

“Este livro vai destruir a forma como você enxerga a ansiedade e substituí-la por uma visão mais útil.”

– Adam Grant



Não tenha medo da ansiedade

Aprenda a administrar o estresse e a transformá-lo em aliado na resolução de problemas

Tracy Dennis-Tiwary



SEXTANTE

PARTE I

Por que precisamos da ansiedade

O que a ansiedade é (e o que não é)

O Dr. Scott Parazynski e seus colegas no ônibus espacial viajavam a quase 30 mil quilômetros por hora saindo da atmosfera da Terra. Seu destino era a Estação Espacial Internacional, um centro de pesquisa científica, um marco na exploração do sistema solar e a maior estrutura que o ser humano já colocou no espaço. Para muitas pessoas, a Estação Espacial representa o ápice das realizações humanas.

Na época da missão, em 2007, Scott já era um veterano, com quatro voos em ônibus espaciais e várias atividades extraveiculares – caminhadas espaciais – em órbita. Após se aposentar da NASA, ele se tornou a primeira pessoa a ter ido ao espaço e chegado ao topo do monte Everest. Estamos falando de alguém que se sente confortável em correr riscos. Aquela missão, porém, tinha um enorme peso adicional. Ela fora adiada por três anos depois do desastre com o ônibus espacial *Columbia*, a espaçonave que se desintegrou ao reentrar na atmosfera, matando todos os sete tripulantes.

Mas, para Scott e sua equipe, a missão era mais importante do que o perigo em potencial. Eles iriam entregar e instalar um componente essencial da Estação Espacial, que conectaria e unificaria os laboratórios espaciais dos Estados Unidos, da Europa e

do Japão, oferecendo mais energia e recursos para a manutenção da vida, além de expandir significativamente seu tamanho e suas capacidades.

Após uma semana de instalações e reparos de rotina, as coisas tomaram um rumo inesperado. Scott e um colega tinham acabado de instalar dois painéis solares enormes para gerar energia. Mas quando eles foram abertos e estendidos pela primeira vez, um cabo-guia enroscou, causando dois rasgos grandes. Era um problema sério, porque os danos impediam os painéis de abrir por completo e gerar energia suficiente para fazer seu trabalho.

Para consertar os rasgos, a equipe precisou improvisar um cabo compridíssimo, que prenderia Scott na extremidade de um guindaste e o ligaria – pelos pés – ao braço robótico da estação. Preso ao equipamento, ele demorou 45 minutos para se deslocar 30 metros junto à asa e alcançar os painéis danificados. Suas habilidades como cirurgião foram essenciais para que ele cortasse o cabo enrolado cuidadosamente e instalasse estabilizadores para reforçar a estrutura.

Após sete horas de roer as unhas, a missão foi um sucesso. A tripulação da estação e a equipe na Terra deram gritos de alegria quando os painéis consertados se expandiram por completo. A foto em que Scott parece voar acima das brilhantes placas solares cor de laranja é uma imagem icônica da intrépida exploração espacial. Dizem que essa realização inspirou a cena do perigoso concerto da nave no filme *Gravidade*.

Quase oito anos depois dessa celebrada façanha, tive o grande prazer de conversar com Scott no palco do programa *Brainwave*, no Museu de Arte Rubin, em Nova York. Alto, louro e robusto, ele parece um herói americano da década de 1950. E também se comporta como um, com seu sorriso tranquilo e sua humildade sincera.

Perguntei a Scott como ele tinha conseguido manter a calma

naquele dia, com apenas um traje espacial entre ele e o vazio do espaço. Com o destino da missão sobre seus ombros, qual havia sido o segredo para seu sucesso?

A resposta? Ansiedade.

Ansiedade e medo

É provável que eu não precise lhe dizer o que é ansiedade.

