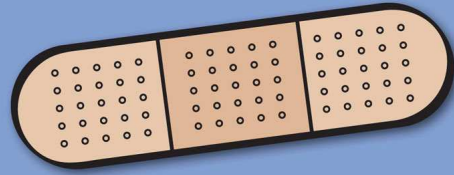


GUY WINCH, PH.D.



# Como curar suas feridas emocionais

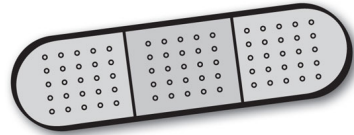
Primeiros socorros para a rejeição,  
a culpa, a solidão, o fracasso  
e a baixa autoestima



SEXTANTE

## Como curar suas feridas emocionais

GUY WINCH, PH.D.



# Como curar suas feridas emocionais



**Título original: *Emotional First Aid***  
**Copyright © Guy Winch, Ph.D., 2013**  
**Copyright da tradução © 2014 por**  
**GMT Editores Ltda.**

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Ivo Korytowski  
preparo de originais: Rafaella Lemos  
revisão: Ana Grillo e Flávia Midori  
projeto gráfico e diagramação: Natali Nabekura  
capa e ilustração de capa: Silvana Mattievich  
adaptação para ebook: SBNigri Artes e Textos Ltda.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

G998c Winch, Guy

Como curar suas feridas emocionais [recurso eletrônico] / Guy Winch, Ph.D.  
[tradução de Ivo Korytowski]; Rio de Janeiro: Sextante, 2014.  
recurso digital.

Tradução de: Emotional First Aid

Formato: ePub

Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-85-4310-104-0 (recurso eletrônico)

1. Relações humanas. 2. Técnicas de autoajuda. 3. Relacionamentos. 4.  
Psicologia. 5. Livros eletrônicos. I. Korytowski, Ivo. II. Título.

14-  
11858

CDD: 306.7  
CDU: 392.6

Todos os direitos reservados, no Brasil, por  
GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo

22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: [atendimento@esextante.com.br](mailto:atendimento@esextante.com.br)

[www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)

## Introdução

Pergunte a uma criança de 10 anos o que você deve fazer se pegar um resfriado, e ela imediatamente recomendará repouso e canja de galinha. Pergunte o que fazer se ralar o joelho, e ela dirá que você deve limpar o machucado (ou passar um antisséptico) e colocar um band-aid. As crianças também sabem que, se você quebrar a perna, terá que colocar gesso para que ela cicatrize na posição correta. Se você, então, quisesse saber por que essas medidas são necessárias, elas responderiam que cuidar desses problemas ajuda a curá-los e impede que eles piorem: que resfriados virem pneumonias, que machucados fiquem inflamados e que os ossos cicatrizem de forma incorreta. Desde cedo ensinamos aos nossos filhos como cuidar de seus corpos, e eles costumam aprender essa lição facilmente.

Mas peça a um adulto que lhe diga o que fazer para aliviar a dor aguda da rejeição, o sofrimento devastador da solidão ou a decepção amarga do fracasso, e ele não saberá como cuidar dessas feridas emocionais tão comuns. Pergunte o que fazer para se recuperar de

baixa autoestima, de uma perda ou um trauma, e os adultos ficarão igualmente perplexos. Questione qual a melhor maneira de lidar com pensamentos obsessivos ou uma culpa insistente, e você receberá olhares sem graça, movimentos nervosos com os pés e um esforço determinado para mudar de assunto.

Alguns poderão sugerir, muito confiantes, que o melhor remédio é falar sobre seus sentimentos com amigos ou familiares, convencidos de que nenhum profissional de saúde mental sensato discordaria dessa ideia. Embora falar sobre os sentimentos possa oferecer alívio em algumas situações, também pode ser muito prejudicial em outras. Apontar essas questões costuma provocar outra rodada de olhares sem graça, movimentos nervosos com os pés e um esforço determinado para mudar de assunto.

O motivo de tomarmos pouca ou nenhuma providência para cuidar das feridas emocionais por que passamos na vida diária está na falta de ferramentas para lidar com essas experiências. É verdade que poderíamos procurar a ajuda de um terapeuta, mas isso costuma ser pouco prático, já que a maior parte do sofrimento psicológico que experimentamos na vida não é grave o suficiente para exigir uma intervenção profissional. Assim como não correríamos até o médico da família ao primeiro sinal de tosse ou resfriado, não podemos correr ao terapeuta cada vez que somos rejeitados por um parceiro romântico em potencial ou toda vez que levamos bronca do chefe.

Enquanto todo mundo possui um armário de remédios cheio de band-aids, antissépticos e analgésicos para cuidar das doenças *físicas* mais comuns, ninguém tem um armário de remédios para as pequenas feridas *emocionais* do dia a dia. E elas são tão frequentes quanto os males físicos. Todas as feridas emocionais abordadas neste livro são muito comuns, além de emocionalmente dolorosas e com potencial de causar danos psicológicos mais sérios. No entanto, até agora não dispúnhamos de meios convencionais para aliviar as dores, os sofrimentos e a angústia desses acontecimentos, apesar da frequência com que ocorrem em nossas vidas.

Usar os primeiros socorros emocionais nesses casos pode evitar que muitas dessas feridas emocionais afetem nossa saúde mental e prejudiquem nosso bem-estar de modo a impedir que sigamos em frente com a nossa vida. Na verdade, muitos distúrbios psicológicos diagnosticáveis para os quais procuramos tratamento profissional poderiam ser evitados se usássemos os primeiros socorros emocionais no momento em que a mágoa aconteceu. Por exemplo, uma tendência a desenvolver pensamentos obsessivos pode rapidamente piorar e se tornar um caso de ansiedade e depressão. Experiências de fracasso e rejeição podem facilmente devorar a nossa autoestima. Tratar essas feridas não apenas faz com que cicatrizem mais rápido, mas também ajuda a prevenir maiores complicações e atenua a gravidade das que eventualmente possam surgir.

É claro que, quando a ferida psicológica é grave, os primeiros socorros emocionais não devem substituir uma consulta a um profissional de saúde mental, da mesma forma que um armário de remédios cheio não elimina a necessidade de procurar um médico ou ir ao hospital em caso de problemas sérios. Apesar de conhecermos nossas limitações quando se trata de saúde física, o mesmo não ocorre com a saúde mental. A maioria de nós sabe reconhecer quando um corte é profundo o suficiente para precisar de pontos, conhece a diferença entre uma contusão e uma perna quebrada e costuma reconhecer quando uma desidratação pede uma visita ao hospital. Mas, quando se trata das nossas feridas emocionais, não temos os meios necessários para reagir, além de nos faltar a capacidade de identificar quando elas exigem intervenção profissional. O resultado é que costumamos negligenciá-las até que se tornem graves a ponto de comprometerem nosso funcionamento como um todo. Jamais permitiríamos que um corte no joelho ficasse sem tratamento até nos impedir de andar, mas costumamos deixar nossas feridas emocionais sem tratamento, às vezes até ser impossível continuar levando a vida normalmente.

É uma pena reconhecer essa discrepância entre nossa competência geral para lidar com os ataques à saúde física e nossa total

incompetência quando a saúde mental está em jogo. Isso até poderia ser tolerado se não existisse nenhuma técnica de primeiros socorros emocionais e fosse impossível cuidar dessas feridas emocionais. Mas não é o caso. Progressos recentes em várias áreas da psicologia revelaram muitas opções de tratamento exatamente para os tipos de dores psicológicas que enfrentamos com a maior frequência.

Cada capítulo deste livro descreve uma ferida emocional comum e cotidiana e as diferentes técnicas de primeiros socorros emocionais que podemos utilizar para aliviar nosso sofrimento e impedir que o problema piore. Essas estratégias se baseiam em conhecimentos científicos e podem ser aplicadas por você mesmo. Além disso, podemos ensiná-las aos nossos filhos, pois elas são os componentes do nosso “armário de remédios” psicológico, os kits de saúde mental que podemos levar conosco no decorrer da vida.

Durante os anos em que estudei psicologia clínica na pós-graduação, eu costumava ser criticado por oferecer aos pacientes sugestões específicas e concretas de como poderiam aliviar suas dores emocionais. Um dos supervisores costumava me advertir: “Nossa função é desenvolver um trabalho psicológico profundo e não receitar aspirina psicológica – isso não existe!”

Mas proporcionar alívio imediato e desenvolver um trabalho psicológico profundo não são ideias mutuamente exclusivas. Acredito que todos deveriam ter acesso aos primeiros socorros emocionais, assim como a quaisquer outros tratamentos para curar suas dores psicológicas. Ao longo dos anos, cultivei o hábito de traduzir as descobertas de algumas pesquisas inovadoras da área em sugestões práticas, tratamentos que meus pacientes pudessem aplicar às angústias do dia a dia. Fiz isso principalmente por uma razão: eles funcionam. Há alguns anos, pacientes, amigos e familiares vêm insistindo para que eu reúna essas técnicas em um livro. Decidi atendê-los porque está na hora de levar nossa saúde mental mais a sério, de praticarmos a higiene mental assim como fazemos com a higiene dentária e física. Todos deveriam ter um “armário de

remédios” psicológico com os equivalentes emocionais aos band-aids, antissépticos, compressas de gelo e antitérmicos.

Agora que sabemos que a aspirina psicológica existe, seria tolice não aproveitá-la.

### COMO USAR ESTE LIVRO

Os capítulos deste livro abordam as sete feridas emocionais mais comuns que afetam nosso dia a dia: rejeição, solidão, perda, culpa, pensamentos obsessivos, fracasso e baixa autoestima. Embora tenham sido escritos como capítulos independentes, aconselho a leitura contínua do livro. Ainda que alguns dos capítulos não tenham utilidade imediata, conhecer os tipos de feridas emocionais que podemos enfrentar em diferentes situações nos ajudará a reconhecê-las quando depararmos com elas no futuro.

Cada capítulo está dividido em duas partes. A primeira descreve as feridas emocionais específicas – inclusive as que geralmente deixamos de reconhecer. Por exemplo, podemos achar óbvio que a solidão cause dor emocional, mas talvez não seja tão óbvio que ela, se não for tratada de maneira correta, tem implicações tão graves para a nossa saúde física que podem até diminuir nossa expectativa de vida. Menos conhecido ainda é o fato de que pessoas solitárias com frequência desenvolvem comportamentos autodestrutivos que as levam a se afastar exatamente das pessoas que poderiam aliviar seu sofrimento.

A segunda parte de cada capítulo apresenta os tratamentos que os leitores podem aplicar a cada uma das feridas discutidas. Ofereço diretrizes gerais para esclarecer como e quando cada uma das técnicas recomendadas deve ser ministrada, além de resumos do tratamento e a “dosagem” recomendada. Como este livro é apenas um “armário de remédios” psicológico e não pretende funcionar como substituto aos cuidados de médicos e terapeutas qualificados, encerro cada capítulo explicando em quais casos os leitores devem consultar um especialista em saúde mental.

As sugestões apresentadas aqui se baseiam em estudos científicos sérios, submetidos a procedimentos de revisão por especialistas e publicados em revistas acadêmicas importantes.

# CAPÍTULO 1

## REJEIÇÃO

As feridas emocionais  
do dia a dia

De todas as mágoas que enfrentamos ao longo da vida, a rejeição talvez seja a mais comum. Quando chegamos à adolescência, já fomos rejeitados muitas vezes: deixamos de ser convidados para atividades infantis e festas de aniversário, fomos escolhidos por último na educação física, sofremos *bullying* e humilhações dos colegas de turma, fomos trocados por antigos amigos que entraram em novas turminhas. Quando finalmente vencemos o desafio das rejeições da infância, descobrimos que uma série inédita de experiências de rejeição nos aguarda na vida adulta. Somos rejeitados por parceiros românticos em potencial, recusados por possíveis empregadores e esnobados por pessoas com quem gostaríamos de fazer amizade. Nossos cônjuges repelem nossas investidas sexuais, nossos vizinhos nos tratam com indiferença e alguns familiares nos excluem de suas vidas.

As rejeições são as mágoas que dilaceram a nossa pele emocional e penetram a carne. Algumas delas são tão profundas que criam feridas emocionais que “sangram” em profusão e exigem cuidados urgentes. Outras são mais como meros arranhões emocionais, que ardem bastante, mas sangram só um pouco. Seria de esperar que, dada a frequência com que deparamos com uma ou outra forma de rejeição, tivéssemos uma clara compreensão de seu impacto sobre nossos pensamentos, emoções e condutas. Mas não é o caso. Subestimamos drasticamente a dor que as rejeições provocam e as feridas emocionais que elas deixam para trás.

## **AS FERIDAS EMOCIONAIS CAUSADAS PELA REJEIÇÃO**

As rejeições podem causar quatro tipos diferentes de feridas emocionais, cuja gravidade depende da situação e da saúde emocional no momento em que ocorrem. Especificamente, as rejeições provocam uma dor emocional tão aguda que afeta nosso pensamento, nos enche de raiva, desestabiliza nosso senso fundamental de pertencimento e destrói nossa confiança e autoestima.

Muitas rejeições que experimentamos são relativamente leves e suas feridas cicatrizam com o tempo. Mas, quando ficam sem tratamento, mesmo mágoas causadas por rejeições brandas podem “infeccionar”, provocando complicações psicológicas que afetam seriamente o nosso bem-estar mental. Quando as rejeições por que passamos são substanciais, tratar as mágoas com primeiros socorros emocionais é ainda mais urgente. O tratamento, além de minimizar o risco de “infecções” ou complicações, acelera o processo de cura emocional. Para ministrar os primeiros socorros emocionais e lidar com os quatro tipos de feridas causadas pela rejeição, precisamos ter uma compreensão clara de cada uma delas e de como nossos processos de pensamento, comportamentos e emoções são prejudicados quando passamos por uma rejeição.

### **1. Dor emocional:**

#### **Por que até rejeições bobas são tão dolorosas?**

Imagine que você está sentado numa sala de espera com dois estranhos. Um deles vê uma bola na mesa, apanha-a e a arremessa para o outro. Essa pessoa então sorri, olha em volta e joga a bola para você. Suponhamos que suas capacidades de agarrar e arremessar uma bola estejam à altura da tarefa. Você joga a bola de volta para a primeira pessoa, que rapidamente a joga para a segunda. Mas, em vez de lançá-la para você, a segunda pessoa a arremessa de volta à primeira pessoa, excluindo-o do jogo. Como você se sentiria em tal

situação? Ficaria magoado? Isso afetaria seu humor? E sua autoestima?

A maioria das pessoas zombaria da ideia. *Dois estranhos não me jogaram uma bola estúpida na sala de espera, grande coisa! Quem liga para isso?* Mas, quando psicólogos investigaram exatamente essa situação, descobriram algo notável. Nós nos importamos bem mais do que percebemos. O cenário do arremesso da bola é um experimento psicológico muito conhecido em que os dois “estranhos” são na verdade ajudantes dos pesquisadores. A “cobaia” (que acha que todos estão esperando para participar de um experimento bem diferente) é sempre excluída após uma ou duas rodadas. Dezenas de estudos demonstraram que as pessoas que participaram desse experimento sistematicamente relataram uma *dor emocional significativa* como resultado da exclusão do jogo.

O que torna essas descobertas notáveis é que, em comparação com a maioria das rejeições que experimentamos ao longo da vida, ser excluído por dois estranhos lançando uma bola é o tipo de rejeição mais branda que existe. Se uma experiência tão trivial consegue provocar uma dor emocional aguda (assim como quedas no humor e até na autoestima), podemos começar a compreender quanto as rejeições realmente significativas costumam ser dolorosas. Por isso, ser desprezado por alguém com quem estávamos saindo, ser demitido ou descobrir que nossos amigos estão se reunindo sem nos convidar pode ter um impacto tão grande sobre nosso bem-estar emocional.

De fato, o que distingue a rejeição de quase todas as outras emoções negativas com que temos que lidar no decorrer da vida é a magnitude da dor que ela é capaz de despertar. Costumamos descrever a dor emocional que sentimos após uma rejeição significativa como uma sensação análoga a levar um soco no estômago ou ser apunhalado no peito. É verdade que poucos de nós já foram apunhalados no peito, mas, quando os psicólogos pediram às pessoas que comparassem a dor da rejeição com alguma dor física que já houvessem experimentado, elas a associaram à dor do parto e

a tratamentos de câncer! Além disso, outras experiências emocionais dolorosas, como decepção profunda, frustração ou medo, embora desagradáveis em alto grau, estão bem abaixo da rejeição em termos da dor puramente visceral que provocam.

Mas por que as rejeições magoam muito mais do que as outras feridas emocionais?

A resposta está em nosso passado evolutivo. Os seres humanos são animais sociais. Ser rejeitado por uma tribo ou grupo social no passado pré-histórico teria significado a perda do acesso a comida, proteção e parceiros sexuais, tornando a sobrevivência extremamente difícil. O ostracismo seria equivalente a uma sentença de morte. Devido às suas consequências drásticas, nossos cérebros desenvolveram um sistema de alerta precoce quando corremos o risco de ser “expulsos do rebanho”, desencadeando uma dor aguda sempre que experimentamos qualquer sinal de rejeição social.

Tomografias do cérebro mostraram que as regiões ativadas quando experimentamos rejeição são as mesmas da dor física. Notadamente, os dois sistemas estão tão interligados que, quando cientistas ministraram paracetamol (Tylenol) às pessoas antes de submetê-las ao desconfortável jogo de bola, elas relataram uma dor emocional bem menos intensa do que as que não tinham tomado analgésico. Infelizmente, outras emoções negativas, como o constrangimento, não compartilham essas características, tornando o Tylenol ineficaz quando erramos a data do baile de Carnaval e aparecemos vestidos de Marge Simpson no dia errado.

### **A rejeição rejeita a razão**

Martha e Angelo buscaram a terapia de casais para lidar com discussões frequentes. Angelo não estava procurando emprego depois de ter sido demitido seis meses antes. “Trabalhei naquela companhia durante vinte anos”, explicou Angelo. A dor ainda transparecia em seu rosto. “Todos eram meus amigos! Como puderam fazer isso comigo?”

Embora Martha tenha sido solidária de início, estava cada vez mais frustrada com o fato de Angelo ser incapaz de se recuperar do golpe emocional e começar a procurar um novo emprego. Logo ficou claro que Angelo estava tão frustrado quanto Martha. Tentava encontrar motivação para fazer um esforço, mas se sentia consumido demais pela dor emocional. Tentou se convencer a esquecê-la e “dar a volta por cima”, mas nada funcionou.

Muitos de nós achamos difícil nos convencer racionalmente a superar a dor que sentimos quando sofremos uma rejeição. A razão, a lógica e o bom senso são geralmente ineficazes quando se trata de mitigar essa dor, e esse é um dos motivos pelos quais a rejeição costuma ser tão devastadora. Por exemplo, quando cientistas revelaram às cobaias de uma versão computadorizada do experimento do arremesso da bola (chamada Cyberball) que tudo não passara de uma “armação”, descobrir que a rejeição nem sequer tinha sido “real” contribuiu pouco para aliviar a dor que estavam sentindo.

Como os cientistas são obstinados, ainda contaram a um grupo diferente de participantes que as pessoas que as haviam excluído eram membros da execrada Ku Klux Klan. É claro que a rejeição deveria magoar menos se desprezásemos aqueles que nos rejeitaram. Mas não – ela continua igual. Eles também experimentaram substituir a ciberbola por uma ciberbomba programada para explodir aleatoriamente, “matando” quem a estivesse segurando no momento. Mas as cobaias que não receberam a ciberbomba sentiram a mesma dor da rejeição.

A rejeição afeta nossa capacidade de usar a lógica e de pensar claramente também de outras maneiras. Por exemplo, apenas recordar episódios significativos de rejeição foi suficiente para que os participantes conseguissem resultados muito piores em testes de QI, testes de memória de curto prazo e avaliações da capacidade de raciocínio e de tomada de decisões.

As rejeições românticas são especialmente poderosas quando se trata de nos deixar mentalmente confusos e prejudicar nosso juízo,

mesmo quando ocorrem bem no início ou mesmo antes que um relacionamento sequer exista (rompimentos após relacionamentos longos ou sérios são abordados no capítulo 3). Um jovem paciente pegou um avião até a Europa para “fazer uma surpresa” a uma mulher que havia conhecido durante as férias de verão de uma semana, embora ela tivesse avisado claramente que não estava interessada em prosseguir com a relação. Ainda magoado com a rejeição, o jovem se convenceu de que seu “gesto romântico” iria “derreter o coração dela e fazê-la mudar de ideia”! A mulher ficou tão perplexa quando ele apareceu na frente da casa dela num horário inconveniente que a única coisa que ela mudou foram as fechaduras. O desespero que sentimos após certas rejeições pode levar muitos de nós a pensar que estamos sendo românticos, quando, na verdade, estamos apenas sendo invasivos.

## **2. Raiva e agressão:**

### **Por que quebramos portas e esmurramos paredes?**

As rejeições muitas vezes desencadeiam impulsos agressivos de raiva que nos levam a sentir uma vontade incontável de partir para o ataque, especialmente contra aqueles que nos rejeitaram – mas espectadores inocentes também servirão de saco de pancadas. Um exemplo de espectadores inocentes que sabem disso muito bem são as inúmeras portas e paredes esmurradas por homens recém-rejeitados e às vezes por mulheres – embora os tijolos e a madeira sólida sempre levem a melhor no final. Estar ciente desses perigos é igualmente importante quando a rejeição parte de nós. Ainda que a pessoa que planejamos rejeitar seja um modelo de bondade, nossa coleção de porcelana pode estar em grave risco.

A não ser que julguemos essas pessoas, devemos admitir que mesmo as rejeições sem importância despertam tendências agressivas nos melhores indivíduos. Por exemplo, após uma partida de Cyberball, os participantes tiveram a opção de investir contra um participante *inocente* com um ruído desagradável (alguém que eles sabiam que não participara da situação de arremesso da bola). As

cobaias rejeitadas expuseram os participantes inocentes a um ruído bem mais alto e duradouro do que as não rejeitadas. Em séries de estudos diferentes, cobaias rejeitadas forçaram participantes inocentes a comer quatro vezes mais molho picante do que as não rejeitadas, a consumir bebidas com gosto horrível e a ouvir fitas de áudio extremamente repulsivas.

Infelizmente, nossa tendência de reagir com raiva à rejeição também possui implicações bem mais sombrias e graves. Experiências severas e recorrentes de rejeição podem provocar agressões que vão muito além do ruído e do molho picante. Quando feridas emocionais dessa natureza ficam sem tratamento, elas “infeccionam” rápido e ameaçam gravemente a saúde mental do indivíduo. Histórias de comportamentos agressivos, às vezes autodestrutivos, após rejeições são frequentes nos noticiários. Namorados abandonados em busca de vingança, trabalhadores demitidos inconformados e a terrível epidemia de vítimas de *bullying* que cometem suicídio são uns poucos exemplos do que acontece quando as feridas

emocionais causadas por rejeições crônicas e graves não são tratadas.

Em 2001, o Departamento de Saúde Pública dos Estados Unidos divulgou um relatório que considera a rejeição social um fator de risco maior para a violência entre adolescentes do que gangues, pobreza ou uso de drogas. Sentimentos de rejeição também desempenham um importante papel nas agressões entre parceiros românticos. Muitos incidentes violentos são desencadeados por ciúmes e suspeitas de infidelidade, que estão intimamente relacionados à ideia de rejeição. Quando cientistas examinaram 551 casos em que homens mataram as esposas, descobriram que quase metade ocorreu como reação a separações reais ou iminentes. De fato, esses homens muitas vezes admitem mais tarde terem sido incapazes de lidar com a rejeição que sentiram.

Estudos de massacres em escolas, inclusive a tragédia de Columbine, em 1999, revelaram que 13 dos 15 incidentes envolveram jovens que haviam sofrido séria rejeição interpessoal pelos colegas.

Em muitos casos, eles alvejaram especificamente alunos que os haviam rejeitado, provocado ou maltratado no passado, com frequência atirando neles primeiro.

Todos experimentamos rejeições em algum grau e felizmente apenas a minoria vai parar nas manchetes dos jornais. Contudo, o vínculo entre rejeição e agressão é forte, e é de suma importância reconhecer que a dor causada por esse sentimento pode levar alguns de nós a comportamentos que jamais teríamos em situações normais.

### **3. Autoestima comprometida: Piorando algo que já está ruim**

Sofrer uma rejeição profunda ou recorrente é bastante prejudicial à autoestima. Na verdade, o simples fato de recordar uma rejeição anterior já é suficiente para provocar uma queda temporária em nosso senso de valor pessoal. Infelizmente, é raro que o baque sentido pela autoestima pare por aqui. Muitas vezes agravamos as experiências de rejeição tornando-nos autocríticos ao extremo – o que na prática significa nos causar ainda mais dor quando já estamos magoados. Reagir assim é comum, mas pode facilmente levar à “infecção” das mágoas da rejeição original, desempenhando um efeito debilitante sobre nossa saúde mental.

Angelo perdeu o emprego porque seu departamento inteiro foi eliminado numa medida de redução de custos, mas ele enxergou a rejeição como algo muito pessoal (“Eles eram meus amigos! Como puderam fazer isso comigo?”). Levar a rejeição para o lado pessoal fez Angelo se sentir desprezado pelos amigos e abandonado pelos colegas de longa data. Ele passou a evitar qualquer contato com os ex-colegas da antiga empresa, pois estava convencido de que se comunicar com eles serviria apenas para que ele se expusesse à desaprovação, à decepção e à falta de respeito que sentiam em relação a ele, embora esses temores fossem totalmente infundados. Quando amigos e colegas o procuravam (o que obviamente faziam), Angelo evitava responder aos seus e-mails e mensagens de voz, mesmo quando continham dicas de oportunidades de emprego.

Meses depois, os amigos desistiram de procurá-lo. Na cabeça de Angelo, esse silêncio final apenas serviu para confirmar sua suspeita de que eles nunca haviam se importado com ele.

Angelo não está sozinho. Todos temos a tendência de levar as rejeições para o lado pessoal e tirar conclusões sobre nossos defeitos, embora não haja sinais que as justifiquem. Lembre-se da última vez que você foi rejeitado por um parceiro romântico. De repente começou a fazer uma lista de tudo que poderia haver de errado com você? Você se culpou por não ser suficientemente atraente, sofisticado, inteligente, rico, jovem ou todas essas coisas juntas? Você pensou “Isto vive acontecendo comigo!”, “Ninguém nunca vai me amar!” ou “Nunca vou encontrar ninguém!”? Rejeições desse tipo não costumam ser tão pessoais quanto pensamos e, ainda que sejam, raramente passam por uma acusação tão abrangente de nossas falhas.

Além de levarmos a rejeição para o lado pessoal sem necessidade, também tendemos a generalizá-la sem ter motivos para isso, pensando, por exemplo, “Isto vive acontecendo comigo!” ou “Nunca vou encontrar ninguém!” e a elaborar críticas injustas voltadas contra nós mesmos, achando que poderíamos ter impedido a rejeição se tivéssemos agido de forma diferente. A autocrítica é ainda mais problemática após rejeições românticas, já que muitos de nós passamos horas analisando tudo o que dissemos ou fizemos, querendo desesperadamente entender “onde foi que erramos” (“Por que esperei tanto tempo para ligar para ela?”, “Jamais deveria ter tomado aquele último drinque!” ou “Talvez fosse cedo demais para mostrar minha coleção de cuecas estampadas”).

Na realidade, erros desastrosos são raríssimos (embora não haja exatamente um momento *certo* para mostrar a nossa coleção de cuecas estampadas). Os motivos mais frequentes para a rejeição de parceiros românticos (ou de candidatos a um emprego) são a falta de química, o fato de não satisfazermos as necessidades específicas do outro ou da empresa naquele momento ou de não correspondermos à

definição limitada de quem essa pessoa ou empresa está procurando – e não por erros desastrosos ou falhas de caráter fatais.

Esses pensamentos equivocados têm pouca utilidade e apenas pioram a dor que já estamos sentindo, acrescentando autorrecriações desnecessárias que não correspondem à realidade e prejudicam ainda mais nossa autoestima. As rejeições são dolorosas o suficiente – com certeza não precisamos jogar sal nas feridas e piorar ainda mais as coisas.

#### **4. Ameaçando nossa necessidade de integração:**

##### **Pessoas que precisam das outras não são as mais felizes**

Um dos motivos pelos quais a autoestima é tão vulnerável à rejeição é que estamos programados com uma necessidade fundamental de nos sentirmos aceitos pelos outros. Quando nossa necessidade de pertencer a um grupo permanece insatisfeita por um longo período de tempo, seja devido às rejeições que já sofremos ou à falta de oportunidades para criar relacionamentos favoráveis, isso pode ter um efeito poderoso e prejudicial sobre nossa saúde física e mental.

Algumas pessoas passam por situações tão complicadas que satisfazer suas necessidades de integração pode representar um desafio real. David, um jovem paciente com quem trabalhei anos atrás, enfrentou obstáculos bem maiores do que a maioria. Sua história me ensinou que, uma vez que tenhamos sofrido rejeições profundas e recorrentes

em nossas vidas, encontrar um lugar no mundo e nos sentir integrados pode ser a mais difícil das lutas.

