

**PHIL STUTZ  
BARRY MICHELS**

# **O MÉTODO**

**As Cinco Ferramentas  
que mudarão a sua vida**

Tradução de Ângelo dos Santos Pereira



## CAPÍTULO 1

---

### Um novo caminho

Roberta, uma paciente, fez com que me sentisse um verdadeiro incompetente logo nos primeiros quinze minutos de conversa. Procurara-me com um objetivo muito claro: queria deixar de se sentir obcecada com a ideia de que o namorado a traía. «Leio as suas mensagens, atormento-o com perguntas; às vezes até vou para a rua dele espiá-lo. Nunca encontro nada, mas é mais forte do que eu.» Imaginei que a origem do problema remontasse ao momento em que o pai abandonou a família, era ela ainda uma criança, e que aos vinte e poucos anos continuasse a viver aterrorizada com a possibilidade de ser abandonada. Mas antes que pudéssemos aprofundar a questão, ela olhou-me nos olhos e pediu-me: «Diga-me como posso libertar-me desta obsessão. Não me faça perder tempo e dinheiro com explicações sobre os motivos da minha insegurança. Esses já eu os conheço».

Se Roberta tivesse vindo procurar-me nos dias de hoje, saberia imediatamente como ajudá-la. Mas este episódio ocorreu há 25 anos, nos inícios da minha carreira como psicoterapeuta. A franqueza do seu pedido atingiu-me como uma flecha e deixou-me sem resposta.

Em vez de me culpabilizar, dediquei-me a devorar teorias sobre práticas psicoterapêuticas. Mas, quanto mais informação ingeria, mais insatisfeito ficava. As teorias pareciam desfasadas dos problemas e das necessidades reais das pessoas. Tomei consciência de que não me preparavam para responder concretamente ao tipo de exigência que Roberta me fizera.

Comecei então a pensar que talvez não fosse possível aprender esta competência a partir de livros, mas antes conversando com quem tenha experiência no terreno. Lembrei-me de dois dos meus supervisores, com os quais me dava bem e que contavam com décadas de prática clínica. Era impossível que não tivessem desenvolvido um método que lhes permitisse resolver casos semelhantes.

Descrevi-lhes o pedido de Roberta. A resposta que me deram confirmou os meus piores receios: não dispunham de nenhuma solução. Pior: o que a mim me parecia um pedido razoável era visto por eles como parte do problema da minha paciente. Usaram inúmeros termos clínicos, definindo Roberta como uma pessoa «impulsiva», «resistente» e «com necessidade de prazer imediato». Avisaram-me de que se tentasse ir ao encontro das suas necessidades prementes, ela se tornaria mais exigente.

Aconselharam-me a analisar a sua infância para descobrir o que causava a obsessão. Expliquei-lhes que a minha paciente já conhecia a razão, mas eles insistiram que o facto de ter sido abandonada pelo pai poderia não ser a verdadeira causa. «Tens de entrar ainda mais profundamente na infância dela.» Sentia-me farto desses subterfúgios, que conhecia bem – sempre que um paciente fazia um pedido direto, devolvia-se-lhe a bola pedindo-lhe para «aprofundar mais». Tratava-se de uma espécie

de jogo da concha<sup>1</sup> ao qual aqueles terapeutas recorriam para esconder que não estavam aptos para dar uma ajuda imediata aos seus pacientes. Para além de ter ficado desapontado, tive a desagradável sensação de que eles falavam em nome de toda a classe profissional – nunca ouvira ninguém defender ideias diferentes. Não sabia para onde me virar.

Fui então bafejado pela sorte. Um amigo disse-me que tinha conhecido um psiquiatra que se opunha ainda mais ao sistema do que eu. «Este tipo responde mesmo às tuas perguntas e dá-te respostas extraordinárias.» Resolvi participar num dos seus seminários e foi assim que conheci o Dr. Phil Stutz, o coautor deste livro.

Esse seminário mudou definitivamente a minha prática... e a minha vida.