Trata-se de uma emoção essencialmente humana, nossa companheira desde que o *Homo sapiens* começou a caminhar ereto. A ansiedade ativa nosso sistema nervoso, nos deixando tensos e aflitos, com um frio na barriga, o coração disparado e pensamentos a mil. A palavra, originada dos termos em latim e em grego antigo que significam “sufocar”, “dolorosamente constricto” e “inquieta”, sugere algo desagradável, uma mistura de fatores físicos e emocionais – um nó na garganta, o corpo paralisado de medo, a mente empacada pela indecisão. Foi apenas no século XVII que essa palavra passou a ser usada em inglês para descrever a gama de pensamentos e sentimentos que hoje reconhecemos como ansiedade: preocupação, temor, angústia e nervosismo sobre situações cujo resultado seja incerto.

Em geral sabemos por que estamos ansiosos. O médico ligou dizendo que precisamos fazer uma biópsia. Estamos prestes a subir no palco diante de uma multidão de 500 desconhecidos para apresentar uma palestra que pode mudar nossa carreira. Abrimos uma carta da Receita Federal informando que nossa declaração de imposto de renda caiu na malha fina. Em outros momentos, a ansiedade é mais indefinível e não tem um motivo ou um foco óbvio. Assim como um alarme persistente e enlouquecedor, essa ansiedade difusa nos informa que algo está errado, mas não conseguimos encontrar a origem do bipe.

Seja ela geral ou específica, a ansiedade é o que sentimos quando algo ruim *pode* acontecer, mas ainda não aconteceu. Ela tem dois ingredientes essenciais: sensações físicas (inquietação, tensão, agitação) e pensamentos (apreensão, preocupação, temor de um perigo que podemos encontrar dobrando a esquina). Juntando as duas coisas, é fácil entender por que foi batizada em homenagem ao sufoco. *Para onde eu vou, o que devo fazer? Será pior se eu virar para a esquerda ou para a direita? Talvez fosse melhor eu me fechar e desaparecer completamente.*

A ansiedade é experimentada não apenas como uma sensação no corpo, mas também como uma qualidade dos nossos pensamentos. Quando estamos ansiosos, nosso foco se estreita, ficamos mais concentrados e atentos aos detalhes, e tendemos a ver as árvores, e não a floresta. Emoções positivas têm o efeito oposto: elas ampliam nosso foco para termos uma noção da situação como um todo em vez de enxergarmos apenas os detalhes. A ansiedade também tende a acelerar nossa mente, fazendo com que nos preocupemos e nos preparemos para possibilidades negativas.

Apesar de o temor geralmente ser a sensação dominante que acompanha a ansiedade, também ficamos ansiosos quando desejamos algo. Fico ansiosa para embarcar no avião que me levará para minhas férias mais que merecidas na praia – e é bom que nenhum atraso ou tempo ruim fique no meu caminho! Esse tipo de ansiedade é um frisson entusiasmado por um futuro desejado. Por outro lado, *não* fico ansiosa para uma confraternização de fim de ano em que com certeza vou encontrar as mesmas figuras de sempre bebendo demais. Já sei que não vou me divertir. Mas não importa se é por causa do temor ou da empolgação, nós só ficamos ansiosos quando temos alguma expectativa e nos importamos com o que o futuro nos reserva.

Então por que ansiedade não é a mesma coisa que medo?

Costumamos trocar uma palavra pela outra, já que ambas causam inquietação e provocam reações de luta ou fuga – a descarga de adrenalina, o coração acelerado e a respiração rápida. Tanto a ansiedade quanto o medo jogam a mente em estados parecidos: foco muito estreito, atenção aos detalhes e prontidão para agir. O cérebro se prepara e o corpo fica a postos para entrar em ação. Mas existe uma diferença.

Outro dia, eu estava revirando uma velha caixa guardada no sótão. Minha mão esbarrou em algo quente e peludo, que se mexeu. Pulei para trás com uma agilidade que eu não teria considerado possível e empurrei a caixa para longe. Pesquisas sobre a resposta humana ao susto mostram que levei apenas algumas centenas de milissegundos para reagir. Meu coração ficou disparado, comecei a suar e com certeza me senti mais desperta e alerta do que segundos antes. No fim das contas, a criatura na caixa era um pequenino rato-do-mato.

