, o alarme tocando, e a força de vontade quase nunca ganha dessa combinação. Por isso você sabe o que fazer e mesmo assim não faz.

A saída é não deixar a decisão para a hora. **Pré-decidir** cria um piloto automático melhor: você define com antecedência, no formato "**quando acontecer X, eu faço Y**". Quando o gatilho chega, a resposta já está pronta e o esforço de decidir despenca.

DE ONDE ISSO VEM

O psicólogo Peter Gollwitzer estudou isso por décadas e deu um nome: **intenção de implementação**. Em seus experimentos, quem definia antes "quando X, então Y" chegava a agir muito mais do que quem só tinha "boa intenção". O segredo é tirar a decisão do calor do momento, quando ela é mais difícil.

O PASSO A PASSO · ESCREVA E ENSAIE

- 1 Identifique o **momento de risco** exato em que você costuma travar, ceder ou fugir.
- 2 Defina a ação certa, pequena e concreta, que você quer no lugar.
- 3 Escreva no formato fixo: "**Quando [gatilho], eu [ação]**." Ex.: "Quando começarem a me interromper na reunião, eu respiro uma vez e digo: deixa eu terminar o raciocínio."
- 4 **Ensaie mentalmente 3 vezes**: veja o gatilho acontecendo e você executando a ação com calma.
- 5 Quando o momento real chegar, você não vai decidir do zero. Vai só executar o que já estava combinado com você mesmo.

Use quando: existe um padrão que se repete (você cede, evita, explode, procrastina) e você quer instalar uma resposta nova no lugar.

Ensaie o futuro que você quer

A CENA

"Passo a noite antes imaginando tudo dando errado amanhã. Quando o dia chega, já estou esgotado, como se tivesse vivido o fracasso várias vezes."

— O que está acontecendo

A sua mente **já ensaia o futuro**. O detalhe é que, sem direção, ela ensaia o pior: monta o filme do desastre, em detalhes, e o corpo reage como se fosse real. É por isso que você chega cansado a um evento que ainda nem aconteceu.

A questão não é se você vai ensaiar o futuro, é **quem comanda esse ensaio**. Aqui você assume o comando.

DE ONDE ISSO VEM

Atletas olímpicos treinam a prova inteira na cabeça antes de competir. Não é superstição: estudos mostram que o cérebro liga quase as mesmas partes quando você **imagina** e quando você **faz**. Chama-se ensaio mental. A sua mente já faz isso sozinha, só que ensaiando o pior. Aqui você troca o filme.

O PASSO A PASSO · ALGUNS MINUTOS NA VÉSPERA

- 1 Acione primeiro o seu **botão de calma** (Ferramenta 2), para entrar no ensaio já num bom estado.
- 2 Imagine a situação que te preocupa, mas rode o filme **dela saindo bem**: você presente, firme, lidando com o que vier.
- 3 Veja pelos seus próprios olhos, em primeira pessoa, não de fora. Coloque cor, som, detalhe.
- 4 Inclua um imprevisto e veja você contornando com a cabeça fria. Isso prepara você para o real, não para um mundo perfeito.
- 5 Termine o filme no momento de alívio depois que deu certo. Deixe a sensação registrar.
- 6 Repita uma ou duas vezes. Você não está se enganando; está treinando o cérebro no estado certo.

Use quando: há um evento à frente que te tira o sono, e a ansiedade antecipatória começa dias antes.

Seu plano para a próxima vez que a pressão apertar

Sete ferramentas é coisa demais para usar tudo de uma vez. Então guarde este mapa simples, por momento:

— **No pico, agora, o corpo disparou**

- Ferramenta 3 (desligue o alarme) primeiro. Sempre o corpo antes da cabeça.

— **A cabeça está em loop, remoendo**

- Ferramenta 4 (interroque o pensamento) e Ferramenta 5 (troque a pergunta).

— **Uma lembrança específica não te larga**

- Ferramenta 1 (arquive a cena).

— **Tem um momento de pressão chegando**

- Ferramenta 7 (ensaie o futuro) na véspera, Ferramenta 2 (botão de calma) minutos antes, Ferramenta 6 (decida antes da hora) para o padrão que costuma te derrubar.

Comece por **uma só**. Escolha a que descreve o seu hoje, use por alguns dias até virar natural, e só então adicione a próxima. A mente sob comando não vem de saber as sete; vem de tornar uma delas automática, e depois a seguinte.

A VERDADE QUE NINGUÉM TE CONTA

Fazer sozinho funciona. Fazer **com método** é outro nível.

Estas ferramentas são reais e você já pode usar todas. Mas no improviso é fácil aplicar a ferramenta certa na hora errada, ou desistir antes de virar automático.

É exatamente isso que muda quando tem um profissional ao seu lado: ajustando cada técnica ao seu caso, na ordem certa, até a sua mente passar a responder diferente sob pressão, não por acaso, mas por treino.

Se você gostou do que sentiu aqui e quer ter alguém aplicando isso **com você**, me chama. É só clicar:

[Falar com o Gustavo no WhatsApp →](#)

Ao clicar, já vai uma mensagem pronta avisando que você veio deste guia.

Sem compromisso. A gente conversa e você vê se faz sentido.

Gustavo
Garrido
PSICÓLOGO CLÍNICO

Psicólogo · CRP 05/83794 · Terapia Cognitivo-Comportamental + Hipnose clínica. Material educativo, não substitui avaliação ou acompanhamento clínico individual. Em caso de crise, ligue para o CVV no 188.