Apesar de a forma de pensar de Phil sair por completo dos padrões instituídos, senti que a sua abordagem fazia mesmo todo o sentido. Era a primeira vez que via um psicoterapeuta focar-se na solução e não no problema. Phil estava convencidíssimo de que os seres humanos possuíam forças inexploradas que lhes permitiam resolver os seus próprios problemas. O modo como encarava esses problemas era completamente oposto ao que me tinham ensinado: não os considerava uma desvantagem para os pacientes, mas sim uma oportunidade para que acessem a esse mundo de potencialidades inexploradas.

Inicialmente mostrei-me cético. Já tinha ouvido falar da transformação de problemas em oportunidades, mas nunca ninguém me explicara exatamente como levar isso a cabo. Phil fê-lo, e de uma maneira clara e concreta: explorando recursos

---

<sup>1</sup> Jogo no qual uma bola é escondida debaixo de uma de três conchas (ou copos). O manipulador move então essas conchas de maneira a impedir que, posteriormente, o observador consiga adivinhar debaixo de qual delas a bola se encontra. (*N. do T.*)

ocultos por meio de técnicas poderosas e simples que podem ser utilizadas por qualquer pessoa.

Deu a essas técnicas o nome de «ferramentas».

Saí daquele seminário tão entusiasmado que me senti a levitar. Não só pela descoberta destas ferramentas capazes de ajudar as pessoas, mas também pela atitude de Phil. Ele falou-nos abertamente de si, das suas teorias e ferramentas. Não exigiu que aceitássemos o que dizia, apenas que usássemos as ferramentas e que, face aos resultados alcançados, tirássemos as nossas próprias conclusões. Desafiou-nos, de certo modo, a provar que estava errado. Fiquei com a impressão de que aquele indivíduo ou era muito corajoso ou completamente louco – quiçá ambas as coisas –, mas a verdade é que provocou em mim um efeito catalisador, como se de repente tivesse começado a respirar ar fresco depois de ter sido sufocado pelos dogmas dos colegas mais conservadores. Tornou-se ainda mais evidente que estes se escondiam atrás de um muro impenetrável de ideias rebuscadas que não sentiam necessidade de testar ou experienciar.

No seminário tomei conhecimento de uma única ferramenta, mas comecei logo a usá-la religiosamente. Mal podia esperar para a dar a conhecer à Roberta. Tinha a certeza de que iria ajudá-la mais do que qualquer regresso ao seu passado. Na consulta seguinte disse-lhe: «Aqui está uma coisa que pode fazer quando ficar obcecada» e apresentei-lhe a ferramenta (falarei dela mais à frente). Para minha grande surpresa, ela começou a utilizá-la de imediato e, o que foi ainda mais notável, ajudou-a. Os meus colegas estavam enganados: conceder à minha paciente uma ajuda imediata não a tornou mais exigente e imatura, mas inspirou-a a participar ativa e entusiasticamente na sua própria terapia.

Consciente do impacto positivo que tive nela num tão curto período de tempo, deixei de me sentir incompetente. Dei por mim a ansiar por mais informações, mais ferramentas; por uma maior compreensão de como funcionavam. Tratar-se-ia apenas de uma miscelânea de diferentes técnicas ou, conforme desconfiava, de uma nova forma de olhar para os seres humanos?

Numa tentativa de obter respostas, comecei a encurralar Phil no final de cada seminário e a arrancar-lhe toda a informação que podia. Ele era sempre muito prestável – parecia gostar de responder às minhas questões –, mas cada resposta que me dava conduzia a uma nova pergunta. Sentia que tinha encontrado uma mina de ouro e queria extrair a maior quantidade possível desse tesouro. Estava insaciável.

Mas deparei-me com outro problema. O poder da informação que estava a receber era de tal ordem que eu queria torná-la o âmago do meu trabalho com os pacientes. Porém, não havia nenhum curso ao qual me candidatar, nenhuma barreira académica para transpor, algo que fizesse mesmo a diferença. Phil não parecia minimamente interessado em dar esse tipo de formação. Vacilei. Como poderia habilitar-me a ser formando? Estaria a aborrecê-lo com as minhas perguntas?