David nasceu com uma doença genética rara que costuma afetar vários órgãos do corpo e reduzir drasticamente a expectativa de vida (na época, a maioria das crianças com essa doença morria antes de completar 20 anos). Ele precisou passar por diversas cirurgias e internações durante a infância, mesmo sofrendo de uma forma relativamente branda da doença, que afetou não apenas sua saúde, mas também sua aparência. Problemas musculoesqueléticos o faziam caminhar com dificuldade, e ele tinha características faciais

irregulares aparentes, como o lábio superior achatado, a mandíbula inferior proeminente e traumas dentários graves. Além disso, problemas na regulação da saliva faziam com que ele babasse.

Crianças nascidas com formas mais severas da doença de David costumam ter incapacidades físicas graves e correr sério risco de vida, impedindo que frequentem colégios normais. O fato de ser uma manifestação mais branda da doença e de ela não ter afetado sua inteligência transformou David numa das poucas crianças portadoras capazes de ingressar no ensino regular. Mas para ele essa “bênção” teve um preço alto. A aparência, a falta de coordenação e a tendência a babar quando se concentrava fez com que sofresse rejeições cruéis e diárias por parte dos colegas no decorrer dos anos de escola.

David nunca era convidado para as festas, praticamente não tinha amigos e passava o horário de almoço e o recreio sentado sozinho. Sua falta de coordenação e fraqueza muscular impediam que ele participasse das atividades esportivas com os outros meninos do bairro. As poucas vezes que tentou encontrar atividades para crianças portadoras de necessidades especiais acabaram mal, porque sua “saúde” relativa fazia David se destacar, tornando-o inadequado para esses ambientes também. Em consequência disso, sua necessidade básica de se sentir parte de um grupo foi totalmente frustrada durante seus anos de infância e adolescência, e as rejeições que sofria com regularidade (e que às vezes chegavam a ser violentas) lhe causavam uma enorme dor emocional.

Conheci David logo depois de ele terminar o ensino médio e alguns meses antes de começar o curso na faculdade local. Embora estivesse ansioso pelo início das aulas, também se encontrava apavorado com a perspectiva de enfrentar outros episódios dolorosos de rejeição pelo novo grupo de colegas. Seus pais, cheios de boas intenções, lhe asseguraram que os estudantes universitários seriam mais “maduros” e receptivos do que os alunos do ensino médio e que ele teria muito mais facilidade em se adaptar. Mas uma vida inteira de rejeições devastara a autoestima de David, e ele esperava o oposto: “Eles vão me olhar e virar o rosto”, disse ele em nossa primeira

sessão. “E esses serão os mais legais. Os mais maldosos vão me rejeitar e rir de mim pelas costas.”

Concordei com David que a primeira impressão poderia ser problemática para ele – eu não via motivo para negar o que sua experiência de vida já havia demonstrado. Então perguntei se ele tinha algum plano para corrigir aquela primeira má impressão quando uma oportunidade surgisse. Começamos a discutir como ele poderia lidar com possíveis interações sociais, e logo ficou claro que as habilidades sociais de David não haviam se desenvolvido. Anos de ostracismo e a completa falta de experiência faziam com que encontrar a coisa certa para dizer em situações corriqueiras fosse uma luta para ele, algo que ele prontamente reconheceu.

Decidimos passar o verão desenvolvendo suas habilidades sociais. Identificamos possíveis situações sociais e ensaiamos maneiras de enfrentá-las. David também estava disposto a compreender que quaisquer reações iniciais duras ou adversas por parte dos colegas da faculdade provavelmente não seriam pessoais, mas resultado da falta de familiaridade com seus problemas médicos e do desconforto deles ao lidar com portadores de necessidades especiais. Assim, resolvemos bolar alguns recursos para aliviar qualquer incômodo ou tensão que seu andar instável e sua baba pudessem provocar nos colegas (por exemplo, fazendo piadas a respeito disso quando fosse apropriado). Quando o início do ano letivo chegou, David estava se sentindo pronto para começar o curso na faculdade. Ainda estava apreensivo com a perspectiva de ser rejeitado, mas também sabia que agora dispunha de novos meios para enfrentar as situações. Marcamos a sessão seguinte para a segunda semana de aula.

A angústia no rosto de David estava evidente no segundo em que entrou no consultório. Desabou no sofá e suspirou profundamente. “Cheguei cedo na primeira aula e me sentei na primeira fileira”, relatou. “Mais ninguém se sentou lá. Então cheguei cedo para a segunda aula e me sentei na fileira do meio. A fileira da frente ficou cheia e a de trás também, mas ninguém sentou na minha. Cheguei igualmente cedo no terceiro dia e dessa vez esperei a sala encher. Fui

me sentar entre duas pessoas. Eu disse ‘Olá’ e eles acenaram com a cabeça. Um deles pulou para duas cadeiras depois logo após o início da aula. O outro não me olhou de novo e se levantou assim que a aula terminou. Quanto aos outros, foi a mesma história de sempre: me olhavam quando pensavam que eu não podia vê-los ou desviavam o olhar. Ninguém falou comigo nem fez contato visual – nem mesmo os professores.”

Fiquei extremamente decepcionado com o relato de David. Após lidar com tantas dificuldades físicas e emocionais e sofrer uma rejeição social tão extrema, eu queria de verdade que ele tivesse uma experiência positiva. Minhas expectativas não eram muito ambiciosas, uma vez que eu acreditava que mesmo uma pequena amostra de aceitação social já teria efeitos enormes sobre sua autoestima e sua qualidade de vida. Havíamos passado meses ensaiando como David poderia corrigir quaisquer impressões negativas, mas, se os colegas de turma continuassem a evitá-lo, se ninguém se sentasse ao seu lado ou o olhasse nos olhos, se os outros não estivessem dispostos a conversar, seria extremamente difícil que ele tivesse a chance de fazer isso.

O moral de David estava lá embaixo e eu temia que ele caísse em desespero. As feridas emocionais infligidas pela rejeição constante eram profundas, e ele sofrera um grau de dor emocional maior do que a maioria das pessoas experimenta durante a vida inteira. Eu estava determinado a ajudá-lo a virar o jogo. Embora sua primeira semana tivesse sido tão decepcionante, eu acreditava que ainda era cedo demais para perder a esperança. Mas para que ele tivesse alguma chance de sucesso, primeiro teria que tratar as novas mágoas causadas pelas rejeições que acabara de sofrer.

#### **COMO TRATAR AS FERIDAS EMOCIONAIS CAUSADAS PELA REJEIÇÃO**

Muitas das rejeições que enfrentamos são significativas (como a de Angelo), recorrentes (como o *bullying* na escola ou trabalho) ou as duas coisas (como as rejeições repetidas de David pelos colegas de

turma). Nessas situações, é enorme o risco de deixar nossas feridas emocionais sem tratamento. Mas nem todas as rejeições exigem a aplicação de primeiros socorros emocionais. Por exemplo, os “sobreviventes” dos experimentos com arremesso de bola provavelmente teriam se recuperado por completo de suas experiências mesmo se não tivessem sido informados do propósito real dos estudos (na verdade, eles foram informados). Vamos abrir o armário de remédios psicológico e analisar as opções de tratamento.

### **DIRETRIZES GERAIS DE TRATAMENTO**

As rejeições podem infligir quatro tipos distintos de feridas emocionais, e cada um exige alguma forma de primeiros socorros emocionais: dor visceral persistente, raiva e impulsos agressivos, prejuízos à autoestima e dano à nossa sensação de integração. Como com qualquer outro ferimento, o ideal é tratar aqueles causados pela rejeição o mais cedo possível para evitar o risco de “infecção” e complicações psicológicas. Lembre-se de que esses são apenas tratamentos de primeiros socorros que podem não ser apropriados ou suficientes para cuidar de experiências de rejeição mais profundas ou com um impacto mais substancial sobre nossa saúde mental. Ao final do capítulo, explico como diferenciar uma coisa da outra e reconhecer quando está na hora de consultar um profissional de saúde mental.

Alguns dos tratamentos a seguir são eficazes para aliviar mais de um tipo de ferida, enquanto outros são mais específicos. Os tratamentos são listados na ordem em que devem ser ministrados. Os Tratamentos A (controlando a autocrítica) e B (renovando a autoestima) são mais voltados para tratar a dor emocional e a baixa autoestima, enquanto o Tratamento C (retomando contatos sociais) visa combater as ameaças ao sentimento de pertencimento. Cada um desses tratamentos também é benéfico para reduzir a raiva e os impulsos agressivos. O Tratamento D (reduzindo a sensibilidade) é opcional, já que pode ter efeitos colaterais emocionais desagradáveis.

### **TRATAMENTO A: DESCONFIE DA AUTOCRÍTICA**

Embora seja importante questionar nosso papel em uma rejeição para podermos corrigir quaisquer erros óbvios que tenhamos cometido e evitar repeti-los no futuro, isso deve ser feito com delicadeza. Com frequência tentar entender “o que deu errado” nos leva a tomar tudo pelo lado pessoal, a generalizar exageradamente a situação ou a um excesso de autocrítica. Tentar encontrar todo tipo de falha de caráter e os problemas em nossa aparência física ou em nosso comportamento não só é desnecessário como fará a dor que sentimos no momento ficar ainda pior, aumentando a mágoa e retardando a cura. Portanto, é melhor errar sendo condescendente demais na avaliação de nosso papel na situação de rejeição do que sendo excessivamente duro no processo de autocrítica.

Mesmo assim, o impulso de se criticar em situações desse tipo pode ser muito poderoso. Para evitar piorar ainda mais as coisas, temos de ser capazes de “desconfiar” daquela voz crítica em nossa mente e adotar uma perspectiva mais gentil. Para vencer esse debate interior, precisamos de argumentos que nos permitam formular uma compreensão mais equilibrada do motivo da rejeição.

#### **EXERCÍCIO PARA DESCONFIAR DA AUTOCRÍTICA**

1. Faça uma lista (por escrito) de quaisquer pensamentos negativos ou autocríticos que você tenha sobre a rejeição.
2. Use os contra-argumentos a seguir para refutar cada um dos itens da lista anterior. Sinta-se à vontade para listar mais de um contra-argumento para cada um quando pertinente.
3. Sempre que tiver um pensamento autocrítico, certifique-se de, na mesma hora, expressar os contra-argumentos pertinentes de maneira clara e detalhada em sua mente.

### **Contra-argumentos para rejeições românticas**

Após 20 anos de prática como terapeuta, ouvi inúmeros relatos de rejeição romântica – tanto dos que rejeitaram quanto dos que sofreram a rejeição. As pessoas rejeitam parceiros românticos reais ou potenciais por diferentes razões, a maioria das quais sem qualquer relação com os defeitos do parceiro em questão. Com frequência trata-se de uma simples questão de química – ou o casal tem química ou não tem. Em vez de chegar a conclusões desnecessárias e que não correspondam à realidade sobre seus defeitos e falhas, pense nestas explicações alternativas: talvez a pessoa prefira um tipo específico no qual você não se enquadra (ela gosta de louros e você é moreno, ou ela gosta de rapazes com a cabeça raspada e você tem uma vasta cabeleira). Também é possível que o ex da pessoa tenha voltado ou que ela esteja passando por uma crise em sua vida pessoal. Pode ser que seu estilo de vida não combine com o dela (ela é caseira, enquanto você curte acampamentos e aventuras).

Também é possível que você seja “bom demais” para a pessoa em algum aspecto. De repente você é muito rigorosa em relação a vícios, enquanto ele, sem que você saiba, gosta de tomar todas. Seu sucesso profissional pode ofuscar a carreira vacilante dele ou você pode ser policial, enquanto o melhor amigo dele é o traficante local de maconha. Ou talvez você seja uma talentosa confeitadeira e ele esteja batalhando para perder peso. A pessoa pode ter dificuldade para assumir um compromisso e fugir no momento em que sente que o outro está se aproximando demais. Há quem tenha problemas de autoestima e fique com medo de que, se você está tão interessada assim, haja algo de errado com você, ou ele pode apenas não ser uma pessoa legal, gentil ou sensível para início de conversa.

O momento certo pode ser uma questão decisiva também. Você pode estar querendo uma relação estável e a outra pessoa não, ou vice-versa. Um de vocês gosta de ir devagar e o outro prefere paqueras intensas e relacionamentos mais “instantâneos”. Ou você acaba de sair de uma relação longa e a pessoa por quem está interessado teve uma má experiência namorando alguém em situação semelhante.

Em cada um desses casos, a pessoa rejeitada não fez nada de errado e a rejeição nada teve a ver com qualquer inadequação dela. A moral da história é que se alguém vier com o discurso “O problema não é você, sou eu”, acredite! E, se não vier, suponha que o problema esteja nele mesmo assim. A rejeição continuará doendo, mas bem menos do que se você insistir em espalhar o sal da autorrecriação numa ferida já dolorosa.

### **Contra-argumentos para rejeições no trabalho**

Assim como em relacionamentos, ser rejeitado por possíveis empregadores geralmente tem menos a ver com eventuais erros ou defeitos seus do que com sua adequação à empresa ou às atribuições do cargo. Algumas ofertas de emprego precisam ser divulgadas, embora a intenção seja supri-las internamente; outras vezes os empregadores estão atrás de uma habilidade ou formação específica; e às vezes são obrigados a entrevistar vários candidatos apesar de já saberem quem pretendem contratar. Já ouvi alguns empregadores confessarem que rejeitaram candidatos somente por não gostarem das instituições acadêmicas deles, de suas ex-empresas ou do estado em que nasceram.

Um aspecto que tem recebido atenção crescente por parte dos cientistas é o impacto de ser rejeitado no ambiente de trabalho por membros do nosso grupo, por superiores ou ambos (por exemplo, você nunca é informado dos almoços ou de encontros após o expediente, não recebe e-mails sobre certas reuniões ou vive sendo criticado e discriminado por seus colegas e/ou seu chefe). Na maioria das situações, essa rejeição ou exclusão é motivada pela dinâmica relacionada à organização e sua cultura, e não pelo seu caráter ou desempenho no cargo. Por exemplo, pessoas consideradas deduzidos costumam receber um tratamento silencioso e ser marginalizadas pelos colegas (a marginalização é uma forma extremamente dolorosa de rejeição social) mesmo que suas ações tenham sido benéficas para o grupo.

Outro paciente meu falava muito abertamente sobre as más condições de trabalho e a baixa remuneração em sua empresa – o que era verdade – e logo se tornou alvo de maus-tratos por seu superior. Ainda que os colegas aplaudissem seus esforços de início, a cultura de *bullying* na empresa rapidamente fez com que passassem a tratá-lo mal também, na esperança de agradarem o supervisor. Felizmente ele foi capaz de reconhecer que as rejeições sofridas no trabalho não refletiam seu caráter ou seu desempenho (ele era um funcionário exemplar). Na verdade, sua iniciativa e coragem eram admiráveis.

Quando temos que lidar com a rejeição no local de trabalho, devemos avaliar em que grau ela é motivada por uma cultura corporativa negativa ou de *bullying*, por manifestações de ambição ou rivalidade ou por esforços para agradar os superiores. Isso ajudará a evitar conclusões infundadas sobre nossa competência ou caráter e impedirá que tornemos a experiência ainda mais dolorosa ou prejudicial.

#### **Contra-argumentos para rejeições sociais**

Nossos amigos e círculos sociais em geral alimentam nossa necessidade de integração, mas também podem ser a fonte de rejeições extremamente dolorosas. Uma das situações de que mais ouço falar é quando alguém descobre que não tem sido convidado para atividades entre amigos. Embora possa parecer impossível não levar esse tipo de exclusão para o lado pessoal, ela costuma ocorrer por motivos totalmente diferentes. Por exemplo, um grupo estabelecido de amigos pode ter um acordo tácito de exclusividade e você não estar disposto a isso. Tudo bem que você gosta de sair com eles, mas também quer sair com outros grupos, e eles não (uma tendência extremamente comum no ambiente escolar, mas que também ocorre entre adultos).

A mesma situação pode ocorrer com amigos individuais. Alguém pode estar em busca de uma relação de melhores amigos que exige uma dedicação de tempo e um compromisso emocional que você não

pode ou não quer oferecer (por causa da família, do trabalho, de outras restrições ou porque isso o afastaria de outras amizades que você valoriza). Esse amigo então fortalece o relacionamento com um amigo diferente que está disposto a conceder o tempo e a atenção que você não estava, e a sua amizade acaba se tornando secundária para os dois. Por mais doloroso que seja descobrir que dois amigos seus estão passando mais tempo juntos do que com você, isso geralmente não acontece por culpa sua nem por culpa deles. Com certeza isso não tem nada a ver com a sua capacidade de ser um bom amigo.

Em outros casos, você pode se ver excluído de um grupo que compartilha um interesse pelo qual você não é tão fanático assim. Alguns grupos sociais adoram se reunir e discutir sempre os mesmos assuntos, seja esportes, política, filhos ou celebridades. Num caso, a mãe de um bebê foi “excluída” de seu “grupo de mães” porque fizera repetidos esforços para ampliar a gama de temas das conversas para outros assuntos além de troca de fraldas, amamentação e fases do desenvolvimento infantil. Aquilo ameaçou a integridade do grupo, fazendo com que ela fosse marginalizada aos poucos. Quando ela entendeu por que aquilo ocorrera, ficou aliviada de verdade. Ela me contou: “Se tivesse que ouvir mais uma história sobre limpar vômito do banco do carro, eu teria gritado.”

Às vezes nossos grupos sociais reconhecem antes de nós que já não nos encaixamos tão bem.

RESUMO DO TRATAMENTO: DESCONFIE DA AUTOCRÍTICA

*Dosagem:* Ministras sempre que você passar por uma rejeição e repetir sempre que tiver pensamentos autocríticos relacionados a essa experiência.

*Indicação:* Aliviar as mágoas e a dor emocional e minimizar o dano à autoestima.

*Benefícios secundários:* Reduz a raiva e os impulsos agressivos.

## **TRATAMENTO B: RENOVE A SUA AUTOESTIMA**

Uma das melhores formas de aliviar a dor causada pela rejeição e reforçar nossa confiança e autoestima é recordar características importantes da nossa personalidade que os outros costumam valorizar e considerar desejáveis (ainda que aqueles que nos rejeitaram não concordem). Por exemplo, uma das minhas pacientes, que era uma mulher jovem e atraente, quando passava por alguma rejeição amorosa, se olhava num grande espelho e dizia em voz alta: “Não, não é você. Você é linda!”

Ainda que um pouco mais complexo, um processo semelhante de autovalidação teve um papel determinante na recuperação de David, o jovem com a doença genética rara, das rejeições sofridas durante sua primeira semana na faculdade. Seus colegas pareceram rejeitá-lo já de saída, assim como os do ensino médio haviam feito, o que abalou muito sua autoestima. Eu sabia que, se sua noção de valor próprio não se recuperasse, ainda que um pouquinho, ele não teria a energia necessária para fazer novos esforços para se enturmar com os colegas e corrigir as primeiras impressões que tiveram dele. Felizmente, havia uma área em que David se destacava e, embora não tivesse relação direta com a vida acadêmica, eu estava certo de que poderia reduzir o abismo que o separava dos demais.

David tinha o hábito de chegar cedo tanto às consultas comigo quanto às aulas da faculdade. Munido de vários jornais locais, ele esquadrihava as seções de esportes, lendo cada palavra, examinando cada estatística. Também passava horas ouvindo a rádio esportiva. Como resultado, sabia tudo sobre esportes, em especial beisebol. David era fanático pelos Yankees, e falar sobre o time causava uma enorme mudança em seu comportamento. Ele se sentava mais ereto, expunha suas opiniões com clareza e confiança, e parecia entusiasmado, inteligente e bem informado sobre o time, a liga e o esporte em geral.

Após a segunda semana de faculdade, David observou que não era o único a chegar cedo às aulas. Diversos outros colegas também chegavam cedo e ficavam lendo as seções de esportes enquanto a aula não começava. Pelas camisas e bonés, David concluiu que a maioria

era de torcedores dos Yankees. Sugeri que David escolhesse um deles e puxasse conversa sobre o time. Sua primeira reação foi recusar. Estava convencido de que qualquer tentativa de sua parte seria repelida ou ignorada. Mas alguns dias depois os Yankees conseguiram a vaga para as partidas finais do campeonato e David discutiu comigo as perspectivas do time em nossa sessão. Sua análise foi impressionante.

– Dá vontade de anotar para depois fingir que eu pensei isso sozinho – brinquei.

– Fique à vontade – disse ele. – Pode acreditar. É exatamente isto que vai acontecer.

– Tem certeza?

– Ninguém conhece os Yankees como eu! – declarou ele, orgulhoso.

– Nem mesmo aqueles outros sujeitos que chegam cedo para a aula? – eu o desafiei.

– De jeito nenhum! – insistiu David.

– Isso daria uma discussão interessante... – observei.

David não respondeu. Seu medo de rejeição ainda era forte demais para que se comprometesse a tomar uma atitude. Mas os Yankees venceram sua primeira partida das finais, a empolgação falou mais alto e ele se viu emitindo um comentário para um colega de classe sobre as perspectivas de o time ganhar o campeonato. Para sua surpresa, o jovem não só concordou cheio de entusiasmo como levantou a mão para fazer um “toca aqui”. David ficou perplexo. Fez mais um comentário e logo ficou chocado ao se ver em meio a uma discussão com dois outros colegas.

Aquela interação antes da aula teve um enorme impacto sobre a autoestima de David, e ele concordou em iniciar novas discussões sobre os Yankees. Ficou empolgado ao descobrir que os colegas estavam tão ávidos quanto ele por discutir o sucesso do time. Conforme David se manifestava, o interesse dos outros por suas opiniões crescia. As discussões antes da aula logo viraram um ritual. David e vários outros colegas se reuniam todos os dias para falar

sobre a última partida dos Yankees e discutir as perspectivas do time de vencer o campeonato.

O impacto dessas interações sobre a conduta e o humor de David foi profundo. Pela primeira vez na vida ele se sentiu respeitado pelos colegas. Quanto mais os Yankees venciam, mais ansioso David ficava por ir à aula discutir as partidas. À medida que exibia seu conhecimento e seus *insights*, era mais aceito e bem-visto pelos companheiros.

Um momento-chave ocorreu quando, durante uma das discussões, David ficou tão concentrado no que estava dizendo que esqueceu de engolir a saliva e acabou babando. Apesar de um instante de pânico, ele conseguiu recuperar a calma e usar uma das falas que havíamos ensaiado para abordar exatamente essa situação. Ele limpou o queixo e disse: “Você só é fanático pelos Yankees de verdade quando chega a babar.” Os colegas riram e continuaram a discussão como se nada tivesse acontecido. A habilidade de David para evitar um momento potencialmente constrangedor serviu para reforçar ainda mais sua confiança.

Felizmente os Yankees tiveram uma ótima temporada, fornecendo muitas oportunidades a David e a seus colegas de se conhecerem melhor. A situação em que sentiu mais orgulho ocorreu quando um dia ele chegou mais tarde do que de hábito, bem a tempo de flagrar um colega perguntando a outro:

– Cadê o David, o cara dos Yankees?

Ele entrou na sala um segundo depois e foi recebido com saudações calorosas.

– Ouvi pessoas falando de mim a vida inteira – confessou David em nossa sessão seguinte. – Eu era sempre *o esquisito, o retardado, o mané*. – Fez uma pausa, e um amplo sorriso encheu seu rosto. – Agora sou *David, o cara dos Yankees!* – Ele estava radiante de orgulho. – Parece que enfim consegui. Agora sou um deles. Eles me veem como uma pessoa de verdade. Não tenho palavras para dizer como estou me sentindo!

Conectar-se com o sentimento de valor próprio desempenhou um papel vital na recuperação de David dos ferimentos infligidos pelas várias rejeições sofridas ao longo dos anos. Mesmo que ainda tivesse um longo caminho de cura emocional pela frente, o primeiro semestre na faculdade permitiu que ele experimentasse a aceitação social e pela primeira vez na vida ele se sentiu integrado.

#### EXERCÍCIO PARA RENOVAR SUA AUTOESTIMA

O exercício a seguir o ajudará a entrar em contato com aspectos significativos da sua personalidade e revitalizar o sentimento de valor próprio e a autoestima.

1. Faça uma lista (por escrito) de cinco características, atributos ou traços que você possui e valoriza. Tente encontrar qualidades compatíveis com a área em que a rejeição ocorreu. É importante dedicar um tempo para pensar valores que realmente importam para você (por exemplo, se você foi rejeitado por um parceiro romântico, poderia listar qualidades como ser dedicado, leal, bom ouvinte, atencioso e emocionalmente disponível).
2. Classifique suas características de acordo com a ordem de importância para você.
3. Escolha dois dos primeiros três atributos da lista e escreva um texto curto (um ou dois parágrafos) sobre cada um deles, explicando
  - por que essa qualidade específica é importante para você;
  - como esse atributo influencia sua vida;
  - por que esse atributo é uma parte importante da imagem que você tem de si mesmo.

#### RESUMO DO TRATAMENTO: RENOVE A SUA AUTOESTIMA

*Dosagem:* Ministrado sempre que você sofrer uma rejeição e repetir conforme necessário.

*Indicações:* Aliviar a mágoa e a dor emocional e recuperar sua autoestima.

### TRATAMENTO C: REFORÇANDO SENTIMENTOS DE CONTATO SOCIAL

Embora a dor da rejeição possa fazer com que tenhamos receio de voltar a nos relacionar com os outros, devemos nos esforçar por superar esses temores e recorrer às redes de relacionamentos em busca de apoio ou encontrar outros meios de renovar os sentimentos de conexão social. O apoio social alivia todo tipo de estresse, mas é especialmente valioso após uma rejeição. De imediato somos lembrados de nossos relacionamentos valiosos, que por sua vez podem ajudar a restaurar a sensação desgastada de integração. Em um estudo, mesmo um contato breve com um pesquisador amigável foi suficiente para reduzir o nível de agressividade de cobaias após uma rejeição social. Em outro, a troca instantânea de mensagens online com um desconhecido após uma rejeição foi suficiente para restaurar a autoestima de adolescentes e jovens adultos.

Obter apoio social de nossos amigos íntimos e confidentes após uma rejeição pode às vezes ser desafiador porque existe a tendência de subestimar a dor causada por aquela rejeição. Todos nós somos muito ruins em estimar a dor visceral e física, seja a nossa ou a dos outros (a não ser que por acaso estejamos sentindo o mesmo tipo de dor no momento). Por exemplo, a maioria das mulheres que planejam deixar de tomar analgésicos durante o parto muda de ideia quando entra em trabalho de parto.

Familiares, amigos e professores de vítimas de *bullying* que cometeram atos desesperados (como suicídio) costumam ficar chocados por não terem sido capazes de perceber a magnitude do sofrimento por que aquela pessoa vinha passando. Um estudo recente e instigante constatou que professores submetidos antes ao experimento do arremesso da bola tiveram uma empatia bem maior pela dor emocional de estudantes vítimas de *bullying* do que aqueles que não haviam passado antes pela sensação de serem rejeitados. Eles também recomendaram que o agressor fosse punido de maneira mais severa.

O apoio social pode ser ainda mais crucial quando a rejeição envolve discriminação. Por mais que queiramos acreditar que somos

uma sociedade evoluída, nosso histórico quanto à aceitação dos que são diferentes de nós revela o contrário. Raça, nacionalidade, orientação sexual, crenças religiosas, deficiências, sexo e idade são fatores que levam milhões de pessoas a sofrerem rejeições dolorosas por amigos, familiares, empregadores, vizinhos e estranhos. Buscar apoio de membros do nosso grupo após termos sido alvos de discriminação comprovadamente reduz a raiva e a depressão, reforça nossa identidade de grupo e contrabalança os efeitos nocivos de ser desvalorizado pela cultura dominante.

#### **Procure relacionamentos mais compatíveis**

A nossa necessidade de integração possui certa *permutabilidade*, significando que novos relacionamentos e grupos de amigos podem substituir psicologicamente aqueles que terminaram, em especial se forem mais compatíveis com a nossa personalidade e os nossos interesses. Por mais dolorosas que as rejeições sejam, sempre podemos vê-las como oportunidades para avaliar se o parceiro romântico, o círculo social, o amigo ou o empregador em questão era mesmo compatível com nossa personalidade, nossos interesses, nosso estilo de vida ou nossa carreira.

O grupo social de que fazemos parte muitas vezes é escolhido pelas circunstâncias. Costumamos nos tornar íntimos de companheiros de quarto escolhidos aleatoriamente na faculdade, colegas do trabalho ou pais dos amiguinhos dos nossos filhos. Enquanto muitas dessas amizades florescem, outras se dissolvem quando nós ou nossos amigos amadurecemos. Isso é especialmente comum quando as circunstâncias mudam: quando nos formamos na faculdade, trocamos de emprego ou nossos filhos deixam de brincar juntos. Apesar da pontada inicial de rejeição que sentimos, podemos perceber mais tarde que estamos bem menos chateados com a perda do relacionamento ou da amizade do que pensávamos.

