

Luana Marques

Professora de Psicologia da Escola de Medicina de Harvard

VIVER COM OUSADIA

Uma abordagem científica para reprogramar sua maneira
de lidar com o desconforto e o estresse



SEXTANTE

INTRODUÇÃO

Sou suficiente?

Acho que só eu percebo a ironia de ter escrito este livro. Quando contei que estava trabalhando numa obra para despertar a ousadia das pessoas, meus amigos exclamaram, empolgados: “Claro, é a *sua cara* escrever um livro assim!” A ironia é que, embora meus amigos e colegas costumem me descrever como Ousada com O maiúsculo, em geral eu me sentia (e ainda me sinto) assustada, ansiosa e vulnerável diante de grandes desafios.

Hoje sei que esses temores são, em parte, fruto da minha infância no Brasil, período em que gastei muita energia emocional tentando manter meus pais juntos, evitar brigas, encerrar discussões e alimentar a ilusão de que o mundo – *meu mundo* – era seguro. Mas só o que eu conseguia era a sensação de fracasso: meu pai nos deixou quando eu tinha 10 anos, demolindo qualquer noção de certeza e estabilidade que eu ainda tivesse. Pensando bem, a partida dele até que foi uma bênção, mas nunca conheci nenhuma criança de 10 anos que dissesse com alegria: “É, meus pais se divorciaram, minha mãe trabalha o dia inteiro para pôr comida na mesa e mesmo assim há dias em que só temos uma batata para o jantar.”

É por isso que, quando menina, o que eu realmente me dizia era: “Não sou suficiente.” Talvez não usasse essas palavras, mas agora, adulta, formada em Psicologia, quando recordo aquela fase da vida, sei que poderia traduzir assim o sentimento. Fazia de tudo para provar que era suficiente. *Devo lavar a louça? Estudar mais? Proteger minha irmã? Cuidar da minha mãe?* Os pensamentos e sentimentos ansiosos não tinham fim. Por mais

que eu tentasse, às vezes me sentia tão sobrecarregada que engolia minhas emoções junto com um pacote inteiro de biscoitos – e aí me sentia mais fracassada ainda.

Para piorar, sempre que me flagrava comendo biscoitos, minha mãe me obrigava a ficar de dieta, provando que eu não era mesmo suficiente. Era um círculo vicioso. Hoje percebo que ela se preocupava com minha saúde tanto quanto me preocupo com a saúde do meu filho. Mas, caramba, dói quando alguém demonstra amor privando você dos seus biscoitos! Na época, eu ficava magoada e confusa. Por que ela estava tirando de mim a única coisa que me fazia bem naquele momento? A verdade é que, como sempre acontece, tanto eu quanto minha mãe fazíamos o melhor possível com as ferramentas que tínhamos na época. E, infelizmente, nossas ferramentas eram rudimentares. A boa notícia é que as ferramentas que vou ensinar a você neste livro são mais sofisticadas e respaldadas por centenas de estudos científicos e pelas lições que aprendi em décadas de profissão.

Acho que meus amigos me veem como ousada porque superei a pobreza, as adversidades e os traumas para chegar aonde estou hoje: professora associada de Psicologia da Faculdade de Medicina de Harvard e diretora do laboratório de pesquisa do PRIDE, programa de saúde mental do Hospital Geral de Massachusetts, em Boston, voltado para a implantação e disseminação de tratamentos baseados em evidências. Talvez minha *trajetória* tenha sido ousada, mas o que meus amigos não veem é que até hoje tenho a sensação de não ser boa o bastante. Então como saí da pobreza e cheguei a Harvard e às estantes das livrarias?

Atribuo essa jornada aparentemente milagrosa a três fatores: minha mãe, minha avó e a ciência. Minha mãe é uma guerreira e até hoje continua a trabalhar muito para superar todas as dificuldades que surgem. Lutou sozinha com unhas e dentes para nos alimentar e nos dar a possibilidade de um futuro melhor. Foi ela quem me ensinou que, não importa como eu me sinta, só é possível avançar *através* das emoções. Ela me mostrou que eu podia superar obstáculos independentemente do que sentisse. Mais tarde, na pós-graduação, aprendi que esse tipo de comportamento – que *atravessa*, e não *contorna* – está no âmago do conceito de regulação emocional,¹ que nos ensina que vivenciar as emoções é melhor do que evitá-las.

