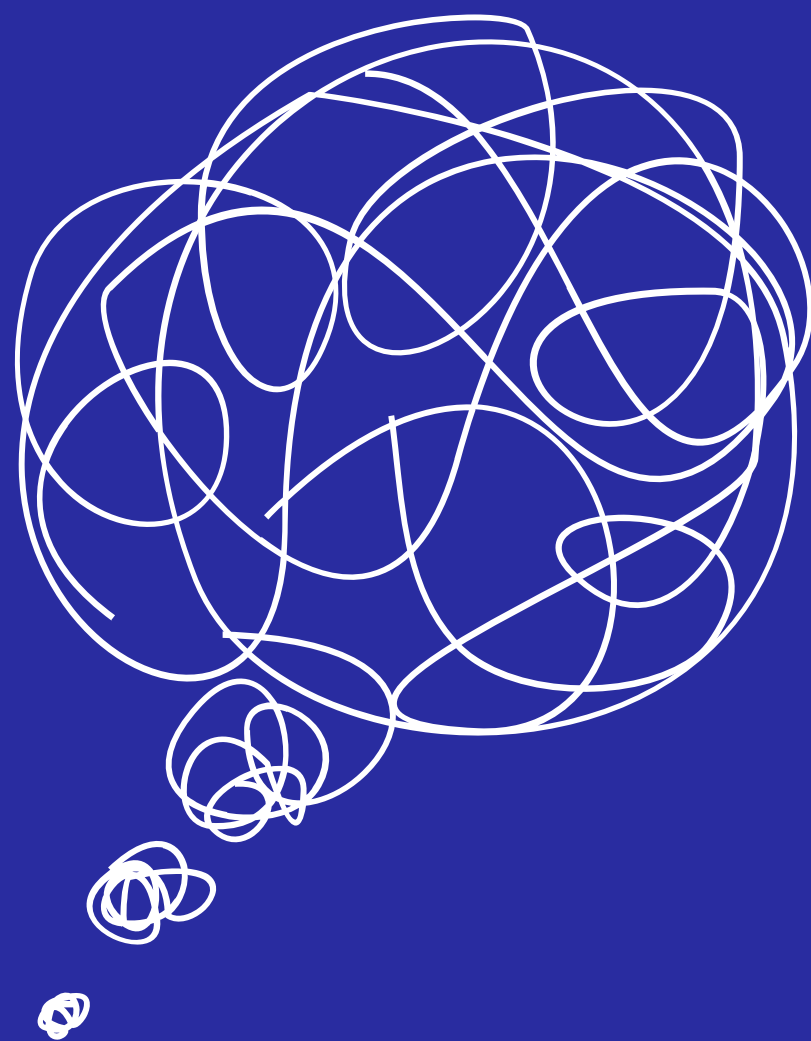


MANUAL DA ANSIEDADE

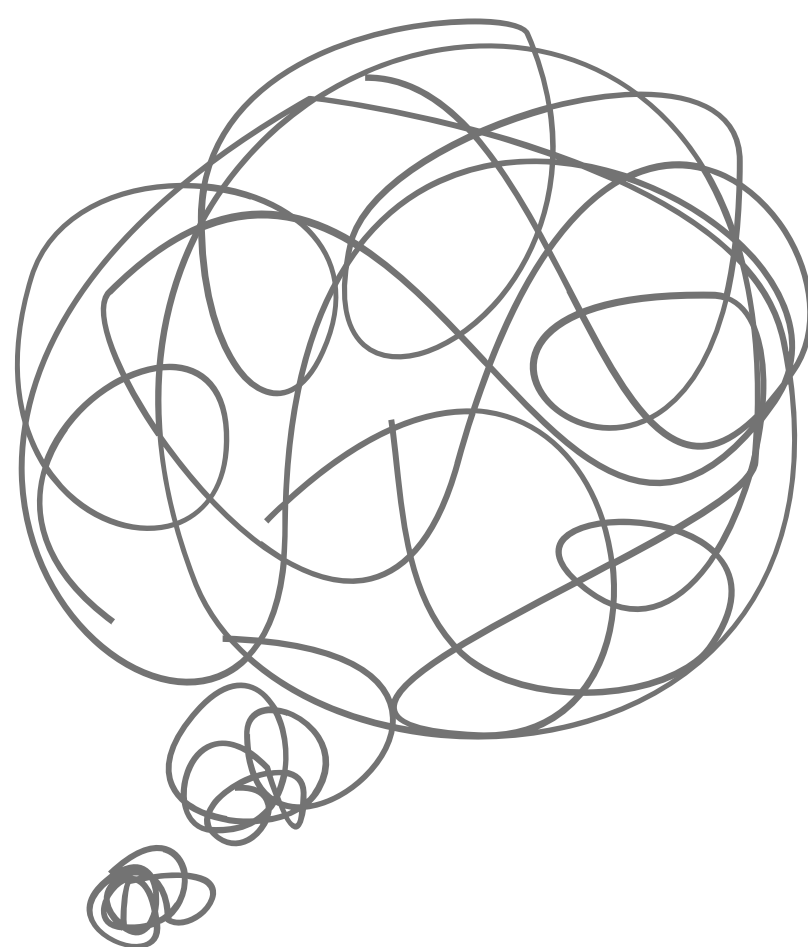
Um guia completo para
uma vida melhor!



Rafael Freitas

MANUAL DA ANSIEDADE

Um guia completo para
uma vida melhor!



•Rafael Freitas

Todos os direitos reservados. 2024



Sobre o autor

Rafael Freitas é psicólogo clínico - Universidade de Fortaleza - UNIFOR. Possui formação em Terapia Cognitivo-comportamental e especialização em Prática Baseada em Evidências em Psicologia Clínica (InPBE).

Seu compromisso é utilizar seu conhecimento e experiência para ajudar os outros a superar dificuldades emocionais e comportamentais e explorar todo o potencial do desenvolvimento humano para uma vida mais significativa e com mais saúde mental.

INTRODUÇÃO

A ansiedade tem se tornado uma das principais questões de saúde mental no mundo moderno. Com o ritmo acelerado da vida, as pressões sociais e profissionais, e a constante conexão digital, muitos de nós nos sentimos sobrecarregados e ansiosos. Este e-book foi criado para ajudar você a entender a ansiedade, suas causas e, mais importante, como você pode lidar com ela de modo efetivo. Não é mais um livro sobre ansiedade.

Nossa intenção é que ele seja uma forma acessível de psicoeducar você que passa por uma situação ansiosa, já possui algum diagnóstico ou quer saber mais sobre o assunto. Nossa intenção é evitar o tecnicismo e ir direto ao ponto, ou seja, dizer de modo simples o que você precisa saber sobre essa condição.

UMA EPIDEMIA SILENCIOSA

Imagine acordar todas as manhãs com um peso no peito, uma sensação de medo constante, sem saber exatamente por quê. Essa é a realidade diária para milhões de pessoas que sofrem de ansiedade.

A ansiedade não discrimina; ela pode afetar qualquer pessoa, independentemente de idade, sexo ou situação socioeconômico. No entanto, apesar de sua prevalência, muitas pessoas ainda não compreendem completamente o que é ansiedade e como ela pode ser tratada.

O QUE VOCÊ VAI APRENDER NESTE E-BOOK

- Os diferentes tipos de ansiedade: Aprenda sobre os diversos transtornos de ansiedade, desde o transtorno de ansiedade generalizada até o transtorno de pânico.
- As causas da ansiedade: Explore os fatores biológicos, psicológicos e ambientais que contribuem para a ansiedade.
- Técnicas eficazes de gerenciamento: Descubra estratégias comprovadas para reduzir a ansiedade, incluindo técnicas cognitivas de respiração e mindfulness.
- Histórias de sucesso: Leia histórias inspiradoras de pessoas que conseguiram superar a ansiedade e encontrar mais propósito na vida.

UM CONVITE À REFLEXÃO E À AÇÃO

Enquanto você lê este e-book, convido você a refletir sobre suas próprias experiências com a ansiedade. Talvez você tenha sentido os sintomas em momentos de grande estresse ou talvez você conheça alguém que lute contra a ansiedade diariamente.

CONECTE-SE COM SEU PROPÓSITO DE VIDA

Ao final deste e-book, você não apenas terá uma compreensão mais profunda da ansiedade, mas também estará equipado com um arsenal de técnicas para gerenciar sua ansiedade e melhorar sua qualidade de vida. Minha esperança é que este e-book seja um guia útil em sua jornada de bem-estar, ajudando você a limpar as lentes sujas para conseguir visualizar a direção da sua vida, e assim seguir de modo mais tranquilo, equilibrado e com mais propósito.

Lembre-se, a ansiedade pode ser debilitante, mas não precisa ser uma sentença de vida. Com as informações e estratégias certas, você pode superar a ansiedade e encontrar a paz interior que tanto merece.

Boa leitura!

Índice

CAP 1. Não tente mostrar para sua ansiedade quem é que manda!	8
CAP 2. Ei! Não sei se percebeu, mas existe um mundo fora de você!	24
CAP 3. Pensando bem, um pouco de <i>Mindfulness</i> não lhe fará tão mal!	48
CAP 4. Aja como queria agir, seja como queria ser — O poder do "fingimento"	63
CAP 5. Examine os pensamentos em vez deles examinarem você	73
CAP 6. Não custa nada dizer que conseguiu!	92
CAP 7. Vamos falar um pouco sobre aceitação	103
Referências	114



CAPÍTULO 1

NÃO TENTE MOSTRAR PARA SUA ANSIEDADE QUEM É QUE MANDA!

OS GATOS E A ANSIEDADE

Existem coisas que ficam piores se a gente tentar lutar contra! Se você já criou um gato sabe na prática do que estou falando. Tirando o fato de serem lindos para quase todo mundo, eles têm forte vontade própria e são bastante independentes. Assim é a ansiedade. Ela é um recurso do nosso organismo que tem "vontade própria" e é bastante independente.

E o que acontece quando a gente luta contra algo que não vai mudar tão fácil de opinião? O que disse acima: as coisas ficam piores. Ficar pior quando estamos falando de ansiedade significa agravamento dos sintomas, como aumento do estresse e do alerta, da hipervigilância, das preocupações e dos demais sintomas que provavelmente você conhece muito bem. Indo diretamente ao ponto: o que estamos propondo aqui, logo no início deste

eBook, é um ponto fundamental quando estamos falando de ansiedade: devemos aceitá-la. Vamos retomar este ponto no último capítulo.

Quando falamos em aceitar ansiedade, estamos propondo uma forma alternativa e estratégica de lidar com ela, isto é, em vez das instruções mentais que em geral damos a nós mesmos que levam à tentativa de retirar, controlar ou eliminar experiências estressantes devemos aprender a fluir com elas. Existem várias formas de fazer isso, para alguns, por exemplo, o objetivo pode ser sentir-se da forma que julga certa e evitar sentimentos ou pensamentos que se desviam do seu objetivo, já para pessoas que demonstram padrões obsessivos-compulsivos, o objetivo pode ser tentar eliminar forçosamente certos pensamentos ou controlar sentimentos de desgraça, já para pessoas com transtorno de pânico, o objetivo principal é evitar experimentar ansiedade e pensamentos de morte, perda do controle ou perda da razão.

Se alguns desses é o seu caso ou não, meu objetivo é chamar a atenção de você para o fato de que existe uma contradição inerente à tentativa de evitar, suprimir ou eliminar as experiências internas indesejáveis: quanto mais tentamos fazer isso, mais aumenta a frequência e intensidade das experiências desagradáveis que desejamos que fossem evitadas. Por exemplo, o exercício do urso branco, proposto pelo psicólogo Daniel Wegner em 1987, ilustra bem essa contradição. Ele é muito simples e podemos fazê-lo agora mesmo. Tudo o que você precisa fazer é **tentar não pensar**, durante cinco minutos, em um urso branco. Quando o pensamento surgir, reconheça-o, mas redirecione sua atenção para outra coisa.

Este exercício demonstra o fenômeno chamado "rebote", onde a tentativa de suprimir um pensamento faz com que ele retorne com mais intensidade e frequência. E por que isso ocorre? Porque nosso cérebro acaba fazendo "verificações" constantes para garantir que não estamos pensando no assunto proibido, paradoxalmente trazendo-o de volta à consciência.

ESQUIVA EXPERIENCIAL

Um processo chave que ilustra bem este comportamento de que estamos falando é aquilo que a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) chama de esquiva experiencial. Que é a tentativa de evitar ou escapar de experiências internas negativas, como pensamentos e emoções desconfortáveis. Como dissemos, a tentativa de afastar ou suprimir tais experiências, muitas vezes só aumenta a ansiedade e o sofrimento a longo prazo.

Como a maior parte dos conteúdos angustiantes por definição não está sujeita à regulação comportamental voluntária, só nos resta uma estratégia principal: a esquiva emocional e comportamental. Por mais que fazer isso gere um alívio imediato – ninguém ama lidar com coisas difíceis e desagradáveis – o resultado no longo prazo é que a vida da pessoa começa a se restringir, as situações evitadas se multiplicam, os pensamentos e sentimentos evitados se tornam mais vivos e poderosos e a capacidade de estar no

momentos presente e desfrutar a vida pouco a pouco vai diminuindo. E aqui temos o terreno fértil para uma doença que afeta 11,7 milhões de brasileiro: a depressão.