Minha resposta ao rato foi o medo.

Só que eu não tenho medo de roedores. Acho que os ratos-do-mato são fofos, uma parte importante do nosso ecossistema. Mas o fato de eu não achar que o rato me morderia não fez diferença para a minha resposta de medo. O medo não estava interessado em debater os méritos ou a fofura do rato-do-mato nem em saber se eu realmente precisava pular para trás tão rápido. E isso é bom, porque a minha resposta automática teria sido útil caso a criatura na caixa fosse um escorpião – da mesma forma que o reflexo de afastar a mão após tocar uma panela com água fervente me protege de me queimar com mais gravidade.

Meu medo foi um reflexo. Assim como o do ratinho, que correu pela caixa e se encolheu em um canto para evitar ser detectado. Em nenhum momento eu ou o ratinho sentimos ansiedade em relação a um futuro incerto. O perigo estava no presente imediato, e nós dois tivemos reações automáticas e rápidas para li-

dar com ele (apesar de, mais tarde, eu ter dado ouvidos à minha ansiedade sobre deixar um roedor solto dentro de casa e tê-lo transferido para um campo aberto).

Obviamente, a vida emocional humana é bem mais complicada que as reações involuntárias de medo, raiva, tristeza, alegria e nojo. A ciência identifica essas como nossas emoções básicas, ou primárias. Em geral, considera-se que elas tenham origem biológica e sejam universais em sua expressão. Os animais compartilham essas emoções conosco – para você ver quão fundamentais alguns sentimentos são.

Então temos as emoções complexas, que incluem luto, arrependimento, vergonha, ódio e ansiedade. As emoções básicas são os elementos constitutivos das complexas, que transcendem o instinto; elas são menos automáticas e mais passíveis de serem dispersadas por nossos pensamentos. Talvez eu fique ansiosa na próxima vez em que mexer em alguma caixa no sótão, me perguntando se encontrarei outro amiguinho peludo, mas posso me tranquilizar, pensando que seria improvável isso acontecer de novo.

É provável que os animais não sintam emoções complexas como a ansiedade da mesma maneira que os seres humanos. Meu ratinho não é capaz de imaginar vividamente um futuro em que mãos gigantes surgirão do nada e o removerão da segurança do ninho. Se fosse, isso o tornaria o Jean-Paul Sartre dos roedores, reclamando que o inferno são os outros ratos, recolhendo-se à sua caixa solitária e se debatendo com a angústia existencial enquanto espera pela aparição da próxima mão. Independentemente disso, só podemos saber com certeza que nosso encontro o ensinou a ter *medo* de mãos caso um dia as encontre de novo, e esse medo desaparecerá assim que ele achar um esconderijo em um cantinho quente e seguro.

O medo é a reação imediata e certa para um perigo real no momento presente, que acaba quando a ameaça desaparece. A

ansiedade é a apreensão sobre um futuro incerto e imaginado, e a vigilância que nos mantém num estado de alerta total. Ela ocorre nos intervalos – entre descobrir que algo ruim pode acontecer e a concretização desse fato; entre fazer planos e se ver impotente na hora de tomar uma atitude, de lutar ou fugir para escapar do perigo como os animais fazem. A única coisa que podemos fazer é esperar receber o resultado da biópsia, descobrir se a Receita Federal encontrou alguma irregularidade e ver se a palestra será encerrada ao som de aplausos ensurdecedores ou de meia dúzia de palmas desanimadas. A ansiedade existe porque sabemos que estamos caminhando lenta e inexoravelmente para um futuro que pode ser feliz ou infeliz. É essa incerteza que torna difícil suportá-la.