A mulher que passei a considerar minha avó entrou na minha vida quando eu tinha 12 anos e minha mãe namorava meu padrasto. Quando eu era pequena, ela me tirava da zona de conforto para garantir que meus medos não me impedissem de realizar meus sonhos. A maior parte das lições que minha avó me ensinou pode se resumir a dois conceitos gerais: “Aborde, não evite” (que discutiremos na Parte 3) e “Seja a água, não a pedra” (que veremos na Conclusão).

Equipada com minhas lições da infância, vim para os Estados Unidos atrás do sonho americano – primeiro como aluna de intercâmbio e, mais tarde, para continuar minha formação. Depois do doutorado, mergulhei na terapia cognitivo-comportamental (TCC), o padrão-ouro para problemas de saúde mental.² Li todos os protocolos terapêuticos publicados, estudei como fazer o tratamento em sessões individuais e em grupo, pesquisei terapias para diferentes transtornos e populações específicas e fui orientada pelos principais especialistas em saúde mental do mundo. Meus primeiros dias em Harvard e no Hospital Geral de Massachusetts foram valiosíssimos e me ajudaram a sintetizar a ciência que agora divido com você. Mas não foram o bastante.

Foi só quando mergulhei na vida real e trabalhei com diferentes comunidades que aprendi a extrair de fato o que é necessário para ter ousadia. Uma coisa é falar sobre TCC estando numa torre de marfim (isto é, Harvard); outra bem diferente é levá-la a alguém que cuida sozinho dos filhos ou que enfrenta deportação, prisão, pobreza. E outra ainda é levar esses conceitos à executiva poderosa cujo casamento está ruindo enquanto ela conduz a empresa por uma grande transição. Quando me tornei capaz de abordar esses desafios, finalmente consegui integrar a sabedoria da minha mãe e da minha avó à ciência baseada em evidências e criar um método que se aplica a qualquer pessoa o tempo todo, em vez de só a algumas pessoas em determinados momentos.

Viver com ousadia traz um conjunto de habilidades baseadas na ciência e entremeadas com minhas lições de vida, criado para ajudar qualquer um a superar obstáculos e ter o melhor futuro possível. As três habilidades aqui apresentadas – *Modificar, Abordar e Alinhar* – vão preparar você para dar passos ousados nos momentos mais importantes. Mas atenção: haverá obstáculos pelo caminho. Afinal de contas, viver com ousadia não significa

viver de maneira destemida ou imprudente, e sim enfrentar os desafios sem ficar paralisado pela evitação psicológica, o inimigo real que a maioria de nós enfrenta. Convido você a vir comigo e ter uma vida “confortavelmente desconfortável”. Sou grata por estar onde estou hoje e espero, sinceramente, que você termine a leitura descobrindo sua própria receita de ousadia.

PARTE 1

O que emperra nossa vida

CAPÍTULO 1

A ansiedade dói, mas não é ela que nos paralisa

Ser humano é difícil. Às vezes, nem bem recuperamos o fôlego e já somos golpeados por um novo desafio: metas impossíveis no trabalho, despesas inesperadas, um filho com dificuldade na escola, problemas de saúde na família, as brigas de sempre com a pessoa amada. Depois de um dia difícil assim, só queremos nos anestésiar um pouco, e cada um de nós tem um jeito de se desligar do mundo. Mas você diria que está satisfeito com a vida? Está sendo sua melhor versão, a mais autêntica? Será que lembra quais são seus sonhos? Ou a ideia de ter uma vida vibrante e gratificante parece impossível – talvez até exaustiva, intimidante e avassaladora?