Por mais absurdo que isso pareça a você, a verdade é que aceitar a ansiedade é a melhor forma de lidar com ela. Resistindo ou se esquivando dela você só estará, no final das contas, prolongando e aumentando seu desconforto. Como dissemos, devemos começar nos concentrando nesta primeira lição que faço questão de repetir para que você grave bem: se quisermos obter êxito quando estamos falando de ansiedade, devemos aprender a fluir com a ansiedade.

Devemos usar as estratégias certas para substituir a raiva, o medo e a ansiedade por aceitação. Ao longo deste eBook iremos oferecer estratégias eficientes, baseadas em sólidas evidências científicas, para alcançar isso. Condensamos e resumimos aqui ótimas ferramentas que vão te ajudar a entender e lidar de modo eficaz com a ansiedade.

PREVALÊNCIA DA ANSIEDADE NO MUNDO HOJE

A ansiedade é um dos transtornos mentais mais prevalentes e importantes no mundo atualmente. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 260 milhões de pessoas sofrem de transtornos de ansiedade, tornando-se um dos principais problemas de saúde pública mundial.

Atualmente, estima-se que 264 milhões de pessoas em todo o mundo sofrem de transtornos de ansiedade, o que o torna um dos transtornos mentais mais comuns globalmente. A prevalência desses transtornos tem aumentado em diversas regiões, influenciada por fatores como mudanças sociais, econômicas e políticas.

Nos Estados Unidos, aproximadamente 19.1% dos adultos têm algum tipo de transtorno de ansiedade em qualquer ano (SingleCare, 2024). A ansiedade é mais comum entre as mulheres, com uma prevalência de 23.4%, em comparação com 14.3% nos homens.

Além disso, os jovens adultos (18-29 anos) apresentam a maior prevalência, com 22.3%. O impacto econômico desses transtornos é significativo, estimando-se que custam à economia dos EUA cerca de 42 bilhões de dólares por ano, representando quase um terço dos custos totais de saúde mental do país.

No Brasil, cerca de 9.3% da população sofre de transtornos de ansiedade, o que representa o maior índice na América Latina. Esses transtornos são uma das principais causas de afastamento do trabalho no país, contribuindo significativamente para a carga de doenças. Entretanto, apenas uma fração das pessoas que sofrem de ansiedade no Brasil recebe tratamento adequado, devido à falta de acesso a serviços de saúde mental.

Em outros países relevantes, como o Reino Unido, cerca de 8.2 milhões de casos de ansiedade foram registrados em 2013, com uma prevalência maior entre as mulheres do que entre os homens. Na Austrália, aproximadamente 14.4% dos australianos são afetados por transtornos de ansiedade, novamente com uma prevalência maior entre as mulheres (18%) do que entre os homens (11%). Na China, estudos recentes indicam uma prevalência de transtornos de ansiedade de cerca de 7% na população, com variações significativas entre regiões urbanas e rurais.

O QUE É ANSIEDADE?

Quando sentimos uma ameaça, ficamos tensos, prontos para lutar ou fugir. Essa reação de "luta ou fuga" não é consciente: é controlada por uma das partes mais "primitivas" do cérebro, e por isso ele pode ser um pouco geral demais na maneira de interpretar o perigo.

O cérebro é um órgão altamente eficaz, mas não faz distinção entre uma ameaça externa, como um tigre por exemplo, e uma interna, como uma lembrança incômoda ou uma preocupação futura, ele trata as duas como perigosas. Quando uma ameaça é detectada - seja real ou imaginada -, o corpo fica tenso e se prepara para entrar em ação.

A ansiedade é uma emoção extremamente importante que tem sua origem em nossa história evolutiva. Para a gente entender bem a ansiedade, precisamos falar um pouco do seu "irmão gêmeo", o medo.

O medo é uma resposta natural e adaptativa do organismo a situações percebidas como ameaçadoras ou perigosas. O medo é expresso pela resposta orgânica de luta ou fuga do Sistema Nervoso Simpático – quando temos um problema na nossa frente ou lutamos para resolver aquele problema ou fugimos dele.

O cérebro é um órgão altamente eficaz, mas não faz distinção entre uma ameaça externa, como um tigre por exemplo, e uma interna, como uma lembrança incômoda ou uma preocupação futura, ele trata as duas como perigosas. Quando uma ameaça é detectada - seja real ou imaginada -, o corpo fica tenso e se prepara para entrar em ação.

A ansiedade é uma emoção extremamente importante que tem sua origem em nossa história evolutiva. Para a gente entender bem a ansiedade, precisamos falar um pouco do seu "irmão gêmeo", o medo.

O medo é uma resposta natural e adaptativa do organismo a situações percebidas como ameaçadoras ou perigosas. O medo é expresso pela resposta orgânica de luta ou fuga do Sistema Nervoso Simpático – quando temos um problema na nossa frente ou lutamos para resolver aquele problema ou fugimos dele.

Alguns medos são inatos, ou seja, já nascemos com aquela resposta, um exemplo são medos de quedas em bebês, estudos de psicologia do desenvolvimento mostram que bebês demonstram comportamentos de medo ao serem expostos a certas alturas ou ao ver um "visual cliff" – um experimento que cria a ilusão de um precipício – (M. Lewis et al 1978). Mesmo sem terem tido experiências negativas com quedas, eles hesitam ou evitam se aproximar da borda. Mas os medos inatos são bem limitados, a maior parte dos nossos medos são aprendidos ao longo da nossa história de vida: levar uma surra de alguém maior que você na escola geralmente é suficiente para aprendermos a temer meninas ou meninos mais velhos.

O valor adaptativo do medo então é bem evidente: é ele que ajuda a nos manter vivos. Mas o medo não é uma resposta útil ou adaptativa em todas as circunstâncias, e a expressão desadaptativa do medo caracteriza os transtornos de ansiedade, que se expressam por modo excessivo, persistente e atrapalham nas atividades diárias.

A ansiedade, portanto, é uma resposta natural do corpo a situações de estresse, caracterizada por sentimentos de preocupação, medo ou apreensão. Embora seja normal sentir ansiedade ocasionalmente como dissemos, especialmente diante de desafios ou mudanças, a ansiedade excessiva ou persistente pode indicar um transtorno de ansiedade.

Os sintomas mais comuns da ansiedade são:

Preocupação excessiva	Sentimentos de intensa preocupação ou apreensão sobre situações futuras, mesmo quando não existe um motivo aparente para se preocupar.
Sintomas físicos	Sintomas físicos como tremores, sudorese, palpitações cardíacas, tensão muscular, dores de cabeça, problemas gastrointestinais e dificuldade para respirar.
Inquietação ou agitação	Sentimentos de inquietação, agitação ou irritabilidade constantes.

Dificuldade de concentração	Dificuldade em se concentrar em tarefas ou a sensação de ficar com a mente em branco.
Insônia	Dificuldade em adormecer ou permanecer dormindo devido aos pensamentos automáticos constantes.
Evitação de situações	Evitar situações ou lugares que desencadeiam ansiedade, o que pode limitar a vida diária

OS TIPOS MAIS COMUNS DE TRANSTORNO DE ANSIEDADE

Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG):

O TAG é caracterizado por uma preocupação excessiva e incontrollável com várias atividades ou eventos. Esta preocupação é desproporcional à realidade da situação e é difícil de controlar.

Transtorno do Pânico:

Este transtorno envolve episódios recorrentes de ataques de pânico inesperados. Um ataque de pânico é um período súbito de medo intenso que pode incluir sintomas físicos severos.

Fobias Específicas:

As fobias específicas são medos intensos e irracionais de um objeto ou situação específica. Esses medos são desproporcionais ao perigo real representado.

Transtorno de Ansiedade Social:

Também conhecido como fobia social, o TAS envolve um medo intenso de situações sociais ou de desempenho, onde a pessoa teme ser julgada, envergonhada ou humilhada.

Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC):

O TOC é caracterizado pela presença de obsessões (pensamentos intrusivos e indesejados) e/ou compulsões (comportamentos repetitivos realizados para aliviar a ansiedade causada pelas obsessões).

Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT):

O TEPT ocorre após a exposição a um evento traumático. Pode resultar em sintomas de revivência do trauma, evitação de lembranças do evento e aumento da excitação.

RESUMINDO

Embora pareça absurdo no início, é crucial aprender a receber os sintomas de ansiedade em nosso corpo da mesma forma que aceitaríamos um visitante inesperado em nossa casa ou até mesmo uma dor incômoda. Em vez de reagir com medo, raiva ou rejeição, é importante acolher essas sensações com aceitação. Lutar contra as sensações de ansiedade só serve para prolongar e intensificar o desconforto. Quando resistimos à ansiedade, estamos criando uma batalha interna que exacerba nossos sintomas e aumenta o sofrimento. Ao invés disso, devemos aprender a fluir com essas sensações, permitindo que elas sigam seu curso natural sem resistência.

Aceitar os sintomas de ansiedade não significa resignação ou desistência, mas sim uma mudança de atitude em relação a essas sensações. É reconhecer que elas são parte da experiência humana e que tentar evitá-las ou suprimi-las só agrava a situação. Assim como aceitaríamos um visitante inesperado em nossa casa, devemos permitir que os sintomas de ansiedade existam em nosso corpo sem julgamentos.

Dessa forma, diminuímos a carga emocional associada à ansiedade e facilitamos um caminho mais suave para a recuperação. Dizendo de outra forma, aceitar a ansiedade com um espírito de acolhimento pode transformar nossa relação com ela, tornando-a menos ameaçadora e mais manejável.

CAPÍTULO 2

EI! NÃO SEI SE PERCEBEU, MAS EXISTE UM MUNDO FORA DE VOCÊ!

O MELHOR DA FESTA É...

Carol estava animada para a festa. Era um evento esperado há semanas e muitos amigos que ela não via há tempos estariam lá. Ela se arrumou cuidadosamente, escolhendo um vestido elegante e fazendo sua melhor maquiagem. Mas, enquanto se preparava, um leve desconforto começou a se formar em seu estômago. Ela ignorou, achando que não passava de excitação e nervosismo normais antes da situação social.

Ao chegar à festa, o ambiente estava exatamente como ela esperava: lotado, barulhento e animado. Carol começou a circular entre os grupos, cumprimentando conhecidos e participando de conversas superficiais. Mas logo começou a se sentir desconectada, como se estivesse assistindo tudo de fora, uma observadora de sua própria vida.

Ela tentou afastar a sensação com uma bebida, mas o desconforto aumentou.

À medida que a noite avançava, o barulho e a multidão começaram a esmagá-la. O som das risadas, a música alta, as luzes piscantes – tudo se tornava insuportavelmente intenso. Ela sentia o coração batendo mais rápido, sua respiração se tornava curta e rápida. Um suor frio começava a escorrer pelas costas e mãos.

Uma sensação avassaladora de medo tomou conta dela sem qualquer motivo aparente. Carol tentou se concentrar na conversa com uma amiga, mas não conseguia entender uma palavra sequer. O pânico a consumia. Sentia como se estivesse sufocando, presa em um lugar sem saída. Decidiu que precisava sair dali. Com a respiração cada vez mais difícil, ela empurrou a multidão, tentando chegar até a porta de saída.

Ao chegar ao banheiro, Carol trancou a porta e se deixou deslizar até o chão. As paredes pareciam fechar-se ao seu redor. As lágrimas começaram a rolar, enquanto o pânico atingia o auge. Ela sentia como se estivesse morrendo, como se algo terrível fosse acontecer. Ficou ali, ofegante, tentando se acalmar.

Depois de alguns minutos que pareceram horas, a intensidade do pânico começou a diminuir. Sua respiração, embora ainda rápida, começou a normalizar. O coração, ainda disparado, começou a desacelerar. Carol permaneceu no banheiro, sentindo-se sugada e envergonhada. Ela sabia que tinha que voltar para a festa, mas estava com medo de que o pânico voltasse.

Quando saiu do banheiro, sentiu-se um pouco mais controlada, mas ainda vulnerável. Decidiu que era melhor ir embora. Despediu-se rapidamente de alguns amigos, inventando uma desculpa sobre estar se sentindo mal. No caminho para casa, uma sensação de alívio e exaustão tomou conta dela.

Em casa, Carol se deitou na cama, refletindo sobre o que havia acontecido. Ela se sentia confusa e assustada, sem entender por que havia tido aquele ataque de pânico. Era a primeira vez que algo assim acontecia em uma festa. Decidiu que precisava buscar ajuda, pois não queria passar por aquilo novamente.

UM POUCO DE PSICOEDUCAÇÃO SOBRE ATAQUES DE PÂNICO

Os ataques de pânico são uma crise aguda de ansiedade. Ou seja, são episódios intensos de medo e desconfortos intensos que geram uma série de sintomas físicos e emocionais, podendo acontecer repentinamente em qualquer lugar ou situação.