A escala

A ansiedade do dia a dia não tem nada de surpreendente; todos nós temos preocupações, inquietações e até momentos ocasionais de pânico. A ansiedade, no entanto, não é uma questão binária, como um interruptor que pode estar ligado ou desligado. Em vez disso, imagine um dimmer que aumenta e diminui a intensidade da luz, às vezes de repente, outras vezes tão pouco que chega a ser imperceptível. Como o ar que respiramos, um baixo nível de ansiedade é tão presente na nossa vida que às vezes nem chegamos a notá-la. Ela aparece quando abrimos a porta para conhecer nossa nova chefe ou quando olhamos pela janela e vemos um temporal se formando bem no momento em que estamos arrumando as coisas para voltar para casa. De repente começamos a prestar muita atenção em algo que preferíamos ignorar, mas a sensação não dura mais que um ou dois minutos. Depois de conhecer a nova chefe, eu não demoro muito para entender como

ela é, e a ansiedade se dissipa. Ao começar o trajeto de volta para casa, vejo que as ruas não estão alagadas, então a preocupação se dissipa. No instante em que temos alguma noção de como as coisas vão se desenrolar, nossa leve ansiedade vai embora como a névoa matinal sendo dispersada pelo calor do sol.

À medida que avançamos na escala da ansiedade, a sensação vai ficando mais forte, o foco vira uma visão em túnel e as nossas preocupações vêm com tudo. Vejamos aquele grande bicho-papão pré-histórico: o medo de escuro. Ele não é medo; é ansiedade. Ao contrário do que acontece com animais noturnos, a reação dos seres humanos ao escuro é de apreensão em relação aos perigos ocultos que *podem* estar à espreita. A busca da luz em meio à escuridão é uma das metáforas mais fundamentais ao longo da história humana. Até mesmo na pré-história, podemos imaginar que as luzes noturnas – na forma de pequenas fogueiras, talvez? – fossem um artigo indispensável por causa da nossa grande ansiedade em relação aos perigos que se escondem no escuro.

Conforme avançamos na escala, uma das maneiras mais comuns de ansiedade moderada é a do tipo social – o medo de sermos julgados e vistos de forma negativa pelos outros. O que a plateia vai achar da minha palestra? Como a minha chefe vai avaliar o meu desempenho no trabalho? Será que as pessoas vão rir do jeito que eu danço? Mesmo quando estamos confiantes das nossas habilidades, ficamos nervosos antes de subir ao palco. Às vezes, quando olhamos para a plateia, só conseguimos enxergar o cara dormindo na última fileira. Nem sequer percebemos que todas as outras pessoas estão sorrindo e assentindo satisfeitas.

Em uma questão de horas ou mesmo de minutos, podemos passar de uma preocupação mediana para um pavor intenso, antes de irmos descendo na escala até alcançarmos um alívio ou uma calma quase zen. Apesar de parecer fora do nosso controle,

a ansiedade intensa continua sendo apenas um ponto na escala, de forma que frequentemente podemos diminuí-la e voltar para nossa zona de conforto.

Isso ocorre porque o problema não é a ansiedade em si – a preocupação, o temor e o nervosismo, a angústia em relação às incertezas ou até mesmo o pânico devastador. O problema é que os pensamentos e comportamentos que usamos para lidar com ela podem piorá-la. Quando isso acontece com muita frequência, podemos acabar desenvolvendo um transtorno de ansiedade. Mas estas duas coisas – a ansiedade e os transtornos de ansiedade – são diferentes.

A distinção mais importante entre elas é algo conhecido como *prejuízo funcional* – ou seja, é quando a ansiedade atrapalha nossa vida. A emoção da ansiedade tem altos e baixos, podendo ser quase indetectável em certos momentos ou angustiante em outros. Mas o transtorno, por definição, vai além de um incômodo temporário. Para uma pessoa com transtorno de ansiedade, essas sensações duram semanas, meses e até anos, e tendem a piorar com o tempo. O mais importante é que elas costumam interferir nas coisas que mais valorizamos na vida, como o convívio familiar, o trabalho e a interação com amigos. Esse prejuízo de longo prazo das nossas atividades cotidianas e do nosso bem-estar é o que define os transtornos de ansiedade.