Às vezes só passar algum tempo com um grupo com que sentimos uma forte ligação pode ajudar a reforçar os sentimentos de integração social, mesmo que implicitamente – como jogar basquete

com nossos colegas ou assistir a um show ou filme com amigos. Mas devemos ter cuidado com as escolhas quando procuramos alguém que possa nos oferecer algum apoio social, especialmente se ainda estamos magoados com alguma rejeição recente. Amigos queridos podem se importar profundamente conosco, mas se sua capacidade de expressar empatia e dar apoio é limitada, eles podem não ser a melhor opção.

Quem já sofreu uma doença ou lesão física grave ou lutou com uma incapacidade (como David) provavelmente passou por situações em que pessoas ficaram pouco à vontade e desviaram o olhar, o evitaram, “esqueceram” de ligar ou fazer visitas ou mesmo perderam contato por completo. Pacientes de câncer e de outras doenças muitas vezes começam a frequentar grupos de apoio para ajudar a administrar a tensão da doença e dos tratamentos, recebendo apoio de outros que enfrentaram e enfrentam lutas e rejeições semelhantes.

#### **Faça um “lanchinho social”**

Embora seja melhor se relacionar com aqueles que podem fornecer apoio social e sentimentos de integração, nem sempre isso é possível. No filme *Náufrago*, Chuck Noland (Tom Hanks) fica preso sozinho numa ilha por quatro anos, durante os quais enfrenta a carência social contemplando a foto de sua namorada Kelly e conversando em voz alta com uma bola de vôlei que apelida de Wilson e logo se torna seu adorado companheiro. Assim como um lanchinho alivia a nossa fome quando não temos oportunidade de fazer uma refeição completa, um “lanchinho” de lembranças de nossas ligações emocionais significativas alivia a nossa “fome social” quando nos sentimos rejeitados, excluídos ou solitários.

Os “lanchinhos sociais” podem assumir várias formas, mas cientistas constataram que fotografias de entes queridos são um dos lanchinhos mais emocionalmente nutritivos que podemos consumir após sofrer uma rejeição. Num estudo, cobaias colocaram em suas mesas de trabalho fotos de entes queridos ou celebridades e depois rememoraram uma experiência de rejeição forte que tivessem sofrido

no passado. As cobaias com fotos de celebridades sofreram uma grande queda no humor como resultado da má lembrança, enquanto as com fotos de entes queridos quase não registraram mudanças no humor. Essas descobertas sugerem que adolescentes e pré-adolescentes que enfrentam o ambiente escolar fariam bem em substituir pôsteres de músicos e atores por fotos do vovô e da vovó.

As fotografias não são os únicos lanchinhos sociais com alto valor nutritivo. Outros experimentos constataram que a simples lembrança de relacionamentos positivos ou interações calorosas com nossos entes queridos foi suficiente para reduzir o nível de agressividade das pessoas que acabaram de ser rejeitadas. Ler e-mails ou cartas significativas, assistir a vídeos de entes queridos e lembrar aqueles com quem nos sentimos mais ligados também têm um grande valor nutritivo emocional. Lembranças e objetos inanimados também podem ter um alto “valor calórico”, especialmente quando uma rejeição é agravada pela solidão, como no caso de Chuck Noland com Wilson. Da próxima vez que precisarmos convidar alguém para sair ou nos candidatar a um emprego, vale a pena levar fotos de nossos amigos e entes queridos no bolso por precaução.

RESUMO DO TRATAMENTO: REFORÇANDO SENTIMENTOS DE CONTATO SOCIAL

*Dosagem:* Certifique-se de ministrar sempre que passar por uma rejeição. Como existem várias maneiras de reforçar sentimentos de contato social, você pode aplicar muitos recursos deste tratamento se achar necessário (por exemplo, passar uma tarde com familiares com que você tenha um bom relacionamento e lanchinhos sociais com fotos deles mais tarde).

*Indicações:* Renovar seu sentimento de integração e reduzir a raiva e os impulsos agressivos.

*Benefícios secundários:* Alivia a mágoa e a dor emocional e recupera a autoestima.

#### **TRATAMENTO D: REDUZINDO A SENSIBILIDADE**

Quem já teve que telefonar para pessoas desconhecidas (por exemplo, para um possível empregador ou para pedir doações de caridade) sabe como é difícil fazer as primeiras ligações. É extremamente desagradável ouvir um “não, obrigado” e alguém bater o telefone na sua cara. Mas algo interessante acontece em torno do quinto ou sexto telefonema – começamos a deixar de levar a recusa para o lado pessoal. Damos de ombros, riscamos aquele número e passamos ao próximo da lista. Atores, músicos e artistas vivem a mesma experiência. Se um ator participa de poucos testes de elenco, é provável que ser rejeitado seja bem doloroso, mas aqueles que participam de audições várias vezes por semana têm bem mais facilidade em esquecer as rejeições que sofrem.

Isso acontece por causa de um processo psicológico chamado *dessensibilização*. Quanto mais nos expomos a situações que achamos incômodas ou desagradáveis, mais nos acostumamos com elas e menos perturbados ficamos. Claro que isso não vale para todas as circunstâncias e com certeza não para algumas das rejeições mais significativas e profundas que podemos sofrer. Algumas experiências de vida são dolorosas demais e emocionalmente devastadoras, por mais que tenham se repetido. Mas, quando se trata de situações como convidar alguém para sair, ligar para possíveis empregadores, candidatar-se a estágios e outros programas educacionais ou iniciar novas amizades, tentar reduzir a sensibilidade pode ser benéfico.

Certa vez tive um paciente de 20 e poucos anos cujo medo de rejeição fazia com que tivesse receio de abordar mulheres. Dei-lhe a tarefa de chamar nove mulheres para sair num único fim de semana. Ele tinha planos de ir a três eventos sociais diferentes e prometi que, se ele fosse puxar conversa com três mulheres em cada evento, quando chegasse ao terceiro (a festa de aniversário de um colega do trabalho) sentiria um medo muito menor de ser rejeitado. O interessante foi que apenas aceitar o desafio teve um impacto imediato sobre ele. “A ideia de abordar tantas mulheres me fez sentir mais ou menos confiante antes mesmo de começar. Quando aceitei que seria rejeitado *muitas vezes*, a ideia de que uma mulher

específica me rejeitasse ficou mais tolerável por alguma estranha razão.”

Como sabemos agora, aquela “estranha razão” é na verdade a redução da sensibilidade. Meu paciente nem sequer chegou ao terceiro evento social. Ele puxou assunto com três mulheres no primeiro evento do fim de semana e ficou perplexo quando, no segundo, duas delas lhe deram o número do telefone e “um deles era o número certo!”. O jovem acabou nem indo ao terceiro evento para sair com a mulher que lhe dera o número verdadeiro.

A dessensibilização pode ser uma técnica eficaz para reduzir o impacto emocional de rejeições, mas deve ser usada de forma moderada e cautelosa. É um desses tratamentos que deveriam vir com advertências no rótulo. Os leitores devem ser aconselhados a só recorrer a esse recurso se sentirem que sua autoestima está à altura do desafio e somente após refletirem cuidadosamente sobre como colocar o tratamento em prática de uma forma que lhes seja benéfica. O aspecto mais importante é concentrar nossos esforços num intervalo de tempo limitado, pois alongar a tarefa pode diluí-la e torná-la ineficaz. Por exemplo, se meu paciente não tivesse vários eventos sociais planejados, teria sido mais difícil para ele encontrar as circunstâncias certas para puxar conversa com nove mulheres em três dias.

#### RESUMO DO TRATAMENTO: REDUZINDO A SENSIBILIDADE

*Dosagem:* Ministrado somente com propósitos específicos: ao tentar iniciar namoros ou amizades, ao se candidatar a empregos, estágios ou outros programas, ou ao ligar para pessoas desconhecidas.

*Advertência:* Use com moderação e cautela, pois esse tratamento envolve um grande desconforto. Use apenas se sentir que a sua autoestima consegue tolerar a exposição a várias “pequenas rejeições”.

*Indicações:* Criar uma camada de proteção contra futuras rejeições, reduzir a mágoa e a dor emocional e recuperar sua autoestima.

## QUANDO CONSULTAR UM PROFISSIONAL DE SAÚDE MENTAL

Aplicar os primeiros socorros emocionais após rejeições deve aliviar cada um dos quatro tipos de feridas emocionais que costumamos sofrer quando passamos por essas experiências e reduzir nosso risco de complicações psicológicas de longo prazo. Tratar rejeições mais antigas também pode ser benéfico, pois pode dar um empurrãozinho para o caminho da cura e da recuperação. Entretanto, algumas rejeições são tão dolorosas e as feridas que criam tão profundas que utilizar apenas os primeiros socorros emocionais pode não ser suficiente para corrigir o dano psicológico causado.

Se a rejeição que você sofreu for muito profunda (por exemplo, se você foi rejeitado por toda a sua família ou comunidade devido à sua orientação sexual ou às suas crenças religiosas) ou se você sofreu rejeição crônica por um longo período de tempo, talvez seja conveniente buscar a orientação de um profissional de saúde mental. Se você aplicou os tratamentos deste capítulo e sua dor emocional não diminuiu, sua autoestima continua abalada e parece arriscado se envolver com outras pessoas, é importante consultar um profissional de saúde mental. Se sua raiva e seus impulsos agressivos se tornaram incontroláveis ou se você está pensando em se machucar ou ferir alguém, busque ajuda de um profissional de saúde mental imediatamente ou vá à emergência mais próxima.

# CAPÍTULO 2

## SOLIDÃO

### A fraqueza muscular dos relacionamentos

O mundo está ficando cada vez menor. Redes sociais permitem o contato com dezenas, se não centenas, de amigos ao mesmo tempo; sites de namoro oferecem grandes variedades de parceiros em potencial que podemos visitar do conforto de nossos lares. Um simples clique no mouse permite que você inicie um novo

relacionamento com algum estranho de qualquer lugar do mundo que compartilhe seus interesses e paixões. Entretanto, apesar dessa era de conexão humana global sem precedentes, mais do que nunca as pessoas estão sofrendo de solidão profunda.

O Censo norte-americano de 2010 constatou que 27% dos domicílios nos EUA têm apenas um morador, superando agora todos os outros grupos (como domicílios com um casal, apenas um pai ou apenas uma mãe). Claro que nem todos que moram sozinhos são solitários, nem todos que são solitários moram sozinhos. Muitos de nós sofremos de solidão mesmo morando com um cônjuge ou envolvidos em relacionamentos estáveis. Na verdade, coabitar com alguém com quem compartilhamos uma proximidade física, mas pouco mais que isso, costuma tornar aparente a imensa distância emocional e a profunda falta de conexão que sentimos, levando a fortes sentimentos de isolamento.

O que determina a solidão não é quantos relacionamentos estabelecemos, mas sua qualidade subjetiva, o grau em que nos percebemos como social ou emocionalmente isolados. Na verdade, muitos têm uma lista de contatos cheia de conhecidos casuais, mas sofrem pela falta de amizades profundas. Alguns possuem uma rede de bons amigos, mas sofrem pela ausência de um parceiro romântico. Podemos passar nossos dias cercados de colegas de trabalho, mas nos sentimos distantes e isolados de todos eles. Podemos ser abençoados com relacionamentos familiares sólidos, mas nos achamos geograficamente distantes daqueles que mais se importam conosco. Aqueles que têm a chance de chegar à velhice com a saúde e as faculdades mentais intactas devem experimentar uma onda crescente de solidão ao testemunharem amigos e parceiros sucumbirem às doenças e morrerem um após o outro.

### **O QUE A SOLIDÃO E O TABAGISMO TÊM EM COMUM**

Relacionamentos significativos são essenciais para uma vida feliz e realizada, mas a solidão crônica pode nos prejudicar bem mais do

que apenas limitando nosso nível básico de felicidade. Além da dor emocional e da ansia que provoca, a solidão também está associada a depressão clínica, pensamentos e comportamentos suicidas, hostilidade e distúrbios do sono.

A solidão tem um efeito alarmante sobre a saúde em geral. Ela altera o funcionamento do sistema cardiovascular (levando a hipertensão, aumento do índice de massa corporal e colesterol mais alto), do sistema endócrino (aumento dos hormônios do estresse) e até do sistema imunológico. Como um exemplo da maneira direta com que a solidão afeta a nossa saúde física, um estudo constatou que estudantes universitários solitários sem problemas de saúde tiveram uma resposta pior à vacina antigripe do que estudantes não solitários. A solidão também causa um declínio nas capacidades mentais, afetando inclusive o processo de tomada de decisões, a atenção, a concentração e a capacidade de estabelecer julgamentos. Além disso, a solidão está ligada a uma progressão mais rápida do mal de Alzheimer.

Por mais absurdo que pareça, a solidão constitui um fator de risco tão grave quanto o tabagismo para a saúde física de longo prazo, já que reduz em anos a expectativa de vida. Enquanto os maços de cigarro vêm com advertências sobre os riscos à saúde, poucos de nós estão cientes dos perigos de inalar dois maços por dia de isolamento social. Como resultado, sentir-se solitário raramente desencadeia uma sensação de urgência e quase nunca priorizamos a necessidade de nos libertarmos de suas garras e tratarmos nossas feridas emocionais.

### **A SOLIDÃO É CONTAGIOSA**

Outro fator que aumenta a urgência de tratar as feridas emocionais provocadas pela solidão é que estudos recentes demonstraram algo espantoso: a solidão é contagiosa!

Um estudo rastreou a disseminação da solidão nas redes sociais através do tempo e descobriu que ela ocorre por um claro processo de contágio: indivíduos que entraram em contato com pessoas solitárias

no início do estudo tiveram maior tendência a se tornarem solitárias no final. Além disso, a virulência do contágio dependia do grau de proximidade entre a pessoa solitária e a não solitária. Quanto mais próximos os não solitários eram de uma pessoa solitária, mais intenso era o efeito do contágio e mais solitários eles se tornavam mais tarde.

Especificamente, cientistas descobriram que indivíduos solitários eram com frequência empurrados para a periferia de suas redes sociais e para posições cada vez mais isoladas. Pessoas que entravam em contato íntimo com os solitários eram afetadas e empurradas à periferia também. Foi alarmante perceber que esse contágio era “transmitido” de um para outro mesmo além do círculo mais íntimo da pessoa solitária, disseminando-se por toda a rede social. Esses estudos ajudam a demonstrar por que e como a solidão assumiu proporções epidêmicas na sociedade atual.

Infelizmente, embora seja contagiosa e represente um grave risco à saúde, a solidão continua sendo a causa das feridas emocionais mais negligenciadas do nosso dia a dia. Poucos percebem que é crucial tratá-las e menos ainda sabem como fazê-lo de maneira eficaz.

#### **AS FERIDAS EMOCIONAIS CAUSADAS PELA SOLIDÃO**

Dada a gravidade do risco que a solidão representa para a nossa saúde física e mental, devemos nos esforçar ao máximo para escapar de seu impacto o mais cedo possível. Porém dois fatores fazem com que essa tarefa seja um desafio. Primeiro, a solidão nos torna críticos demais em relação a nós mesmos e àqueles à nossa volta, fazendo com que julguemos nossos relacionamentos atuais de uma maneira negativa demais, o que afeta nossas interações com os outros. Segundo, um dos efeitos mais insidiosos da solidão é fazer com que tenhamos um comportamento derrotista, o que diminui ainda mais a qualidade e a quantidade de nossos contatos sociais. Como resultado, as próprias fibras que compõem nossos “músculos dos

relacionamentos” – as habilidades sociais e de comunicação, a capacidade de ver as coisas a partir da perspectiva de outra pessoa e nossa capacidade de empatia e de compreensão de como os outros se sentem – se enfraquecem e tendem a funcionar mal quando mais precisamos deles.

Para ser claros, não é por nossa culpa que somos solitários nem a solidão costuma refletir quanto somos desejáveis no contexto social. Mas independentemente das circunstâncias que a causam, uma vez que a solidão se instala, desencadeia um conjunto de reações psicológicas que podem nos levar inadvertidamente a perpetuar nossa situação e até torná-la pior. Como essa dinâmica em geral acontece sem percebermos, a ferramenta mais importante é uma mente aberta. Podemos acreditar firmemente que fizemos todo o possível para mudar nossa situação e que não estamos fazendo nada para piorar as coisas ainda mais. Ao nos abrirmos à possibilidade de que nosso comportamento pode estar contribuindo para o nosso sofrimento, podemos descobrir meios de mudá-lo. Ainda que seja difícil abrir nossos corações e mentes, desafiar perspectivas arraigadas e correr riscos emocionais, precisamos ter coragem para isso se quisermos tratar nossa solidão.

### **1. Percepções equivocadas e dolorosas:**

#### **Por que nos sentimos invisíveis?**

As pessoas contam muitas coisas negativas sobre si mesmas aos terapeutas, mas algo que raramente têm coragem de admitir é quanto se sentem solitárias. A solidão traz um estigma de vergonha e culpa presente na mente de todos nós. Mais de 40% dos adultos sofrerão de solidão durante suas vidas e praticamente todos terão uma autoimagem negativa por causa disso. De fato, uma das feridas emocionais mais fortes que a solidão provoca é nos levar a desenvolver percepções equivocadas sobre nós mesmos e sobre os outros, e a enxergarmos nossos relacionamentos e interações sociais atuais de uma forma excessivamente rigorosa.

Lionel, um ex-oficial da Segunda Guerra Mundial que recebeu numerosas medalhas por bravura, foi encaminhado para psicoterapia comigo alguns anos atrás por sua filha, que era assistente social, morava fora da cidade e estava preocupada com o crescente isolamento do pai. Lionel morava sozinho (a esposa morrera alguns anos antes) e, embora a filha telefonasse todos os dias, suas conversas costumavam ser breves porque Lionel acreditava que “os telefones foram feitos para marcar compromissos, não para papo furado!”. Logo descobri que Lionel não era adepto de nenhum tipo de bate-papo, furado ou não, algo que dificultou nossas sessões de início. Meus esforços para avaliar o grau de isolamento social de Lionel foram mais ou menos assim:

- Com quem mais você fala regularmente além da sua filha?
- Faxineira. Vem duas vezes por semana. Cozinha e limpa.
- Conte-me sobre as conversas que costuma ter com ela.
- Ela diz o que fez. Eu deixo o dinheiro no balcão.
- E os outros familiares?
- Não tenho família além da minha filha.
- E os amigos do trabalho ou mesmo ex-colegas? Mantém contato com algum deles?
- Não.
- Por que você acha que isso acontece?
- Porque eles estão mortos.

Resisti à tentação de suspirar e acenei com a cabeça em solidariedade. Continuei sondando e acabei descobrindo que ele participava de uma atividade social regular: pertencia a um clube de xadrez. Todas as terças-feiras Lionel vestia paletó e gravata e ia até o centro da terceira idade para jogar umas partidas. Infelizmente, entre todos os jogos, o xadrez é tão propício às interações sociais quanto o jogo de paciência – se não menos. É verdade que o xadrez exige duas pessoas, mas qualquer conversa durante a partida é rigorosamente desencorajada, já que pode interferir na concentração do oponente.

– Você costuma jogar sempre com as mesmas pessoas? – indaguei. Estava curioso em saber se alguns dos jogadores se encontravam fora dos horários do clube de xadrez.

– Geralmente.

– Já teve algum contato social com eles?

– Eles não estão interessados.

– Como você sabe?

– Por que iriam querer ter algum contato comigo? Estou com 80 anos!

Eu duvidava que a idade fosse um obstáculo real. Afinal, era um clube para a terceira idade. Que idade os outros jogadores poderiam ter?

– Você tem 80 e os outros...?

– Não se interessam.

– Eles mantêm contatos sociais entre si?

– Às vezes.

– E nunca convidaram você para ir também?

– Eles não estão interessados.

Lionel estava convencido de que os demais membros “mais jovens” do clube de xadrez rejeitariam qualquer tentativa sua de estabelecer amizades, apesar da completa falta de qualquer indício de que sua idade ou outro fator pudesse fazer com que o desprezassem. Mas ele estava determinado a evitar a decepção e a rejeição a qualquer custo. Chegava bem na hora das partidas e saía imediatamente após a última rodada. Não se aproximava de ninguém e passava os intervalos num canto lendo um livro. Em outras palavras: não dava aos demais membros do clube de xadrez nenhuma oportunidade de o conhecerem.

Lionel já vinha sofrendo de solidão havia alguns anos, e suas estratégias de autossabotagem já estavam bem arraigadas. Porém o dano infligido pela solidão sobre a nossa percepção das situações sociais pode se desenvolver muito rápido. Por exemplo, cientistas descobriram que simplesmente pedir a estudantes universitários que recordassem uma época em suas vidas em que se sentiram solitários

ou socialmente isolados foi suficiente para que eles fizessem uma avaliação mais negativa de suas relações sociais e sua timidez e ansiedade aumentassem, além de torná-los pessimistas e de causar uma queda no humor e na autoestima.

A solidão também nos leva a avaliar os outros de maneira mais rígida e a perceber nossas interações com amigos e entes queridos de um jeito mais negativo do que se não estivéssemos solitários. Outro estudo filmou a interação de estudantes com um amigo e depois pediu que eles avaliassem a qualidade da interação e da amizade. Os solitários avaliaram suas interações e amizades de uma forma bem mais negativa do que os não solitários. Então os participantes tornaram a ver os vídeos uma semana depois. Enquanto não houve mudanças nas avaliações dos não solitários, os solitários avaliaram suas amizades ainda mais negativamente da segunda vez.

Lionel acreditava que os outros membros do clube de xadrez o ignoravam e marginalizavam porque ele era essencialmente invisível para eles. Contudo, a ironia trágica da solidão é que, embora com frequência nos sintamos invisíveis aos outros, a solidão costuma estar visível para eles. Numerosos estudos mostraram que as pessoas solitárias são facilmente reconhecíveis e que, uma vez consideradas solitárias, tendem a ser vistas de forma mais negativa. As pessoas solitárias costumam ser vistas como menos atraentes e até menos inteligentes do que as não solitárias (a beleza física não é capaz de proporcionar nenhuma imunidade contra a solidão; os indivíduos atraentes podem se cercar de uma maior quantidade de pessoas inicialmente, mas a qualidade de seus relacionamentos não é diferente e eles têm a mesma tendência a experimentar a solidão).

A moral da história é que a solidão afeta nossa percepção de várias formas. Ela afeta o modo como enxergamos a nós e aos outros, assim como a percepção da qualidade de nossas interações e dos nossos relacionamentos. A solidão também afeta a forma como os outros nos veem, fazendo com que nos considerem menos interessantes e atraentes como parceiros sociais. A combinação desses fatores torna extremamente difícil nos livrar das nossas capas de invisibilidade e

nos envolver em esforços bem-sucedidos para forjar novos contatos sociais ou aprofundar os já existentes.

## **2. Profecias derrotistas:**

### **Por que continuar tentando leva ao fracasso?**

Muitas jornadas solidão adentro começam durante períodos de transição e mudança. Calouros universitários costumam se sentir solitários quando chegam à faculdade, cercados de rostos pouco familiares, longe de casa e distantes do conforto de suas amizades. O divórcio, a separação e o luto, em especial quando nos acometem de forma inesperada, podem nos deixar totalmente despreparados para a grande solidão que acompanha essas perdas. Quando o trabalho e os colegas representam nossa fonte básica de interação e envolvimento social, perder o emprego pode significar perder todo o nosso sistema de apoio social quando ele é mais necessário. Transferências e emigrações costumam se caracterizar por longos períodos de solidão enquanto lutamos para criar novas redes sociais do zero.

Nesses casos, normalmente deixamos de nos sentir solitários uma vez que nos ajustemos às novas realidades e sejamos capazes de reconstruir nossas infraestruturas sociais. A maioria dos calouros universitários acaba fazendo novos amigos, pessoas divorciadas começam a sair com outros parceiros no máximo um ano após a separação (embora no caso do luto o tempo seja maior), procurar um novo emprego muitas vezes exige que nos comuniquemos com indivíduos com quem perdemos contato e a maioria das pessoas acaba desenvolvendo contatos sociais e íntimos em suas cidades e comunidades depois de se mudar.

Ainda assim, às vezes a armadilha fria da solidão se estende bem além do período normal de ajustes. Ficamos aprisionados nela, paralisados por ondas de dor emocional, derrotados por sentimentos de inutilidade e desesperança, dominados pelo vazio devastador do nosso profundo isolamento social e emocional.

Por que isso acontece? O que impede alguns de nós de nos libertar dos grilhões da solidão e colocar nossas vidas de volta nos trilhos?

A resposta é que, além dos dolorosos erros de percepção, a solidão também nos lança em ciclos de autoproteção que nos levam a criar profecias autorrealizáveis e a repelir inadvertidamente justo as pessoas com quem mais esperamos nos envolver.

Serena, uma paciente recente que era professora do ensino médio, viu-se num círculo vicioso desse tipo sem que ela se desse conta. O que a levou à psicoterapia foi sua “vida afetiva inexistente”. De início, tive dificuldade em entender por que ela nunca tivera um relacionamento sério. Estava com uns 35 anos e, além disso, era simplesmente deslumbrante. Eu não tinha dúvidas de que ela recebia muita atenção dos homens. Logo descobri que a aparência de Serena passara por uma transformação radical quatro anos antes, quando ela perdeu 36 quilos.

– Fui obesa a vida inteira. Os homens olhavam através de mim como se eu nem estivesse na sala. E, acredite – acrescentou Serena, com um sorriso tristonho –, era difícil não me ver. Agora olham, dão sorrisos, piscam, mas não sei por que a sensação é a mesma. Como se estivessem reagindo à minha aparência, mas continuassem não me percebendo como pessoa.

Serena estava desesperada para encontrar um marido, mas estava igualmente desesperada para evitar se magoar. Embora sua hesitação e desconfiança fossem certamente justificáveis após anos de rejeição e solidão, seus temores a faziam parecer estar sempre na defensiva, distante e desconfiada. Por causa disso, seus encontros com os homens costumavam ser tensos e constrangedores, e poucos deles expressavam interesse em voltar a vê-la, o que apenas confirmava as suspeitas de Serena de que os homens nunca estavam interessados em seu “eu real”. O fato de que a “Serena real” passava cada momento dos encontros escondida atrás de uma barreira psicológica e jamais estava realmente presente era algo que ela nunca chegou a cogitar.

A solidão muda a lógica das nossas motivações sociais e, por isso, nos aprisionamos nesse ciclo de comportamento. Quando nos sentimos vulneráveis e socialmente desconectados, desenvolvemos um senso exagerado de autoproteção e buscamos minimizar quaisquer reações negativas ou possíveis rejeições que possamos sofrer. Dessa forma, nos aproximamos das pessoas com desconfiança, suspeita, cinismo e ansiedade ou nos esforçamos para evitá-las totalmente. Como não esperamos que nossas interações sociais sejam positivas, fazemos menos esforços para buscá-las e não reagimos a elas quando ocorrem.

Infelizmente, quanto mais dura a nossa solidão, mais difícil fica mudar nossas percepções e comportamentos e romper o ciclo de pensamentos e comportamentos derrotistas que a perpetua. Acabamos agindo de formas que afastam justamente aqueles que poderiam aliviar nossa solidão e depois vemos seu afastamento como provas de que somos basicamente indesejáveis. Assim, nos colocamos como vítimas passivas num mundo cruel e deixamos de perceber quanto contribuímos de maneira ativa para o nosso próprio sofrimento.

### **3. Atrofia dos músculos do relacionamento:**

#### **Se não usá-los, eles desaparecem**

Alban, um executivo de vendas bem-sucedido, buscou a terapia de casais com a esposa, Blanca, após meses de insistência por parte dela.

– Blanca me acusa de estar casado com meu trabalho, e acho que estou mesmo. Não é que eu queira isso, mas meu emprego exige. Blanca fica frustrada porque tenho que trabalhar mesmo quando estou em casa e entendo totalmente como ela se sente. – Alban abraça a esposa e lhe dá uma piscadela. – Eu vivo dizendo a ela que é natural a “outra” ficar com ciúme.

Blanca rapidamente contra-ataca:

– Você sabe que eu não acho isso engraçado. – Depois, voltando-se para mim, continua: – Ele vive contando essa piadinha às pessoas, e eu detesto isso. – E então se volta para Alban, os olhos rasos

d'água: – Não é o fato de você estar tanto tempo fora de casa que me incomoda, mas a existência de uma verdadeira distância entre nós quando você está em casa. Não há afeto, romance, intimidade. Estou solitária e muito infeliz... e você nem liga.

Os olhos de Alban também se enchem de lágrimas:

– Claro que ligo! E me sinto solitário também. Mas é difícil me aproximar quando você está zangada o tempo todo. Semana passada eu levei flores e um cartão de Dia dos Namorados, e tudo que você fez foi berrar comigo.