Em momentos de muita ansiedade, é comum ficarmos paralisados. Paralisamos em relacionamentos tóxicos e empregos extenuantes. Certas manhãs paralisamos na cama, tentando achar uma razão para levantar. E certas noites paralisamos em casa, esparramados em frente à TV ou rolando a tela do celular em vez de sair pelo mundo. Todos nos sentimos empacados de vez em quando e, nessas horas, é como se patinásemos em gelo fino: um passinho a mais pode nos lançar num abismo de água congelante.

Nesses momentos, ser ousado – ter uma vida melhor e mais autêntica – parece um sonho muito distante. Quem tem tempo e energia para isso? Aachamos que a ousadia é típica dos jovens, que não precisam lidar com um monte de estresse e responsabilidade, ou de quem tem mais vantagens, menos problemas e mais dinheiro no banco. Não é para o nosso bico. Quando

ouvimos a palavra *ousado*, podemos pensar em gente como Martin Luther King Jr., presidentes de grandes empresas e atletas profissionais – indivíduos com a influência, a coragem e a confiança que não temos. Mas e se a ousadia não estiver reservada apenas para uns poucos sortudos com privilégios, talentos e uma personalidade específica? E se for para todos nós?

Este livro vai ajudar você a sair da paralisia e avançar rumo ao que é importante, apesar do desconforto e dos obstáculos. Em momentos de estresse e ansiedade, recorra às três habilidades que apresento aqui para enfrentar o que impede você de ter a vida que deseja: uma vida com ousadia. A vida com ousadia é aquela em que somos nós mesmos por inteiro.

Se você abriu este livro com vontade de abraçar a ousadia mas está cansado de enfrentar os desafios constantes da vida, saiba que não está sozinho. Era exatamente assim que eu me encontrava antes de aprender as habilidades que mostrarei a você.

Eu me sentia sem saída durante minha infância e adolescência na cidade mineira de Governador Valadares, numa família cuja única constante era o caos. Meus pais são pessoas incríveis, mas não tinham muitos recursos e não estavam equipados para controlar emocionalmente a si mesmos e suas duas filhas pequenas. A falta de estabilidade financeira, combinada às drogas e ao álcool, resultava numa troca dolorosa de gritos e, às vezes, em brigas bem violentas entre eles. Como filha mais velha, eu fazia o possível para proteger minha irmã, o que me deixava apavorada. Sempre que pressentia algum perigo, mesmo quando não existia, eu ficava tão ansiosa que achava que tinha de fazer algo para me sentir melhor. Assim, quando criança eu literalmente engolia minhas emoções: devorava pacotes e pacotes de biscoito sempre que a vida parecia aterradora demais. Só que às vezes as guloseimas não bastavam, e minha ansiedade se manifestava fisicamente. Em mais de uma ocasião fui levada às pressas ao hospital com uma terrível “crise de asma”. Hoje, adulta e psicóloga, percebo que eram crises de pânico, não de asma. Mas na época eu não tinha vocabulário para exprimir meu medo e só sentia que não conseguia respirar. *Se aos 10 anos alguém me dissesse que um dia eu ajudaria os outros a ter ousadia, eu cairia na gargalhada!*

Nossa vida ficou ainda mais difícil quando meu pai saiu de casa. O dinheiro era escasso e não tínhamos rede de apoio. Não me entenda mal; não éramos os mais pobres do país. Mas, como tantas outras pessoas, minha

mãe tinha que ficar buscando maneiras de se reinventar para nos garantir o sustento. Imagine só: uma mãe jovem, recém-separada, numa situação já precária, de repente encarregada de alimentar, vestir e educar duas filhas inteiramente sozinha. Ela fazia de tudo para pôr comida na mesa, desde vender cabides e vassouras até costurar uniformes. Poderia deixar que o estresse e a ansiedade a dominassem e a paralisassem, mas ela sabia que não tinha essa opção. Assim, deu um passo. Depois outro. E mais outro. Naquela época, ao contrário da minha mãe, eu só queria ligar a TV e me distrair, porque a vida era difícil demais.