Vejamos o caso de Nina. Aos 30 anos, ela já havia construído sua carreira como fotógrafa de casamentos e retratos. Ela sempre soube que se sentia mais confortável observando as pessoas do que sendo observada, trabalhando atrás das câmeras, e não na frente. Recentemente, no entanto, sua timidez natural se tornou mais difícil de administrar, impedindo-a de conquistar novos clientes. Ela passou a acreditar que o mundo a enxerga como uma pessoa trêmula, gaguejante, suada e idiota – e se pergunta se isso de fato é verdade. Depois de começar a faltar ao trabalho

e se encontrar em dificuldades financeiras por isso, ela resolveu fazer terapia. Como parte do tratamento, a terapeuta sugeriu que fizessem uma experiência que seria filmada.

Primeiro, Nina fingiria que a terapeuta era uma cliente em potencial em busca de um fotógrafo de casamentos. Ela conversaria com a mulher da mesma maneira que falaria com qualquer novo cliente. Durante a conversa, deliberadamente manteria o comportamento que em geral adotava nesses primeiros contatos para controlar sua ansiedade: olhar para o chão evitando o contato visual enquanto apertava sua câmera ou qualquer outro objeto para não tremer.

Então Nina e a terapeuta reencenariam a conversa com uma mudança importante: em vez de olhar para baixo, Nina sustentaria o contato visual e deixaria as mãos no colo, em vez de se agarrar a alguma coisa.

Antes de começar o experimento, a terapeuta pediu a Nina que avaliasse, em uma escala de 0 a 100, quanto achava que tremeria. Nina respondeu 90. Quanto ela pareceria suada e idiota? De novo, Nina respondeu 90 para as duas opções. Ela tinha a expectativa de que ficaria uma pilha de nervos, uma pessoa em quem ninguém confiaria para registrar um dia especial.

Após testarem as duas versões da conversa e assistirem às gravações, a terapeuta perguntou a Nina: em uma escala de 0 a 100, como ela estava na filmagem – será que parecia tão trêmula, suada e idiota quanto imaginava? Nina ficou surpresa ao ver que, apesar de parecer nervosa durante a primeira parte do experimento, não tremeu, não pareceu suar e falou direito – talvez não de um jeito brilhante, mas com certeza não parecia idiota. Ao assistir à segunda parte do experimento, em que manteve contato visual e não ficou se agarrando à câmera, Nina não pôde deixar de perceber que parecia completamente profissional e confiante. Ela sorriu, falou bem e ofereceu boas ideias e sugestões.

Não era que Nina tivesse deixado de se sentir nervosa. Ela continuava do mesmo jeito. Mas quando parou de agir como uma pilha de nervos – de afastar o olhar e de se agarrar à câmera como se sua vida dependesse disso –, a sensação de inadequação diminuiu. Isso aconteceu porque ela parou de recorrer a estratégias que sem querer acabavam piorando sua ansiedade.

Se a mudança de alguns poucos comportamentos e percepções cruciais realmente pode ajudar a aliviar a ansiedade dolorosa e debilitante, por que transtornos de ansiedade são o problema de saúde mental mais comum nos dias de hoje? Por que seus índices só aumentam, prestes a se tornarem a maior crise de saúde pública da nossa época?