Os sintomas físicos incluem:

- Falta de ar;
- Aceleração dos batimentos cardíacos;

- Sensação de calor ou frio;
- Sufocamento,
- Tontura,
- Suor,
- Dor no peito;
- Náuseas ou perda do controle urinário;
- Etc.

Essas sensações frequentemente são acompanhadas de medo de morrer ou ter um infarto cardíaco, perder o controle ou enlouquecer. Devido ao medo de ter novos ataques de pânico e suas consequências, surgem preocupações constantes sobre a possibilidade de ocorrer outros episódios.

Essas preocupações podem levar à evitação de certos lugares e situações, ou à busca de segurança ao estar acompanhado. Esse comportamento de evitar situações é chamado de agorafobia. Algumas situações que podem desencadear ataques de pânico e agorafobia incluem estar sozinho, realizar muito esforço, dirigir ou passar por túneis ou pontes, estar em multidões, em locais altos, trens, aviões e elevadores.

Esses medos e evitações acabam interferindo na rotina diária, podendo levar a restrições nas atividades sociais e familiares, afetando o bem-estar e a qualidade de vida.

É importante entender que as sensações experimentadas durante um ataque de pânico, embora sejam desconfortáveis, não representam perigo real, ou seja, não é letal. Elas são parte da ativação do sistema de defesa do organismo, que nos alerta e nos protege em momentos de perigo. No entanto, quando esse sistema fica desregulado, ele pode ser ativado sem necessidade, resultando em um ataque de pânico.

Apesar disso, o corpo possui um sistema de autorregulação que pode restaurar o equilíbrio e dissipar essas sensações desconfortáveis. Isso quer dizer que sua ansiedade não pode e nem vai aumentar infinitamente, e que ela pode ser gerenciada.

Esses medos e evitações acabam interferindo na rotina diária, podendo levar a restrições nas atividades sociais e familiares, afetando o bem-estar e a qualidade de vida.

É importante entender que as sensações experimentadas durante um ataque de pânico, embora sejam desconfortáveis, não representam perigo real, ou seja, não é letal. Elas são parte da ativação do sistema de defesa do organismo, que nos alerta e nos protege em momentos de perigo. No entanto, quando esse sistema fica desregulado, ele pode ser ativado sem necessidade, resultando em um ataque de pânico.

Apesar disso, o corpo possui um sistema de autorregulação que pode restaurar o equilíbrio e dissipar essas sensações desconfortáveis. Isso quer dizer que sua ansiedade não pode e nem vai aumentar infinitamente, e que ela pode ser gerenciada.

O QUE OS FOTÓGRAFOS TÊM A NOS ENSINAR SOBRE A ARTE DE LIDAR COM ANSIEDADE?

Cartier-Bresson começou sua carreira como pintor, mas foi a fotografia que lhe permitiu explorar e registrar o mundo com uma atenção extraordinária aos detalhes. Ele viajou intensamente, documentando momentos históricos importantes e cenas da vida cotidiana com uma sensibilidade única. Sua habilidade em observar e antecipar o momento exato para capturar uma imagem é o que o distingue como um mestre da fotografia.

Um exemplo notável de sua capacidade de observação é a fotografia "Behind the Gare Saint-Lazare", que captura um homem pulando uma poça de água atrás da estação ferroviária de Saint-Lazare, em Paris. A imagem é um exemplo perfeito do "momento decisivo" de Cartier-Bresson – o homem está congelado no ar, quase tocando a água, enquanto o reflexo na poça cria uma simetria impressionante.

Esta fotografia não foi resultado de sorte, mas de uma cuidadosa observação e antecipação do fotógrafo, que esperou pacientemente pelo momento exato para pressionar o botão do obturador.

Uma das habilidades dos fotógrafos é a capacidade de observar com atenção e capturar os detalhes do mundo externo. Isso permite que eles criem imagens poderosas, marcantes e visualmente atraentes. Essa é uma habilidade que pode ser cultivada e aprimorada com a prática, experiência e uma mentalidade de curiosidade e abertura para o mundo ao nosso redor. Essa habilidade de observação atenta aos detalhes do mundo externo é extremamente útil para os momentos de maior ansiedade.

Vamos entender por quê!

Um fator que potencializa a ansiedade é o foco atencional exagerado direcionado para nossas sensações físicas. Quando interpretamos uma situação como perigosa, nosso organismo reage gerando ansiedade como um modo de se proteger de tal perigo. Ao prestar cada vez mais atenção em nossas sensações corporais, isso só contribuirá para aumentar nossa preocupação e consequente excitação, levando a uma espiral de pensamentos catastróficos.

Esse processo se inicia quando percebemos uma ameaça, seja real ou imaginária. Nosso corpo, ao sentir medo, ativa o sistema nervoso autônomo, liberando adrenalina e outros hormônios do estresse. Essa resposta física inclui aumento dos batimentos cardíacos, respiração acelerada, sudorese e tensão muscular. Esses sintomas, por sua vez, são notados por nós e interpretados como sinais de que algo está errado, reforçando a sensação de perigo iminente.

À medida que continuamos a monitorar nossas reações físicas, nossa mente começa a gerar pensamentos catastróficos.

Imaginamos cenários de desastres, amplificando a percepção de ameaça. Esse ciclo de atenção focada nas sensações físicas e os pensamentos negativos criam um loop vicioso, onde cada nova onda de ansiedade reforça a anterior. É como se estivéssemos presos em uma armadilha mental, onde o foco constante nas sensações físicas alimenta a ansiedade e vice-versa.

Esse ciclo pode ser difícil de romper, pois quanto mais tentamos controlar ou suprimir essas sensações e pensamentos, mais eles parecem aumentar. Essa tentativa de controle excessivo e a resistência às sensações apenas intensificam a experiência ansiosa, tornando a ansiedade um problema crônico. Entender esse mecanismo e aprender a redirecionar o foco atencional pode ser crucial para lidar com a ansiedade.

Portanto, diante da avalanche de pensamentos e sensações, e o foco atencional direcionado para esses eventos privados as chances de ocorrer um ataque de pânico só aumenta, que era exatamente tudo o que você não gostaria que acontecesse. É por isso então que essa habilidade dos fotógrafos, que citamos agora a pouco, de observação atenta aos detalhes do mundo externo, é tão importante; pois se trata de um foco contrário ao que seria a nossa tendência no momento ansioso. E essa mudança do foco interno (sensações, emoções, pensamentos e reações físicas) para coisas externas garante uma redução da excitação. Dizendo de outro modo: a ansiedade diminui naturalmente se não lhe dermos atenção.

Quando vivenciamos a experiência de ansiedade intensa, as ideias de morte, loucura ou perda do controle causam em nós um desconforto avassalador. Nossos pensamentos sobre o perigo aumentam a magnitude da ansiedade e intensificam os sintomas. E nessa altura é muito provável que a gente passe a acreditar que não daremos conta de novas experiências de ansiedade.

O medo está instalado! A partir disso é comum começarmos a ter medo do medo.

É uma lógica coerente e justa para nosso organismo: diante de uma ameaça, o comportamento de evitação ou fuga é emitido; afinal de contas queremos sobreviver, e a forma mais tradicional e evolutivamente selecionada, no curto prazo, de fazer isso, é o bom e velho dar no pé!

Ok, por mais que esta lógica faça sentido no curto prazo e nos dê uma sensação de controle, o calcanhar de aquiles dela está no médio e longo prazo: passamos a evitar diversas situações que julgamos como potencialmente perigosas. É neste ponto que o problema é mantido! (fig. 1)

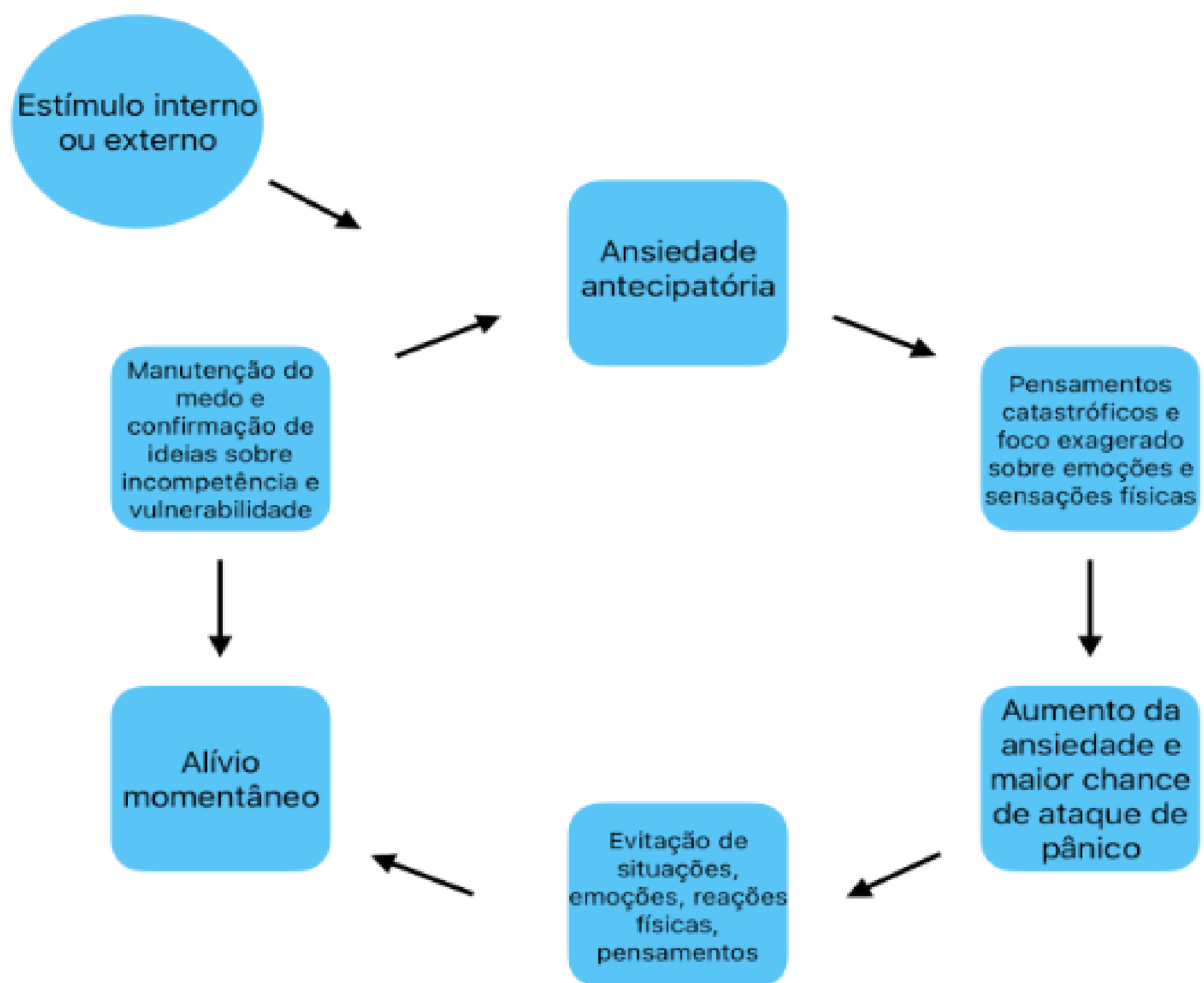


Fig. 1 Manutenção do TP. Fonte adaptada de Rangé, Borba e Melo (2011)

Para quebrarmos esse ciclo, recomendo fortemente os quatro processos de redução da excitação listados a seguir por conta da sua eficácia apoiada pela pesquisa científica, além da facilidade com que podem ser ensinados e aprendidos.

TÉCNICAS PRÁTICAS PARA REDUZIR A EXCITAÇÃO DA ANSIEDADE

RESPIRAÇÃO PROFUNDA

A técnica de respiração profunda é uma ferramenta poderosa para acalmar a mente e o corpo em momentos de ansiedade. Para praticá-la, encontre um local tranquilo onde você possa se sentar ou deitar confortavelmente. Comece inspirando profundamente pelo nariz, sentindo o ar encher seus pulmões e expandir sua barriga. Em seguida, expire lentamente pela boca, liberando toda a tensão e preocupação.

Repita esse ciclo de respiração várias vezes, concentrando-se apenas na sua respiração e deixando de lado quaisquer pensamentos intrusivos. Isso ajuda a reduzir a atividade do sistema nervoso simpático, responsável pela resposta de luta ou fuga, e a aumentar a atividade do sistema nervoso parassimpático, responsável pela resposta de relaxamento.

MINDFULNESS OU ATENÇÃO PLENA

RESPIRAÇÃO PROFUNDA

A técnica de respiração profunda é uma ferramenta poderosa para acalmar a mente e o corpo em momentos de ansiedade. Para praticá-la, encontre um local tranquilo onde você possa se sentar ou deitar confortavelmente. Comece inspirando profundamente pelo nariz, sentindo o ar encher seus pulmões e expandir sua barriga. Em seguida, expire lentamente pela boca, liberando toda a tensão e preocupação.