– Porque você nem entregou o presente direito! Estava com tanta pressa para ver os e-mails do trabalho que deixou as flores na mesa da cozinha. Só fui descobri-las duas horas depois, e você já estava dormindo.

– Mas eu levei as flores para você! Você vive me dizendo que a intenção é que vale, só que isso não é verdade!

– Você as *levou*, mas não pensou em *entregá-las* a mim. Sua *intenção* foi deixá-las na mesa da cozinha, no mesmo lugar onde deixa o dinheiro da faxineira.

Conforme a discussão progredia, ficava claro que deixar as flores na mesa da cozinha não tinha sido o único caso de boas intenções de Alban que não saíra como o planejado. Era óbvio que ele gostava de Blanca, mas algo estava dando sistematicamente errado quando se tratava de traduzir seus sentimentos em ações. Dada a raiva de Blanca e a distância entre eles, o problema se arrastava fazia um bom tempo.

Quando nos faltam ligações significativas e profundas com os outros ou quando deixamos de investir nos relacionamentos que já temos, paramos de exercitar o conjunto de habilidades necessárias para preservá-los. Nossos “músculos do relacionamento” funcionam mais ou menos como os outros músculos. Quando deixamos de usá-los com regularidade (quando deixamos de tentar ver as coisas a partir da perspectiva da outra pessoa, por exemplo) ou quando os usamos incorretamente, eles se atrofiam e se tornam menos funcionais.

O problema é que costumamos não perceber quando os nossos músculos do relacionamento já estão enfraquecidos. Alban acreditava que seus músculos do relacionamento estavam funcionando perfeitamente, mas não era o caso. É verdade que investira tempo e esforço em comprar flores e um cartão para Blanca, mas esquecê-los na mesa da cozinha fez o efeito contrário do impacto positivo que suas intenções poderiam ter tido.

Quando tentamos caminhar depois de passar uma semana de cama com gripe, nos surpreendemos com a fraqueza das nossas pernas. Embora sejamos rápidos em perceber que nossos músculos enfraqueceram, raramente temos a mesma percepção quando se trata do mau funcionamento dos músculos do relacionamento. Na verdade, em vez de concluir que os seus estavam fracos, Alban estava convencido de que Blanca simplesmente estava sendo ingrata.

Do mesmo modo, quando fracassamos em nossos primeiros encontros amorosos após um longo período de solidão, quase nunca atribuímos o mau resultado à “ferrugem” das nossas habilidades sociais e à fraqueza dos músculos do relacionamento. Em vez disso, levamos a rejeição para o lado pessoal e concluimos que se trata de um mero reflexo de que nós somos fundamentalmente indesejáveis.

Mesmo depois de reconhecer a necessidade de fortalecer nossos músculos do relacionamento, muitas vezes não somos capazes de prever que nossos esforços tenderão a ser pouco consistentes. Por exemplo, depois de fazer Serena enxergar que poderia estar contribuindo para o fracasso de seus encontros, ela ficou determinada a mudar sua postura. Porém, suas primeiras tentativas foram igualmente um fracasso – dessa vez porque ela estava se esforçando demais e parecendo desesperada em excesso.

Embora melhorar nossas habilidades sociais seja certamente viável, muitos que experimentam a solidão enfrentam a tarefa bem mais desanimadora de desenvolver músculos do relacionamento que nunca usaram antes. Serena não tinha experiência com namoros sérios e Lionel tinha quase nenhuma experiência e uma tolerância bem limitada à vida social informal e a qualquer tipo de bate-papo.

Alban, por outro lado, não conseguia estabelecer uma relação de empatia com a esposa, era incapaz de compreender as necessidades e os sentimentos de Blanca o suficiente para que seus esforços a sensibilizassem. Em todos esses casos, esses indivíduos precisaram aprender novas habilidades e encontrar a coragem para colocá-las em prática apesar dos riscos emocionais envolvidos.

Lionel foi um bom exemplo de alguém que regularmente ignorava essas informações vitais. Acabei conseguindo convencê-lo a se aproximar de Stanley, o membro do clube de xadrez com quem mais gostava de jogar, e convidá-lo para um café. Discutimos que seria importante preceder o convite com um ou dois comentários sobre a partida, para que não parecesse abrupto demais. Quando chegou à sessão seguinte, Lionel imediatamente contou que havia se arriscado e convidado Stanley para tomar um café com ele.

– Ótimo! – exclamei. – E ele concordou?

– Ele recusou.

Tentei disfarçar minha decepção:

– Sinto muito ouvir isto. Ele disse por quê?

– Não foi preciso. É porque ele não sabe perder.

Lionel então explicou que Stanley era o melhor jogador do clube até ele chegar. Desde então Stanley perdia regularmente para Lionel. Fiquei consternado por ele não ter considerado essa informação importante o suficiente para mencioná-la antes. Se tivesse considerado as coisas a partir da perspectiva de Stanley, Lionel poderia ter percebido que vencer todas as partidas, se recusar a interagir com os outros membros e passar o intervalo no canto lendo faziam com que parecesse convencido, se não realmente desdenhoso em relação aos outros, principalmente a Stanley.

Compreender as necessidades e os sentimentos pela perspectiva da outra pessoa é vital para que as amizades próximas e a intimidade emocional sejam criadas e mantidas. Quando esses músculos do relacionamento estão fracos, ignoramos informações cruciais sobre o que as outras pessoas pensam e sentem, e nossos esforços muitas vezes são em vão.

## **COMO TRATAR AS FERIDAS EMOCIONAIS CAUSADAS PELA SOLIDÃO**

Muitas circunstâncias que levam à solidão são temporárias e permitem nossa recuperação num intervalo de tempo relativamente curto. Crianças em geral fazem novas amizades em poucas horas ou dias quando vão a uma colônia de férias, por exemplo, e pessoas que se sentem solitárias em seus relacionamentos podem ficar aliviadas após uma separação se tomarem as medidas necessárias para restabelecer o contato com amigos e entes queridos. Tratar as feridas da solidão torna-se bem mais urgente quando já estamos sob seu domínio por um longo período de tempo e nos sentimos desanimados quanto à nossa capacidade de reverter nosso isolamento social e emocional. Vamos abrir nosso armário de remédios psicológico e examinar as opções de tratamento.

### **DIRETRIZES GERAIS DE TRATAMENTO**

Além da dor e do sofrimento causados pela solidão, três outros tipos de feridas emocionais exigem primeiros socorros emocionais. Primeiro precisamos identificar e mudar as percepções equivocadas que nos levam a um comportamento derrotista. Embora possa ser difícil

enxergar esse padrões se estamos solitários por um longo tempo, eles com certeza existem. Em segundo lugar, precisamos fortalecer e melhorar nossos músculos do relacionamento para que os esforços para estabelecer novos contatos e aprofundar os já existentes sejam mais bem-sucedidos, significativos e satisfatórios. Em terceiro, precisamos minimizar o sofrimento emocional constante que a solidão causa, especialmente nos casos em que as oportunidades para criar novos contatos sociais e melhorar os já existentes são limitadas.

Os tratamentos a seguir estão listados na ordem em que devem ser ministrados. Os Tratamentos A (desconfiando das percepções negativas) e B (identificando o comportamento derrotista) servem basicamente para corrigir percepções equivocadas causadas pela solidão e o comportamento derrotista resultante. Os Tratamentos C

(adotando a perspectiva do outro) e D (aprofundando os laços emocionais) ajudarão a fortalecer os músculos do relacionamento essenciais ao estabelecimento de novos contatos e ao aprofundamento dos já existentes. O Tratamento E (criando oportunidades para o contato social) ajudará a identificar novas oportunidades de envolvimento social e o Tratamento F (adotando animais) discute meios de reduzir o sofrimento emocional causado pela solidão e é especialmente indicado às pessoas cujas opções de expandir ou melhorar a qualidade de seus contatos sociais (devido ao isolamento geográfico, a limitações de saúde ou mobilidade, ou a outras circunstâncias especiais) são limitadas.

Convém tratar as feridas emocionais causadas pela solidão o mais cedo possível. Quanto mais tempo ficarmos sem exercitar o pleno domínio de nossos músculos do relacionamento, mais eles se atrofiarão e mais tempo levaremos para recuperar sua plena funcionalidade. Além disso, reabilitar músculos de qualquer espécie exige repetição, prática e paciência. Se tentarmos apressar as coisas, corremos o risco de nos magoarmos de novo e de depararmos com obstáculos e decepções. E lembre-se de que nem todas as formas de solidão podem ser tratadas apenas com técnicas de primeiros socorros emocionais. Ao final do capítulo explico quando é recomendável consultar um profissional de saúde mental.

#### **TRATAMENTO A: PARE DE ENXERGAR AS COISAS NEGATIVAMENTE**

A solidão nos deixa constantemente na defensiva, sempre preparados para a decepção e a rejeição que temos certeza de encontrar pela frente. Dessa forma, perdemos oportunidades de estabelecer contatos sociais e nos comportamos de maneira a nos afastar dos outros. Para desconfiar dessas percepções distorcidas e evitar agir de modo derrotista, precisamos seguir três passos.

##### **1. Combata o pessimismo!**

A solidão faz com que a mente crie pensamentos negativos instantaneamente assim que cogitamos nos envolver em alguma interação social. Se somos convidados para uma festa, cenas vívidas de constrangimento, rejeição e decepção surgem na nossa cabeça como num passe de mágica. Ficamos convencidos de que não conheceremos ninguém lá e nos imaginamos sozinhos ao lado da mesa de canapés, constrangidos, sentindo todos os olhares em nós. O mero pensamento de abordar um estranho ou – pior! – um grupo de estranhos e puxar uma conversa já é suficiente para causar uma sensação de pânico e sempre temos a expectativa de um final desastroso para quaisquer tentativas de aproximação.

Embora dificilmente possamos impedir que cenários pessimistas invadam nossos pensamentos, a melhor forma de combater os medos e o pessimismo é visualizar de maneira consciente cenários de sucesso razoáveis e realistas. Ao imaginarmos resultados favoráveis, nossas chances de reconhecer essas oportunidades quando de fato surgirem e de tirar proveito delas aumentam. Por exemplo, poderíamos reconhecer que é igualmente provável que as pessoas na festa sejam amigáveis e acolhedoras e que ficarão contentes por nos conhecerem e conversarem conosco. Ainda que não conheçamos gente nova, também é possível que tenhamos uns bons momentos colocando a conversa em dia com um ou dois conhecidos. Poderemos até terminar a noite planejando encontrá-los de novo no futuro próximo.

Lionel teve que superar sua convicção de que nenhum dos outros jogadores do clube de xadrez estava interessado em ser amigo dele (“Por que iriam querer ter algum contato comigo? Estou com 80 anos!”). Depois que Stanley recusou seu convite, ele ficou relutante de tornar a abordar alguém. Minha primeira missão foi ajudar Lionel a ver sua parcela de responsabilidade na situação.

– Você tem visto as coisas de maneira negativa demais, Lionel – expliquei. – É verdade que eles não o chamaram para passar tempo com eles, mas você tampouco lhes deu motivo para isso. Eles não sabem nada sobre você, sua vida ou seus pensamentos e sentimentos.

– Então você também acha que não adianta nada – concluiu Lionel.

– Não, pelo contrário. Estou dizendo que as coisas não são tão ruins quanto parecem e que você pode tomar uma providência. Permita que eles o conheçam. Converse um pouco, troque gentilezas, reclame do tempo ou pergunte como foi o fim de semana. Faça esse esforço por umas semanas, e garanto que logo eles estarão bem mais abertos a conhecê-lo. Até Stanley.

Lionel hesitou muito em tomar a iniciativa de conversar com os membros do clube de xadrez, mas, quando apelei para sua experiência militar e apresentei o desafio como uma missão a cumprir, ele enfim concordou. Após algumas semanas de bate-papos ocasionais, Lionel reuniu coragem para convidar outro membro para um café. Eles se encontraram em uma lanchonete várias semanas depois. Conteí a ele que estava muito impressionado por seus esforços.

– Sei que deve ter sido difícil se abrir e iniciar as conversas, mas estou muito contente que você tenha conseguido. Estou certo de que isso fez alguma diferença com os outros membros do clube também. Quem sabe – acrescentei – até Stanley acabará tomando um café com você um dia desses?

– Isso nunca vai acontecer – disse Lionel imediatamente.

– Olhe aí aquela negatividade de novo – adverti.

– Simplesmente não acontecerá – insistiu ele.

– É mesmo? – indaguei. – Por que não?

– Porque Stanley morreu.

Lionel contou que Stanley havia falecido duas semanas antes. Sua morte levou os outros membros a conversarem mais entre si e a se aproximarem. Decidiram ir juntos ao funeral de Stanley e Lionel foi com eles.

## **2. Conceda o benefício da dúvida!**

Outro erro de percepção resultante da solidão é a tendência a sempre supor o pior em relação ao modo como os outros se sentem em

relação a nós. Toby, um jovem que perdera o emprego pouco tempo antes, ficou devastado quando as festas de fim de ano estavam chegando e ele ainda não tinha sido convidado para a festa de Natal de um grande amigo seu (que ainda trabalhava na mesma empresa). Toby se convenceu de que o amigo não queria mais contato por ele ter sido demitido. Como eu sabia que o endereço de e-mail de Toby mudara recentemente (antes ele usava o e-mail da empresa para suas comunicações pessoais), sugeri que checasse a pasta de *spam*. Dito e feito: lá estava o convite o tempo todo. Toby passara quase duas semanas se sentindo traído e lamentando a perda de uma amizade que continuava perfeitamente intacta (embora talvez não continuasse intacta se Toby faltasse à festa do amigo sem maiores explicações).

A solidão pode nos fazer questionar o modo como nossos amigos nos enxergam, mas devemos sempre equilibrar as dúvidas com lembranças de nossa história e das experiências mútuas que criaram e sustentaram a amizade ao longo do tempo. Assim será mais fácil nos convenceremos de que nossas amizades são provavelmente bem mais estáveis do que nos levam a crer nossos temores alimentados pela solidão.

Serena, a professora que passara de gordinha a beldade, também era rápida em julgar os outros e suas intenções. Estava certa de que qualquer homem que demonstrasse que queria conhecê-la só estava interessado em sua aparência e não tinha intenção de conhecer seu “verdadeiro” eu. Ainda que os homens sem dúvida fossem atraídos por sua aparência, eles definitivamente também se importavam com sua personalidade. Na verdade, era seu comportamento fechado e defensivo que fazia com que a maioria deles relutasse em voltar a convidá-la para sair.

Alguns anos mais tarde, num evento social, Serena deparou com um dos homens que ela acreditava que a tivessem rejeitado. Ela ficou extremamente surpresa quando ele a apresentou aos amigos como “Serena, a beldade que me dispensou depois do primeiro encontro”. Estava claro que ele confundira a conduta defensiva dela com desinteresse. Se Serena tivesse lhe dado o benefício da dúvida e

expressado algum interesse, o rapaz estaria disposto a marcar um segundo encontro.

Por mais compreensíveis que sejam nossos temores quando já nos sentimos solitários e temos medo da rejeição, entregar-se a eles apenas provocará exatamente aquilo que tentamos evitar. Em vez disso, devemos combater a onda interna de ceticismo e conceder o benefício da dúvida às novas pessoas em nossas vidas e àquelas com quem já estabelecemos um relacionamento.

### **3. Tome uma atitude!**

A solidão crônica faz com que nos consideremos vítimas passivas de nossas circunstâncias difíceis e nos sintamos impotentes para mudar nosso isolamento social, emocional ou íntimo. Esses sentimentos, por mais poderosos que sejam, se baseiam em percepções negativas ou pessimistas

demais. Sempre existe algo a fazer para melhorar a situação. É importante agir porque qualquer atitude nos fará sentir melhores conosco e com nossos parceiros potenciais. Lionel tinha uma sala repleta de jogadores de xadrez para escolher novos amigos, Serena tinha vários homens clamando por sua atenção e Toby tinha muitas pessoas de seu antigo emprego interessadas em continuar a amizade. Mas a solidão fez com que esses três pensassem que suas opções eram extremamente limitadas.

#### **EXERCÍCIO PARA IDENTIFICAR OPORTUNIDADES DE CONTATOS SOCIAIS**

O exercício a seguir o ajudará a identificar possíveis ações para expandir e aprofundar seus contatos sociais e, com isso, combater os sentimentos de impotência.

1. Percorra a sua agenda telefônica, os endereços de e-mail e os contatos nas redes sociais e faça uma lista (por escrito) das pessoas que você considera amigos ou conhecidos mais chegados.
2. Para cada um desses contatos, anote quando o viu ou se comunicou com ele pela última vez e crie uma

lista das pessoas com quem você não fala há algum tempo.

3. Priorize sua lista avaliando todas as pessoas de acordo com quem, no passado, o fazia se sentir melhor sendo você mesmo. Sua avaliação final representa a ordem em que deverá contactar os amigos da lista. Entre em contato com pelo menos uma ou duas pessoas por semana e, se possível, comece a planejar encontrá-las.

4. Visite sites de encontros ou atividades e percorra suas categorias. Por exemplo, Meetup (meetup.com) é um site que reúne pessoas com interesses, hobbies, paixões ou carreiras em comum. Ainda que não encontre uma reunião específica que se ajuste aos seus interesses, esse tipo de site é útil para você achar ideias de atividades ou hobbies que poderiam lhe interessar.

5. Identifique ao menos três atividades ou temas que poderiam lhe interessar (por exemplo, clubes de livros, aulas para adultos, grupos de excursões a pé ou de bicicleta). Pesquise encontros na sua área.

Use essas duas listas para dar um novo estímulo às amizades antigas e explorar locais para conhecer pessoas novas.

RESUMO DO TRATAMENTO: PARE DE ENXERGAR AS COISAS NEGATIVAMENTE

*Dosagem:* Ministrando o tratamento completo e repetindo conforme o necessário até revitalizar sua vida social e amorosa.

*Indicações:* Corrigir percepções equivocadas e dolorosas e evitar profecias autorrealizáveis.

*Benefícios secundários:* Reduz o sofrimento emocional.

#### **TRATAMENTO B: IDENTIFIQUE SEU COMPORTAMENTO DERROTISTA**

A solidão nos faz ter cautela e desconfiança ao nos aproximar das pessoas, e essa hesitação costuma dar aos outros um sinal bem claro

de que eles devem se afastar do nosso baixo-astrol. Costumamos ficar arrasados quando isso acontece e acabamos concluindo que tínhamos razão em agir da maneira que agimos. O fato de nossas ações criarem uma profecia autorrealizável muitas vezes nos ilude por completo. Como acontece com frequência, quando agimos guiados pelo medo, corremos o risco de atrair exatamente aquilo que esperávamos evitar.

Mas se nosso comportamento derrotista parece completamente justificado em nossa mente, como identificar a autossabotagem?

A verdade é que, embora costumemos ser cegos para nossos comportamentos de autossabotagem no momento em que ocorrem, temos mais facilidade em identificá-los posteriormente. Por exemplo, podemos achar justificável nos isolar num evento social porque as poucas pessoas que conhecemos já estão envolvidas em outras conversas. Mas no dia seguinte, depois que a ansiedade social diminui, é provável que sejamos capazes de reconhecer que poderíamos simplesmente ter participado das conversas ou nos apresentado a um ou dois desconhecidos.

Como tendemos a repetir os mesmos comportamentos derrotistas em uma variedade de situações, isso deveria tornar sua identificação mais fácil depois de sermos alertados para a sua existência. Uma vez que reconheçamos essas tendências, podemos nos conscientizar melhor delas e flagrá-las em ação.

Portanto, considere-se alertado.

Embora a ideia de analisar nosso próprio comportamento minuciosamente possa parecer desencorajadora de início, quando peço aos pacientes que reflitam sobre suas interações sociais e identifiquem seus erros, eles costumam fazê-lo com sucesso. Uma vez que aceitamos a premissa básica de que algumas das nossas ações não estão de acordo com nossos interesses, devemos ser capazes de começar a identificar coisas que dissemos e fizemos e que tiveram consequências inesperadas. Por exemplo, Serena rapidamente reconheceu que fazia poucas perguntas sobre a vida dos homens com quem saía e que essas omissões provavelmente deram a impressão de

que ela estava pouco interessada neles. Além disso, sua ansiedade fazia com que ela quase não sorrisse durante os encontros, e ela com certeza estava tensa demais para rir. Depois que percebeu isso, Serena recordou essas situações com desânimo, mas com uma nova percepção dos fatos.

– Devem ter pensado que eu não estava curtindo a companhia deles. Puxa! Sou uma péssima companhia!

– Bota péssima nisso! – concordei, fazendo-a rir. – Mas cabe a você decidir se vai continuar assim.

Os comportamentos de autossabotagem de Serena não são nada incomuns. Outras formas frequentes de comportamentos derrotistas são usar desculpas esfarrapadas para recusar convites para eventos sociais, deixar de ir a encontros sociais porque você “não está preparado” emocionalmente ou por outro motivo qualquer, deixar de enviar mensagens de feliz aniversário aos amigos e colegas, levar as gozações amistosas para o lado pessoal, usar uma linguagem corporal defensiva (por exemplo, cruzar os braços sobre o peito, ficar de pé com mãos nos bolsos, remexer a bolsa insistentemente ou simular um interesse intenso em mensagens de texto inexistentes), responder com frases monossilábicas ou curtas, monopolizar as conversas sem perguntar aos outros sobre suas vidas e opiniões, e confessar seus defeitos e inseguranças a pessoas que acabou de conhecer.

#### EXERCÍCIO PARA IDENTIFICAR COMPORTAMENTOS DERROTISTAS

Dedique algum tempo a refletir sobre qual impressão você passa aos seus amigos, colegas e entes queridos, quando sai com alguém ou em qualquer outro tipo de compromisso social. Tente identificar ao menos três comportamentos que possam estar afastando as outras pessoas (incluindo omissões, como não demonstrar interesse), ainda que pareçam inteiramente justificados e mesmo pouco importantes.

1. Meus comportamentos derrotistas são:

2. Depois de identificar o que você pode estar fazendo de errado, tenha bastante cuidado para evitar esses comportamentos no futuro. Mantenha sua lista à mão e leia-a antes de ir a compromissos sociais. Mecanismos

derrotistas podem ser modificados se você identificá-los corretamente, mas não espere eliminar todos de uma só vez. Todas as habilidades sociais exigem prática.

RESUMO DO TRATAMENTO: IDENTIFIQUE SEU COMPORTAMENTO DERROTISTA

*Dosagem:* Ministrando o tratamento completo o mais rápido possível após interações sociais que deram errado. Não deixe de examinar sua lista antes de quaisquer novas interações sociais, mantendo-se atento para minimizar os comportamentos derrotistas.

*Indicações:* Melhorar as interações sociais e românticas, evitar comportamentos derrotistas e corrigir percepções equivocadas e dolorosas.

*Benefícios secundários:* Reduz o sofrimento emocional.

#### TRATAMENTO C: ADOTE A PERSPECTIVA DO OUTRO

Em todos os tipos de relacionamento, é dando que se recebe. Mas para que isso aconteça precisamos ser capazes de captar o ponto de vista da outra pessoa. Interpretar corretamente a perspectiva do outro é um músculo do relacionamento essencial. Isso é conhecido como *tomada de perspectiva* e nos permite entender as prioridades e motivações das outras pessoas, antever suas condutas e até prever suas reações. Agir dessa maneira aumenta nossa capacidade de negociar e cooperar com sucesso, de criar estratégias e resolver problemas, de nos comunicarmos com eficiência e de entrar em contato com sentimentos como compaixão, altruísmo e empatia.

A solidão e o isolamento social enfraquecem nossos músculos de tomada de perspectiva e nos tornam mais propensos às gafes sociais ou a passar uma impressão de inadequação, avidez excessiva ou indiferença exagerada. A melhor forma de reabilitar esse músculo do relacionamento é identificar nossos erros de tomada de perspectiva e corrigi-los. Os três erros a seguir são os mais importantes de lembrar, pois representam as falhas mais frequentes.

### **1. Deixar de tomar a perspectiva do outro quando necessário**

Embora pareça simplista, um dos motivos por que costumamos não entender a perspectiva do outro é que simplesmente nem tentamos. A tomada de perspectiva é um exercício mental, não um truque de adivinhação. Se não fizermos o esforço para imaginar como outras pessoas podem estar enxergando as coisas, como podem reagir ou como seus objetivos podem ser diferentes dos nossos, dificilmente levaremos em conta esses fatores em nossas interações com elas. Uma manifestação comum dessa omissão envolve nosso uso do humor. Quando pensamos em contar uma piada, costumamos dar prioridade exclusiva àquelas que *nós* achamos engraçadas e deixamos de pensar se elas serão igualmente engraçadas para os outros. Alban achava hilário se referir à esposa como “a outra” (em relação ao seu trabalho), enquanto Blanca obviamente discordava. Se Alban tivesse parado um momento para pensar em como ela reagira àquela piada no passado, os sentimentos dela teriam ficado imediatamente óbvios para ele.

### **2. Favorecer nosso próprio ponto de vista**

A nossa perspectiva é tão aparente para nós que com frequência deixamos de dar importância suficiente à do outro. Por exemplo, cientistas estudaram como as pessoas interpretam mensagens telefônicas sinceras *versus* sarcásticas (em que a tonalidade da voz ajuda a detectar o sarcasmo) e aquelas enviadas por e-mail. Todos sabemos que as mensagens escritas não têm sinais que indiquem a entonação pretendida, o que ajudaria o receptor a entender o que estamos tentando dizer. No entanto, repetidas vezes achamos que os leitores conseguirão distinguir entre nossos e-mails sinceros e sarcásticos com a mesma precisão com que identificariam uma mensagem telefônica. E a cada vez nos surpreendemos ao descobrir que nossas mensagens foram interpretadas de maneira equivocada.

O motivo por que isso acontece é que, embora todo mundo saiba que as comunicações eletrônicas podem facilmente causar mal-

entendidos, tendemos a supor que os erros de interpretação são culpa do leitor. Mas as pesquisas demonstram que as suposições de quem envia a mensagem é que estão equivocadas. Para corrigir esse erro específico precisamos dar importância suficiente à forma como a outra pessoa pode interpretar nossas mensagens eletrônicas (não, os *emoticons* não são a solução).

### **3. Levamos em conta a informação errada**

Com frequência deixamos de levar em conta informações *precisas* que poderiam dar uma ideia do ponto de vista da outra pessoa (como suas expressões faciais), mas sem pestanejar consideramos informações *imprecisas* (como estereótipos ou fofocas). Por exemplo, ao avaliar as preferências das pessoas que parecem semelhantes a nós, tendemos a usar as nossas como referência. Mas, quando os outros parecem pouco semelhantes a nós, tendemos a recorrer a estereótipos para avaliar suas preferências. Ao refletir sobre como essa dinâmica poderia se desenrolar num cenário de troca de presentes, fica claro por que vovô acabou ganhando 23 pares de meias de lã no Natal, mas não ganhou o Kindle que vinha mencionando desde o Dia de Ação de Graças.

### **Erros de tomada de perspectiva nas relações íntimas**

Quanto mais familiarizados estamos com o outro, mais precisas deveriam ser nossas tentativas de entender seu ponto de vista. Desse modo, poderíamos presumir que quanto maior o tempo que um casal está junto, menor será a ocorrência de erros de tomada de perspectiva. Mas, como a maioria dos terapeutas de casais pode atestar, os casais que estão juntos há mais tempo costumam cometer mais erros de tomada de perspectiva.

Por que isso acontece?

Infelizmente, a própria intimidade do casal os derruba. Quanto mais tempo passamos com o parceiro, maior a confiança em nossa capacidade de avaliar seu ponto de vista sem precisar pensar muito

(erro de tomada de perspectiva no 1 em ação). Porém, como a familiaridade com o outro raramente proporciona a habilidade de ler os pensamentos dessa pessoa, essa confiança com frequência acaba nos deixando em apuros.

Esse ponto cego pode ser extremamente prejudicial às relações íntimas. Por exemplo, casais muitas vezes odeiam os aniversários e Dia dos Namorados por essa mesma razão. Ele pensa: “Por que minha esposa nunca acerta no presente?”, enquanto ela pensa: “Por mais que eu me esforce, nada é bom o suficiente.” Na realidade, nenhum dos dois está dedicando tempo a examinar os fatos a partir do ponto de vista do outro. Se fizessem isso, eles se comunicariam e esclareceriam suas expectativas de antemão, em vez de repetir a mesma troca de presentes desastrosa ano após ano.

Claro que ter “DRs”, ou discussões de relacionamento, nem sempre é fácil. Uma das razões por que Blanca procurou a terapia de casais com Alban foi que ele tendia a se fechar sempre que ela tentava discutir questões do relacionamento. Na verdade, as mulheres costumam ser mais habilidosas do que os maridos quando se trata de falar sobre seus sentimentos e expectativas, o que pode fazer com que os homens sintam que estão travando uma batalha perdida. Em vez de dizerem a coisa errada, preferem dizer nada e acabar de uma vez com sua “derrota inevitável”, o mais cedo possível. Para as mulheres, a melhor forma de combater essa tendência é evitar falar mais do que os parceiros. As mulheres devem dar aos homens espaço e oportunidade para expressarem seus pensamentos e até mesmo para reformulá-los – sem sofrerem qualquer punição por isso – se suas palavras não foram capazes de refletir sua verdadeira intenção. Os homens devem tomar idênticas precauções quando são mais desenvoltos que as parceiras ao expressar suas emoções.