Se parece que estou exagerando, considere as estatísticas. Um grande estudo epidemiológico conduzido em Harvard usando uma combinação de entrevistas diagnósticas e avaliações de prejuízos à rotina concluiu que quase 20% dos adultos nos Estados Unidos – mais de 60 milhões de pessoas – sofrem de algum transtorno de ansiedade todos os anos.² Cerca de 17 milhões de pessoas sofrem de depressão anualmente, o segundo problema de saúde mental mais comum, e quase metade delas também é diagnosticada com pelo menos um transtorno de ansiedade. Ao longo da vida, a quantidade de americanos que sofrerão de um ou mais transtornos de ansiedade aumenta para surpreendentes 31% da população – mais de 100 milhões de pessoas, inclusive adolescentes e crianças.³ Muitos procuram terapia, mas menos da metade alcança mudanças duradouras, mesmo ao receber tratamentos de primeira linha, como a terapia cognitivo-comportamental. O número de mulheres afetadas é desproporcionalmente maior; comparadas aos homens, elas recebem quase o dobro de diagnósticos de transtornos de ansiedade ao longo da vida.

Nos Estados Unidos, há nove diagnósticos diferentes para esses transtornos, sem incluir os associados a traumas, como o

transtorno do estresse pós-traumático (TEPT), e os compulsivos, como o transtorno obsessivo-compulsivo (TOC).⁴ Alguns transtornos de ansiedade, como as fobias, se resumem a evitar situações e objetos temidos, como a hematofobia, o medo de sangue, e a claustrofobia, o medo de espaços fechados. Outros envolvem sinais físicos intensos de medo, como uma crise de pânico, quando um surto repentino de tremedeira, suor, falta de ar e dores no peito e a sensação de morte iminente imitam o que muitos de nós achamos que acontece durante um ataque cardíaco. No caso de outros tipos, como o transtorno de ansiedade generalizada (TAG), as preocupações consomem o tempo e a atenção da pessoa, fazendo com que ela evite situações que antes costumavam ser prazerosas e causando dificuldades de foco e desempenho no trabalho.

Pense no caso de Kabir, que começou a exibir sinais de ansiedade intensa aos 15 anos. No início, ele só tinha medo de falar em sala de aula. Quando precisava fazer alguma apresentação, passava dias preocupado, sem dormir e se recusando a comer. Ele ficou doente de preocupação. Como resultado, foi perdendo cada vez mais dias de aula e suas notas caíram. Não demorou muito para essa preocupação extrema e constante se estender para situações fora da escola, como quando ele foi convidado para uma festa e na ocasião em que ia participar de uma competição de natação. Em um intervalo de meses, Kabir parou de fazer as duas coisas e acabou com as poucas amizades que tinha. No fim do ano, ele sofria de crises intensas de pânico, com sensações de palpitação no peito e sufocamento tão fortes que ficava convencido de que estava tendo um infarto.

Segundo padrões diagnósticos, Kabir passou de uma ansiedade intensa para o desenvolvimento de ansiedade social, TAG e síndrome do pânico. Não importam os rótulos escolhidos, ele *não* foi diagnosticado porque sentia ansiedade e preocupação ex-

tremas, mas porque se tornou incapaz de ir à escola, de participar de atividades e de manter as amizades. Sua forma de lidar com a preocupação e a ansiedade começou a interferir em sua capacidade de seguir com a vida.

O principal problema de pessoas diagnosticadas com transtornos de ansiedade não é apenas sentir ansiedade intensa, mas o fato de que as ferramentas à sua disposição para diminuir essa sensação não são eficientes – Kabir, por exemplo, comia e dormia mal, faltava às aulas, abandonou os esportes e se isolou dos amigos. Essas soluções só servem para evitar ou eliminar a ansiedade, e acabam piorando tudo. Em outras palavras, apesar de a ansiedade ser uma emoção útil, os sintomas dos transtornos de ansiedade são piores que inúteis – eles nos atrapalham de verdade.

Portanto, não podemos dizer que estamos em meio a uma crise de saúde pública por causa da ansiedade, mas sim por causa dos mecanismos que usamos para lidar com ela.