---

Pouco depois de ter dado início àquela série de seminários, um rapaz novo e apaixonado chamado Barry juntou-se ao grupo. Apresentou-se, de modo algo hesitante, como terapeuta, embora me parecesse mais um advogado pela forma detalhada como me interrogava. Fosse qual fosse a sua profissão, era um indivíduo extremamente inteligente.

Mas não foi isso que me levou a responder às suas perguntas. Nunca me deixei impressionar pelo nível de inteligência de alguém ou pelas suas credenciais. O que chamou a atenção foi o entusiasmo dele, o facto de ir para casa e usar as ferramentas. Comportava-se como se tivesse finalmente encontrado aquilo que há muito procurava.

Um dia fez-me uma pergunta que nunca ninguém me fizera.

– Estava aqui a pensar... Quem lhe ensinou estas coisas? Quem lhe falou das ferramentas? Nunca se falou em ferramentas no meu curso.

– Ninguém.

– Quer dizer que isto partiu tudo de si?

Hesitei.

– Sim... Bem, não propriamente.

Não sabia se devia contar-lhe como tudo começara. Era uma história um tanto ou quanto invulgar que remontava aos meus primeiros pacientes, e a um em particular. Mas Barry parecia ter uma mentalidade tão aberta que decidi tentar.

Tony era um jovem cirurgião interno no hospital onde eu exercia psiquiatria. Ao contrário de muitos outros cirurgiões, não era arrogante. Quando o vi pela primeira vez, aninhado junto à porta do meu gabinete, parecia um rato encurralado. Depois de lhe perguntar o que se passava, respondeu-me: «Estou com medo de um exame que tenho de fazer». Tremia como se o exame fosse dali a dez minutos, mas ainda faltavam seis meses. Não havia exame que não o assustasse, mas aquele era um dos mais importantes da sua carreira, pois permitir-lhe-ia obter a certificação profissional em cirurgia.

Interpretei a sua história conforme aprendera. O pai tinha enriquecido graças a uma empresa de limpezas a seco, mas era um universitário falhado com grandes complexos de inferioridade. Dizia que gostava que o filho se tornasse um cirurgião famoso, mas, no

seu íntimo, a insegurança fazia-o temer que ele o superasse. Daí Tony ter pavor de ser bem-sucedido: o pai encarará-lo-ia como um rival e retaliaria. Reprovar nos exames era uma estratégia que encontrara para se manter a salvo. Pelo menos era nisso que me tinham ensinado a acreditar.

Quando lhe apresentei esta análise, Tony mostrou-se cético. «Isso parece retirado de um manual. O meu pai nunca me pressionou a fazer nada. Não posso culpabilizá-lo pelo meu problema.» Ainda assim, o que lhe disse pareceu ajudá-lo momentaneamente, pois sentiu-se melhor. Mas, com o aproximar da data do exame, os sintomas regressaram em força. Tony quis adiar a prova. Recorrendo a uma abordagem convencional, garanti-lhe que os receios se deviam a um medo inconsciente do pai e que só precisava de continuar a falar sobre os seus sentimentos para que o medo voltasse a desaparecer. Estava tão confiante que lhe assegurei que faria o exame com uma perna às costas.

Enganei-me redondamente. Reprovou.

Tivemos uma última consulta depois disso. Ele continuava a parecer um rato encurralado; a única diferença em relação às consultas anteriores era a sua expressão enfurecida. «Não me deu nada para dominar o medo», acusou-me. «Falar do meu pai a toda a hora foi como lutar contra um gorila com uma pistola de água. Tudo isto foi inútil.»

A minha experiência com Tony abriu-me os olhos. Apercebi-me do quão desamparado um paciente se podia sentir ao enfrentar um problema sozinho. O que eles precisavam era de soluções que os incentivassem a lutar. As teorias e as explicações não conseguem transmitir esse tipo de incentivo; são necessárias *forças* que se possam sentir.