Em resumo, devemos sempre nos perguntar quanto o ponto de vista do outro pode ser diferente do nosso. Devemos levar em conta o que sabemos sobre suas prioridades e preferências, a história do relacionamento e o contexto da situação atual. Dedicar alguns

minutos a responder a esses questionamentos pode poupar horas de conversas posteriores para atenuar uma situação que teria sido evitada se antes tivéssemos feito o esforço para pensar pela perspectiva da outra pessoa.

RESUMO DO TRATAMENTO: ADOTE A PERSPECTIVA DO OUTRO

*Dosagem:* Ministrando o tratamento completo e praticando com frequência. Não se desanime com fracassos iniciais, pois desenvolver e aperfeiçoar essas habilidades exige tempo e prática.

*Indicações:* Recuperar e fortalecer músculos do relacionamento enfraquecidos, melhorar as interações sociais e aperfeiçoar os relacionamentos.

*Benefícios secundários:* Reduz o sofrimento emocional.

#### TRATAMENTO D: APROFUNDE OS LAÇOS EMOCIONAIS

A empatia envolve nos colocarmos na pele do outro a fim de obter uma compreensão de suas experiências emocionais e depois sermos capazes de transmitir a ele nossas percepções de forma convincente. Em vez de apenas captar seu ponto de vista como fazemos na tomada de perspectiva, adquirimos um entendimento mais profundo para poder vislumbrar como a outra pessoa realmente se sente. Assim como ocorre com a tomada de perspectiva, em geral superestimamos nossa capacidade de empregar a empatia com sucesso. Um dos motivos disso é que não se trata de uma habilidade “fácil”. A empatia exige uma espécie de magia Jedi, só que aplicada à nossa própria mente. Especificamente, precisamos direcionar nossa consciência a um lugar aonde ela não se dirige de maneira automática – à sensação de ser outra pessoa –, deixá-la permanecer por lá até registrarmos a paisagem emocional do outro e depois retornar à nossa própria realidade.

Pesquisas com estudantes universitários constataram que suas habilidades de empatia diminuíram de forma significativa nos últimos trinta anos, o que provavelmente reflete uma tendência mais ampla da sociedade. A maioria das pessoas precisa melhorar suas

habilidades de empatia e tomada de perspectiva. Por exemplo, Alban não conseguia entender por que a esposa tinha ficado tão nervosa quando ele deixou as flores e o cartão de Dia dos Namorados na mesa da cozinha. Afinal, além de lembrar a data (ao contrário dos anos anteriores, quando a esquecera completamente) mesmo com uma montanha de trabalho esperando em casa, ele se deu ao trabalho de parar numa loja e comprar aqueles presentes para sua mulher. Quando pedi a Alban que enxergasse os fatos a partir do ponto de vista de Blanca, ele logo admitiu que tinha estragado tudo, mas ainda não era capaz de compreender por que suas boas intenções valiam tão pouco.

#### **Como acessar nossa empatia**

A única maneira de obter uma boa percepção de como as outras pessoas se sentem é nos imaginarmos na situação dela – não apenas por um segundo ou dois, mas até conseguirmos usar nossa própria bússola emocional para saber como eles devem estar se sentindo. Para fazer isso corretamente, precisamos ter uma compreensão satisfatória da paisagem emocional do outro – do contexto que levou à situação em questão. Por exemplo, pedi que Alban considerasse as expectativas de Blanca, como ela devia ter se sentido durante as duas horas entre o momento em que Alban chegou em casa e ela descobrir o cartão e as flores na mesa da cozinha.

– Ela me viu trabalhando no escritório – disse Alban, pensando em voz alta –, mas não viu as flores porque estavam na cozinha. – O rosto dele se iluminou e ele se voltou para Blanca: – Você achou que eu tivesse esquecido o Dia dos Namorados de novo! Por isso não respondeu quando eu dei boa-noite.

Blanca assentiu com a cabeça. Pedi a Alban que prosseguisse com o exercício.

– Então, levando isso em consideração, como Blanca reagiu ao encontrá-lo no escritório?

– Ela não falou nada – disse Alban. – Devia estar muito aborrecida, mas não disse nada porque eu estava trabalhando.

– Então ela teve consideração – rebati. Alban assentiu com a cabeça. – Como ela devia estar se sentindo pouco antes de descobrir as flores na cozinha?

– Estava aborrecida e decepcionada, mas decidi me respeitar e só discutir a questão depois que eu terminasse de trabalhar.

– Por duas horas inteiras – observei. – Ela ficou remoendo seus sentimentos por duas horas. Você foi para a cama e só então ela passou pela cozinha...

– E viu as flores na mesa – completou Alban. – E... droga! Você deve ter achado que nem me dei ao trabalho de entregá-las a você pessoalmente – disse ele voltando-se para a esposa.

Blanca concordou com um gesto de cabeça.

– Você se esforçou a noite inteira para conter sua decepção, e eu nem sequer arrumei um instante para lhe entregar as flores.

Blanca concordou, dando um suspiro profundo. Alban a abraçou. Aos poucos, ela aceitou o abraço.

– Sou um idiota – sussurrou Alban. – Como você me atura?

– Você dificulta as coisas – respondeu Blanca com um breve sorriso.

Alban rapidamente lhe prometeu um jantar atrasado de Dia dos Namorados para tentar compensar seu erro.

Continuei trabalhando com Blanca e Alban por vários meses. Alban conseguira exercitar seus músculos da empatia durante a sessão, mas é preciso mais do que um único treinamento de empatia para desenvolver os músculos do relacionamento à sua potência máxima. Alban continuou praticando o uso da empatia e, quanto mais persistia, mais contentes ele e Blanca foram ficando. Com o tempo – e muito esforço –, o casamento desgastado e distante se transformou e ambos voltaram a sentir confiança, apoio e cuidado da parte do outro.

Melhorar nossas habilidades de empatia é capaz de fazer milagres em nossos relacionamentos mais importantes. O cuidado e a consideração que a empatia transmite podem iniciar um ciclo de boa vontade, afeição e generosidade de espírito que aprofunda

radicalmente os laços do casamento, da família ou da amizade. É óbvio que isso funciona melhor quando as duas pessoas estão fortalecendo seus músculos da empatia ao mesmo tempo, mas mesmo esforços unilaterais podem gerar bons frutos.

Devido à prática exigida por essa habilidade, devemos nos esforçar para treinar nossos músculos da empatia em situações variadas e com diversas pessoas. Ao fazer isso, devemos buscar oportunidades para prever como as outras pessoas se sentiriam em relação a situações futuras e passadas. Tenha em mente o seguinte:

*Enxergue-se na situação do outro.* A melhor forma de avaliar a experiência emocional de outra pessoa é visualizar-se na situação dela do modo mais imersivo possível. Observe o ambiente ao redor, quem mais está ali, a hora do dia, o humor da pessoa e quaisquer dores ou doenças físicas por que a pessoa possa estar passando. Imagine como o outro o enxerga – não o que você sente de verdade, mas o que transmite à outra pessoa. Lembre-se de que em muitas situações experimentamos sentimentos contraditórios. Por exemplo, quando Blanca descobriu as flores na mesa da cozinha, provavelmente ficou contente com o esforço de Alban, embora também estivesse magoada, decepcionada e zangada com as falhas do marido.

*O contexto é fundamental.* Para entender os sentimentos de alguém devemos ao menos ter uma noção aproximada de sua disposição de espírito no momento. Estas perguntas podem ajudar: quais são as experiências anteriores dessa pessoa com situações semelhantes? Quais medos, dúvidas, esperanças ou expectativas ele ou ela tem sobre a situação? O que mais está acontecendo em sua vida no momento? Como foi o dia dele ou dela até aquele ponto? Como outros relacionamentos podem estar afetando suas reações?

*Transmita suas percepções cuidadosamente.* Conseguir compreender os sentimentos de outra pessoa só importa se somos capazes de transmitir nosso entendimento de forma convincente e compassiva. Saber como alguém se sente e falar sobre isso da maneira errada equivale a comprar flores e esquecê-las na mesa da

cozinha. Seja o mais descritivo possível. Quanto mais o outro perceber que você refletiu e se esforçou para entender seu ponto de vista, maior será o impacto da comunicação entre vocês.

RESUMO DO TRATAMENTO: APROFUNDE OS LAÇOS EMOCIONAIS

*Dosagem:* Ministrando o tratamento completo e praticando com frequência. Não se desanime com fracassos iniciais, pois desenvolver e aperfeiçoar essas habilidades exige tempo e prática.

*Indicações:* Recuperar e fortalecer músculos do relacionamento enfraquecidos, melhorar as interações sociais e aperfeiçoar os relacionamentos.

*Benefícios secundários:* Reduz o sofrimento emocional.

#### **TRATAMENTO E: CRIE OPORTUNIDADES PARA O CONTATO SOCIAL**

A solidão nos leva a hesitar quando se trata de criar novas oportunidades de contato social ou de nos aproveitarmos das que já existem. Sentimo-nos pouco à vontade nos eventos sociais (sobretudo naqueles com muitos rostos desconhecidos), odiamos viajar sozinhos e relutamos em iniciar novas atividades e passar a frequentar novos grupos sociais porque temos medo de aparecer sozinhos. Podemos até ver algumas opções de atividades sociais à nossa volta, mas temos medo de parecer “fracassados” ou “solitários” e de adotar o estigma da solidão – do qual estamos loucos para escapar.

Abordar as situações com um objetivo maior em mente é a melhor forma de superar a sensação de vulnerabilidade, reduzir nossa hesitação e evitar sermos rotulados de solitários. Por exemplo, participar de um evento de encontro às cegas seria menos constrangedor se você estivesse fazendo uma pesquisa para um artigo de jornal. Ficaríamos bem menos apreensivos em nos inscrevermos em uma excursão com outros solteiros se fôssemos fotógrafos amadores ou artistas e planejássemos pintar, desenhar ou fotografar os locais visitados. E seria mais fácil participar de um grupo de

natação, ciclismo ou corrida se estivéssemos treinando para um triátlon.

Quando temos outros objetivos além do contato social em si, não damos a impressão de alguém solitário, e sim de alguém apaixonado e dedicado ao seu hobby ou em sérios esforços criativos. Ter um objetivo maior também ajuda a reduzir a insegurança e a timidez, porque nossa atenção se concentra na tarefa à frente: documentar nossos encontros às cegas, criar uma obra de arte para nossos portfólios ou vencer o triátlon.

### **Recorra à internet**

A internet permite que tenhamos contato com pessoas com quem podemos compartilhar interesses e experiências sem precisar sair de casa. Além disso, também podemos adotar novas identidades para interagir com os outros e nos expressar de formas que seriam impossíveis em nossas vidas comuns. Por exemplo, Second Life ([secondlife.com](http://secondlife.com)) é um mundo virtual em três dimensões cujos usuários interagem entre si usando uma representação digital que eles mesmos escolheram. Os usuários podem mudar de gênero, envelhecer ou rejuvenescer, escolher se gostariam de ser atraentes ou não e assumir várias outras características e habilidades. As interações no Second Life vão desde o bate-papo ao sexo virtual, de fechar negócios a construir casas, e os participantes afirmam terem amizades e relacionamentos significativos uns com os outros.

Relacionamentos e amizades que começam on-line podem ser substanciais e com frequência se transformam em interações ao vivo. Por exemplo, um estudo recente constatou que os sites de namoros on-line são agora a segunda forma mais comum de os casais se conhecerem (perdendo apenas para a apresentação via amigos em comum), superando locais de encontros românticos tradicionais, como bares, boates e o corredor de verduras no supermercado local nas tardes de domingo.

### **Seja voluntário**

Outra opção para criar novos laços sociais é o voluntariado. Ajudar os outros reduz os sentimentos de solidão, aumenta nosso senso de valor próprio e faz com que nos sintamos mais desejáveis socialmente. Esse tipo de atividade também contribui para uma vida mais feliz e satisfatória, podendo também reduzir o medo de nos envolver com pessoas novas – ou com as pessoas em geral. Ao tomar a iniciativa de dar em vez de receber, podemos nos concentrar no outro que está precisando de ajuda, e não em nós mesmos, o que por sua vez faz com que nos sintamos menos envergonhados, inseguros e vulneráveis.

RESUMO DO TRATAMENTO: CRIE OPORTUNIDADES PARA O CONTATO SOCIAL

*Dosagem:* Ministrando o tratamento completo conforme necessário e repetir quando preciso.

*Indicações:* Reduzir o sofrimento emocional e aumentar as oportunidades de interação social.

*Benefícios secundários:* Fortalece músculos do relacionamento enfraquecidos.

### **TRATAMENTO F: ADOTE UM MELHOR AMIGO**

Em alguns casos, as circunstâncias podem nos impedir de criar novos vínculos sociais e expandir os já existentes. Pessoas com mobilidade limitada, geograficamente isoladas ou que não podem ir até as outras por diferentes razões com frequência adotam animais de estimação para mitigar seu sentimento de solidão. Os cães são ótimos para aliviar essas sensações em pessoas que vivem isoladas, são idosas ou enfrentam doenças graves ou problemas psicológicos, como o transtorno do estresse pós-traumático. Os cães também são ótimos para atrair gente, e muitas amizades e relacionamentos começaram com as frases “Oh, seu cão é uma fofura! Qual o nome dele?”.

Comprovando os poderes terapêuticos especiais de nossos amigos caninos, um estudo fez com que pessoas solitárias ficassem algum tempo sozinhas com um cachorro ou com outra pessoa mais um

cachorro. Aquelas que passaram tempo sozinhas com um cão disseram que se sentiram bem menos solitárias do que aquelas que compartilharam a companhia do cão mais outra pessoa. Não se sabe se as “outras pessoas” do estudo foram informadas de que perderam para animais que bebem água da privada e lambem o próprio traseiro!

Apesar das muitas vantagens da terapia canina, adotar um animal, especificamente um cão, é uma enorme responsabilidade que alguns não podem assumir por razões práticas. Os gatos foram estudados com menos frequência do que os cães, mas também podem ser uma boa companhia e são mais fáceis de cuidar, especialmente por pessoas confinadas em casa.

RESUMO DO TRATAMENTO: ADOTE UM MELHOR AMIGO

*Dosagem:* Ministrado conforme necessário e de acordo com as circunstâncias.

*Indicações:* Reduzir o sofrimento emocional.

#### **QUANDO CONSULTAR UM PROFISSIONAL DE SAÚDE MENTAL**

As técnicas de primeiros socorros emocionais discutidas neste capítulo devem ajudar a aliviar o sofrimento emocional criado pela solidão, corrigir as percepções e condutas que sabotam nossos esforços para aprofundar e expandir nossos contatos emocionais e sociais, e proporcionar novas oportunidades para interações sociais.

Porém, se a dor emocional é grande a ponto de você cogitar se machucar ou ferir alguém, ou se anda pensando como seriam as coisas se você não estivesse mais por aqui, é importante buscar a ajuda imediata de um profissional de saúde mental ou ir à emergência mais próxima. Se você não tem pensamentos autodestrutivos mas mesmo assim se sente impotente ou desanimado demais para experimentar esses tratamentos de primeiros socorros, ou se tentou fazê-los sem sucesso, um profissional de saúde mental poderia ajudá-lo a avaliar os fatores que

podem estar atrapalhando e oferecer o apoio emocional necessário para você dar a volta por cima.

## **CAPÍTULO 3**

### **PERDA E TRAUMA**

Caminhando sobre  
ossos quebrados

**P**erdas e traumas são uma parte inevitável da vida, e seus efeitos costumam ser devastadores. Perder um ente querido, ser vítima da violência ou de um crime, ficar paraplégico, desenvolver uma doença crônica ou muito grave, ser exposto ao terrorismo ou à guerra ou sobreviver a outras experiências traumáticas de risco de vida pode alterar o rumo de nossas vidas e deixar feridas emocionais profundas. Curar essas feridas geralmente envolve um processo demorado de reajuste e recuperação que pode ser diferente para cada um de nós. Assim como ossos fraturados que precisam ser encaixados corretamente, a forma como reunimos os cacos da vida após passar por experiências de perda ou trauma faz uma enorme diferença para a nossa completa recuperação de tais eventos.

Algumas perdas e traumas por que passamos deixam cicatrizes tão profundas que exigem as habilidades de um profissional de saúde mental e provavelmente uma psicoterapia prolongada. Por isso, este capítulo não se dirige àqueles que sofreram impactos adversos extremos. A esses leitores aconselho fortemente que busquem a ajuda de um profissional qualificado se ainda não o fizeram.

Entretanto, muitas dessas perdas e experiências traumáticas não são graves o suficiente para causar danos psicológicos ou emocionais de longo prazo. Quando perdemos o emprego, quando nosso melhor amigo nos abandona após uma discussão séria ou quando nosso avô ou avó morre, passamos por um período de tristeza e ajuste, mas no geral retornamos ao nosso nível anterior de saúde psicológica e emocional. Acontece que a mesma perda pode ter significados subjetivos diferentes para cada pessoa. Por exemplo, se perder o

emprego fez com que a família ficasse sem ter onde morar ou se nossos avós nos criaram e gozavam de boa saúde, a perda e seu impacto em nossa vida podem ser bem mais substanciais.

Quaisquer que sejam as diferenças na maneira de lidar com nossas perdas e traumas, todos enfrentamos desafios semelhantes quando se trata de reconstruir nossas vidas e alcançar uma recuperação emocional e psicológica plena. Temos que colocar nossos ossos psicológicos fraturados no lugar – reunir os cacos da vida de volta em um todo integrado e plenamente funcional. Tratar as feridas emocionais causadas por perdas e traumas, além de acelerar nossa recuperação, em alguns casos nos permite sair de experiências desse tipo com mudanças significativas em nossas prioridades, com uma valorização mais profunda dos nossos relacionamentos, com uma sensação maior de propósito e uma satisfação maior com a vida – um fenômeno conhecido como *crescimento pós-traumático*.

Embora não estejam sob nosso controle muitas das variáveis que determinam se sairemos dessas experiências de perda e trauma com maior ou menor bem-estar emocional (como a gravidade dos eventos, nossa constituição psicológica básica e nossa exposição anterior a infortúnios), algumas estão. Para empregar melhor os tratamentos de primeiros socorros emocionais deste capítulo, antes precisamos de uma compreensão clara das feridas emocionais que as perdas e os traumas causam e dos desafios que elas representam para o bem-estar emocional e a saúde mental de todos nós.

#### **AS FERIDAS EMOCIONAIS CAUSADAS POR PERDAS E TRAUMAS**

Além do sofrimento emocional grave e das mudanças reais que precisamos enfrentar depois de passar por perdas e traumas, essas experiências causam três tipos de feridas emocionais, cada uma representando um conjunto diferente de “ossos” que precisamos recolocar no lugar. Primeiro, as perdas e os traumas podem causar um estrago tão grande que ameaçam nossas percepções sobre nós mesmos, nossos papéis e nossa própria identidade. Em segundo

lugar, acontecimentos trágicos muitas vezes mudam nossas suposições fundamentais sobre o mundo e nosso papel nele, fazendo com que nos esforcemos para entender esses eventos e integrá-los na estrutura maior de nosso sistema de crenças. Em terceiro, muitos de nós achamos difícil continuar ligados às mesmas pessoas e atividades que considerávamos significativas – podemos até sentir que recomeçar nossas vidas seria uma traição àqueles que perdemos ou uma desconsideração ao sofrimento que experimentamos.

A dor emocional é comum a todos que passaram por perdas e traumas, mas o grau em que encontramos essas três feridas emocionais pode variar substancialmente. Alguns podem experimentá-las apenas de forma branda, enquanto outros podem ter suas vidas profundamente afetadas por elas durante anos ou mesmo décadas. Vamos dar uma olhada em cada uma delas.

### **1. Vida interrompida:**

#### **Sofrimento emocional esmagador**

O sofrimento emocional experimentado nos tortuosos primeiros dias após uma perda ou trauma pode ser paralisante. Podemos perder a capacidade de pensar com clareza e de realizar até as funções mais básicas, como comer ou tomar banho. Mergulhados na dor emocional, costumamos enxergar cada detalhe de nossas vidas de uma nova maneira, ao sermos forçados a viver por uma série de “primeiras vezes”. Nossa primeira refeição sem a pessoa que perdemos, nossa primeira noite sozinhos após sermos vítimas de um crime violento, nossa primeira olhada no espelho após os acontecimentos que alteraram o rumo da nossa vida. Essa sucessão interminável de “primeiras vezes” pode durar semanas ou meses: a primeira ida ao supermercado, após a separação em que deixamos de comprar a comida favorita do ex-cônjuge, a primeira festa de Natal após perdermos o emprego, sem dinheiro para comprar presentes para os nossos filhos, o primeiro Dia de Ação de Graças sem nosso pai ou mãe recentemente falecidos.

Cada “primeira vez” evoca lembranças, saudades dolorosas e anseios profundos por aquilo que perdemos, e podemos achar difícil ligar para outra coisa ou pessoa. Mergulhados nas profundezas do desespero, os sentimentos podem ser ainda mais sombrios do que aqueles experimentados por quem sofre a mais grave depressão clínica. Porém, o luto é uma reação psicológica normal a circunstâncias extremas, não um distúrbio mental. Por mais dilacerante que seja nossa dor emocional, ela quase sempre diminui com o tempo. Ao começarmos a absorver a realidade de nossa perda ou trauma, a dor visceral começa a enfraquecer, ainda que bem aos pouquinhos.

De fato, o tempo é um fator de extrema importância para a nossa recuperação. Geralmente superamos os estágios mais agudos da dor e ajuste depois de seis meses – ainda que prazos desse tipo dependam obviamente da natureza da perda ou trauma e de seus impactos palpáveis e subjetivos sobre nossas vidas. Mas quando não os superamos, seja porque a perda ou o trauma sofrido foi forte demais ou porque as circunstâncias nos impediram de seguir adiante pelos processos de cura e recuperação como deveríamos, corremos o risco de deixar que essas experiências nos definam. Os aspectos mais singulares que nos caracterizavam podem se perder, engolidos pela dor, ocultos da visão de modo que nem mesmo nos lembramos mais deles. Os interesses, a criatividade, a alegria e o entusiasmo podem ser obscurecidos pela tristeza, pela dor e por ruminções incessantes do passado, e nossa vida corre o risco de ficar efetivamente interrompida, em todos os sentidos da palavra.

## **2. Identidade interrompida: Como perdas e traumas desafiam nossos papéis e nossa autoimagem**

Grant era um representante de vendas com uma carreira promissora que adorava jogar basquete quando não estava na estrada. Numa noite de inverno, Grant e dois colegas estavam indo de carro para o aeroporto após uma longa viagem de negócios, quando a neve e o

gelo contribuíram para que o motorista perdesse o controle do carro. Grant estava cochilando no banco traseiro central quando isso aconteceu.

– Voei direto pelo para-brisa. Fui parar na estrada e perdi a consciência. Voltei a mim poucos minutos depois. Abri os olhos e vi um dos meus colegas caído bem diante de mim, morto. Tentei me levantar, mas não consegui. Olhei para baixo e vi que estava coberto de sangue. E as minhas pernas... as minhas pernas não estavam lá.

Grant engoliu em seco. Era nossa primeira sessão e, a julgar pelas emoções em seu rosto, aqueles não eram acontecimentos que Grant mencionava com frequência.

– A próxima coisa que lembro é o hospital e as cirurgias, muitas, muitas cirurgias.

Grant passou mais de um ano de hospital em hospital, onde os médicos trataram seus inúmeros ferimentos e o iniciaram em uma longa jornada de reabilitação física intensa. Ele também compareceu a sessões de aconselhamento psicológico. O corpo de Grant lentamente começou a se curar, mas sua mente não.

– Não sei dizer quantas vezes desejei ter morrido naquela noite. Teria sido mais fácil. As pessoas queriam me visitar, mas eu não suportava o pensamento de ver ninguém. Também não conseguia suportar o pensamento de ver a mim mesmo. Seis anos depois, continuo sem conseguir me olhar no espelho. Quando me vejo de relance, tudo o que enxergo é um estranho. A pessoa que eu era morreu naquela noite. Este aqui, este aleijado, não sou eu!

Meu coração doeu por Grant, não apenas pelos horríveis ferimentos que sofreu, mas porque seis anos depois continuava num sofrimento emocional muito grande. As feridas emocionais causadas pela perda e pelo trauma continuavam mais fortes do que nunca. Seus ossos psicológicos fraturados nunca haviam sido reencaixados corretamente, e ele não se adaptou à nova realidade.

Perdas e traumas com frequência nos forçam a encarar uma realidade nova que, dependendo da gravidade dos eventos, pode definir por completo nossas identidades e a narrativa de nossas

histórias de vida. Antes do acidente, a autoimagem de Grant era definida por sua carreira, sua personalidade extrovertida e sua habilidade atlética. Mas aqueles três pilares de sua identidade estavam agora completamente ausentes e não desempenhavam nenhum papel em sua vida. Grant precisava desesperadamente redefinir sua identidade, reconectar-se com os aspectos de sua personalidade e de seu caráter que permaneciam soterrados sob a dor, e decidir como poderia levar sua vida.

O desafio de redefinir a identidade acompanha muitas experiências de perdas e traumas. Pode ser que tenhamos nos definido por nossas carreiras e perdido o emprego, por nossa vida conjugal e perdido o parceiro, por nossa paternidade ou maternidade e visto nosso último filho sair de casa. Em cada uma dessas situações, precisamos dedicar tempo à redescoberta de quem somos, a buscar dentro de nós coisas que julgamos significativas e a achar novas formas de expressar aspectos de nossa personalidade que estavam dormentes, soterrados sob uma avalanche de sofrimento. Se não fizermos isso, restará um terrível vazio que apenas amplifica a dimensão de nossa perda, fragmenta nosso senso básico de individualidade e nos deixa à deriva em meio à insegurança e à autodepreciação.

### **3. Crenças interrompidas: Por que perdas e traumas desafiam nossa maneira de ver o mundo?**

Um dos ímpetus humanos mais decisivos é a necessidade de dar sentido às nossas experiências de vida. Cada um tem sua própria maneira de entender o modo como o mundo funciona (ainda que nunca o tenhamos enunciado a nós mesmos explicitamente) e filtra a maior parte de nossas experiências através dessas lentes. Nossas crenças e suposições sobre o mundo orientam nossas ações e decisões, muitas vezes nos fornecendo um significado e um propósito para a vida. Há quem veja tudo que acontece como “a vontade de Deus”, enquanto outros podem acreditar que “colhemos o que plantamos” e ainda outros creem que

“as coisas acontecem sem nenhuma razão”. Alguns sentem que o mundo é justo, enquanto outros estão convencidos do contrário, uns creem que a vida é bastante previsível, enquanto outros se divertem em pensar que os acontecimentos são totalmente arbitrários.

Quaisquer que sejam nossos pensamentos e convicções sobre essas questões, as perdas e os traumas podem desafiar nossas suposições básicas sobre o mundo e seu funcionamento causando mais um grande sofrimento emocional. Nossa luta para entender o que aconteceu muitas vezes aumenta o nosso choque inicial e nos remete a uma busca desesperada para integrar as novas realidades em um molde de crenças fundamentais que já não nos proporcionam a segurança de outrora. Na verdade, essas “crises de fé” são comuns. Somos inundados de perguntas e dúvidas e com frequência embarcamos numa busca por respostas.

Essa necessidade intensa de dar sentido às coisas pode nos deixar pensando obsessivamente sobre a forma como os eventos ocorreram, a razão por que ocorreram daquela maneira e o que poderíamos ter feito para impedi-los. Poderíamos analisar cada uma das mil pequenas decisões e momentos que, se alterados, nos teriam poupado das realidades dolorosas que agora enfrentamos. Trabalhando como psicólogo em Nova York durante e após os acontecimentos do 11 de Setembro de 2001, ouvi muitas destas questões de meus pacientes: “Se ela tivesse saído uns minutinhos mais tarde teria perdido o trem e não estaria na sua mesa quando o avião atingiu o prédio”, “Se ele não tivesse se mudado para Boston não estaria naquele avião” e “Se eu não tivesse parado para olhar, os escombros não teriam caído em cima de mim” são exemplos dos pensamentos obsessivos compartilhados por muitas pessoas após aquele dia terrível.

Geralmente passamos meses pensando em questões desse tipo na busca de um sentido para os acontecimentos. Enquanto para muitos a tragédia começa a fazer sentido em seis meses, para muitos outros isso parece impossível, mesmo anos depois. Porém, quanto mais cedo reconstruirmos nossa visão de mundo de forma a integrar as

experiências de perda ou trauma, mais rapidamente a intensidade e a frequência dos pensamentos obsessivos diminuirão e menores serão as chances de mal-estar emocional e de sintomas do transtorno do estresse pós-traumático.