Repita esse ciclo de respiração várias vezes, concentrando-se apenas na sua respiração e deixando de lado quaisquer pensamentos intrusivos. Isso ajuda a reduzir a atividade do sistema nervoso simpático, responsável pela resposta de luta ou fuga, e a aumentar a atividade do sistema nervoso parassimpático, responsável pela resposta de relaxamento.

MINDFULNESS OU ATENÇÃO PLENA

A prática da atenção plena envolve estar consciente e presente no momento atual, sem julgar ou reagir aos pensamentos ou emoções que surgem. Para praticar a atenção plena, reserve alguns minutos do seu dia para se sentar em silêncio e observar seus pensamentos, sensações corporais e emoções.

Você pode focar na sua respiração, nas sensações físicas do seu corpo ou nos sons ao seu redor. Se a sua mente começar a divagar, traga gentilmente sua atenção de volta ao momento presente, sem criticar a si mesmo.

Com a prática regular, a atenção plena pode ajudá-lo a cultivar uma maior consciência de si mesmo e a lidar com os desafios da vida com mais calma e clareza. No próximo capítulo falaremos um pouco mais sobre esta técnica, por ser muito eficiente e universalmente utilizada para o manejo da ansiedade.

A prática da atenção plena envolve estar consciente e presente no momento atual, sem julgar ou reagir aos pensamentos ou emoções que surgem. Para praticar a atenção plena, reserve alguns minutos do seu dia para se sentar em silêncio e observar seus pensamentos, sensações corporais e emoções.

Você pode focar na sua respiração, nas sensações físicas do seu corpo ou nos sons ao seu redor. Se a sua mente começar a divagar, traga gentilmente sua atenção de volta ao momento presente, sem criticar a si mesmo.

Com a prática regular, a atenção plena pode ajudá-lo a cultivar uma maior consciência de si mesmo e a lidar com os desafios da vida com mais calma e clareza. No próximo capítulo falaremos um pouco mais sobre esta técnica, por ser muito eficiente e universalmente utilizada para o manejo da ansiedade.

VISUALIZAÇÃO GUIADA

A visualização guiada é uma técnica de relaxamento que envolve imaginar-se em um ambiente tranquilo e seguro. Feche os olhos e imagine-se em um lugar que o faça se sentir calmo e feliz, como uma praia ensolarada ou uma floresta serena. Explore os detalhes desse ambiente em sua mente, focando nas cores, texturas, sons e cheiros ao seu redor. À medida que você se envolve mais profundamente com a visualização, permita-se relaxar e desfrutar da sensação de paz e tranquilidade que ela proporciona.

A visualização guiada pode ajudar a reduzir a ansiedade, acalmar a mente e promover um estado de relaxamento profundo.

EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO

Os exercícios de relaxamento muscular progressivo são uma técnica eficaz para liberar a tensão acumulada no corpo e promover o relaxamento. Para praticá-los, encontre um local confortável para se sentar ou deitar. Comece concentrando-se em um grupo muscular específico, como os músculos dos pés. Contraia esses músculos com firmeza por alguns segundos e, em seguida, relaxe completamente, liberando toda a tensão.

Continue esse processo, trabalhando gradualmente pelos diferentes grupos musculares do corpo, incluindo as pernas, abdômen, braços, pescoço e rosto. Ao final da prática, você sentirá uma sensação profunda de relaxamento e alívio da ansiedade. Para obter os melhores resultados, reserve um tempo todos os dias para praticar essas técnicas de redução da ansiedade. Experimente alternar diferentes técnicas e descubra quais funcionam melhor para você e em que contexto e intensidade de ansiedade.

Lembre-se de que só praticando regularmente conseguimos realmente colher os benefícios do relaxamento e da redução do estresse em longo prazo.

RESUMINDO:

Não fique olhando atentamente às suas próprias sensações e sentimentos. Permita que seu corpo sinta o que for necessário, sem classificá-los como bons ou ruins. Assim como os fotógrafos, volte sua atenção para o ambiente ao seu redor, observando cada detalhe da situação em que se encontra. Descreva esses detalhes para si mesmo(a) de forma minuciosa e detalhada, como uma forma de se distanciar da auto-observação. É importante lembrar que você não é sua ansiedade; ela é apenas uma experiência que está acontecendo com você.

Quanto mais você puder se separar dessa experiência interna e se conectar com os eventos externos, melhor se sentirá. Permita-se estar com a ansiedade, mas não se identifique com ela; seja um observador.

Em vez de focar intensamente nas sensações que surgem em seu corpo, dê espaço para que elas fluam naturalmente, sem julgamento dos tipo "vou ter um ataque cardíaco", "não consigo fazer nada direito", meu coração está acelerado, estou doente, isso vai acabar meu dia", etc. Direcione sua atenção para fora de si mesmo(a) e explore o ambiente em que se encontra. Observe os pequenos detalhes: as cores, os sons, os cheiros, as texturas. Ao descrever mentalmente esses elementos, você estará se afastando da observação interna obsessiva. Lembre que a ansiedade é uma resposta temporária e que você é muito mais do que essa emoção passageira. Criar essa distância mental entre você e sua ansiedade ajuda a reduzir seu impacto. Voltaremos a falar mais sobre isso quando falarmos de desfusão cognitiva.

Imagine-se como um espectador, alguém que observa a ansiedade sem se envolver emocionalmente. Este distanciamento permite que você veja a ansiedade como um fenômeno que ocorre dentro de você, mas que não define quem você é.

Ao treinar essa prática, você ganhará aos poucos mais controle sobre como reage a essas sensações e sentimentos, tornando-se mais forte e menos afetado(a) por eles. Dessa forma, você poderá viver a experiência da ansiedade sem deixar que ela domine sua vida.



CAPÍTULO 3

PENSANDO BEM, UM POUCO DE
MINDFULNESS NÃO LHE FARÁ TÃO MAL...

UM DIA NA VIDA DE RAQUEL

Seu dia começa antes mesmo do sol nascer porque sua noite foi péssima. Ela demorou a pegar no sono porque não conseguia parar de pensar em tudo que deveria fazer no dia seguinte. O despertador do cel toca e, antes mesmo de abrir os olhos, Raquel já começa a listar mentalmente todas as tarefas que precisa realizar no dia.

Ela se levanta com pressa, come apressadamente o café da manhã enquanto mexe no telefone respondendo mensagens e verificando e-mails. Este dia em especial não é muito diferente dos outros dias: ela já está atrasada antes mesmo de sair de casa.

No caminho até o trabalho, o engarrafamento só contribui para deixar seu estresse e raiva no limite.

Até que ela consegue chegar na escola onde trabalha e corre apressadamente até sua sala. Raquel é coordenadora do ensino médio de uma grande rede de escolas, por isso já chega tentando priorizar as tarefas do dia enquanto corre para a primeira reunião do dia com a equipe de professores. Seu dia no trabalho é uma série interminável de tarefas que ela tem de resolver, preocupações e prazos a cumprir. Mal tem tempo para respirar, quanto mais para almoçar. Seu dia segue esse ritmo, regado a inúmeras doses de café. Finalmente, chega a hora de sair do trabalho, mas seu cérebro continua excitado e incapaz de parar de pensar em tarefas e obrigações.

Em sua lista ainda está o supermercado, a academia, lembra que precisa comprar a roupa para o aniversário da melhor amiga, e que tem uma apresentação importante no outro dia. Chega em casa exausta, mas mesmo assim ainda não

consegue relaxar. A ansiedade e o medo de não dar conta consomem Raquel, gerando tremores e dores fortes de cabeça.

À noite, tenta desesperadamente encontrar um pouco de tempo para si mesma, mas não consegue, no fundo acha que está perdendo tempo porque ainda restam muitas tarefas pendentes. Finalmente, Raquel cai na cama exausta e ansiosa, sabendo que certamente também não conseguirá dormir esta noite. E assim tudo se repete no dia seguinte.

Essa é a vida de Raquel: uma constante corrida contra o relógio, uma luta incansável para manter o controle de tudo, em meio ao caos. Às vezes ela se pergunta se tudo isso vale a pena, se esse estilo de vida agitado e louco é realmente sustentável. Mas, por enquanto, continua seguindo em frente, alimentada pela esperança de que um dia encontrará um pouco de paz e tranquilidade em meio ao caos.

Raquel é um personagem fictício que criei, baseado em uma paciente que atendi há algum tempo, mas o dia a dia dela pode se assemelhar, pelo menos em alguns aspectos, com o seu.

O FRENÉTICO MUNDO DE HOJE

O mundo de hoje é rápido, acelerado e cheio de estímulos. Muitos fatores contribuíram para essa realidade: a rápida evolução da tecnologia, especialmente a internet e os dispositivos móveis, que criou a possibilidade de resposta instantânea e de disponibilidade 24 horas por dia.

Além disso, existe também a pressão social e a expectativa gerada pelas redes sociais, a valorização excessiva da produtividade, a busca pelo sucesso instantâneo e a comparação com os outros.

Outros fatores também contribuem para o ritmo de vida acelerado, que não vêm ao caso tratar aqui, porque nosso interesse é destacar (que também não é segredo para ninguém) que a agitação e o frenesi do mundo de hoje impacta significativamente na saúde mental das pessoas, especialmente em relação à ansiedade (Walsh, 2011).

O FRENÉTICO MUNDO DE HOJE

O mundo de hoje é rápido, acelerado e cheio de estímulos. Muitos fatores contribuíram para essa realidade: a rápida evolução da tecnologia, especialmente a internet e os dispositivos móveis, que criou a possibilidade de resposta instantânea e de disponibilidade 24 horas por dia.

Além disso, existe também a pressão social e a expectativa gerada pelas redes sociais, a valorização excessiva da produtividade, a busca pelo sucesso instantâneo e a comparação com os outros.

Outros fatores também contribuem para o ritmo de vida acelerado, que não vêm ao caso tratar aqui, porque nosso interesse é destacar (que também não é segredo para ninguém) que a agitação e o frenesi do mundo de hoje impacta significativamente na saúde mental das pessoas, especialmente em relação à ansiedade (Walsh, 2011).

Estresse Crônico

A constante pressão do ambiente, as exigências profissionais e pessoais e a falta de tempo para desacelerar podem levar ao estresse crônico, um fator de risco para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade, American Psychological Association (2022).

Sobrecarga de Informações

A quantidade excessiva de informações disponíveis pode sobrecarregar o cérebro e contribuir para sentimentos de sobrecarga mental e ansiedade (Aydın et al., 2020).

Conectividade Permanente

A constante conectividade e a necessidade de estar sempre disponível podem dificultar a desconexão e o descanso, levando a um estado de alerta contínuo e dificuldade em relaxar (Zhang, 2023).

Comparação Social

As mídias sociais podem promover a comparação constante com os outros, levando a sentimentos de inadequação, pressão para corresponder às expectativas e autoestima reduzida (Yang, 2020).

Diante desse cenário, é essencial buscar estratégias de autocuidado. E uma estratégia muito eficiente, amparada por inúmeras pesquisas, é a meditação Mindfulness. A tradução para o termo mindfulness é "atenção plena", e sua definição é a manutenção da atenção na experiência imediata, ao mesmo tempo que se assume uma orientação de abertura, aceitação e curiosidade (Bishop et al., 2004).

É normal que o nosso estado de humor mude, em certa medida e intensidade, a todo momento. Mas certos padrões de pensamento podem transformar uma tristeza ou um desânimo que seriam passageiros em um longo estado de infelicidade, ansiedade, estresse e exaustão. *Mindfulness* nos ensina a manter a concentração no que está acontecendo no momento presente, seja externamente, como conversar com alguém, ou internamente, como pensamentos, emoções ou sensações corporais ou mentais. Você pratica a experiência de perceber o que está ocorrendo no presente, sem julgamento.

Mindfulness é uma técnica de redução da excitabilidade, útil para os momentos em que estamos envolvidos em pensamentos obsessivos e insistentes, ruminação (pensamentos pessimistas relacionados ao passado), preocupação ou autocrítica. *Mindfulness* é tão eficaz que passou a ser um dos tratamentos mais recomendados pelo Instituto Nacional de Excelência Clínica do Reino Unido (Williams e Penman, 2011).

Essa técnica é muito interessante porque ajuda a desenvolver uma relação diferente com seus pensamentos, em vez de entrar na onda e se envolver com eles, como por exemplo questionando sua validade (o que é extremamente comum), você observa sua presença, sem julgamento, e permite que eles venham e vão por conta própria.

O objetivo da atenção plena não é simplesmente fugir dos pensamentos, e por isso ela não descarta o desejo natural de resolução de problema do nosso cérebro, em vez disso o objetivo é simplesmente nos dar tempo para escolher a melhor forma para resolver esses problemas. Quando as preocupações e o estresse ocupam nossa cabeça, em vez de entendê-los como algo pessoal, você aprende a tratá-los como se fossem apenas nuvens negras e a observá-los com curiosidade enquanto se afastam (Williams e Penman, 2011).