Vivi mais um conjunto de desaires menos aparatosos. Em cada um deles, o paciente encontrava-se num qualquer estado de sofrimento: depressão, pânico, raiva obsessiva, etc. Suplicavam-me que acabasse com as suas angústias, mas eu não fazia a menor ideia de como ajudá-los.

Estava acostumado a lidar com o insucesso. Como era viciado em basquetebol, cresci e joguei com miúdos melhores e maiores do que eu. Passei por inúmeros fracassos, mas sabia sempre o que fazer: por exemplo, quando jogava mal, dedicava-me a treinar com mais afinco. Já aquela situação era diferente. No momento em que perdi a fé no modelo terapêutico que me ensinaram, cavou-se um vazio diante de mim. Foi como se alguém tivesse tirado a bola do campo.

Os meus supervisores eram pessoas honestas e dedicadas, mas atribuíram as minhas dúvidas à inexperiência. Disseram-me que a maioria dos jovens terapeutas duvidavam de si mesmos, mas que com o passar do tempo acabavam por compreender que a terapia tinha muitos limites e aceitavam-nos de forma a não se sentirem tão mal consigo próprios.

Para mim, esses limites eram inaceitáveis.

Não me sentiria satisfeito enquanto não desse aos meus pacientes aquilo que me pediam, isto é, uma arma que lhes permitisse lutar. Decidi descobrir essa arma, custasse o que custasse. Agora que olho para trás, sei que esse foi o passo seguinte de um caminho que se iniciou quando eu tinha 9 anos, altura em que o meu irmão mais novo morreu com um cancro raro.

Esse episódio mudou o meu papel na família. Os meus pais, com recursos emocionais limitados, nunca recuperaram e foram envolvidos por um manto de tristeza. Passaram a ver-me como a esperança deles – como se eu tivesse um poder especial para fazer desaparecer aquela dor. Todas as noites, o meu pai chegava do trabalho, sentava-se na cadeira de balouço e atormentava-se.

Mas não em silêncio.

Costumava sentar-me no chão, junto à cadeira, e ouvia-o avisar-me que a sua empresa faliria a qualquer momento. Perguntava-me coisas como: «Éras capaz de viver só com um par de calças?» ou «E se

todos tivéssemos de viver numa única divisão?». Não havia nenhum realismo nos seus medos; era simplesmente a forma de admitir que vivia aterrorizado com a ideia de que a morte voltasse a visitar a nossa casa. Com o passar do tempo apercebi-me de que a minha função era tranquilizá-lo. Converti-me, assim, no psiquiatra do meu pai.

Tinha 12 anos.

Claro que não o fiz de forma consciente. Impelia-me um medo instintivo de que aquele desespero nos esmagasse caso não ajudasse o meu pai a acalmar-se. Por mais irrealista que isso seja, na altura parecia completamente real. Estar sob tamanha pressão em criança fortaleceu-me e beneficiou-me no momento em que passei a ter verdadeiros pacientes. Ao contrário dos meus pares, nunca me senti intimidado pelas suas exigências, uma vez que desempenhava aquele papel há quase vinte anos.

No entanto, o facto de querer tratar os seus sofrimentos não significava que soubesse como. De uma coisa tinha a certeza: estava por minha conta. Não havia livros que pudesse ler, especialistas que pudesse consultar, formações que pudesse frequentar. Podia contar única e exclusivamente com os meus instintos.

Estes fizeram-me orientar o foco para o presente, dado que era aí que o sofrimento dos meus pacientes se encontrava. Levá-los para o passado funcionaria como uma mera distração, e não queria mais casos como o de Tony. É verdade que o passado contém memórias, emoções e experiências, e que todos esses elementos são valiosos, mas interessava-me descobrir algo de suficientemente poderoso que lhes fornecesse um alívio imediato e, para isso, precisava de me manter focado no presente.