#### **4. Relacionamentos interrompidos: Por que lutamos para nos conectar com aqueles que ficaram?**

Maxine procurou a psicoterapia para lidar com seu iminente aniversário de 50 anos. Dez anos antes, ela prometera ao marido, Kurt, que celebraria aquela data viajando com ele para um safári na África. Maxine nunca saíra do país antes, embora Kurt insistisse que o fizesse.

– Eram dez anos no futuro, mas mesmo assim não foi uma promessa impensada – explicou ela. – Eu realmente pretendia cumpri-la.

Alguns meses depois de seu aniversário de 40 anos, Kurt começou a sentir fortes dores de cabeça.

– Fizeram um exame após o outro, mas ninguém conseguia descobrir a causa – contou Maxine. – Aí fizeram uma tomografia. O médico informou que ele tinha um tumor. Tentariam remover o máximo possível, mas lhe deram no máximo três anos de vida. Chorávamos juntos até dormir. Kurt estava apavorado com a cirurgia. Sabia que muita coisa podia dar errado. Pouco antes de ser levado à sala de operações, prometeu que, assim que se recuperasse, faríamos aquele safári e viajaríamos o máximo possível no tempo que ainda nos restava juntos. Ele sorriu pela primeira vez em semanas.

Maxine parou para enxugar as lágrimas.

– Ele morreu durante a cirurgia, duas horas depois – disse ela com as mãos tremendo e lágrimas escorrendo pelo rosto. – Sinto tanta saudade dele! Ainda converso com ele todos os dias: quando chego em casa do trabalho, quando levanto de manhã. Sei que parece loucura, mas preparo seu jantar favorito uma vez por semana. Isso me conforta, faz com que eu me sinta menos só. Estou aqui porque meu aniversário será daqui a seis meses e não sei o que fazer. Uma

parte de mim sente que deveria cumprir a promessa e ir ao safári. Mas fazer isso sem Kurt, ir sem ele, não sei se conseguiria suportar.

Maxine e Kurt não tiveram filhos, mas haviam tido uma vida social plena organizada basicamente em torno de seu amor por acampamentos e atividades ao ar livre. Mas nos anos depois da morte de Kurt, Maxine perdeu o contato com a maioria dos velhos amigos e parou totalmente de acampar e fazer caminhadas. Sua rede social consistia em uma irmã que vivia na Costa Oeste e alguns amigos casuais do trabalho com quem jantava uma vez a cada dois meses. Quando perguntei se cogitava namorar alguém, ela descartou a ideia imediatamente e explicou que isso seria como trair Kurt.

Muitos de nós reagimos a uma perda profunda nos fechando, obcecados com a pessoa que morreu, falando com ela em nossa mente e imaginando seus pensamentos e reações às nossas experiências. Acontece que isso é uma fase temporária. Com o passar do tempo, começamos a nos desapegar da perda e seguir em frente, voltando a nos envolver com indivíduos e atividades que já povoavam nossas vidas antes ou encontrando pessoas ou experiências novas nas quais investir nossas emoções e energias. Mas alguns de nós ficamos parados no tempo. Preservamos representações vívidas da pessoa que perdemos, cultivamos sua lembrança e continuamos investindo nossos recursos emocionais nos mortos, em vez de nos vivos.

Outro exemplo é Sean, um jovem paciente com quem trabalhei no verão e outono de 2001. Ele perdeu seu primo e melhor amigo, um bombeiro que morreu quando a Torre Norte desabou. Nos meses que se seguiram, Sean ficou obcecado com as Torres Gêmeas. Passava todo o tempo livre assistindo a horas de documentários e filmes sobre sua construção, lendo tudo que conseguia encontrar sobre sua história e pesquisando diferentes aspectos da manutenção e das operações dos prédios. Durante esse tempo, afastou-se de sua numerosa família. Recusava-se a comparecer aos encontros de família e costumava evitar justamente aqueles que mais compartilhavam sua perda e sua dor.

Embora esses mecanismos para lidar com os fatos sejam razoáveis após acontecimentos trágicos, quando se estendem por tempo demais corremos o risco de ficar presos no passado, como Sean e Maxine. Em muitos casos, esses hábitos representam uma interrupção em nosso processo de luto. Em vez de recuperar os ossos fraturados, curando-nos e redefinindo a nós e nossas vidas, acabamos à deriva em nossas lembranças, mais ligados ao que não existe do que ao que existe. Quando não tratados, esses padrões podem persistir por anos e mesmo décadas, deixando nossa vida em suspenso e mantendo o nosso futuro preso à perda e ao trauma que passaram a nos definir.

#### **COMO TRATAR AS FERIDAS EMOCIONAIS CAUSADAS POR PERDAS E TRAUMAS**

Perdas e traumas podem despedaçar vidas, destruir relacionamentos e subverter identidades. Para reunir os cacos – para reencaixar os ossos fraturados –, primeiro precisamos nos recuperar do sofrimento emocional esmagador que sentimos logo após sofrer a perda ou o trauma. Embora os tratamentos deste capítulo possam ajudar, se a tragédia por que você passou for profunda, se anos decorreram sem que se recuperasse dos eventos ou se tem sintomas de transtorno do estresse pós-traumático, como lembranças invasivas, pesadelos, apatia emocional ou nervosismo e agitação, deve buscar a ajuda de um profissional de saúde mental qualificado. Agora vamos abrir nosso armário de remédios psicológico e examinar nossas opções de tratamento.

#### **DIRETRIZES GERAIS DE TRATAMENTO**

Perdas e traumas dão origem a quatro tipos de feridas emocionais. Elas causam uma dor emocional esmagadora, ameaçam nosso senso básico de identidade e os papéis que desempenhamos na vida, desestabilizam nosso sistema de crenças e nossa maneira de enxergar

o mundo, desafiam nossa capacidade de permanecer presentes e envolvidos em nossos relacionamentos mais importantes.

Os tratamentos nesta seção são apresentados numa ordem que procura refletir a sequência do processo de ajuste e recuperação psicológica pelos quais passamos na cura de perdas e traumas. O Tratamento A (aliviando a dor emocional) sugere diretrizes para lidar com a dor emocional e discute falácias comuns que podem retardar nossa recuperação. O Tratamento B (recuperando aspectos perdidos da personalidade) se concentra na recuperação de aspectos da vida que podem ter se perdido e no restabelecimento do senso de identidade, e deve ser ministrado somente depois que tivermos voltado a viver normalmente dentro de casa, no trabalho ou na escola. O Tratamento C (encontrando um sentido na tragédia) nos ajuda a entender os acontecimentos e tentar encontrar um sentido e até algum benefício neles. Esse tratamento deve ser analisado antes de ser ministrado e utilizado somente depois de um espaço de tempo suficiente para a nossa dor inicial diminuir e que nos sentirmos emocionalmente fortes para a tarefa.

Se você acha que realizar qualquer um dos exercícios e tratamentos deste capítulo seria doloroso demais, dê uma olhada no final do capítulo, que discute quando buscar a ajuda de um profissional de saúde mental.

#### **TRATAMENTO A: ALIVIE A DOR EMOCIONAL DO SEU JEITO**

Trabalhando na cidade de Nova York durante e após o 11 de Setembro, constatei que a maioria dos meus pacientes, assim como os de quase todos os profissionais de saúde mental, fora pessoalmente afetada pela tragédia de algum modo. Um deles foi morto quando o avião atingiu a Torre Sul, alguns se feriram nos ataques, outros perderam suas casas quando os prédios desmoronaram e muitos perderam amigos próximos ou familiares. Enquanto alguns pacientes passaram semanas aprendendo a lidar com suas perdas e traumas, os mais afetados pelos ataques optaram

por não discutir suas experiências na terapia. Por exemplo, um jovem ferido por escombros declarou claramente que preferia não pensar nunca mais no que acontecera com ele naquele dia.

Embora muitos acreditem ser essencial conversar sobre acontecimentos traumáticos para minimizar o risco de complicações psicológicas, isso não é verdade. Pesquisas recentes demonstraram que muitas das nossas noções mais correntes sobre como enfrentar perdas e traumas – teorias consagradas como os cinco estágios do luto (negação, raiva, negociação, depressão e aceitação) e suposições do senso comum como a importância de expressar nossos sentimentos e o perigo de mantê-los guardados – são em grande parte incorretas.

Por exemplo, uma técnica denominada *debriefing* sobre estresse após incidente crítico (CISD: *critical incident stress debriefing*) é usada pelas Forças Armadas norte-americanas e pela Federal Emergency Management Agency (FEMA). A técnica consiste em fazer com que pessoas que passaram por acontecimentos traumáticos os discutam nos mínimos detalhes o mais cedo possível após os eventos, sob o pressuposto de que contar o que ocorreu e como se sentem a respeito deve minimizar a possibilidade de incidência de transtorno do estresse pós-traumático. Entretanto, sabemos agora bem mais sobre a maneira como as memórias (inclusive as traumáticas) se formam em nosso cérebro. O simples ato de recordar um acontecimento modifica nossa lembrança dele em pequenos detalhes. Quando relembramos experiências traumáticas enquanto ainda estamos dominados por uma emoção intensa, acabamos inadvertidamente reforçando o vínculo entre a memória e nossas reações emocionais intensas. Ao fazê-lo, aumentamos ainda mais as chances de que a lembrança continue evocando emoções fortes no futuro. Como resultado, corremos o risco de sofrer flashbacks intensos e colocar as lembranças traumáticas numa posição ainda mais central e emocionalmente impactante do que em geral seriam.

Porém isso não significa que temos que tentar reprimir essas lembranças nem que não devemos discuti-las. Na verdade, grande

parte dos especialistas agora concorda que não existe uma forma “correta” de enfrentar o período pós-perda ou trauma. O melhor que cada um de nós pode fazer é lidar com tais experiências exatamente da maneira que as tendências, a personalidade e a visão de mundo determinarem. Se sentimos necessidade de conversar, devemos fazê-lo, e se não vemos necessidade de compartilhar nossos pensamentos e sentimentos com os outros, não devemos forçar a barra. Por exemplo, como meu paciente atingido por escombros no 11 de Setembro relutava tanto em pensar sobre o incidente, optar por não discuti-los foi a linha de ação correta para ele. De fato, há evidências de que a tendência natural de evitar conversar sobre os próprios pensamentos e sentimentos pode trazer benefícios àqueles que sentem menos necessidade de discutir as experiências traumáticas.

Por uma ironia do destino, um estudo on-line começou a acompanhar mais de 2 mil pessoas em agosto de 2001. Depois da tragédia do 11 de Setembro, os pesquisadores perceberam que dispunham de um enorme acervo de voluntários. Então decidiram dar aos participantes a opção de postarem seus sentimentos e pensamentos sobre os eventos no site do estudo caso desejassem. Três quartos dos voluntários optaram por compartilhar seus pensamentos e sentimentos e um quarto preferiu não fazê-lo. Os pesquisadores continuaram acompanhando os participantes durante dois anos e conseguiram examinar seu bem-estar emocional com o passar do tempo. Para as pessoas geograficamente mais próximas dos ataques, aquelas que optaram por não expressar suas emoções tiveram menos sintomas de transtorno do estresse pós-traumático dois anos depois do que aquelas que preferiram compartilhar seus pensamentos e sentimentos no site. Além disso, quanto mais as pessoas escreviam (ou seja, quanto maiores suas postagens), pior se sentiam dois anos depois.

Esses resultados não sugerem absolutamente que devemos evitar discutir nossos sentimentos quando sentimos essa necessidade. O melhor procedimento que podemos adotar após acontecimentos trágicos é agir exatamente de acordo com os nossos sentimentos.

Aqueles que sentirem necessidade de compartilhar seus pensamentos e sentimentos devem fazê-lo, e aqueles que sentirem necessidade de se afastarem dessas discussões devem evitá-las o máximo que puderem.

Seguir nossas inclinações naturais pode ser aconselhável, mas não deixa de ser desafiador às vezes. Aqueles que preferem discutir seus sentimentos e experiências podem achar difícil encontrar fontes de apoio social, enquanto aqueles que preferem não discutir seus sentimentos podem achar igualmente difícil conseguir se manter afastados das lembranças vivas. Foi praticamente impossível não pensar em suas experiências depois dos acontecimentos do 11 de Setembro, já que lembranças da tragédia estavam por toda parte. Durante meses, não dava para sair às ruas de Manhattan sem ver sinais dos ataques: prédios em ruínas, a poeira, o fedor dos materiais em combustão e as fotos dos entes queridos desaparecidos coladas em todos os muros, pontos de ônibus e placas de ruas junto a apelos comoventes por informações sobre seu paradeiro.

Meu paciente evitou essas lembranças o máximo que pôde na época, enterrando a cabeça numa revista quando estava no metrô, afastando-se das conversas nas pausas do trabalho e informando aos amigos íntimos e familiares que deveriam se abster de discutir o assunto na presença dele. De fato, é sempre melhor deixar claro para as pessoas à nossa volta se desejamos discutir eventos trágicos ou evitar essas conversas, para que elas saibam como se comportar perto de nós.

Para aqueles que se sentem inclinados a compartilhar pensamentos e sentimentos, falar sobre o assunto pode ajudar a se reconciliarem com as realidades da perda ou do trauma. De fato, muitos rituais religiosos de luto têm exatamente esse propósito. Por exemplo, tanto o shivá judaico quanto o velório irlandês reúnem amigos e familiares para que o enlutado possa dar vazão a sentimentos, pensamentos e lembranças cercado por fontes de apoio social e emocional (sem falar nas quantidades abundantes de comida e álcool).

Se faltarem fontes de apoio social ou se preferirmos, podemos também escrever sobre nossas experiências ou compor cartas para aqueles que perdemos. Expressar pensamentos e sentimentos que não pudemos compartilhar com a pessoa antes que morresse pode nos trazer alívio e até proporcionar uma sensação de desfecho.

Qualquer que seja o modo como decidimos atenuar nossa dor emocional logo depois de sofrer uma perda ou um trauma, o tratamento mais eficaz – e disponível a todos – é o tempo.

RESUMO DO TRATAMENTO: ALIVIE A DOR EMOCIONAL DO SEU JEITO

*Dosagem:* Ministrare o mais cedo possível após os eventos.

Não deixe de comunicar àqueles à sua volta suas preferências sobre discutir seus sentimentos e experiências ou não.

*Indicações:* Enfrentar e reduzir a dor emocional.

#### **TRATAMENTO B: RECUPERE ASPECTOS PERDIDOS DA SUA PERSONALIDADE**

Quando Maxine perdeu seu amado marido, Kurt, vítima de câncer no cérebro, perdeu uma parte substancial de si também. Sua vida após a morte de Kurt passou a ser completamente diferente do que fora. Ela e Kurt eram muito ativos e faziam parte de um círculo social animado, iam com frequência a acampamentos e caminhadas, e passavam muitas noites cercados de bons amigos. Mas Maxine parou de participar de todos esses programas depois que Kurt morreu, perdendo contato com os amigos e abandonando as atividades que haviam sido uma parte importante de sua vida.

Muitos de nós tendemos a evitar pessoas, lugares ou atividades associadas ao ente querido que perdemos ou aos acontecimentos traumáticos nas primeiras semanas e meses após sua ocorrência. Mas manter essa atitude por um longo tempo é problemático quando começamos a suprimir partes importantes de nossas vidas. Maxine perdeu contato com muitos dos relacionamentos e experiências que a haviam definido e, por isso, também perdeu contato com partes importantes de si mesma. A renúncia a tantos papéis e funções

sociais relevantes alterou seu próprio senso de identidade, e essas atividades perdidas nunca foram substituídas. Ela não encontrou novos interesses e paixões para preencher esse espaço e fez poucas amizades. O vazio deixado pela morte do marido em sua vida continuava tão grande quanto estivera quase dez anos antes.

Maxine precisava desesperadamente preencher aquelas lacunas retornando às atividades e aos relacionamentos anteriores ou encontrando novos. Muitos de nós enfrentamos desafios semelhantes. Vivemos com uma sensação de vazio e incompletude mesmo anos após as experiências trágicas que mudaram nossa vida.

#### EXERCÍCIO PARA RECUPERAR ASPECTOS PERDIDOS DA SUA PERSONALIDADE

O exercício a seguir o ajudará a identificar aspectos de si que você possa ter perdido, encontrando novas formas de expressar aquelas partes de sua identidade que estão faltando e identificando novas maneiras de recuperar os papéis importantes que você pode ter abandonado. Incluí as respostas de Maxine a cada uma das perguntas à guisa de exemplo.

**Cuidado:** Se os acontecimentos ainda estão frescos e a dor emocional ainda é extrema, não se force a realizar este exercício, a não ser que se sinta psicologicamente preparado.

1. Faça uma lista (por escrito) de suas qualidades, características e habilidades que valorizava em si ou que os outros valorizavam em você antes dos acontecimentos traumáticos (pelo menos 10 itens).

A lista de Maxine incluiu as seguintes características: leal, apaixonada, aventureira, curiosa, inteligente, líder, apreciadora do ar livre, especialista em camping, contadora de histórias em volta da fogueira, compassiva, atenciosa, apoiadora, entusiasmada, carinhosa, amorosa e comunicativa.

2. Quais dos itens acima parecem mais dissociados de sua vida atual ou são menos externalizados do que antes?

Maxine indicou os seguintes: aventureira, líder, apreciadora do ar livre, especialista em camping, contadora

de histórias, atenciosa, entusiasmada, carinhosa e amorosa. (Observe que a lista de Maxine se concentrou em dois aspectos que haviam sido centrais na sua vida antes da morte do marido: seu amor pelo camping e pelo ar livre, e seu vínculo estreito com o círculo de amigos que compartilhavam suas paixões.)

3. Para cada qualidade listada, escreva um breve parágrafo descrevendo por que você se sente dissociado da característica em questão ou por que essa qualidade não é mais tão amplamente externalizada quanto no passado.

Por exemplo, Maxine escreveu o seguinte sobre por que ultimamente não se sentia muito “aventureira”: “Eu nunca me imaginei como uma aventureira solitária. Para mim, a aventura sempre envolvia compartilhar experiências novas com Kurt. O que as tornava empolgantes era vivê-las juntos. Uma aventura sem ele não vale a pena e até parece triste.”

4. Para cada qualidade listada, redija um breve parágrafo descrevendo pessoas, atividades ou lugares que você poderia procurar e que lhe permitiriam expressar essa característica de uma forma mais substancial do que você consegue fazer hoje.

Quando lhe pedi que fizesse isso, Maxine resistiu. Simplesmente não conseguia imaginar como expressar seu espírito aventureiro sem Kurt para compartilhar a experiência.

– Você acha que eu deveria recuperar meu espírito aventureiro indo ao safári, não acha? – disse ela, rapidamente acrescentando: – Mas não consigo, realmente não dá!

– Na verdade, não estava pensando em nada disso – respondi. – Acredito em pequenos passos de cada vez, e um safári está longe disso. O que me chamou a atenção em suas listas foi que você afirmou que as aventuras eram

experiências a serem compartilhadas com Kurt. Mas não havia só o Kurt. Vocês dois faziam parte de um grupo maior de amigos que compartilhavam os mesmos interesses e paixões, pessoas com quem você ainda poderia compartilhar aventuras, mesmo que pequenas. Aqui está o que eu pensei – anunciei: – com quais dos seus velhos amigos de camping você poderia se imaginar fazendo uma pequena caminhada?

Maxine deu um suspiro aliviado. Estava tão convencida de que eu a pressionaria a ir ao safári que ficou contente em discutir a possibilidade de uma pequena caminhada com algum dos seus velhos amigos.

Outro exemplo é Grant, que era muito atlético e adorava jogar basquete antes de perder as pernas num acidente de carro. Observei que esse era um esporte muito popular entre cadeirantes e sugeri que ele obtivesse informações sobre alguma liga amadora local em que pudesse se inscrever.

5. Classifique os itens da pergunta anterior de acordo com quais parecem mais viáveis e emocionalmente controláveis.

6. Estabeleça o objetivo de analisar a lista da melhor forma possível e no ritmo que lhe parecer mais confortável (levando em conta que tomar uma ação em relação a qualquer um dos itens deverá causar ao menos algum desconforto emocional no início). Ao examinar os itens, você começará a recuperar aspectos importantes e valiosos de si mesmo e de sua personalidade, e com isso será capaz de seguir em frente.

RESUMO DO TRATAMENTO: RECUPERE ASPECTOS PERDIDOS DA SUA PERSONALIDADE

*Dosagem:* Ministrado depois que tiver voltado à vida normal (dentro de casa, no trabalho ou na escola).

*Indicações:* Restaurar aspectos importantes da própria identidade e reconstruir relacionamentos abalados.

*Benefícios secundários:* Reduz a dor emocional.

### TRATAMENTO C: ENCONTRE UM SENTIDO NA TRAGÉDIA

Desde que Viktor Frankl escreveu *Em busca de sentido*, tornou-se consenso que achar sentido nas perdas e nos traumas é essencial para enfrentar essas experiências de maneira eficaz, e milhares de estudos confirmaram essas suposições. Achar sentido foi um fator crucial para a recuperação em todos os tipos de perdas e traumas estudados, desde aqueles com lesões na coluna até pais que perderam filhos pequenos, desde vítimas de violência e abuso a veteranos de guerra de linha de frente. A recuperação de nossas experiências trágicas exige que encaixemos corretamente os ossos fraturados e reunamos os cacos de nossas vidas de forma a dar sentido e importância aos acontecimentos, entrelaçando as experiências com a estrutura maior de nossas histórias de vida.

Mas a questão que emerge para muitos é *como* fazer isso. Podemos estar cientes de que pessoas com experiências semelhantes chegaram a conclusões do tipo “Passei a aceitar a vontade de Deus”, “Percebi que poderia ajudar outras pessoas que passaram pela mesma experiência” ou “Descobri o que importava para mim de verdade e fiz grandes mudanças”, mas continuamos sem saber como essas pessoas chegaram a essas conclusões ou como poderíamos alcançar nossas próprias epifanias.

Cientistas que examinaram o modo como as pessoas conseguem encontrar sentido nas perdas e nos traumas perceberam que o processo inclui duas fases distintas: *busca de sentido* e *busca de benefícios*. A busca de sentido envolve nossa capacidade de enquadrar os acontecimentos em nosso arcabouço de suposições e crenças sobre o mundo, para que se tornem mais compreensíveis para nós. Geralmente começamos a encontrar sentido em eventos trágicos seis meses após sua ocorrência (embora possa às vezes levar meses e até anos para completarmos o processo de busca de sentido). Uma vez que achamos sentido, são grandes as chances de uma recuperação emocional e psicológica.

A busca de benefícios envolve nossa capacidade de extrair qualquer fio de esperança de nossas experiências. Podemos ficar

mais gratos pela vida e por nossa própria força e resistência, podemos redefinir nossas prioridades e identificar objetivos novos ou podemos reconhecer novos caminhos que se abriram como resultado de nossa nova realidade. A busca de benefícios ocorre apenas nos últimos estágios do processo de recuperação, já que não é algo que a maioria possa ou deva fazer quando ainda se encontra em dor emocional profunda. Dito isso, uma vez decorrido tempo suficiente, as pessoas capazes de identificar benefícios na perda ou no trauma tendem a demonstrar um bem-estar emocional e psicológico maior do que aquelas que são incapazes de fazer o mesmo.

### **Como encontrar sentido na tragédia**

Uma das formas mais comuns de as pessoas extraírem um sentido de acontecimentos trágicos é tomando iniciativas diretamente relacionadas à perda ou ao trauma que sofreram. Familiares de uma vítima de uma doença rara podem criar uma fundação para conscientizar a população sobre a enfermidade que levou seu ente querido. O sobrevivente de um ataque sexual ou físico pode decidir contar sua experiência e instruir os outros sobre como evitar esse tipo de situação ou de como lidar com elas caso ocorram. Veteranos que perderam um membro na guerra costumam se oferecer para ajudar soldados recém-feridos a se adaptarem aos seus ferimentos durante o longo processo de reabilitação. Muitas pessoas que perderam entes queridos nos ataques de 11 de setembro de 2001 se envolveram no planejamento de memoriais em Nova York, Washington, D.C. e Pensilvânia. Claro que nem toda perda nos oferece essas opções e tampouco elas são apropriadas a todos.

Os exercícios a seguir ajudarão a identificar novos caminhos de pensamento que poderiam tornar nossas explorações individuais mais produtivas. Dois exercícios facilitam a busca de sentido. O primeiro só deve ser realizado depois de termos começado a nos recuperar do ataque inicial de dor emocional. O segundo deve ser aplicado um pouco depois, quando formos emocionalmente capazes de examinar hipóteses que podem ser dolorosas. O terceiro exercício

facilita a busca de benefícios e só deve ser cogitado depois que nos sentirmos em grande parte recuperados e emocionalmente mais fortes. Se você acha que realizar qualquer um dos exercícios a seguir seria doloroso demais, dê uma olhada no final do capítulo, que discute quando buscar a ajuda de um profissional de saúde mental.

**Busque sentido nos acontecimentos trágicos  
perguntando “por que”, não “como”**

Geralmente temos dificuldades em aceitar a realidade dos acontecimentos trágicos quando eles ocorrem e ficamos remoendo repetidamente em nossa cabeça a maneira *como* as coisas aconteceram. Por exemplo, Maxine com frequência rememorava sua última conversa com Kurt. Por mais natural que isso seja, quando essa ruminação obsessiva persiste, ela se torna improdutiva e serve apenas para reativar nossa dor emocional. Examinar o modo como as coisas ocorreram e rememorar cenas semelhantes não tende a acrescentar nenhuma ideia nova e não ajuda a compreender os eventos. Mas modificar apenas um aspecto importante desses pensamentos obsessivos já pode torná-los mais propícios a trazer novas ideias e ajudar na busca de sentido.

Quanto a essa questão, numerosos estudos demonstram que perguntar a nós mesmos “por que” os eventos ocorreram, em vez de “como”, é suficiente para desencadear um processo de pensamento qualitativamente diferente e mais produtivo. Ainda que seja difícil responder a essas perguntas, ao perguntar “por que” em vez de “como” ampliamos o alcance de nosso pensamento e de nossas associações e somos forçados a considerar as implicações existenciais, espirituais ou filosóficas maiores dos acontecimentos. Esses processos de pensamento mais amplos tendem a nos ajudar mais a achar um sentido nos eventos com o passar tempo e a alcançar um grau maior de paz interior como resultado.

Quase dez anos após perder o marido, Maxine nunca havia se perguntado por que Kurt morrera ou se ela poderia extrair qualquer sentido ou propósito de sua perda. Na verdade, esses

questionamentos eram tão alheios ao modo de pensar de Maxine que ela pareceu momentaneamente confusa e desorientada quando os fez pela primeira vez. Porém, uma vez que passou a ser capaz de pensar em por que Kurt falecera, constatou que estava passando bem menos tempo rememorando os eventos de suas últimas semanas e meses. Para Maxine, perguntar *por que* abriu a porta para processos de pensamento novos e significativos que a ajudaram a seguir em frente em seu luto após ficar paralisada durante muitos anos.

**Busque sentido nos acontecimentos trágicos  
perguntando “o que poderia ter ocorrido”**

Os pensamentos obsessivos experimentados nos estágios iniciais do processo de recuperação da perda ou do trauma costumam também se caracterizar por fantasias sobre desenlaces alternativos. Remoemos perguntas como “E se a pessoa que morreu no acidente tivesse escolhido outro trajeto?”, “E se o câncer tivesse sido detectado mais cedo?” ou “E se nosso agressor tivesse escolhido uma vítima diferente?”. Alguns podem achar que cultivar pensamentos do tipo “o que poderia ter acontecido” apenas indica quanto os acontecimentos são aleatórios, dificultando nossa aceitação da *realidade*. Mas estudos descobriram o contrário. Em vez de despertar essa sensação de aleatoriedade, pensamentos voltados para alternativas às realidades factuais experimentadas (os chamados *pensamentos contrafactuais*) podem nos ajudar a sentir como se os eventos tivessem sido predestinados, dando-lhes um significado maior.

Assim como perguntar “por que” em vez de “como”, os pensamentos contrafactuais nos forçam a pensar de maneira abstrata, a fazer associações entre partes diferentes de nossas vidas, a utilizar nossa capacidade analítica e a ver o quadro mais amplo. Esses são aspectos essenciais do processo de busca de sentido. Estes exercícios podem nos ajudar a romper com pontos de vista rígidos que limitam nossa capacidade de examinar o contexto maior de nossas vidas para que possamos obter compreensões e perspectivas novas.

Nossa tendência natural é empregar os pensamentos contrafactuais para explorar como poderíamos ter evitado a perda ou o trauma, além de direcionar nossos pensamentos para a forma como as coisas poderiam ter sido piores. Alguns especialistas acreditam que a melhor maneira de extrair um sentido de acontecimentos trágicos (mais uma vez, apenas quando já tivermos nos recuperado o suficiente para isso) é combinando esses dois tipos de pensamentos contrafactuais, considerando tanto como a nossa vida poderia ter sido se o incidente não tivesse acontecido quanto a forma como as coisas poderiam ter sido piores.