COMO PRATICAR O *MINDFULNESS*

1. Encontre um local tranquilo onde você possa se sentar confortavelmente. Desligue dispositivos eletrônicos para evitar distrações.

2. Sente-se em uma cadeira ou no chão com as costas retas, mas relaxadas. Mantenha os pés no chão ou use uma almofada para apoiá-los. Coloque as mãos no colo ou sobre os joelhos.

3. Comece focando na sua respiração. Feche os olhos suavemente e traga sua atenção para as sensações da respiração entrando e saindo do seu corpo.

4. Tome consciência dos seus pensamentos, emoções e sensações corporais sem julgamento. Observe-os como nuvens passando no céu, deixando-os ir sem se apegar a eles.

5. Experimente diferentes técnicas de mindfulness, como focar na respiração, praticar a atenção plena durante atividades diárias (como comer ou caminhar), ou fazer exercícios de escaneamento corporal.

6. Reserve alguns minutos (5 ou 6 min.) todos os dias para praticar a meditação *mindfulness*. Comece com apenas alguns minutos e aumente gradualmente conforme se sentir confortável. A chance de manter uma prática formal de *mindfulness* é muito maior, no início, se ela for breve.

Considere participar de grupos de *mindfulness* locais ou online para obter suporte e compartilhar experiências com outras pessoas que estão praticando *mindfulness*. Lembre-se de que a prática da meditação *mindfulness* requer paciência e persistência. Não se pressione demasiado e esteja aberto às experiências que surgem durante a prática.

Com esse programa básico, você pode começar a cultivar uma prática de meditação *mindfulness* e colher os benefícios ao longo do tempo.

OUTRAS MANEIRAS DE INCORPORAR O *MINDFULNESS* NA SUA VIDA DIÁRIA

Além das práticas tradicionais de meditação *mindfulness*, existem várias outras maneiras de incorporá-lo em sua vida diária:

Traga consciência plena para atividades cotidianas, como tomar banho, escovar os dentes, comer ou caminhar. Esteja presente e consciente de cada movimento e sensação. Por exemplo, ao comer, preste atenção aos sabores, texturas e sensações.

Mastigue devagar e aprecie cada mordida, sem distrações de dispositivos eletrônicos ou preocupações. Pratique ouvir ativamente durante conversas, reuniões ou mesmo ao ouvir música. Esteja presente para o que está sendo comunicado sem pensar em respostas ou julgamentos.

Quando for fazer exercícios físicos como academia, ioga ou corrida, esteja consciente das sensações corporais, da respiração e do movimento. Conecte-se com seu corpo e o momento presente. Passe algum tempo ao ar livre observando a natureza ao seu redor. Preste atenção às cores, formas, sons e aromas. Permita-se simplesmente estar presente e apreciar a beleza ao seu redor. Experimente escrever em um diário com consciência plena. Descreva suas experiências, pensamentos e emoções sem julgamento. Escreva também sobre coisas pelas quais você é grato.

Prática da gratidão: Reserve alguns minutos todos os dias para refletir sobre o que você é grato. Isso pode ser feito pela manhã ao acordar ou à noite antes de dormir. Concentre-se nas pequenas coisas que trazem alegria à sua vida.

Respiração consciente em momentos de estresse: Quando se sentir estressado ou sobrecarregado, tire alguns momentos para respirar profundamente e conscientemente. Concentre-se na sua respiração para acalmar sua mente e corpo.

Essas são apenas algumas maneiras de praticar *mindfulness* além daquele modo de meditação formal que falamos no início do capítulo. Encaixar essas práticas no seu dia a dia pode ajudar você a cultivar uma maior consciência e presença no momento presente.



CAPÍTULO 4

AJA COMO QUERIA AGIR, SEJA COMO QUERIA SER – OU O PODER DO FINGIMENTO

Uma história importante que nos ajudará a entender o que queremos dizer neste capítulo pode ser encontrada na vida do artista e cineasta francês Édouard Manet. Manet sofreu de depressão grave durante os últimos anos de sua vida. Essa condição teve um impacto severo não apenas em seu estado mental, mas também em sua mobilidade física.

Manet era conhecido por sua personalidade ativa e sua energia ao pintar. No entanto, conforme sua depressão se aprofundou, houve uma mudança visível em seu comportamento e movimentos. Amigos e colegas notaram que ele se movia mais devagar, com uma rigidez que até então não era comum, e parecia menos ágil em comparação aos seus dias mais saudáveis. Seus movimentos se tornaram mais mecânicos, refletindo a rigidez emocional e a sensação de estar preso, comum entre pessoas com depressão severa.

O fenômeno é conhecido como "psicomotricidade retardada", onde a depressão afeta a função motora de uma pessoa. Estudos mostram que indivíduos deprimidos podem apresentar movimentos mais lentos, menos fluidos e mais rígidos devido à influência da depressão na função neuromotora. Além disso, a fadiga extrema e a perda de energia, sintomas comuns da depressão, contribuem ainda mais para essa alteração na mobilidade.

A história de Manet serve como um exemplo notável de como a depressão pode afetar tanto a mente quanto o corpo, alterando não apenas o humor e os pensamentos, mas também a forma como uma pessoa se move e interage com o mundo físico ao seu redor.

O psicólogo Johanness Michalak e sua equipe, da Universidade de Ruhr, Alemanha, fizeram um experimento usando um sistema óptico de captura de movimentos para ver se o modo de caminhar de pessoas deprimidas e não deprimidas difere (Michalak, 2010).

Os pesquisadores descobriram que pessoas deprimidas tendem a ter o movimento mais lento e rígido em comparação com pessoas não deprimidas. Além disso, a postura corporal pode ser mais fechada e retraída, refletindo um estado emocional interno de retração e inibição.

Outro estudo semelhante, conduzido pelo psicólogo alemão Fritz Strack, investigou o efeito do sorriso voluntário na felicidade das pessoas. O estudo é conhecido como "Can Facial Feedback Contribute to Emotion Regulation?" – O feedback facial pode contribuir para a regulação emocional? –.

Nele, os participantes foram orientados a segurar uma caneta com os lábios, o que resultou em uma expressão facial semelhante a um sorriso, ou segurar a caneta com os dentes, o que gerou uma expressão semelhante a um sorriso.

Os resultados mostraram que os participantes que foram instruídos a sorrir com a caneta nos dentes relataram sentir-se mais felizes em comparação com aqueles que mantiveram uma expressão neutra. Os pesquisadores sugerem que o ato de sorrir voluntariamente pode influenciar positivamente o estado emocional das pessoas, contribuindo para uma sensação de felicidade.

FAKE IT UNTIL YOU MAKE IT - FINJA ATÉ VOCÊ SE TORNAR

Ok, mas o que esses estudos todos têm a ver com ansiedade? E a resposta está naquele ditado que é muito popular no mundo empresarial e na psicologia positiva: "fake it until you make it", que em tradução livre significa "finja até você se tornar". Ou seja, significa agir com sua ansiedade como se você não estivesse ansioso. Agir com confiança mesmo não estando tão confiante assim.

Você pode estar pensando: mas isso é charlatanismo, fingimento, etc. Pode até parecer, mas a ideia não é essa! Na verdade, a ideia por trás dessa expressão é que, ao se comportar dessa maneira, você pode gradualmente começar a internalizar essa confiança ou habilidade e isso ser efetivo na redução da excitação ansiosa.

Ou seja, a ideia por trás é a mesma dos dois estudos citados no início do capítulo, o conceito de "feedback facial", onde a expressão facial pode influenciar nossas emoções. Agindo como se estivéssemos confiantes, podemos começar a sentir essa confiança verdadeiramente ao longo do tempo. No entanto, é importante usá-la com cautela e não como uma forma de ignorar problemas subjacentes ou negar sentimentos legítimos.

É mais eficaz quando combinada com esforços para adquirir habilidades reais e enfrentar os desafios de frente.

Se aplicarmos essa mesma técnica com a ansiedade e agirmos como se não estivéssemos ansiosos podemos diminuir a ansiedade por várias razões:

Feedback facial

Como vimos no experimento do sorriso, a expressão facial tem um papel importante na regulação das emoções. Quando agimos como se estivéssemos calmos e confiantes, nossa expressão facial pode enviar sinais ao cérebro de que estamos realmente relaxados, reduzindo assim a ativação do sistema nervoso simpático associado à ansiedade. O mesmo acontece com a respiração.

Reforço comportamental

Ao agir de maneira não ansiosa, podemos receber reações positivas dos outros, como elogios ou encorajamento, o que reforça o comportamento de não estar ansioso.

Mudança cognitiva

Agir de forma não ansiosa pode ajudar a mudar nossos pensamentos e crenças sobre a situação. Ao nos comportarmos de maneira confiante e calma, podemos começar a acreditar que somos capazes de lidar com a situação, reduzindo assim a sensação de ansiedade.

Distração

Agir como se não estivéssemos ansiosos pode servir como uma forma de distração temporária, desviando nossa atenção da fonte da ansiedade e permitindo que a gente se concentre em atividades mais construtivas ou positivas.

No entanto, é importante ressaltar que essa estratégia pode ser eficaz em situações de curto prazo, mas não substitui outras abordagens mais profundas e duradouras para lidar com a ansiedade, como a terapia (principalmente a da abordagem cognitivo-comportamental), meditação mindfulness e técnicas de relaxamento como já vimos aqui neste ebook

RESUMINDO

Comporte-se no mundo independente das suas sensações de ansiedade. Continue com suas atividades, mesmo que sinta os sintomas da ansiedade presente. Reduza o ritmo, faça as coisas mais devagar do que o normal, mas não pare. Lembre-se que fugir pode até diminuir a ansiedade temporariamente, mas a potencializa ao longo prazo. Ou seja, da próxima vez, a ansiedade será ainda mais intensa. Permanecendo onde está, resistindo ao impulso de escapar e continuando com o que está fazendo, a ansiedade e o medo diminuirão com o tempo. Portanto, mantenha-se focado no momento presente e continue agindo, com calma e determinação.

Quando a ansiedade vier, aceite-a. Em vez de parar tudo e tentar fugir das sensações desagradáveis ou tentar eliminá-las, diminua a velocidade, mas mantenha-se ativo(a). Dessa forma você ensina ao seu corpo que não há perigo real e, assim, a ansiedade gradualmente perde sua força.

Além disso, lembre-se que o desespero apenas alimenta a ansiedade, tornando-a mais difícil de lidar. Em vez disso, tente adotar uma postura de observador. Note as sensações que surgem, mas sem julgá-las. Veja-as como nuvens passageiras passando pelo céu. Continue com suas tarefas, respirando fundo e mantendo-se presente. A ansiedade quer que você pare, mas ao continuar agindo, você prova a si mesmo(a) que pode enfrentar e superar essas sensações.

Se possível, faça uma pausa breve para respirar profundamente e concentrar-se. Foco no presente é crucial. Como dissemos no capítulo 2, observe os detalhes ao seu redor: as cores, sons, texturas, para estar no aqui e agora. Isso ajuda a desviar a atenção das sensações internas de ansiedade. Lembre-se de que você não é sua ansiedade. Ela é apenas uma parte temporária de sua experiência.



CAPÍTULO 5

EXAMINE OS PENSAMENTOS EM VEZ DELES EXAMINAREM VOCÊ

COMO LUCAS CONSEGUIU VENCER OS PENSAMENTOS DISTORCIDOS

Lucas era um jovem promissor, recém-formado em engenharia, e sua carreira estava começando a decolar. Trabalhava em uma empresa de tecnologia e era admirado por seus colegas pela sua inteligência e dedicação. Mas o que ninguém imaginava é que Lucas escondia um segredo: lutava contra a ansiedade desde os 12 anos de idade. Seus pensamentos distorcidos e catastróficos frequentemente transformavam situações comuns em cenários de calamidade.

Certa manhã, Lucas recebeu um e-mail de seu chefe solicitando uma reunião urgente no fim do dia.

Instantaneamente, sua mente começou a girar e produzir os pensamentos "vou ser demitido", "como vou pagar minhas contas?", "eles descobriram que não sou bom o suficiente, meu futuro está arruinado." A simples mensagem do e-mail se transformou em um turbilhão de pensamentos negativos e catastróficos.

Durante o dia, Lucas não conseguia se concentrar. Cada tarefa parecia uma prova de sua incompetência, e a ansiedade aumentava a cada minuto. Ele se lembrava de todas as vezes em que cometeu erros, mesmo os mais bobos, e esses pensamentos aumentavam a sua convicção de que estava prestes a perder tudo.

Ao longo da tarde, o coração de Lucas batia forte e suas mãos suavam. Ele tentou acalmar-se, mas cada tentativa de racionalizar seus medos apenas reforçava a sensação de pânico. "E se eu não conseguir encontrar outro emprego? E se eu tiver que voltar a morar com meus pais?" As perguntas incessantes só aumentavam a angústia.