Estabeleci apenas uma regra: sempre que um paciente procurava ajuda – para se libertar de mágoas, vergonhas, desmoralização ou qualquer outra coisa –, tinha de lhe apresentar uma solução imediata. Ao trabalhar sem rede, adquiri o hábito de dizer tudo o que me ocorria e

que me parecia poder ajudar o paciente. Tratava-se de uma espécie de inversão da livre associação freudiana – neste caso era o médico que dizia o que lhe vinha à cabeça e não o paciente. Desconfio que Freud não teria aprovado semelhante alteração...

Cheguei ao ponto de falar sem saber o que diria a seguir, como se uma força o fizesse através de mim. Aos poucos, as ferramentas descritas neste livro (e a filosofia por detrás delas) revelaram-se por si próprias. Deviam apenas obedecer a um critério: tinham de funcionar.

Para mim, a busca só está completa quando encontro uma ferramenta específica para apresentar ao paciente – e o que entendo então por ferramenta? Uma ferramenta é muito mais do que um «ajustar de atitudes». Se para mudar de vida lhe bastasse ajustar atitudes, não precisaria deste livro para nada. Para que haja verdadeira mudança esta tem de se dar ao nível dos comportamentos e não só das atitudes.

Vamos supor que grita quando se sente frustrado – que descarrega na mulher, nos filhos, nos empregados. Com a ajuda de outra pessoa, toma consciência de que isso é inapropriado e que prejudica as suas relações, e passa a ter uma nova atitude relativamente à necessidade de gritar. É possível que se sinta melhor até um funcionário cometer um erro grave. E nesse preciso momento desata a gritar sem sequer se aperceber.

Uma mudança de atitude não o impediria de gritar, pois as atitudes não conseguem controlar o comportamento; não são suficientemente fortes. Para controlar o comportamento é necessário um procedimento específico que deve ser usado num determinado momento para combater um problema específico. Uma ferramenta é isso mesmo.

Terá de esperar (com alguma calma, se possível) até ao Capítulo Três para conhecer a ferramenta que se aplica nesta situação.

O que por agora importa saber é que uma ferramenta – ao contrário de um ajustar de atitudes – exige uma ação. Não só implica trabalho como tem de ser contínuo – neste caso concreto, sempre que se sente frustrado.

Uma atitude não é mais do que um conjunto de pensamentos. Atribuímos sempre maior poder ao pensamento do que devíamos. Na nossa cultura de raciocínio rápido queremos acreditar que uma epifania ou uma resolução é sinónimo de mudança permanente. Estamos a enganar-nos. Uma nova atitude não serve de nada se não se fizer acompanhar por uma mudança de comportamento. E a forma mais segura de se garantir uma mudança comportamental é recorrendo a uma ferramenta.

Para além do que dissemos até agora, há uma diferença ainda mais significativa entre uma ferramenta e uma atitude. Uma atitude é constituída por pensamentos que ocorrem na nossa cabeça – mesmo que a alteremos, estamos a trabalhar dentro das limitações existentes. Por sua vez, uma ferramenta leva-nos para lá do que acontece na nossa cabeça. Liga-nos a um mundo infinitamente maior do que o nosso, a um mundo de forças ilimitadas. Pouco importa se lhe damos o nome de inconsciente coletivo ou de mundo espiritual. Pessoalmente gosto de lhe chamar «mundo superior» e «forças superiores» às forças nele contidas.

Como precisava que as ferramentas tivessem semelhante poder, esforcei-me arduamente em desenvolvê-las. De início, a informação emergia de forma rudimentar e incompleta, o que me obrigava a trabalhar centenas de vezes uma mesma ferramenta com o intuito de a aperfeiçoar. Os meus pacientes nunca se queixaram; na verdade, gostavam de participar naquele processo criativo. Estavam sempre dispostos a pôr em prática uma nova versão de uma ferramenta e a dizer-me posteriormente o que tinha ou não funcionado. A única coisa que queriam era que a ferramenta os ajudasse.