Pense na ansiedade como um alarme de incêndio, que avisa quando a casa está pegando fogo. E se, em vez de sair correndo e ligar para os bombeiros, nós simplesmente ignorássemos o alarme, tirássemos as pilhas dele e evitássemos os lugares da casa em que ele toca mais alto? Em vez de escutarmos a informação essencial que o alarme emite – onde há fumaça, há fogo! –, fingimos que não está acontecendo nada. Assim, em vez de aproveitar o alarme para apagar o incêndio, ficamos apenas torcendo e rezando para a casa não ser tomada pelo fogo. Isso não quer dizer que seja sempre fácil dar ouvidos à ansiedade. Uma ansiedade intensa e persistente pode sobrecarregar nossa capacidade de captar as informações úteis que ela pode nos oferecer. Ou acabamos não escutando porque resolvemos que a única forma de fazer as coisas é aguentando as ondas de adrenalina rotineiras causadas pela ansiedade. Porém, quando acreditamos que vale a pena dar ouvidos a ela, quando a investi-

gamos em vez de crucificá-la, quebramos esses ciclos nocivos e entendemos que algumas formas de responder a ela diminuem seu nível na escala, enquanto outras – especialmente ignorá-la – a aumentam de formas inimagináveis. E aí, quando vamos ver, nossa casa está *mesmo* tomada pelas chamas.

É claro que a dificuldade para encontrar formas de lidar com a ansiedade não é o único fator para torná-la debilitante. Em muitos casos, adversidades e experiências de estresse crônico e contínuo têm um papel importante. Às vezes, a vida não dá trégua, e qualquer um de nós sentiria uma ansiedade intensa e opressiva se estivesse nessas situações. Mas dizer que estamos passando por uma crise na forma como lidamos com a ansiedade não desmerece esse fato, porque, não importam os motivos por trás disso, mudar nossos mecanismos para enfrentar a ansiedade faz parte da solução. E dar ouvidos ao que a ansiedade nos diz – acreditar que as informações que ela traz podem ser valiosas – é o primeiro passo para encontrar essa resposta.

Acreditar que vale a pena escutar o que a ansiedade nos diz pode ser mais fácil do que pensamos. Imagine que você tenha se candidatado a presidente de uma organização política e precise fazer um discurso de campanha. Você tem três minutos para preparar seus comentários e depois precisará falar por três minutos. A apresentação será feita diante de um grupo de jurados e será gravada para ser comparada com os vídeos dos outros candidatos.

Caso tenha um diagnóstico de ansiedade social, você deve viver com medo de ser julgado pelos outros. Você já é duro demais consigo mesmo e se sente desconfortável só de tentar pensar nas suas características positivas. Então toda essa experiência vai parecer uma verdadeira tortura.

Enquanto assistem à sua apresentação, os jurados franzem a testa, cruzam os braços, balançam a cabeça e exibem outros sinais não verbais desanimadores. Após o que parece uma eterni-

dade, seu discurso finalmente acaba. Com certeza, você merece um descanso agora. Porém suas provações ainda não acabaram.

Agora você é informado de que precisa solucionar um problema matemático complicado diante do mesmo grupo de jurados: em voz alta, você deve contar a partir de 1.999 de trás para a frente, de 13 em 13, o mais rápido possível. Os avaliadores chamam sua atenção sempre que você faz uma pausa, dizendo: “Está contando muito devagar. Por favor, acelere o ritmo. Ainda resta algum tempo. Prossiga.” Sempre que você erra, alguém diz: “Incorreto. Recomece de 1.999, por favor.” Até uma pessoa confiante nas próprias habilidades matemáticas ficaria nervosa.

Na verdade, essa minissessão de tortura foi retirada de uma famosa pesquisa chamada teste de estresse social de Trier, ou TSST na sigla em inglês.⁵ O experimento foi criado há mais de 40 anos e gera estresse e ansiedade em quase todos os participantes, mas é uma experiência especialmente dolorosa para quem sofre de ansiedade social – o coração dispara, a respiração acelera, você sente um frio na barriga, as palavras se embolam. Seria razoável concluir que esses sinais mostram que você não está lidando muito bem com o desafio.