Finalmente, a hora da reunião chegou. Lucas, com o estômago revirado, entrou na sala de reuniões. O chefe estava esperando sentado, com uma expressão séria. "Lucas, precisamos conversar sobre o seu projeto", começou. Lucas sentiu um frio na espinha e já se preparava para o pior.

Para sua surpresa, o chefe elogiou seu trabalho. Disse que estava impressionado com a inovação e a dedicação de Lucas e que gostaria de promovê-lo para um projeto ainda maior. Os pensamentos de desastre foram eliminados instantaneamente, e foram substituídos por alívio intenso.

Saindo da reunião, Lucas percebeu a intensidade e a irracionalidade de seus pensamentos anteriores. Ele havia se preparado para o pior sem qualquer base real. Naquela noite, Lucas decidiu que precisava de ajuda para lidar com sua ansiedade. Procurou um psicólogo especializado em terapia cognitivo-comportamental (TCC).

Durante as sessões de TCC, Lucas aprendeu sobre pensamentos distorcidos, especialmente a catastrofização — a tendência de imaginar o pior cenário possível sem evidências que sustentem tais previsões. O terapeuta o ensinou a identificar e desafiar esses pensamentos, trocando por avaliações mais realistas.

Por exemplo, ao receber um e-mail inesperado, Lucas aprendeu a parar e avaliar a situação: "Tenho algum motivo concreto para acreditar que serei demitido? Existe alguma outra explicação para esta reunião?" Esse novo padrão de pensamento ajudou Lucas a reduzir significativamente a ansiedade.

Ao longo do tempo, Lucas ficou mais confiante em lidar com situações estressantes. Ele ainda enfrentava desafios, mas agora possuía as ferramentas para confrontar seus pensamentos distorcidos e catastróficos. Seu desempenho no trabalho melhorou, e ele começou a desfrutar de sua carreira sem o constante peso da ansiedade.

A história de Lucas serve para lembrar como nossos pensamentos podem influenciar nosso bem-estar emocional. Identificar e desafiar pensamentos distorcidos é crucial para manter a saúde mental e lidar eficazmente com a ansiedade. Lucas aprendeu que, mesmo momentos mais difíceis, é possível encontrar uma maneira de confrontar os medos irracionais e viver uma vida mais equilibrada e satisfatória.

NOSSA EXPERIÊNCIA PRIVADA

Devemos muito ao pensamento humano, e sem essa capacidade sem dúvidas nossa espécie não teria chegado no ponto sofisticado em que chegou. Mas para nossa proposta aqui, que é entender como a mente ansiedade funciona, é importante considerar que nossos pensamentos podem ser frequentemente bem enganosos.

Não é incomum à mente ansiosa alegar saber muito mais do que na verdade sabe. Isso ocorre porque durante momentos de ansiedade, nosso cérebro muitas vezes se torna um terreno fértil para uma série de pensamentos automáticos, emoções, imaginações intensas, distorcidas e imprecisas, que levam à angústia e/ou a comportamento mal-adaptativo. Essas experiências internas não são acessíveis a outras pessoas, por isso não é um comportamento explícito, e sim privado, do qual só nós temos acesso, mas que pode se tornar acessível a outros por meio da linguagem.

Em momentos de maior ansiedade, nós tendemos a focar e a acreditar exageradamente nesses nossos conteúdos privados, o que certamente acaba, na maior parte das vezes, por exacerbar e perpetuar o ciclo de preocupação e estresse.

OS TIPOS DE PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS DISTORCIDOS MAIS COMUNS

Das experiências privadas, vamos falar um pouco mais sobre os pensamentos e entender quais são os tipos de pensamentos automáticos distorcidos mais comuns durante a ansiedade. Primeiro precisamos dizer que os pensamentos automáticos recebem esse nome porque, diferente de outros tipos de pensamentos voluntários (durante uma prova, por exemplo, pensamos intencionalmente na resolução daquele problema específico) como o próprio nome indica, eles vêm automaticamente à nossa cabeça.

Essa classe de pensamentos é muito comum e todos nós temos diariamente experiência deles. Vale dizer que nem sempre pensamentos automáticos são distorcidos ou imprecisos, muitas vezes eles refletem bem como as coisas funcionam, mas aqui vamos focar nos pensamentos automáticos distorcidos.

CATASTROFIZAÇÃO

O primeiro deles é a catastrofização, que é quando tendemos a ampliar as consequências de uma situação, imaginando os piores cenários e desfechos possíveis. Por exemplo, alguém pode antecipar que uma pequena discussão no relacionamento resultará em um término próximo, alimentando assim uma espiral de preocupações desproporcionais e angústia emocional.

GENERALIZAÇÃO EXCESSIVA

Outro erro de pensamento comum é a generalização excessiva, onde tendemos a estender uma experiência negativa a todas as áreas de nossas vidas, ignorando evidências que contradizem essa visão distorcida. Por exemplo, um estudante universitário deprimido tira um 8 em uma prova. Ele considera essa nota insatisfatória. Ele generaliza excessivamente quando tem os pensamentos automáticos do tipo: "estou ruim nessa matéria... sempre estou atrasado na vida... não consigo fazer nada certo".

Ou alguém que teve uma interação social desconfortável pode generalizar isso como uma indicação de que é uma pessoa socialmente incapaz ou estranha em todas as situações, cultivando assim sentimentos de inadequação e isolamento.

PERSONALIZAÇÃO

Além disso, a *personalização* é outro erro de pensamento que frequentemente surge durante momentos de ansiedade. Isso ocorre quando atribuímos a nós mesmos a culpa por eventos externos ou fora de nosso controle. Por exemplo, uma pessoa pode interpretar o amigo a não ter ido ao almoço que tinham combinado como uma indicação de que ela não é valorizada ou digna de amor, sem considerar outros fatores que podem ter contribuído para a falta. Ela pode pensar: "estou perdendo todos os meus amigos, ninguém se importa comigo", etc.

Ou alguém que teve uma interação social desconfortável pode generalizar isso como uma indicação de que é uma pessoa socialmente incapaz ou estranha em todas as situações, cultivando assim sentimentos de inadequação e isolamento.

PERSONALIZAÇÃO

Além disso, a *personalização* é outro erro de pensamento que frequentemente surge durante momentos de ansiedade. Isso ocorre quando atribuímos a nós mesmos a culpa por eventos externos ou fora de nosso controle. Por exemplo, uma pessoa pode interpretar o amigo a não ter ido ao almoço que tinham combinado como uma indicação de que ela não é valorizada ou digna de amor, sem considerar outros fatores que podem ter contribuído para a falta. Ela pode pensar: "estou perdendo todos os meus amigos, ninguém se importa comigo", etc.

FOCALIZAÇÃO SELETIVA

Por fim, a focalização seletiva é um erro de pensamento que envolve fixar-se apenas nos aspectos negativos de uma situação, ignorando ou minimizando os aspectos positivos. Isso pode levar a uma visão distorcida e desequilibrada da realidade, alimentando assim a ansiedade e a preocupação.

Reconhecer esses padrões de pensamento distorcidos requer treino. No início, como dissemos, é comum que a gente simplesmente tome esses pensamentos como se fossem fatos. Simplesmente acreditamos neles. Com o treino podemos identificar com muito mais facilidade quando eles ocorrem e podemos desafiá-los com pensamentos mais realistas e equilibrados e assim conseguir promover um estado mais saudável e adaptativo. Vamos ver algumas perguntas que nos ajudam a avaliar os pensamentos distorcidos de modo mais realista:

Quais são as evidências de que esse pensamento é verdadeiro?

Existe uma explicação alternativa?

Qual é a pior coisa que poderia acontecer, e como eu poderia lidar com isso?

Qual é a melhor coisa que poderia acontecer?

Qual é o resultado mais realista?

Se _____ (nome de um amigo) estivesse na mesma situação e tivesse pensamentos, o que eu diria a ele?

O que estou pensando ou imaginando?

Qual é a situação?

O que devo fazer a respeito?

O que estou pensando ou imaginando?

O que me faz achar que o que estou pensando é verdadeiro?

O que me faz achar que o pensamento não é verdadeiro ou não completamente verdadeiro?

De que outra forma posso olhar para isso?

O que irá acontecer se eu continuar me dizendo o mesmo pensamento?

O que poderia acontecer se eu mudasse meu pensamento?

Quais são as evidências de que esse pensamento é verdadeiro?

(Beck, 2022)

FUSÃO COGNITIVA

No entanto, pode existir momentos (e muita atenção aqui!) onde esse nosso modo de encarar os problemas pode não ser útil e também não produzir os melhores resultados. Isso acontece porque, dependendo da intensidade da experiência ansiosa, acreditamos em pensamentos automáticos distorcidos de modo tão literal que acontece aquilo que a Terapia de Aceitação e Compromisso - ACT - chama de fusão cognitiva (Hayes, 2021), ou seja, tornamo-nos fundidos, unidos com os pensamentos. Acreditamos que aquilo que passa pela nossa cabeça são fatos e não simples eventos mentais. Quando isso acontece, não costuma ser tão efetivo reestruturar esses pensamentos com base no modelo de perguntas acima.

Por exemplo, uma pessoa que acredita não merecer ser amada devido a coisas erradas que julga ter dito ou feito a outro pode não estar mais motivada a buscar um parceiro romântico ou não se expor o suficiente a um novo parceiro para que possa experimentar uma relação mais íntima e de qualidade.

A técnica de desfusão pode ajudar a pessoa a desliteralizar o pensamento "não mereço ser amado(a)" e assim ajudá-la a se comportar de um modo alternativo e mais adaptativo.

Quando este é o caso, o mais indicado a fazer é aplicar a técnica de desfusão cognitiva

ALGUMAS TÉCNICAS DE DESFUSÃO COGNITIVA

Abaixo estão algumas técnicas comuns utilizadas para a desfusão cognitiva:

ROTULAÇÃO DE PENSAMENTOS

Quando estamos fusionados com uma narrativa angustiante ou que causa bastante sofrimento, treinar dizer a frase "estou tendo o pensamento de que..." antes de cada pensamento geralmente pode ajudar a desfusionar esses pensamentos.

Exemplo: Em vez de pensar: "eu sou incompetente", rotule como: "estou tendo o pensamento de que sou incompetente". Esta técnica simples faz toda diferença.

REPETIÇÃO DE PALAVRAS

Repetir uma palavra ou frase várias vezes até que perca seu significado original e se torne apenas um som.

Exemplo: Repetir a palavra "ansiedade" continuamente até que ela perca seu impacto emocional.

VISUALIZAÇÃO DOS PENSAMENTOS

Visualizar os pensamentos como objetos externos, o exemplo bem comum é visualizar os pensamentos como nuvens passageiras no céu.

Exemplo: Imaginar cada pensamento negativo como uma nuvem no céu, distante e passageira.

TÉCNICA DA VOZ DIVERTIDA

Dizer um pensamento negativo com uma voz engraçada ou em um tom de caricatura.

Exemplo: Dizer "eu sou um fracasso" com a voz do Pato Donald.

DESFUSÃO VERBAL

Alterar a forma verbal dos pensamentos para reduzir seu impacto.

Exemplo: Transformar: "eu não posso fazer isso" em "estou tendo o pensamento de que eu não posso fazer isso".

METÁFORA DO PASSAGEIRO DE ÔNIBUS

Imaginar que você está dirigindo um ônibus e os pensamentos são passageiros que entram e saem, sem que você precise seguir suas instruções.

Exemplo: um pensamento entra e diz "você não vai conseguir", mas você continua dirigindo sem dar atenção ao passageiro.

FLEXIBILIDADE COGNITIVA

A desfusão promove uma maior capacidade de responder de forma adaptativa e flexível às situações em vez de reagir automaticamente aos pensamentos. Com menos identificação com pensamentos negativos há uma melhoria no bem-estar geral e na qualidade de vida.

RESUMINDO

Talvez você esteja antecipando cenários catastróficos em sua mente. Lembre-se que já passou por isso várias vezes e sabe que, na verdade, nada do que você achou que fosse acontecer realmente aconteceu. Assim, pare por um momento e examine os pensamentos que está tendo. Reflita racionalmente sobre eles. Será que o que você pensa realmente faz sentido? Existem provas concretas de que seu pensamento é verdadeiro? Ou será que há outras formas de interpretar o que está acontecendo com você? É importante lembrar que você está apenas ansioso(a). Esta sensação pode ser bastante desagradável, mas não é perigosa. Seu cérebro está imaginando um perigo, mas há provas reais e definitivas disso?

Lembre-se que, muitas vezes, o que você sente é mais baseado em suposições do que em fatos. Revise as evidências objetivas. Existe algo que realmente sustente seus pensamentos catastróficos? Muitas vezes, a ansiedade nos faz ver situações normais como ameaçadoras sem um motivo real. Lembre-se: estar ansioso(a) não é o mesmo que estar em perigo.

Portanto, da próxima vez que se sentir ansioso(a), use este momento para fazer uma análise crítica de seus pensamentos. Observe o que realmente está acontecendo ao seu redor e compare isso com seus pensamentos. Isso pode ajudar a reduzir a ansiedade e a trazer mais tranquilidade para o seu dia a dia.