Por outro lado, ao ver minha mãe seguir em frente apesar de tudo, comecei a entender o que é necessário para avançar na direção do desconforto, aceitar sua presença e fazer dele meu melhor amigo, em vez de ser paralisada por ele. Embora não tenha acontecido da noite para o dia, tudo que aprendi na infância permitiu a uma criança tímida que vivia numa situação economicamente complicada se tornar doutora em Psicologia Clínica e professora na Faculdade de Medicina de Harvard e no Hospital Geral de Massachusetts, onde trabalho hoje.

Embora pareça um tipo bem específico de jornada da heroína, minha história teve muitos altos e baixos. Em cada uma dessas encruzilhadas eu me perguntava: *Consigno continuar? Consigo escolher ser ousada em vez de ficar empacada no medo?* Imagino que você também já tenha passado por situações semelhantes em que seu cérebro exige *Esconda-se sob as cobertas*, mas mesmo assim a vida lhe implora que continue. Não importa quais sejam suas circunstâncias, este livro foi escrito com a intenção de ajudar você a avançar rumo à vida que deseja. Alguns se preocupam com as contas a pagar, outros enfrentam os problemas de saúde de um ente querido ou as dificuldades escolares de um filho. Alguns pensam numa mudança de carreira ou na aposentadoria, enquanto outros enfrentam o fim de um relacionamento importante e imaginam como se reinventar depois disso. Alguns acabaram de chegar a um novo país em busca de uma vida melhor, enquanto outros sonham com uma oportunidade dessas. Os desafios – grandes ou pequenos, óbvios ou sutis – nos deixam cansados, com medo, sozinhos, tristes, ansiosos, sobrecarregados e, pura e simplesmente, paralisados. Se algo nesse assunto tocou seu coração, talvez você esteja pensando nas mesmas perguntas que meus clientes costumam me

fazer: Como faço para me livrar da ansiedade? Por que me sinto tão empacado? Como sair dessa rotina? Por que essa tristeza não passa? Será mesmo possível ter ousadia?

Por favor, doutora, faça essa ansiedade ir embora

Foi exatamente isso que Jake, CEO de uma grande empresa, me pediu quando nos conhecemos. Se o encontrasse na rua, você jamais imaginaria que ele cresceu com muito pouco, porque só veria um executivo bonito, elegante e articulado, com modos perfeitos, um terno Armani impecável e um ar de confiança que se percebe a quilômetros de distância. Em resumo, para o mundo inteiro, Jake arrasava. Mas ali estava ele em meu consultório, descrevendo sua ansiedade debilitante. Ele sempre fora uma pessoa ansiosa, mas àquela altura o problema chegara a um nível insuportável. Sentado à minha frente, ele se inclinou para mim e, do mesmo modo que se esperaria que desse uma ordem aos funcionários, disse:

– Dra. Luana, soube que a senhora é a melhor, então precisa me ajudar a acabar com essa ansiedade. Não consigo pensar direito e preciso dar um jeito nisso para me concentrar no planejamento estratégico do ano que vem.

Começamos pelo básico.

– Como é essa ansiedade? – perguntei.

– Parece que vou explodir!

– Explodir? É isso mesmo?

– É! Explodir! – Seu tom de voz me surpreendeu, em forte contraste com sua imagem polida. Ele continuou: – Não sei como ainda não entrei em combustão. Meu coração dispara, eu me sinto tonto, é difícil me concentrar, o mundo se fecha sobre mim... tudo ao mesmo tempo. Sinto que estou prestes a ter um infarto. Mas já fiz milhões de exames e não há nada de errado com meu coração.

– Como você controla esses momentos de quase combustão? – perguntei.

– Faço o que for preciso para me sentir melhor. No trabalho, cancelo as reuniões ou mando minha diretora de operações assumir e dizer que tive outra reunião importante com um investidor.