Mas e se, antes de fazer o TSST, você aprendesse a esperar suas reações à ansiedade e fosse informado de que elas na verdade são sinais de que você está energizado, preparando-se para encarar o desafio que virá? Você fica sabendo que a ansiedade evoluiu para ajudar na sobrevivência dos nossos ancestrais, levando sangue e oxigênio a músculos, órgãos e ao cérebro para que funcionem no máximo de sua capacidade. E, só para o caso de não ter se convencido, você lê alguns estudos científicos impressionantes que apresentam provas dos vários aspectos positivos da ansiedade.

Se você descobrisse isso tudo antes de passar pelo temido TSST, será que seu comportamento durante o teste seria diferente?

Em 2013, pesquisadores de Harvard responderam a essa per-

gunta.⁶ Seu trabalho mostrou que quando assistiam a uma aula sobre as vantagens da ansiedade, participantes com ansiedade social relatavam se sentirem menos ansiosos e mais confiantes. A diferença entre suas reações fisiológicas era ainda mais impressionante. Em geral, quando passamos por momentos de forte ansiedade e estresse, nosso coração acelera e os vasos sanguíneos se contraem. No entanto, quando os participantes da pesquisa encaravam suas reações físicas à ansiedade como algo benéfico, seus vasos sanguíneos permaneciam mais relaxados e sua frequência cardíaca ficava mais estável. O coração deles ainda disparava – mesmo que você esteja preparado, o TSST sempre será difícil –, mas seus batimentos eram mais parecidos com o ritmo saudável de momentos de concentração e interesse, quando demonstramos coragem ao enfrentar desafios.

Esse estudo mostrou que basta mudar nossa forma de encarar a ansiedade – enxergando-a como uma vantagem, e não como um fardo – para o corpo fazer a mesma coisa.

O problema e a solução

Nesta era de pandemia, polarização política e mudanças climáticas catastróficas, muitos de nós se sentem atarantados pela ansiedade em relação ao futuro. Para lidar com isso, aprendemos a tratar essa emoção da mesma forma que tratamos quaisquer outros incômodos: queremos preveni-la, evitá-la e erradicá-la a todo custo.

À medida que os cientistas aprendem cada vez mais sobre a ansiedade, por que a prevenção e o tratamento da ansiedade debilitante – os transtornos de ansiedade – não acompanham a evolução das pesquisas sobre doenças físicas? É evidente que centenas de livros, milhares de estudos científicos rigorosos e 30

ansiolíticos diferentes não estão dando conta do recado. Por que nós, profissionais da saúde mental, fracassamos desse jeito?

A verdade é que não estamos encarando a questão da maneira certa. O problema não é a ansiedade, mas o fato de que nosso jeito de ver as coisas nos impede de acreditar que podemos lidar com ela e até usá-la em benefício próprio – como os participantes do experimento do TSST aprenderam. E quando nossas crenças pioram a ansiedade, corremos um risco ainda maior de desenvolver condições debilitantes e transtornos.

Quando Scott Parazynski saiu para o vazio do espaço, completamente focado e determinado, foi a ansiedade que o deixou pronto para o pior. Mesmo antes da missão, ela permitiu que ele se preparasse para um momento de perigo que poderia nem acontecer. Mas ele sabia que um desfecho infeliz era possível, assim como um resultado triunfal, então treinou por meses, aprimorou suas habilidades e consolidou a confiança entre todos da equipe.

A ansiedade pode ser difícil, perturbadora e até apavorante. Ao mesmo tempo, pode ser uma aliada, uma vantagem e uma fonte de engenhosidade. Porém, para mudarmos nossa perspectiva, teremos que desconstruir e reconstruir a história dessa emoção. Isso exige uma jornada, passando pelos corredores da academia e os teatros do mundo, por sermões medievais sobre o fogo do inferno e a vida durante uma quarentena de isolamento social, pelas telas de celulares que rolam infinitamente e a mesa da nossa cozinha.

Mas se a ansiedade é tão maravilhosa assim, por que ela causa uma sensação tão ruim?

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