CAPÍTULO 6

NÃO CUSTA NADA DIZER QUE CONSEGUIU!

Segundo o dicionário, o significado informal de *criticar* é "apontar defeitos; dizer mal de alguém, uma obra, costume, etc.; depreciar; censurar. Quando criticamos alguém [estamos falando de crítica negativa], colocamos essa pessoa na defensiva, e quase sempre alguém nessa posição irá justificar-se.

Há uma importante teoria da psicologia da motivação desenvolvida nos anos de 1980, mas que permanece plenamente atual, chamada de teoria da autodeterminação (self-determination theory) de Edward L. Deci e Richard Ryanas. Esta teoria diz que as pessoas são motivadas a satisfazer uma necessidade de **competência** (ao lado da necessidade de pertencimento e autonomia).

Quando criticamos alguém estamos violando essa necessidade psicológica básica, ou seja, é o mesmo de estarmos chamando alguém de incompetente. É natural que alguém nessa situação responda de forma emocionalmente forte, defendendo-se e afirmando que a crítica está incorreta. A justificação daquele comportamento quase sempre é uma forma de fazer isso. Lembre-se de que não somos seres lógicos a maior parte do tempo, ao contrário, somos seres emocionais e guiados pelo orgulho.

Em outras palavras, ninguém gosta de ser criticado, inclusive você mesmo! Olhando por esse ângulo, a autocrítica exagerada não parece ser algo muito vantajoso, não é mesmo? B. F. Skinner, um dos maiores gênios da psicologia, demonstrou que um animal que é recompensado por bom comportamento aprenderá aquele comportamento melhor e tenderá a repeti-lo de modo mais eficiente que um animal que é castigado por mau comportamento, e o mesmo acontece com nós humanos.

A crítica leva frequentemente à desmotivação, enquanto que a recompensa e a valorização de bons comportamentos aumenta o engajamento e a motivação. Vamos falar de alguns desses efeitos adversos da crítica.

A AUTOCRÍTICA DE LARA

Certa vez atendi uma mulher jovem altamente dedicada e inteligente, e que desde a infância era muito elogiada por seus pais e professores por suas notas altas e comportamento exemplar. No entanto, junto com os elogios veio também uma pressão interna constante para ser perfeita. Ela, que vamos dar o nome fictício de Laura, desenvolveu um padrão de autocrítica severa; nada do que ela fazia era bom o suficiente para si mesma.

Na faculdade, Laura escolheu um curso de exatas altamente desafiador. Ela passava horas estudando, muitas vezes sacrificando sono e tempo social para garantir que cada tarefa fosse impecável.

Porém, ao invés de sentir satisfação por suas conquistas, Laura se concentrava em cada pequeno erro que cometia, e se punia mentalmente por não ter chegado no ponto de perfeição que ela tinha estabelecido para ela. Como é de se prever, essa autocrítica constante começou a afetar sua saúde mental. Laura começou a experienciar sintomas de ansiedade: palpitações, dificuldade de respirar e uma sensação constante de que algo terrível estava prestes a acontecer. Ela se isolava dos amigos e evitava atividades sociais, convencida de que os outros a julgariam tão duramente quanto ela se julgava.

Os anos passaram e, apesar de suas notas altas, Laura começou a perceber que sua saúde mental não estava indo bem. Durante seu primeiro emprego após a graduação, a situação piorou. Trabalhando em uma empresa de tecnologia, Laura se deparava com prazos apertados e projetos complexos. Cada vez que um supervisor revisava seu trabalho, ela se preparava mentalmente para uma enxurrada de críticas, mesmo quando as críticas eram mínimas ou inexistentes.

A ansiedade de Laura se manifestava fisicamente: dores de cabeça constantes, insônia e problemas digestivos. Sua produtividade no trabalho começou a cair, alimentando ainda mais sua autocrítica. Ela começou a duvidar de suas habilidades e se sentia um fracasso, mesmo quando seus superiores a consideravam uma funcionária valiosa.

O ponto de virada para Laura veio durante uma reunião de feedback com seu chefe. Ele elogiou seu trabalho, mas também mencionou que notava que ela estava muito estressada. Preocupado com seu bem-estar, ele encorajou ela a procurar ajuda profissional. Laura, relutantemente, aceitou.

Laura começou a terapia e teve um espaço seguro para explorar seus sentimentos e padrões de pensamento. Ao longo do processo, ela foi aprendendo a identificar e desafiar suas distorções cognitivas, do tipo "eu sou um fracasso", "não mereço ser feliz", "não vou conseguir", etc.

Ela também aprendeu técnicas de *mindfulness* para ajudar a gerenciar sua ansiedade e começou a trabalhar em práticas de autocompaixão. Gradualmente, Laura começou a perceber que aquele padrão de comportamento automático que ela havia aprendido ao longo da sua vida não era apenas inalcançável, mas também desnecessário. Ela começou a valorizar seus esforços e a aceitar que erros são parte do processo de aprendizado.

Com o tempo, a ansiedade de Laura diminuiu. Ela voltou a se conectar com amigos e encontrou um equilíbrio entre vida profissional e pessoal.

O exemplo da Laura ajuda a gente a perceber que sempre que falarmos de crítica, de agora em diante (seja você criticando alguém ou sendo você se criticado) lembre-se que crítica = punição. Existe naturalmente uma crítica construtiva, mas não é desta que estamos falando aqui, porque nosso interesse é destacar esse sintoma muito comum da mente ansiosa que é a autocrítica exagerada.

Estudos mostram que há uma relação significativa entre ansiedade, perfeccionismo e autocrítica exagerada (Blatt, 2002).

EFEITOS ADVERSOS DA AUTOCRÍTICA EXAGERADA

Uma crítica pode criar associações negativas com o contexto em que ocorre. Por exemplo, uma criança que é criticada por falar alto na sala de aula pode desenvolver aversão à escola em geral, não apenas ao comportamento específico de falar alto. Além disso, indivíduos frequentemente aprendem a evitar situações onde a crítica é provável, o que pode levar à evasão e fuga.

Em um ambiente de trabalho, por exemplo, funcionários podem começar a evitar interações com um supervisor excessivamente crítico e punitivo, o que pode afetar a comunicação e a eficiência.

A crítica e punição também pode levar ao aumento da agressividade e outros comportamentos anti-sociais. Crianças que são frequentemente punidas fisicamente podem desenvolver comportamentos agressivos como uma forma de lidar com conflitos. Além disso, a crítica exagerada pode gerar medo, ansiedade e ressentimento. Esses efeitos emocionais podem interferir no aprendizado e no desenvolvimento saudável. Pessoas que experienciam críticas constantes podem desenvolver baixa autoestima e outras questões psicológicas.

Fica claro que a crítica não é uma boa forma de modificar um comportamento. Isso ocorre porque a crítica ou autocritica negativa não ensina comportamentos alternativos ou desejáveis. Para que a gente consiga alcançar nossas metas comportamentais de ter uma vida mais tranquila, é necessário oferecer pequenas recompensas para os comportamentos desejados, mostrando alternativas adequadas. E uma das melhores formas de fazer isso é reconhecendo progressos e comemorando vitórias!

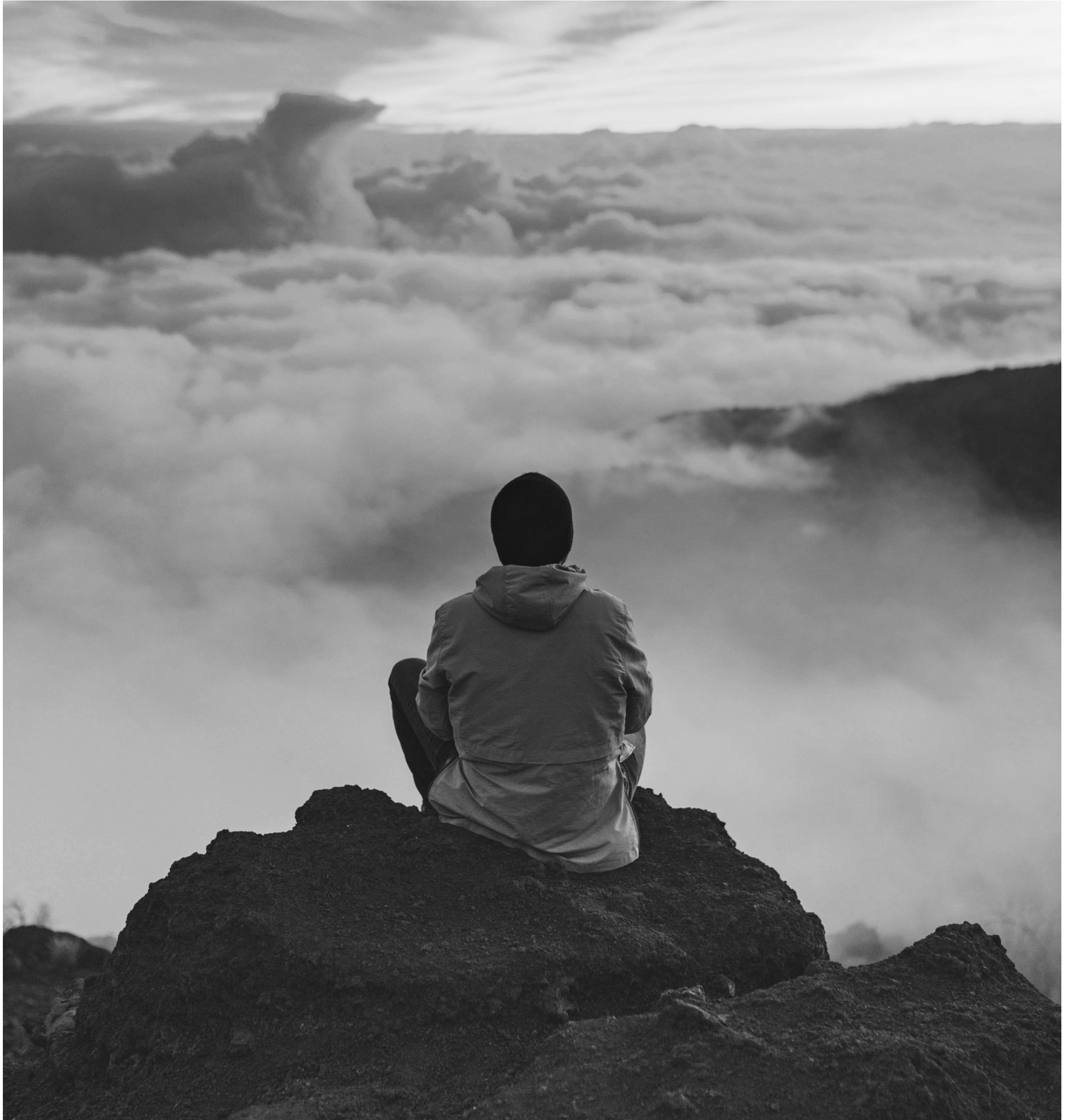
Escolha a forma mais adequada de fazer isso para você, uma coisa de que você goste bastante (ir a um restaurante, comer determinada comida, fazer um passeio num local, fazer um exercício físico, conversar com uma pessoa de quem você gosta em um local com uma bela paisagem, enfim, qualquer coisa importante para você), e use isso como uma forma de comemorar cada conquista que você fizer.

Ninguém pode dizer que enfrentar a ansiedade é fácil, mas cada pequena vitória ao longo do caminho merece ser reconhecida e comemorada. Lembre-se de Lara e reconheça que ao celebrar nossos sucessos, fortalecemos nossa resiliência e autoconfiança.

RESUMINDO

Para aumentar a motivação e lidar melhor com a ansiedade, celebre suas vitórias grandes e pequenas. Isso pode ser algo como enfrentar uma situação ansiosa com base nas técnicas de reestruturação de pensamentos e/ou desfusão cognitiva que apresentamos no capítulo passado, praticando técnicas de relaxamento ou simplesmente reconhecendo seu próprio progresso. Ao cultivar uma atitude positiva em relação ao seu processo, você fortalece sua motivação e determinação para seguir em frente.

Não se critique tanto, em vez disso reconheça suas conquistas!



CAPÍTULO 7

VAMOS FALAR UM POUCO SOBRE ACEITAÇÃO

O RECOMEÇO DE CLARA: UMA HISTÓRIA DE ACEITAÇÃO

Clara sentia-se inquieta enquanto caminhava pelas ruas movimentadas da cidade, absorvendo a vibração frenética que parecia contrastar com seu estado emocional. Naquele dia a natureza tinha presenteado Clara com uma manhã ensolarada e cheia de vitalidade, as folhas douradas caíam suavemente das árvores criando um cenário marcante e poético. Clara tentava se agarrar a esses detalhes externos como um lembrete de que, apesar de tudo, o mundo ainda estava cheio de coisas belas e sublimes.

Mas não foram só esses momentos, há poucas semanas, ela passara por um dos momentos mais difíceis de sua vida: o término de um relacionamento que durou quatro anos.