Jake parecia retraído e envergonhado. Toda aquela confiança duramente

conquistada tinha desaparecido sem deixar vestígios. Baixando a voz, ele desabafou:

– Eu minto, mas não sei mais o que fazer nesses momentos. Quando volto para casa, em geral estou tão esgotado pela ansiedade que não consigo nem pensar em me exercitar. Tento resistir a uma taça de vinho, mas, francamente, depois das oito da noite não aguento mais, e na segunda taça me sinto muito melhor. Então passo horas diante do computador, trabalhando. – Ele fez uma pausa. – Bom, digo a mim mesmo que estou trabalhando, mas na verdade só fico encarando a tela, ausente e bebendo para aliviar a ansiedade. Aí finalmente adormeço e acordo ainda mais ansioso do que no dia anterior. É complicado! Estou lhe dizendo, a senhora precisa me livrar desse tormento. Não aguento mais!

Jake achava – e com razão – que estava prestes a ter um colapso, mas não entendia os verdadeiros motivos. Ele acreditava que ficaria bem e seria capaz de se dedicar ao trabalho sem problemas se eu acabasse com sua ansiedade num passe de mágica. Até certo ponto ele estava certo: muitas emoções desagradáveis (ansiedade, medo, tristeza) nos paralisam e emperram nossa vida. Mas será mesmo que Jake ficaria melhor se toda a ansiedade dele desaparecesse? Provavelmente conseguiria se concentrar mais no trabalho. Mas não ficaria preocupado com a segurança da esposa a ponto de dar uma olhada nos freios do carro? Será que teria motivação para se preparar com antecedência para uma grande apresentação de negócios? Talvez não. As emoções desagradáveis são como os receptores da dor, que nos alertam de coisas que podem ser prejudiciais ou perigosas, como encostar num forno quente, e sem eles nos queimaríamos. Assim, embora dolorosa, a ansiedade em si é adaptativa e tem algo importante a nos dizer.

Não se engane com a febre: procure a infecção

Jake não é o único. Na verdade, todos que conheci na minha carreira querem sair do atoleiro e ter uma vida mais plena, saudável e ousada. Mas, nas tentativas de se libertar, vejo que meus clientes olham para o lugar errado (exatamente como eu fazia antes de conhecer as habilidades descritas neste livro). Muitos clientes querem que eu os livre de ansiedade, estresse, esgotamento, tristeza,

medo ou desesperança. No entanto, embora essas emoções sejam dolorosas, em geral são um sintoma e não a causa das dificuldades.

Vou explicar de outra maneira. Imagine que você tenha febre alta e, para resolver, tome um Tylenol. Sua febre vai baixar? É bem provável. Mas por quanto tempo? Depende do que seu corpo está combatendo. Se for um resfriado leve, o Tylenol vai ajudar e talvez você esteja novo em folha em alguns dias. Entretanto, se for uma infecção bacteriana, o Tylenol vai baixar a febre, mas não vai curar a infecção. Para isso, você precisará de outro tipo de medicamento, como um antibiótico. O Tylenol só resolverá um sintoma (febre), sem curar o problema em si (a infecção).

Assim, quando Jake me disse “Dra. Luana, soube que a senhora é a melhor, então precisa me ajudar a acabar com essa ansiedade”, entendi que a ansiedade era uma espécie de febre alta para ele, mas eu também sabia, por anos de pesquisa e prática clínica, que não era a causa da infecção.

A ansiedade é apenas uma das febres que meus clientes relatam. Também costumam ouvir coisas como:

- “Se ao menos eu conseguisse reduzir o estresse, teria mais sucesso.”
- “É esse esgotamento que está me matando. Preciso aprender a me organizar para me sentir melhor.”
- “O verdadeiro problema é meu chefe. Se ele me ouvisse, eu não me sentiria tão estagnado.”
- “Parece que não consigo fazer nada produtivo quando chego em casa. Só quero ver TV ou mexer no celular.”
- “Se meu marido não vivesse no escritório, nosso casamento não teria acabado.”
- “Minhas compras on-line estão descontroladas, mas não consigo parar. Estou morrendo de medo da fatura do cartão.”

Estresse, esgotamento, dificuldade de concentração, crise conjugal, preocupações financeiras: essas experiências são reais e dolorosas, mas o que as causa?

A pergunta é a mesma: qual é a causa básica da infecção? Aprendi na vida, no trabalho clínico e na pesquisa que há um denominador comum que tende a nos deixar paralisados. É o que chamo de *evitação psicológica*.

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