EXERCÍCIO INTELECTUAL: “O QUE PODERIA TER OCORRIDO?”

**Cuidado:** Cabe aos leitores o alerta de que experimentos com pensamentos contrafactuais podem ser dolorosos. *Examine o exercício e realize-o somente se você se sentir emocionalmente preparado.* Além disso, ele pode não ser muito benéfico para quem não acredita em destino ou predestinação e, portanto, você não deve realizá-lo se sentir que não ajudará em nada ou será emocionalmente perturbador. Aqueles que se sentem preparados, devem realizar esse exercício de uma só vez. É altamente recomendado que escreva as respostas.

1. Como sua vida seria diferente hoje se esses acontecimentos não tivessem ocorrido?
2. De que formas o desfecho dos eventos poderia ter sido ainda pior?
3. Quais fatores impediram que o desfecho fosse ainda pior?
4. Quão grato você está por esses desfechos piores não terem acontecido?

Depois de completar o exercício, dê-se algum tempo para se recuperar e assimilar quaisquer pensamentos, percepções ou perspectivas novas que ele possa ter evocado (ao menos um dia ou mais) antes de passar para o exercício de busca de benefícios. Você também pode optar por esperar o tempo que for necessário ou pular o exercício de busca de benefícios caso se sinta despreparado ou incapaz de realizá-lo.

### **Como identificar benefícios na perda**

Encontrar benefícios na perda e no trauma depois de passado um tempo suficiente é uma forma importante de dar sentido e importância aos acontecimentos, colocando-os em seu devido lugar e seguindo em frente com a nossa vida. Embora identificar esses “fios de esperança” possa levar tempo, isso também pode abrir novos caminhos e oportunidades com o potencial de se tornarem fontes de sentido e satisfação com a vida mais tarde. Ajudar outras vítimas de experiências semelhantes, conscientizar sobre doenças, problemas sociais ou outros perigos, criar fundações em memória de quem perdemos, escrever sobre os acontecimentos, criar obras de arte e espetáculos a respeito e tornar-se para-atleta são exemplos de como as pessoas conseguem extrair benefícios e algum propósito de eventos trágicos.

Embora identificar meios possíveis de extrair algum benefício da tragédia possa ter um impacto positivo sobre a nossa recuperação, é a aplicação deles no mundo real que mais contribui para a nossa reabilitação emocional e psicológica. Portanto, precisamos achar meios para pôr em ação qualquer benefício identificado. Por exemplo, podemos sair de uma tragédia com um amor maior por nossa família, mas se não agirmos baseados nessas percepções, o benefício derivado de nossa nova perspectiva será limitado. Porém, se fizermos mudanças que nos permitam passar mais tempo com familiares ou aumentar a qualidade do tempo já gasto com eles, será bem mais fácil encontrar o lado positivo da perda e colher os benefícios psicológicos disso.

#### **EXERCÍCIO PARA IDENTIFICAR BENEFÍCIOS POSSÍVEIS**

Ao realizar o exercício a seguir, é importante dispor de tempo e espaço para relaxar e deixar seus pensamentos explorarem diferentes possibilidades, sem se sentir apressado ou pressionado.

Imagine-se 10 anos no futuro. Você conseguiu realizar algo significativo e importante (não necessariamente digno do prêmio Nobel, mas significativo para você). Você dispõe de um momento tranquilo para olhar para trás e refletir sobre sua jornada e até o momento atual (futuro) no tempo. Complete as seguintes frases:

1. Na época nunca imaginei que esses acontecimentos trágicos me levariam a:
2. O que fiz foi significativo e importante para mim porque:
3. O primeiro passo de minha jornada rumo a esta realização foi quando eu:
4. Minha realização foi possível porque mudei minhas prioridades de modo a:
5. Mudar minhas prioridades levou-me a fazer as seguintes alterações na minha vida:
6. Durante o percurso, percebi que meu propósito na vida é:

#### RESUMO DO TRATAMENTO: ENCONTRE UM SENTIDO NA TRAGÉDIA

*Dosagem:* Analise o tratamento e o utilize somente quando sentir que consegue lidar com a dor emocional e o desconforto que ele possa evocar.

*Indicações:* Reduzir a dor emocional, recuperar aspectos perdidos de nossa identidade e reconstruir o sentido de nosso sistema de crenças.

*Benefícios secundários:* Restaura e reconstrói relacionamentos danificados ou negligenciados.

#### QUANDO CONSULTAR UM PROFISSIONAL DE SAÚDE MENTAL

Quando a perda ou o trauma sofrido é significativo ou quando afeta nossas vidas de maneira extrema, devemos sempre buscar a ajuda de um profissional de saúde mental. Se você acha que pode estar apresentando sintomas de transtorno do estresse pós-traumático,

como flashbacks invasivos, pesadelos, apatia emocional ou nervosismo e agitação, busque os cuidados de um profissional especializado em traumas. Além disso, se você aplicou os tratamentos deste capítulo sem que isso trouxesse melhora a seu estado emocional ou mental ou não foi capaz de fazer mudanças para melhorar sua situação e recomeçar sua vida de forma plena e produtiva, deve buscar a ajuda de um profissional de saúde mental experiente, de preferência especializado em perda, trauma ou luto.

Se em qualquer ponto após os acontecimentos trágicos você sentir uma dor emocional excessiva e pensar em se machucar ou ferir alguém de algum modo, deve buscar a ajuda imediata de um profissional de saúde mental ou procurar a emergência mais próxima.

## CAPÍTULO 4

### CULPA

#### O veneno em nosso organismo

A culpa é um sentimento extremamente comum de dor emocional causado pela crença de que fizemos algo de errado ou prejudicamos outra pessoa. Todos ocasionalmente deixam de estar à altura de seus próprios padrões, e mesmo a melhor das pessoas pode agir de maneiras que ofendem, insultam ou prejudicam alguém, de forma inadvertida ou não. Estudos estimam que as pessoas experimentam cerca de duas horas diárias de culpa leve, cinco horas semanais de culpa moderada e três horas e meia mensais de culpa grave. Em alguns casos, os sentimentos de culpa persistem por anos e até décadas.

A razão por que não ficamos incapacitados pelos sentimentos de culpa é que geralmente só os experimentamos por curtos períodos de tempo. Na verdade, a função básica da culpa é sinalizar que fizemos ou iremos fazer algo que viola nossos padrões pessoais (como burlar

a dieta, comprar algo que não estava no orçamento ou jogar videogame em vez de trabalhar) ou que causa um dano direto ou indireto a outra pessoa. Reagimos a esse sinal reavaliando o nosso plano de ação ou pedindo desculpas aos prejudicados e corrigindo a situação da melhor forma possível, e a culpa costuma se dissipar rapidamente depois disso.

Por mais desagradável que seja, a culpa tem uma função crucial ao preservar nossos padrões individuais de comportamento e proteger nossos relacionamentos pessoais, familiares e comunitários. Quando nosso cônjuge está prestes a chorar no meio de uma discussão acalorada, a culpa nos faz pegar mais leve. Quando estamos assoberbados e estressados no trabalho e percebemos que esquecemos o aniversário da nossa mãe, a culpa nos corrói até pararmos o que estamos fazendo e darmos um telefonema pedindo desculpas. E quando nosso amigo descobre que revelamos um segredo dele, a culpa nos faz pedir sinceras desculpas, prometer mais discrição no futuro e até convidá-lo para um apetitoso jantar como compensação.

A culpa contribui tanto para proteger nossos relacionamentos mais queridos que praticamente merece seu próprio traje e sua capa de super-herói. Mas mesmo com esse papel positivo, devemos perceber que nem toda culpa é psicologicamente benéfica. Nos exemplos acima, o mal que causamos era moderado e nossos esforços para pedir desculpas ou compensar nossos erros foram bem-sucedidos. Portanto, os sentimentos de culpa cessaram de imediato ou ao menos diminuíram bastante. De forma semelhante, quando deixamos de estar à altura dos nossos próprios padrões, tentar compensar nossas mancadas, e corrigir nosso comportamento costuma ser suficiente para eliminar a culpa substancialmente, se não por completo.

Mas existem ocasiões em que os sentimentos de culpa persistem e acabam dominando a nossa mente. Embora ela possa ser heroica em doses moderadas, em doses maiores torna-se um vilão psicológico, envenenando a paz de espírito e os relacionamentos mais queridos. E

uma vez que as toxinas da culpa doentia estejam circulando em nosso sistema, extrair seu veneno não é uma tarefa fácil.

### CULPA DOENTIA E RELACIONAMENTOS

Embora nos sintamos culpados quando violamos nossos padrões pessoais, essa culpa raramente perdura. Quando burlamos a dieta, gastamos dinheiro demais ou negligenciamos nossos deveres, podemos nos esforçar por compensar nossas ações, mas não é frequente ficarmos traumatizados com elas. Ninguém acorda gritando no meio da madrugada consumido pela culpa de ter devorado o bolo de chocolate no último Natal. Quando o sofrimento emocional da violação de nossos padrões pessoais persiste, isso costuma dar origem a sentimentos de arrependimento, não de culpa.

Pelo contrário, a culpa doentia ocorre basicamente em situações que envolvem relacionamentos – quando existem implicações para o bem-estar dos outros. A culpa relacional doentia em geral se manifesta de três formas básicas, todas causando feridas emocionais similares: *culpa não resolvida*, que é a mais comum e a mais prejudicial, *culpa do sobrevivente* e *culpa da separação* (ou a intimamente relacionada *culpa da deslealdade*).

Embora inúmeras ações possam gerar a culpa relacional, uma das razões principais para a nossa culpa permanecer não resolvida é que somos bem menos habilidosos quando se trata de pedir desculpas eficazes do que costumamos perceber. Outra é que, mesmo quando nossos pedidos de desculpas são eficazes, o dano causado ao outro pode simplesmente ser grande demais para que ele nos perdoe, ou a pessoa pode estar querendo nos perdoar mas se sente incapaz disso (geralmente um sinal de que nosso pedido de desculpas acabou sendo ineficaz). Em algumas situações, as circunstâncias podem nos impedir por completo de comunicar um pedido de desculpas à pessoa prejudicada. Em cada um desses cenários, nossa culpa permanece não resolvida e implacável, e assim consegue rapidamente se tornar tóxica.

Algumas formas de culpa ocorrem sem que tenhamos feito nada de errado. Sobreviventes de guerras, doenças ou outras tragédias são muitas vezes incapazes de voltar a se envolver plenamente em suas vidas porque isso evoca imagens ou lembranças daqueles que morreram. Eles podem ser consumidos por dúvidas sobre por que sobreviveram, enquanto outros não tiveram a mesma sorte ou podem se sentir de alguma forma responsáveis, embora não tivessem como impedir os acontecimentos. Muitos daqueles com casos graves de culpa do sobrevivente também sofrem de transtorno do estresse pós-traumático (TEPT). Nesses casos, a culpa do sobrevivente é meramente sintoma de um distúrbio psicológico mais complexo, e os tratamentos deste capítulo não seriam apropriados. Quando a culpa do sobrevivente está ligada a guerras, acidentes ou outros eventos traumáticos, é recomendável consultar um profissional de saúde mental especificamente qualificado para tratar o TEPT.

A culpa do sobrevivente costuma ser agravada pelas circunstâncias. Podemos ter discutido com um irmão pouco antes de ele ser morto num acidente de automóvel, esquecido de ligar para um amigo pouco antes de ele cometer suicídio ou insultado um colega momentos antes de ele ser despedido. Um dos exemplos mais tristes de como as circunstâncias podem induzir à culpa do sobrevivente envolve Waylon Jennings, que foi guitarrista de Buddy Holly. Jennings tinha um assento reservado no avião de Holly no dia em que caiu, matando todos a bordo, mas o cedeu a J.P. Richardson (“o Big Bopper”) e fez a viagem de ônibus porque Richardson estava passando mal. Como se isso não bastasse para causar a culpa do sobrevivente, o último contato que Jennings teve com Holly foi quando este fez uma brincadeira com Jennings por ter que ir de ônibus dizendo:

– Bem, espero que seu ônibus congele.

Ao que Jennings retrucou:

– Bem, espero que seu avião caia!

Jennings mais tarde alcançou o sucesso por seus próprios méritos, mas para sempre ficou assolado por uma incrível culpa do

sobrevivente tanto pela morte de Richardson quanto por suas últimas palavras de despedida para Buddy Holly.

Felizmente, muitas situações que causam a culpa do sobrevivente são bem menos traumáticas ou trágicas que as de Jennings. Quando achamos que somos mais afortunados do que os outros – porque estamos nos saindo excepcionalmente bem ou porque os outros estão se saindo excepcionalmente mal em comparação –, nossa empatia e nossa consciência podem se combinar para gerar um sentimento exagerado de culpa. Como resultado, podemos experimentar distúrbios psicológicos em nossas vidas, mesmo que não tenhamos feito nada de errado. Por exemplo, podemos achar difícil curtir uma promoção porque nosso amigo e colega competia pelo mesmo cargo. Podemos nos sentir incapazes de celebrar nosso noivado com a pessoa dos nossos sonhos porque nosso irmão mais velho continua solteiro e infeliz. Ou podemos ter problemas em comemorar nosso sucesso no vestibular porque nosso melhor amigo não passou.

O que torna a culpa do sobrevivente especialmente difícil de eliminar é que não existem ações que devamos expiar, rupturas de relacionamentos a reparar ou pedidos de desculpas a fazer. Desse modo, a culpa não tem nenhum propósito relacional, e seus sinais de alerta constituem nada mais do que um falso alarme ensurdecedor que envenena nossa qualidade de vida.

A culpa da separação surge ao deixarmos outros para trás quando seguimos em frente e cuidamos das nossas vidas. Podemos achar impossível curtir uma noite com nosso cônjuge devido à culpa por deixar os filhos com a babá, ainda que eles estejam familiarizados e se sintam à vontade com ela. Podemos sentir culpa por morarmos longe dos nossos pais idosos, ainda que estejam sendo bem cuidados. Ou podemos nos sentir culpados por aceitar um emprego ou estudar no exterior porque sabemos a saudade que a família sentirá de nós.

A culpa da deslealdade surge quando os laços de lealdade com familiares ou amigos são tão fortes que ir atrás dos nossos próprios objetivos ou fazer escolhas que se afastam de suas normas e expectativas nos causa mal-estar. Tememos que nossas famílias

percebam nossas opções como condenações violentas a seus próprios valores ou como traições à lealdade familiar. Esse tipo de culpa costuma girar em torno de práticas religiosas ou orientação sexual. Uma paciente minha se voltou para a filha lésbica que concordara em vir àquela sessão de terapia e gritou:

– Como você pôde fazer isso comigo?!

A filha reagiu dizendo:

– Eu não fiz nada contra você! Só quero ser feliz! – E imediatamente irrompeu em lágrimas enquanto balbuciava para a mãe: – Me desculpe, me desculpe.

Familiares com frequência se sentem traídos em situações como essa e, infelizmente, costumam expressar seus sentimentos de um jeito bem incisivo. Claro que muitos filhos adultos se sentem igualmente traídos pela falta de apoio e empatia dos pais, mas a culpa mais pesada costuma cair sobre seus ombros do que sobre os dos pais ou de outros membros da família e da comunidade.

Embora as consequências sobre nossos relacionamentos devam obviamente ser abordadas nesses casos, o que torna nossa culpa inadequada é que ela surge em reação a um desejo que sob outras circunstâncias seria saudável, o desejo de expressar nossa autonomia, viver nossa própria vida, fazer nossas próprias escolhas e suprir nossas próprias necessidades emocionais e psicológicas.

Independentemente do fato de a culpa doentia resultar ou não de algo que nós fizemos de errado, quanto mais excessiva ou mais tempo perdurar, mais tóxicos serão seus efeitos e mais feridas causará à nossa saúde mental.

#### **AS FERIDAS EMOCIONAIS CAUSADAS PELA CULPA**

O excesso de culpa doentia causa dois tipos de feridas emocionais igualmente nocivas à nossa qualidade de vida. O primeiro envolve o impacto da culpa sobre nosso funcionamento e felicidade individual. Além de criar um sofrimento emocional paralisante, a culpa diminui muito nossa capacidade de nos dedicarmos às nossas próprias necessidades e obrigações e com frequência nos leva a recorrer à

autopunição flagrante. O segundo traz uma devastação aos nossos relacionamentos. Os efeitos da culpa excessiva ou não resolvida prejudicam nossa comunicação com a pessoa que prejudicamos e limitam nossa capacidade de nos identificarmos de maneira autêntica com ela. Além disso, seus efeitos tóxicos muitas vezes reverberam para fora e criam tensões e alianças que enredam famílias inteiras, círculos sociais e até comunidades.

A razão da urgência em se tratar a culpa não resolvida ou excessiva é que esses sentimentos com frequência se intensificam e se transformam em remorso e vergonha. Uma vez que isso acontece, começamos a condenar não apenas nossas ações, mas nossa individualidade como um todo, levando à autodepreciação, à baixa autoestima e à depressão. Para tratar essas feridas com sucesso, precisamos de uma compreensão clara do impacto que exercem em nossas vidas e do dano que causam aos relacionamentos. Vamos examiná-los em maiores detalhes.

### **1. Autocondenação:**

#### **Como a culpa ameaça nossa alegria e felicidade**

Os sentimentos de culpa variam em sua gravidade. Do lado mais leve, eles podem se manifestar como uma pulga atrás da orelha irritante que constantemente nos atazana e chama a nossa atenção. Pode nos perturbar enquanto cumprimos nossas obrigações e nos retardar nas nossas atividades diárias. Em sua forma mais grave, a culpa pode nos consumir, paralisar e se tornar o tema central ao redor do qual organizamos a nossa própria vida.

Yoshi, um estudante universitário, estava a poucos meses da formatura quando foi fazer psicoterapia comigo durante o recesso de primavera. Seus pais, ambos médicos, emigraram do Japão para os Estados Unidos aos 30 e poucos anos, tiveram dificuldades para encontrar empregos como clínicos e acabaram aceitando cargos de pesquisa.

– Meu pai diz que o dia mais feliz da vida dele foi quando fui aceito numa universidade de elite com um dos melhores cursos

preparatórios para a escola de medicina do país – explicou Yoshi. – Esperavam que eu fosse direto para a Harvard Medical School e acabasse abrindo um consultório de sucesso, para que pudesse realizar o sonho que lhes fora negado.

A pressão das expectativas de seus pais era enorme, mas ao continuar sua história, percebi que Yoshi estava mais do que apenas estressado – parecia absolutamente em pânico.

– Odiei o curso desde a primeira aula – continuou ele. – Permaneci nele por todo o primeiro ano e me saí bem, mas estava muito infeliz. O curso não era para mim. A faculdade de medicina não é para mim. Então mudei de área. Só não sabia como contar a eles sem magoá-los. Eles sacrificaram tanta coisa por mim, pela minha educação, que eu simplesmente não conseguia... Estou mentindo para eles desde então. Mas vou me formar daqui a poucos meses e aí... eles saberão! – Yoshi cobriu o rosto com as mãos. – Sinto-me tão culpado que dá vontade de vomitar. Vivo imaginando o rosto deles quando descobrirem.

Yoshi começou a soluçar. Ficou sem conseguir falar por algum tempo.

– Eles deram duro para pagar pela minha educação. Eu poderia ter ido para uma faculdade pública e lhes poupado muito dinheiro. Eles acham que terão notícias de Harvard em breve. Vão ficar arrasados, simplesmente arrasados! – Yoshi voltou a soluçar. – Não sei o que fazer! Não consigo me concentrar, não consigo estudar... só consigo pensar nisso!

Após controlar sua culpa por três anos, Yoshi já não conseguia mais dominá-la. Seus sentimentos agora o consumiam, gritavam, o atormentavam, e sua presença era agora impossível de ignorar: prejudicavam sua capacidade de concentração, de pensar claramente e de avançar nos estudos.

A culpa pode acarretar transtornos mentais e intelectuais tão poderosos que fica difícil cumprir até mesmo as obrigações mais básicas e desempenhar nosso papel no trabalho ou na escola de maneira adequada. Enquanto não tomarmos medidas para tratar da

causa da culpa ou minimizar seu impacto, continuaremos sob seu domínio.

Infelizmente, a culpa doentia, além de fazer com que nos sintamos mal, também impede que nos sintamos bem. Num estudo envolvendo estudantes universitários normais (ou seja, que não tinham sido pré-selecionados por apresentarem problemas de culpa), cientistas projetaram palavras associadas a culpa – como “culpável”, “censurável” e “sentimento de culpa” – numa tela em alta velocidade para que os participantes não tivessem consciência das palavras, mas fossem afetados por elas mesmo assim – um processo chamado de “pré-ativação”. Um segundo grupo foi pré-ativado com palavras associadas a tristeza, e um terceiro (de controle), com palavras neutras. Pediu-se então aos participantes que sugerissem como poderiam gastar um cupom de 50 dólares. Enquanto os voluntários dos grupos neutro e da tristeza destinaram a maior parte de seus recursos a coisas como eventos de música e filmes, os voluntários pré-ativados com palavras ligadas à culpa escolheram itens bem menos divertidos, como material escolar, por exemplo.

Esse e outros experimentos servem de prova dos fortes poderes “estraga-prazeres” da culpa, já que até a exposição subliminar a palavras ligadas a esse sentimento foi suficiente para tirar a alegria de pessoas que nem sequer estavam se sentindo culpadas. Quando estamos à mercê da culpa implacável ou excessiva, fica extremamente difícil curtir a vida de forma substancial. Coisas que costumavam nos dar prazer, alegria ou empolgação perdem a graça – não por não gostarmos mais delas, mas porque não nos permitimos mais apreciá-las.

A questão é especialmente problemática para pessoas que sofrem de diferentes formas de culpa do sobrevivente. Por exemplo, pais cujos filhos são vítimas de acidentes ou doenças crônicas, filhos (e até netos) de sobreviventes do Holocausto, sobreviventes de outras atrocidades e cônjuges que perderam seus parceiros costumam se sentir culpados só de pensar em se divertir ou se entregar a algum prazer. Uma culpa prolongada e forte assim não serve a nenhum

propósito produtivo, tendo um impacto negativo em nossa própria qualidade de vida.

#### **Um clube da luta de um membro só**

Outro efeito tóxico da culpa excessiva é que podemos tentar aliviar nosso sofrimento emocional nos punindo por aquilo que fizemos de errado (conscientemente ou não) com comportamentos de autossabotagem ou autodestrutivos. Alguns chegam a se punir fisicamente. A autoflagelação tem uma história longa e particularmente repulsiva como forma de expiação e foi bastante popular durante os surtos de peste bubônica na Europa dos séculos XIII e XIV. As pessoas acreditavam que se fustigar em público com ferros ou esfolar a própria carne as purificaria dos pecados e afastaria a Peste Negra. À medida que a civilização avançou, os métodos de autopunição se modificaram – em vez de se fustigarem em público até sangrar, as pessoas batem com a cabeça contra a parede na privacidade de suas casas.

Cabeças na parede à parte, bem mais gente recorre à autopunição do que podemos imaginar. Em um estudo, indivíduos induzidos a se sentirem culpados por excluírem um colega de um bolão de loteria estiveram dispostos a aplicar a si mesmos choques elétricos desagradáveis, especialmente quando se viram na presença da “vítima”. Em outra experiência, voluntários induzidos a se sentirem culpados estiveram dispostos a manter as mãos submersas em água muito gelada por dolorosos períodos de tempo (bem mais longos do que os não culpados). O que torna essas descobertas notáveis é que os participantes não estavam repelindo a Peste Negra: apenas se sentiam mal porque um colega tinha ficado de fora num bolão de loteria!

A autopunição quando nos sentimos responsáveis por prejudicar alguém e não temos como compensar é conhecida como Efeito Dobby (em referência ao elfo doméstico que se pune da série Harry Potter). O motivo por que nós, criaturas não mágicas, recorremos a essas medidas e a razão por que podemos fazer isso até em público são que

ações desse tipo representam um sinal claro de nosso arrependimento. Chamando a atenção dos outros para nosso sofrimento emocional, redistribuímos a dor emocional (ou física) sentida por nossas “vítimas”, ficamos quites com elas e esperamos com isso conseguir restaurar nosso prestígio no círculo social, familiar ou comunitário.

## **2. Relacionamentos obstruídos: Como a culpa entope as artérias da comunicação saudável**

A culpa significativa envenena as artérias da comunicação autêntica e o vínculo entre nós e aqueles que prejudicamos (ou, no caso de alguém provocar em nós o sentimento de culpa, ainda que não tenhamos feito nada de errado). Mesmo sem percebermos, a culpa não resolvida afeta nosso comportamento perto da outra pessoa e geralmente tem uma influência na maneira como essa pessoa se comporta perto de nós também. Em muitos casos, isso envolve outros membros de nosso círculo social ou familiar, fazendo com que o fluxo natural de comunicação autêntica entre todas as pessoas afetadas logo se envenene e nossos relacionamentos fiquem extremamente prejudicados. A toxicidade permanente da culpa não resolvida pode prejudicar os relacionamentos de forma ainda mais substancial do que o motivo original.

Com frequência experimentamos a culpa em ondas, e quando se trata de relacionamentos, as ondas atingem altura máxima ao interagirmos com a pessoa prejudicada. Nesses momentos, a culpa pode aumentar tão drasticamente que parece que estamos levando um soco no estômago. É compreensível que tenhamos a tendência natural de evitar esses encontros dolorosos na medida do possível. Para minimizar quaisquer chances de prejudicar ainda mais a pessoa em questão, evitamos qualquer menção ao incidente causador da culpa quando interagimos com ela. Evitamos também quaisquer temas relacionados que possam evocar o incidente, uma lista que tende a crescer com o passar do tempo. Podemos também evitar

pessoas ou lugares que nos lembrem daquilo que fizemos de errado e por fim começamos a tentar evitar a pessoa completamente.

Embora essas estratégias representem soluções ineficazes na melhor das hipóteses, elas se tornam impossíveis quando a pessoa prejudicada é nosso cônjuge. Blake, um pai que ficava em casa cuidando dos filhos, e Judy, uma representante de artigos farmacêuticos, inicialmente procuraram a terapia de casais para enfrentar seus problemas com os filhos. Eram três crianças, duas das quais diagnosticadas com transtorno de déficit de atenção com hiperatividade. No entanto, nenhuma delas reagia aos esforços dos pais para impor limites. No fim das contas, as divergências do casal em relação aos filhos logo foram postas de lado quando Blake descobriu uma mensagem de texto indicando que Judy poderia ter tido um caso com um colega de trabalho no ano anterior. Ele a confrontou, perguntando a respeito da mensagem na sessão seguinte. Judy ficou pasma com a emboscada de Blake, mas confessou o caso logo de cara.

– Foi uma vez só e me arrependo desde então – disse ela. – Tomamos um drinque após o trabalho e simplesmente aconteceu. Mas não significou nada! Foi um erro estúpido, um erro estúpido.

Blake, que esperara que Judy fosse capaz de fornecer uma explicação convincente para a mensagem de texto, ficou arrasado.

– Você dormiu com outro homem – balbuciou ele, balançando a cabeça em sinal de descrença. – Você dormiu com outro homem...

O rosto de Judy era uma máscara de culpa e angústia.

– Sinto muito, Blake! É sério! Garanto que não significou nada. Foi um erro, só isso. Acredite em mim!

Judy ficou incrivelmente aliviada quando Blake lhe informou que havia decidido não se separar. Entretanto, aquilo não significava que ele a havia perdoado. Na verdade, Blake continuou tão magoado que lutava para pensar em outras coisas. Cada vez que Judy o fitava, via a terrível dor nos olhos do marido e se sentia culpada. Com o passar das semanas, eles começaram a retornar aos seus padrões e rotinas normais, mas a mágoa de Blake perdurou, assim como a culpa de

Judy. O emprego de Judy com vendas exigia que fosse dinâmica e positiva, e ela conseguia manter essa atitude no trabalho. Mas em casa ela ficava oprimida pela culpa. Começou então a trabalhar mais horas (fazendo questão de ligar para Blake a cada meia hora para assegurar que estava mesmo no escritório), a inventar desculpas para evitar os encontros de família – tanto a sua quanto a de Blake – e passou a se envolver menos com as atividades extracurriculares dos filhos.

Decidi me encontrar com Judy em particular para discutirmos sua crescente falta de envolvimento.

– Não é apenas a sua culpa que você está evitando – observei. – É o seu casamento como um todo.

Judy assentiu silenciosamente com a cabeça, mas sua culpa se tornara tão esmagadora que ela não sabia se conseguiria continuar a tolerá-la. Estava desesperada para obter o perdão de Blake, e ele, por sua vez, estava desesperado para perdoá-la e seguir em frente, mas não conseguia. O ciclo de dor, culpa e evasivas que se desenvolveu entre eles devastou a capacidade de se comunicarem de maneira autêntica e representou uma ameaça ao casamento ainda maior do que o caso amoroso de Judy. Quando tentamos fugir do sentimento de culpa, raramente conseguimos algo de bom.