Ela e Lucas tinham compartilhado sonhos, planos e um amor que, para Clara, parecia invencível. No entanto, as circunstâncias e as diferenças irreconciliáveis entre eles os levaram à dolorosa decisão de seguir pela estrada da vida por caminhos separados.

No início, Clara se recusava a aceitar a realidade. Passava noites em claro, revivendo conversas, repassando cada detalhe em sua mente, tentando entender onde tudo deu errado, "se ao menos eu tivesse dito isso... se ele tivesse entendido aquilo...", pensava repetidamente. Esses pensamentos circulares a levavam a um estado de ansiedade e desespero.

Um velho amigo a puxou de volta para a superfície, sugerindo que ela procurasse um grupo de apoio para pessoas que passaram por términos de relacionamento. Relutante no começo, Clara acabou aceitando a sugestão. No primeiro encontro, sentiu-se exposta e vulnerável, mas algo começou a mudar quando ouviu outras histórias de dor e superação.

Uma noite, após uma dessas reuniões, ela caminhava sozinha até sua casa quando percebeu algo diferente. Sentia uma paz que não experimentava há muito tempo. Ao invés de repassar cada detalhe do término, começou a refletir sobre si mesma e suas necessidades. Lembrou-se de uma frase que ouviu no grupo: "aceitar não é desistir, é reconhecer a realidade e se dar permissão para seguir em frente." Nos dias seguintes, Clara começou a dedicar mais tempo a si mesma. Voltou a praticar musculação, uma paixão antiga que abandonou durante o relacionamento. Redescobriu o prazer de ler livros de ficção, de cozinhar pratos elaborados e de pintar. Cada atividade parecia reconstruir pedaços de sua identidade que haviam sido deixados de lado.

Lucas ainda surgia em seus pensamentos, mas a dor aguda do rompimento começava a se transformar em uma lembrança mais distante e menos atormentadora. Clara aprendeu a respeitar seus próprios sentimentos, a permitir sentir tristeza sem ser engolida por ela. Entendeu que o fim do relacionamento não era um reflexo de seu valor pessoal, mas uma etapa natural da vida.

Na madrugada de um certo dia, Clara decidiu escrever uma carta para Lucas. Não pretendia enviá-la; era uma forma de colocar em palavras tudo o que ainda guardava em seu coração. A carta se tornou um símbolo de sua aceitação – uma maneira de fechar um capítulo importante e abrir espaço para novos começos.

Ao terminar a carta, sentiu uma leveza inexplicável. Clara sorriu para si mesma, sentindo uma nova força crescer dentro dela. Sabia que a jornada de aceitação era contínua, mas estava pronta para abraçar cada passo do caminho.

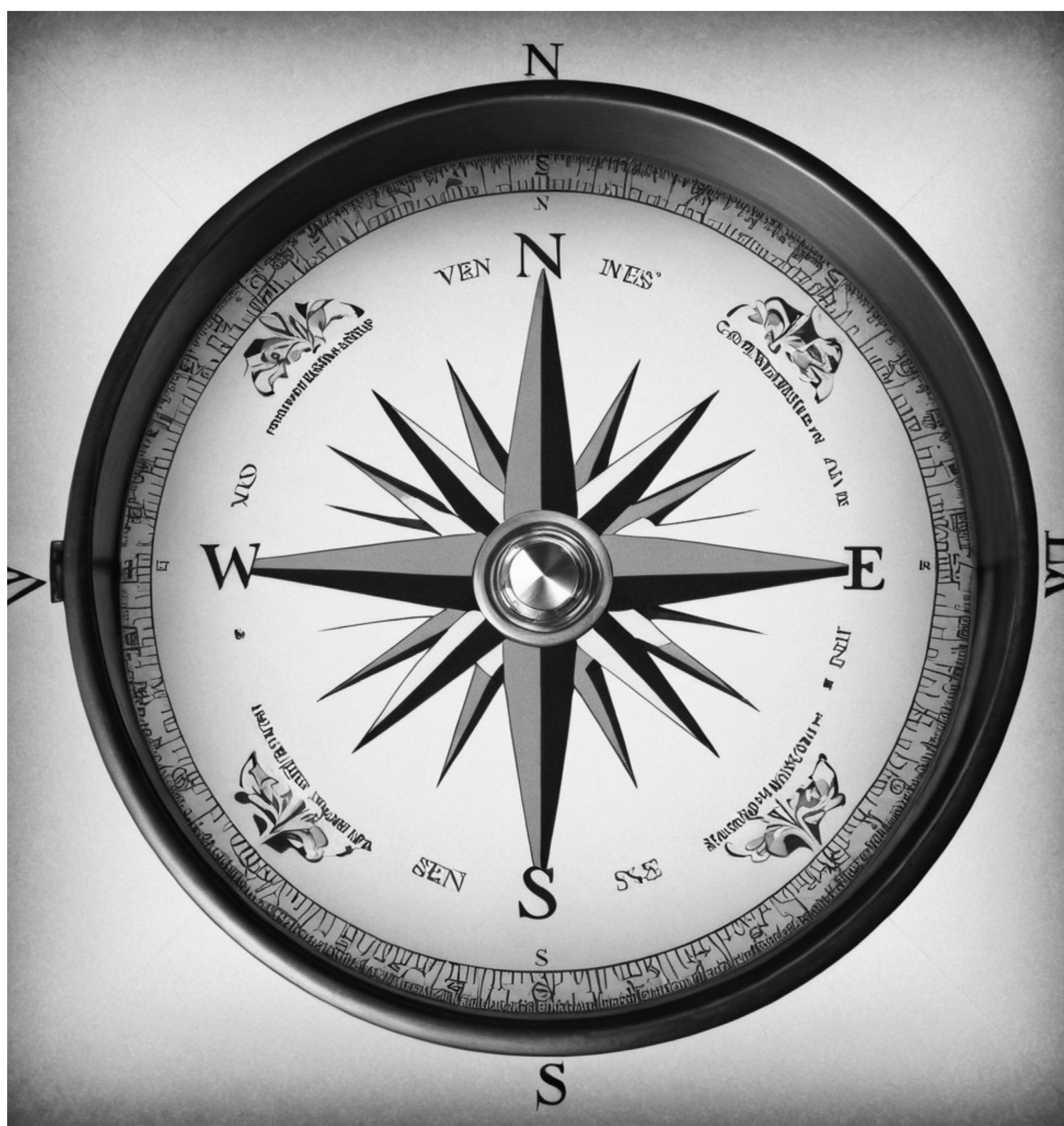
A aceitação, Clara percebeu, não significava esquecer ou desvalorizar o que viveu em seu relacionamento. Mas era uma forma de reconhecer a importância daquela experiência em sua vida, aprender com ela e permitir-se crescer a partir dela. E assim, Clara iniciou um novo capítulo, mais forte, mais sábia e mais em paz consigo mesma.

A ACEITAÇÃO PSICOLÓGICA

Aceitação psicológica pode ser definida pela "adoção voluntária de uma postura intencionalmente aberta, receptiva, flexível e isenta de julgamentos com respeito à experiência momento a momento (Hayes 2012).

Essa ideia na verdade não é nova e aparece muito forte nas principais tradições religiosas, nas práticas contemplativas orientais e na maioria das abordagens de psicoterapia. Aceitação significa encarar eventos psicológicos difíceis e dolorosos e situações relacionadas sem tentar desnecessariamente mudá-los, evitá-los, excluí-los, fugir deles, lutar contra eles ou prolongá-los. Escolher se aproximar e se abrir para as experiências psicológicas difíceis é, paradoxalmente, uma forma de fazer algo de novo. Tudo está relacionado com a forma como abordamos os eventos psicológicos.

Pesquisas sugerem que intervenções psicológicas baseadas na aceitação atuam não alterando diretamente os pensamentos e as emoções, mas reduzindo sua influência inútil sobre o comportamento (Levin, 2015).



É necessário falarmos tudo isso porque é importante você saber que lidar com a ansiedade é um caminho contínuo, que requer prática e comprometimento. Ao incorporar essas estratégias apresentadas até aqui em sua vida diária e praticá-las regularmente, você aprimora sua capacidade de enfrentar a ansiedade e promover o bem-estar psicológico. Dizendo de outra forma, o caminho é contínuo mas vai sendo cada vez mais fácil percorrê-lo, na medida que vamos aprendendo a lidar com essa emoção.

Não aceite o pensamento supersticioso de que terá se livrado definitivamente de sua ansiedade (ou que conseguirá isso um dia). Ela é necessária para você sobreviver e continuar vivo(a). É o seu “sistema imunológico de defesa psicológica”! Não podemos eliminar um recurso tão precioso como este, certo?

Em vez de considerar que existe um jeito secreto que permitirá você se livrar dela, foque e se surpreenda com o jeito como você já é capaz de lidar com ela, como acabou de fazer agora. Sabendo que a ansiedade poderá voltar a ocorrer no futuro, mas agora ela já não é mais aquele inimigo invencível e todo poderoso que você achava que fosse. Agora as coisas são diferentes, você já está em uma boa condição para lidar com ela novamente!

Faça um compromisso consigo mesmo(a) para manter a prática regular das estratégias de gerenciamento da ansiedade que nós apresentamos aqui. Você pode fazer isso reservando um tempo todos os dias para a prática de técnicas de relaxamento, de reestruturação cognitiva e praticando atividades que lhe trazem alegria e satisfação, além de buscar ajuda de profissional de saúde mental, amigo e familiares.

O caminho agora não é desconhecido para
você.

Aprendemos muito juntos. Agora é com
você.

Boa viagem!

REFERÊNCIAS

AYDIN, O, Obuća F, Boz C, Ünal-Aydın P. Associations between executive functions and problematic social networking sites use. *J Clin Exp Neuropsychol*. 2020 Aug;42(6):634-645. doi: 10.1080/13803395.2020.1798358. PMID: 32781930.

American Psychological Association. (2022, November 1). *Stress won't go away? Maybe you are suffering from chronic stress*.<https://www.apa.org/topics/stress/chronic>

BECK, Judith S.. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática” Trecho de Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 2022. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BISHOP, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241

BLATT, S. J., & Zuroff, D. C. (2002). "Perfectionism in the self-critical and the high-standards forms: A typology of perfectionism in terms of psychological functioning

CARVALHO, Marcele Regine de; MALAGRIS, Lucia Emmanoel Novaes; RANGÉ, Bernard P.. Psicoeducação: em terapia cognitivo-comportamental. Novo Hamburgo: Editora Sinopsys, 2019.

CAMPOS, J.J., Hiatt, S., Ramsay, D., Henderson, C., Svejda, M. (1978). The Emergence of Fear on the Visual Cliff. In: Lewis, M., Rosenblum, L.A. (eds) The Development of Affect. Genesis of Behavior, vol 1. Springer, Boston, MA. REFERÊNCIAS

BISHOP, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241

BLATT, S. J., & Zuroff, D. C. (2002). "Perfectionism in the self-critical and the high-standards forms: A typology of perfectionism in terms of psychological functioning

CARVALHO, Marcele Regine de; MALAGRIS, Lucia Emmanoel Novaes; RANGÉ, Bernard P.. Psicoeducação: em terapia cognitivo-comportamental. Novo Hamburgo: Editora Sinopsys, 2019.

CAMPOS, J.J., Hiatt, S., Ramsay, D., Henderson, C., Svejda, M. (1978). The Emergence of Fear on the Visual Cliff. In: Lewis, M., Rosenblum, L.A. (eds) The Development of Affect. Genesis of Behavior, vol 1. Springer, Boston, MA.
https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2616-8_6

GAZZANIGA, Michael. Ciência psicológica. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.

HAYES, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindfulness change (2nd ed.). New York: Guilford Press.

HAYES, Steven H.; HOFMANN, Stefan G.. Terapia cognitivo-comportamental baseada em processos: ciência e competências clínicas. Porto Alegre: Artmed, 2020.

HAYES, Steven C.; STROSAHL, Kirk D.; WILSON, Kelly G.. Terapia de aceitação e compromisso: o processo e a prática da mudança consciente. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

LEVIN, M. E., Luoma, J. B., & Haeger, J. A. (2015). Decoupling as a mechanism of change in mindfulness and acceptance: A literature review. *Behavior Modification*, 39(6), 870-911.

MICHALAK, J. (2010), "Embodied effects of Mindfulness-based Cognitive Therapy", *Journal of Psychosomatic Research*, 68, pp. 311-314.

PENMAN, Danny; WILLIAMS, Mark. *Atenção Plena: Mindfulness: como encontrar a paz em um mundo frenético*. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2015.

RANGÉ, B. P., Bernik M., Borba A. G., & Melo N. M. (2011). Transtorno de pânico e agorafobia. In B. Rangé (Org). *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: Um diálogo com a psiquiatria* (2. ed., pp. 234-264). Porto Alegre: Artmed.

STRACK, F., Martin, L. & Stepper, S. (1988), "Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis", *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, pp. 768-777.



RAFAEL FREITAS

[@rafaelfreitaspsicologo](#)

www.rafaelfreitaspsicologo.com