#### **PROVOCANDO O SENTIMENTO DE CULPA**

O ato de provocar no outro um sentimento de culpa costuma ocorrer em relacionamentos íntimos e seu tema mais comum é a negligência interpessoal. “Eu poderia estar caído aqui morto que você nem saberia porque nunca telefona”, “Se você fizer essa tatuagem vai deixar a sua mãe arrasada!” e “Seu pai está um caco depois da sua discussão com ele na semana passada!” são exemplos comuns, mas brandos, de provocação de sentimento de culpa nas comunicações em muitas famílias. O objetivo principal de induzir a culpa nos outros é tentar influenciar suas decisões e seu comportamento. Mas a provocação de sentimentos de culpa tem um efeito bumerangue que

quase ninguém prevê: agir dessa forma também induz o ressentimento.

Em uma pesquisa, 33% das pessoas indicaram que se sentiam ressentidas com aqueles que as fizeram se sentir culpadas, enquanto apenas 2% daqueles que haviam provocado a culpa mencionaram o ressentimento como uma consequência possível de seus esforços para induzir o outro a se sentir culpado. De fato, poucos “provocadores de culpa” conhecem os efeitos autodestrutivos de suas ações. Quando nos sentimos culpados porque alguém nos induziu a isso, podemos reagir às acusações de negligência de uma pessoa nos envolvendo mais com ela, por exemplo, mas o ressentimento que costumamos sentir provavelmente nos motivará a evitá-la ainda mais no futuro. Por mais brandos que sejam os efeitos venenosos das provocações de culpa, no longo prazo sua toxicidade pode aumentar, tornando nossas interações e comunicações superficiais e mecânicas e diminuindo a qualidade dos relacionamentos.

#### **COMO A CULPA ENVENENA FAMÍLIAS INTEIRAS**

Quando aquilo que fizemos de errado é grave ou quando a pessoa que prejudicamos não nos perdoa, em pouco tempo os efeitos venenosos da culpa que sentimos e da condenação da pessoa que magoamos se espalham para outros membros da família ou do círculo social. Basta que um deles tome partido e invoque expectativas tácitas de lealdade que uma divisão logo se forma. Outros membros da família rapidamente se alinham de um lado ou de outro da rixa, envenenando ainda mais as artérias da comunicação saudável e afetando todo mundo em certo grau. Muitas brigas de família que duram gerações surgiram dessa maneira.

Os terrenos mais férteis para essas dinâmicas tóxicas são eventos familiares e festas religiosas. Grandes encontros são palcos perfeitos para que a família reviva as maiores e piores transgressões do passado. Claro que, além de induzir uma culpa poderosa naqueles que as cometeram, isso cria tensões e divisões que podem causar um estrago mesmo no evento mais bem planejado e comemorativo.

Antonia, uma estudante universitária de 20 anos, era a terceira mais velha dentre 12 filhos, dos quais 10 eram meninas. Conforme ela mesma admitia, entre todos os irmãos e irmãs, era ela que tinha o relacionamento mais tumultuado com a mãe.

– Sou de uma família italiana – explicou ela em nossa primeira sessão. – Veja bem: tipicamente italiana. Sempre respeito minha mãe, mas discuto com ela também. De qualquer modo, as coisas estão bem ruins entre nós agora e preciso tomar uma atitude.

Fiz um gesto de empatia com a cabeça, encorajando-a a continuar.

– Sei que isso soa terrível e coisa e tal – disse ela –, mas a razão por que todos estão tão aborrecidos é... quer dizer, o que aconteceu foi que eu... passei com o carro em cima dela.

Levei um susto tão grande que fiz uma careta.

– Quer dizer, do pé dela – esclareceu logo Antonia. – Passei com o carro por cima do pé dela! Foi um erro.

Antonia estava visitando os pais quando ela e a mãe tiveram um daqueles “festivais de gritaria”. A moça decidiu ir embora e já ia saindo com o carro quando a mãe foi até ela correndo porque, nas palavras de Antonia, “a gritaria dentro dela ainda não tinha terminado”. Aparentemente, a mãe resolveu esgotar sua reserva de gritos se queixando de que Antonia a desrespeitara e depois fora embora no meio da discussão. Parece que ela gritou tão alto e com tamanha violência que os vizinhos saíram para assistir ao espetáculo.

– Nunca a vi tão furiosa – recordou Antonia. – A janela do carro estava toda cuspidada.

Antonia, que no departamento de gritaria não ficava atrás, berrou para que a mãe saísse da frente do carro.

– Minha mãe recuou, mas parecia ensandecida. Fiquei muito abalada. Ela me deixou tão nervosa que esqueci de ajeitar o volante e não percebi que ele estava virado. – Antonia engoliu em seco. – Pisei no acelerador e, antes que pudesse frear, passei bem em cima o pé dela. – Seu lábio inferior começou a tremer. – Achei que eu fosse morrer. Morrer! Saltei para fora do carro e vi minha mãe agarrando o pé esquerdo e berrando. Quase tive um ataque cardíaco quando

percebi que devia ter passado por cima do pé dela. Ela operara o joanete naquele mesmo pé no ano anterior! Eu estava tipo: “Mãe, desculpe! Não percebi que o volante estava virado! Sinto muito!” Mas ela nem olhou para mim. Apenas gemia de dor.

Ela quis levar a mãe direto para o hospital, mas esta se recusou e insistiu que a irmã mais velha de Antonia a levasse.

– Esperei por elas em casa a noite toda – continuou Antonia. – Estava tão culpada que queria vomitar. Vomitar! Aí minha irmã Maria vem e me conta que minha mãe tinha dito que eu a atropelara de propósito! Dá para acreditar? Como ela pôde pensar isso?

Quando a mãe de Antonia chegou em casa, as irmãs já estavam divididas em duas facções: aquelas que acreditavam que ela atropelara o pé da mãe de propósito e aquelas que se horrorizavam com a simples alusão à ideia. Infelizmente, o pé levou meses para sarar, durante os quais os familiares menos próximos foram sendo recrutados para um lado ou outro. Ao mesmo tempo, Antonia continuava visitando os pais e falando com a mãe, embora o mínimo possível, de modo que à superfície as coisas pareciam normais. Mas, mais profundamente, as acusações, os ressentimentos velados e os sentimentos de culpa de Antonia vinham crescendo como uma bola de neve. Quando a família se reuniu para o Dia de Ação de Graças, a tensão era tamanha que arruinou a festa de todos. Antonia resolveu me procurar antes que o Natal também terminasse arruinado.

Tensões e testes de lealdade semelhantes são comuns em locais de trabalho, entre amigos e em outros círculos sociais, como times esportivos amadores. Quando a culpa é substancial e permanece não resolvida, o veneno que prejudica a comunicação saudável e cria tensão entre nós e a outra pessoa pode facilmente se espalhar e intoxicar o grupo inteiro.

#### **COMO TRATAR AS FERIDAS EMOCIONAIS CAUSADAS PELA CULPA**

A culpa geralmente tem a importante função de nos alertar quando podemos ter prejudicado outra pessoa ou quando alguma ação nossa

pode vir a causar mal a alguém. Uma vez que modificamos o plano de ação ou reparamos algo de errado, seja pedindo desculpas, seja de outro modo, a culpa desaparece. Portanto, não é necessário aplicar tratamentos de primeiros socorros emocionais em todas as situações. Porém, se nosso delito é grave e já nos esforçamos para nos desculpar com a pessoa prejudicada e reparar nossas ações de outras maneiras, e a culpa permanece excessiva, ou se sofremos de uma forte culpa do sobrevivente, da separação ou da deslealdade, os primeiros socorros emocionais tornam-se úteis. Vamos abrir nosso armário de remédios psicológico e analisar nossas opções de tratamento.

#### **DIRETRIZES GERAIS DE TRATAMENTO**

A forma mais eficaz de tratar a culpa não resolvida é eliminá-la na fonte, reparando nosso relacionamento com a pessoa que prejudicamos. Consertar o que se rompeu e obter o perdão autêntico da pessoa fará nossa culpa diminuir substancialmente e é provável que ela se dissolva por completo logo depois. O Tratamento A (pedindo desculpas eficazes) ensina como restaurar relacionamentos danificados com pedidos de desculpas psicologicamente eficazes capazes de eliminar qualquer má vontade que o outro ainda cultive em relação a nós e de promover o reparo do relacionamento.

O Tratamento B (autoperdão) enfoca situações em que as circunstâncias impedem um pedido de desculpas direto ou em que é impossível restaurar o relacionamento por outros motivos, fornecendo meios de aliviar a culpa e reduzir a autocondenação e a autopunição. O Tratamento B é menos eficaz que o A quando se trata de remover por completo o veneno que está na raiz da culpa excessiva, mas fornece uma forma de “antitoxina” psicológica que pode oferecer o alívio emocional tão necessário. O Tratamento C (de volta à vida) se concentra nas culpas do sobrevivente, da separação e da deslealdade (em que não há rupturas de relacionamento a consertar). Ao final do capítulo, explico quando se faz necessário consultar um profissional de saúde mental.

### TRATAMENTO A: APRENDA A RECEITA DE UM PEDIDO DE DESCULPAS EFICAZ

Em teoria, a solução para a culpa relacional tóxica é simples: você pede desculpas sinceras à pessoa prejudicada e, supondo que sua sinceridade transpareça e que a transgressão não tenha sido monumental, tudo será perdoado, especialmente com o decorrer do tempo. Entretanto, pesquisas demonstram que essa simples transação de pedido de desculpas e perdão dá errado com mais frequência do que esperamos, independentemente da área de nossas vidas em que ocorre. Para complicar ainda mais, tanto psicologicamente como no tocante à comunicação, quando os pedidos de desculpas são percebidos como insinceros, o tiro pode sair pela culatra, piorando ainda mais a situação e espalhando mais veneno numa dinâmica interpessoal já tóxica.

O motivo disso é que pedir desculpas de maneira eficaz para obter um perdão autêntico é bem mais complicado do que parece. Na verdade, era bem mais complicado do que a maioria dos psicólogos pensava também.

Como é possível que algo tão básico quanto um pedido de desculpas seja capaz de deixar tanta gente perplexa? Afinal, a maioria das pessoas é ensinada a dizer “Desculpa” assim que aprende a falar. Como adultos deveríamos ser especialistas em fazer pedidos de desculpas eficazes. Infelizmente não somos. Embora nos ensinem *quando* dizer “Desculpa”, nunca nos ensinam de verdade *como* fazê-lo – ou ao menos como fazer isso de forma eficiente. Essa exata questão intrigou os psicólogos por muitos anos. Centenas de estudos investigaram pedidos de desculpas e o perdão, mas a grande maioria examinou somente se e quando um pedido era feito, não como foi enunciado nem o que distinguia um pedido bem-sucedido de outro fracassado. Felizmente, especialistas e pesquisadores de relacionamentos enfim começaram a investigar os ingredientes específicos que tornam os pedidos de desculpas eficazes e mais propícios a obter um perdão autêntico da parte magoada.

### **A receita para pedir desculpas de maneira eficaz**

A maioria de nós entende que os pedidos de desculpas incluem três ingredientes básicos: (1) uma declaração de arrependimento pelo que aconteceu; (2) uma clara declaração de “sinto muito”; e (3) um pedido de perdão – tudo isso com sinceridade (por exemplo: “Puxa, esqueci por completo nosso encontro à noite! Eu me sinto realmente mal com isso e espero que você me perdoe” em oposição a “Ih! Foi mal! Era hoje à noite?”) Embora cada um desses ingredientes possa parecer óbvio, é incrível a frequência com que acabamos omitindo um deles. Quando aponto esse tipo de coisa aos meus pacientes, eles costumam reagir como se eu estivesse dando atenção demais a meros detalhes ao chamar a atenção para uma simples “minúcia”.

– Ah, não exagera! – eles costumam dizer. – Estou pedindo desculpa, não estou? A parte do “sinto muito” está implícita!

Minha resposta habitual é observar que a farinha é um ingrediente implícito quando você vai fazer um bolo, mas, se nos esquecermos dela, o resultado não terá cara nem gosto de bolo. A analogia é importante porque, se quisermos que nosso pedido de desculpas seja eficaz, temos de seguir uma receita clara, e os três itens anteriores não são os únicos ingredientes. Os cientistas descobriram três componentes adicionais que também desempenham um papel essencial na eficácia de um pedido de desculpas: validar os sentimentos da outra pessoa, oferecer uma forma de consertar as coisas e reconhecer que violamos suas expectativas. Vejamos esses ingredientes adicionais e depois iremos examinar quais dos seis componentes estão presentes nas desculpas de Antonia, Judy e Yoshi e quais foram os resultados de seus pedidos.

### **Valide os sentimentos do outro**

Geralmente achamos difícil perdoar pessoas que nos magoaram, decepcionaram ou nos causaram raiva se não acreditarmos que realmente “sacaram” como nos fizeram sentir. Mas se o pedido de desculpas demonstra uma clara compreensão da dor emocional que nos causaram e se elas assumirem a plena responsabilidade por isso,

sentimos um forte alívio emocional e fica bem mais fácil nos livrarmos do ressentimento, porque sentimos que nossos sentimentos foram validados.

A validação emocional é uma ferramenta poderosa quando usada corretamente e um grande removedor de toxinas quando usada nos pedidos de desculpas. Portanto, precisamos nos colocar na pele do outro e entender as consequências específicas de nossas ações, a forma como a pessoa foi afetada por elas e os sentimentos que causaram. Validar as emoções do outro demonstrando que entendemos como ele se sente não implica que queríamos que a pessoa se sentisse assim. Apenas reconhece que o outro se sentiu prejudicado, independentemente de nossas intenções.

O motivo pelo qual esse ingrediente costuma ser omitido dos pedidos de desculpas é que, quando prejudicamos uma pessoa, reconhecer quanto ela ficou contrariada nos parece uma proposta arriscada. A ideia de dizer a alguém que está zangado, frustrado ou terrivelmente decepcionado conosco que realmente deveria se sentir assim parece colocar lenha na fogueira. Portanto, nosso instinto é evitar abordar o estado emocional do outro. Porém, por mais absurdo que possa parecer, quando validamos os sentimentos de alguém *de maneira precisa*, algo mágico acontece: em vez de incitar mais fúria e pôr lenha na fogueira, a mensagem de validação emocional na verdade apaga a chama.

A validação emocional é algo que todos buscamos e desejamos bem mais do que percebemos. Uma das razões por que tantos de nós nos sentimos impelidos a discutir nossos sentimentos com os outros quando estamos contrariados, zangados, frustrados, decepcionados ou magoados é que esperamos *desabafar* e, com isso, aliviar nosso sofrimento interior. No entanto, para sermos capazes de sentir um alívio verdadeiro, precisamos que as pessoas entendam o que aconteceu conosco e por que nos sentimos tão mal. *É necessário* que elas validem nossos sentimentos expressando essa compreensão junto a uma generosa dose de empatia. Quando desabafamos com

amigos, esperamos que eles digam “Uau”, “Puxa” e “Que terrível!”. Acharíamos incrivelmente insatisfatório se sua única reação à nossa história comovente fosse dar de ombros e dizer “Que droga, hein?”.

### *Como oferecer uma validação emocional autêntica*

Existem cinco passos para oferecer uma validação emocional autêntica. O fator mais importante é a precisão. Quanto mais precisos formos em transmitir nossa compreensão dos sentimentos da pessoa prejudicada, mais veneno seremos capazes de eliminar do relacionamento.

1. Deixe a outra pessoa completar a narrativa do que aconteceu para que você tenha acesso a todos os fatos.
2. Transmita a sua compreensão do que aconteceu a essa pessoa a partir da perspectiva dela (concordando ou não com esse ponto de vista e ainda que ele esteja obviamente distorcido).
3. Transmita a sua compreensão de como a pessoa se sentiu como resultado do que ocorreu (a partir da perspectiva dela).
4. Reconheça que os sentimentos do outro são razoáveis (o que, dada a perspectiva da pessoa, de fato são).
5. Transmita empatia e arrependimento pelo estado emocional da pessoa.

Para instruções mais detalhadas de como acessar nossa empatia e avaliar corretamente os sentimentos da outra pessoa, dê uma olhada nas seções sobre *tomada de perspectiva* e *empatia* no capítulo 2.

### **Ofereça uma forma de consertar as coisas**

Embora nem sempre sejam relevantes, necessárias ou possíveis, ofertas para consertar as coisas ou expiar nossas ações podem ser muito significativas para a pessoa prejudicada, ainda que ela rejeite a oferta. Ao transmitir o reconhecimento de que existe um desequilíbrio no relacionamento e sugerir ações capazes de restaurar alguma medida de equidade e justiça, comunicamos um nível bem

mais profundo de pesar e arrependimento, além de uma forte motivação para reparar o desequilíbrio e corrigir as coisas (por exemplo, “Sinto muito ter ficado bêbado e estragado a sua festa de aniversário. Sei quanto trabalho você teve para planejá-la. Talvez eu possa organizar um encontro em sua homenagem para consertar as coisas”).

### **Reconheça que você violou normas sociais ou expectativas**

Um grande fator que nos impede de obter um perdão autêntico das pessoas que prejudicamos é o fato de elas não saberem se aprendemos ou não a lição. Somos pessoas diferentes ou vamos cometer o mesmo erro de novo? Portanto, temos que reconhecer claramente que nossas ações violaram certas expectativas, regras ou normas sociais e oferecer garantias razoáveis de que não voltaremos a fazer a mesma besteira no futuro. Além disso, na medida do possível, devemos ser específicos e explícitos sobre os passos que planejamos dar para nunca mais repetir nosso “delito” (por exemplo, “Incluí seu aniversário no meu calendário eletrônico para receber um lembrete todos os anos”).

### **Desculpas eficazes em ação**

Depois que descrevi para Judy, Antonia e Yoshi os seis componentes de um pedido de desculpas eficaz, eles puderam identificar várias falhas em seus pedidos de desculpas iniciais. Por exemplo, o pedido de Antonia continha os três aspectos básicos, já que ela expressou amplo pesar por passar em cima do pé de sua mãe, fez várias declarações de “sinto muito” e repetidamente implorou à mãe por perdão. Além disso, Antonia fez esforços para tentar compensar as coisas (oferecendo-se para levar a mãe ao hospital e para ajudar em casa) e até expressou empatia pela dor física da mãe. Mas não fez aquilo de que sua mãe mais precisava: Antonia deixou de reconhecer que violou a norma da família de nunca dar as costas aos pais e dar o

fora (neste caso, de carro) de forma desrespeitosa. Enquanto Antonia não oferecesse à mãe garantias de que não voltaria a violar a regra da família no futuro, sua mãe não seria capaz de perdoá-la.

Quando Yoshi enfim confessou aos pais que não iria para a Harvard Medical School e que trocara de curso, eles ficaram arrasados como ele previra.

– Minha mãe suspirou e irrompeu em lágrimas, e meu pai ficou sentado estoicamente, tentando não perder o controle, sem dizer nada. Eu disse quanto estava triste, que sabia quanta angústia, decepção e dor estava causando a eles. Mesmo assim não disseram nada. Eu disse que sabia que era muito errado enganá-los e desrespeitá-los com mentiras e implorei pelo perdão deles, mas ele não proferiu palavra. Nem sequer conseguia olhar para mim. Cada minuto de seu silêncio era como um punhal de culpa afundando mais fundo no meu coração. No fim, não havia mais nada que eu pudesse dizer. Ele simplesmente se virou, abraçou minha mãe e saiu. Não falam comigo desde então.

O pedido de desculpas de Yoshi foi extremamente sincero e profundo e teve várias outras qualidades. Ele foi muito sensível aos sentimentos de seus pais e expressou empatia repetidas vezes. Também reconheceu as várias normas sociais e familiares que havia violado. Porém, Yoshi omitiu um ingrediente ao não oferecer aos pais alguma compensação pelas enormes quantias que teriam poupado se ele tivesse sido honesto sobre suas aspirações e frequentasse uma faculdade menos cara. Com uma compensação desse tipo, ele os convenceria de sua sinceridade, expiando sua transgressão e agindo de maneira honrosa. Além disso, agir assim permitiria que mantivessem as aparências diante dos amigos e outros familiares. Eles poderiam explicar que seu filho mudara de ideia sobre a faculdade de medicina e que pretendia assumir a responsabilidade por sua decisão e devolver as anuidades que haviam investido na educação.

Obviamente, ainda que tivesse agido desse modo, a ruptura no relacionamento com os pais foi profunda e levaria tempo até o

vínculo se restabelecer e as coisas voltarem aos eixos. Mas obter ainda que um perdão temporário e se sentir ao menos em vias de restaurar a relação teria sido suficiente para a culpa de Yoshi começar a diminuir.

Judy, que traiu o marido Blake, expressou um claro “sinto muito”, além de declarar seu arrependimento (“Foi uma vez só e me arrependo desde então”). Mas ela insistiu que Blake “acreditasse” nela, e não que a “perdoasse”. Por mais simplista que isso possa parecer, se nunca pedimos ao outro que nos perdoe, dificilmente obteremos o perdão. O pedido de desculpas de Judy foi deficiente em outros aspectos também. Ainda que reconhecesse que suas ações tenham sido um erro (“Foi erro estúpido”), ela não abordou explicitamente o fato de que violara os votos matrimoniais de fidelidade.

Quando fiz essa observação, ela insistiu que não era necessário reconhecer algo que Blake já sabia, pois isso apenas o irritaria ainda mais. Mas o motivo real por que ela deixou de reconhecer que violara seu contrato matrimonial foi que isso a exporia a um “soco emocional no estômago” – um aumento de sua culpa e de seu sofrimento psicológico. Mesmo que sua relutância fosse compreensível, ao não admitir que violara as expectativas de Blake, Judy deixou de sinalizar que assumia a plena responsabilidade por suas ações. Ela fez várias ofertas para compensar as coisas (por exemplo, concordando em ligar para o marido a cada meia hora quando ficasse trabalhando até mais tarde), mas deixou de validar os sentimentos de Blake e não demonstrou nenhuma compreensão do estado emocional dele. Por exemplo, ela não disse nada para reconhecer quanto seria difícil para ele voltar a confiar nela dali em diante ou quanto seria desafiador para ele recuperar seus sentimentos anteriores em relação ao casamento, se é que isso seria possível.

RESUMO DO TRATAMENTO: PEDIDOS DE DESCULPAS EFICAZES

*Dosagem:* Aplicar os princípios deste tratamento completa e cuidadosamente à(s) pessoa(s) que você prejudicou.

Procure criar seu pedido de desculpas com cuidado e pense no melhor momento e local para fazê-lo.

*Indicações:* Reduzir a culpa e a autocondenação e restaurar relacionamentos danificados.

#### **TRATAMENTO B: PERDOE A SI MESMO**

Pedir desculpas à pessoa que prejudicamos e receber um perdão autêntico em troca pode aliviar substancialmente a culpa e tornar desnecessário o comportamento evasivo. Porém, o perdão é algo impossível de assegurar, seja porque as circunstâncias não permitem (como quando a pessoa que prejudicamos está inacessível), seja porque nossos melhores esforços para obtê-lo já falharam. Nessas situações, nossa culpa continua envenenando nossa qualidade de vida e nossa autocondenação persiste.

Embora seja sempre preferível receber o perdão da pessoa prejudicada, quando não conseguimos isso, a única forma de aliviar nosso tormento é perdoar a nós mesmos. Perdoar a si mesmo é um processo, e não uma decisão (embora seja um processo que começa com uma decisão). Primeiro temos de reconhecer que já nos castigamos o suficiente e que a culpa excessiva não serve a nenhum propósito produtivo em nossas vidas. Depois temos de fazer o esforço emocional necessário para superá-la.

O autoperdão pode ser emocionalmente desafiador, mas os resultados valem a pena. Estudos demonstraram que perdoar a si mesmo reduz os sentimentos de culpa e pode eliminar nossa necessidade de evitar a pessoa que prejudicamos. Além disso, ele aumenta a nossa capacidade de desfrutar a vida e reduz nossa tendência à autopunição ou a agirmos de forma autodestrutiva. Descobriu-se que pessoas que se perdoaram por procrastinarem quando deveriam estar estudando, por exemplo, procrastinaram bem menos do que os procrastinadores que não se perdoaram explicitamente.

### **Os passos para perdoar a si mesmo**

Perdoar a si mesmo não implica absolutamente que nosso comportamento foi aceitável ou que deveria ser tolerado ou esquecido. Pelo contrário, o autoperdão deve ser o resultado de um processo consciente, um esforço para fazermos as pazes com aquilo que fizemos de errado. O perigo do autoperdão é que podemos nos perdoar facilmente demais ou rápido demais, ou deixar de implementar as mudanças, a atenção e a cautela necessárias para impedir que repitamos nossas transgressões. Portanto, o autoperdão exige que primeiro possamos assumir a plena responsabilidade por nossas ações e que façamos um relato honesto e preciso dos acontecimentos que causaram a nossa culpa. Temos de ser capazes de reconhecer explicitamente nossas transgressões e seu impacto sobre a pessoa que prejudicamos, tanto do lado prático quanto do emocional.

Fazer as pazes com nossas ações e suas consequências pode ser emocionalmente desconfortável, se não doloroso, mas se não passarmos por um autoexame desse tipo, nenhum autoperdão será autêntico. Em casos em que a transgressão tenha causado um dano significativo (por exemplo, se dirigimos embriagados e causamos um acidente que resultou na morte de pessoas ou em graves danos físicos) e não sabemos se podemos ou devemos obter o autoperdão, devemos buscar a ajuda de um profissional de saúde mental.

Depois de assumirmos a plena responsabilidade por nossas ações e suas consequências, estaremos prontos para dar o segundo passo e tentar nos perdoar. Para fazer as pazes com nossas ações, precisaremos oferecer alguma forma de reparação pelo dano causado e encontrar meios de minimizar as chances de cometer uma transgressão semelhante no futuro.

#### **EXERCÍCIO PARA O AUTOPERDÃO, PARTE 1: RESPONSABILIZAÇÃO**

Para criar uma linha clara entre responsabilização e expiação, o exercício por escrito a seguir é apresentado em duas partes. A primeira o ajudará a avaliar precisamente seu papel nos acontecimentos, para que você possa encontrar meios de se perdoar

pelas transgressões na parte 2 do exercício. Você pode realizar as duas partes do exercício de uma vez só.

1. Descreva as ações ou omissões que fizeram com que a outra pessoa se sentisse prejudicada.
2. Analise sua descrição e retire quaisquer opiniões ou justificativas. Por exemplo, “Ela disse que ficou ofendida” deve virar “Ela se sentiu ofendida”. Observações como “Ele já fez a mesma coisa comigo” ou “A reação dela foi exagerada” devem ser totalmente omitidas.
3. Sintetize o dano que a outra pessoa sofreu de maneira palpável e emocional. Por exemplo, se você criticou um colega de trabalho injustamente e ele acabou sendo despedido, você deve mencionar aspectos como as dificuldades econômicas daquele indivíduo, o tempo e esforço que terá de investir para conseguir outro emprego, o abalo à autoestima e os sentimentos de constrangimento, ressentimento e desmoralização.
4. Examine sua descrição dos danos e torne-a o mais realista e exata possível. É importante não ser condescendente demais com você, mas você tampouco deve se castigar em excesso. Por mais estranho que isso possa parecer, embora algumas pessoas minimizem as consequências de suas transgressões, muitas as exageram. Por exemplo, quando Antonia me contou pela primeira vez o incidente com a mãe, não disse “Passei com o carro por cima do pé dela”, e sim “Sei que isso soa terrível [...] passei com o carro em cima dela”, fazendo-me imediatamente imaginar Antonia matando sua mãe ao manobrar o carro nervosa. Sim, ela infligiu à mãe uma grande dor, algum sofrimento emocional e um processo de cura frustrante – mas isso

ainda é bem diferente do que a maioria imagina quando ouve dizer que alguém foi atropelado.

Uma forma de assegurar que suas descrições sejam realistas é imaginar que um estrangeiro vai filmar sua narração dos fatos como se fosse um roteiro. O filme retrataria uma versão idêntica aos acontecimentos reais? Em caso negativo, faça as correções necessárias.

5. Agora que você possui uma descrição exata e realista dos acontecimentos e de sua responsabilidade neles, é justo considerar as circunstâncias atenuantes. Você pretendia que os eventos se desenrolassem daquela forma? Em caso positivo, por quê? Em caso negativo, quais foram suas intenções originais? Por exemplo, Antonia jamais pretendeu passar com o carro sobre o pé da mãe; a intenção original de Yoshi não era aguardar três anos para contar aos pais que não faria medicina. Ele simplesmente evitou o confronto até que a graduação iminente não permitiu que ele continuasse fingindo. Se sua intenção foi prejudicar, é importante explicar o que o levou a agir assim, e você terá que corrigir quaisquer falhas de caráter na parte 2 do exercício. Se as intenções eram boas, o que deu errado?

6. Quais circunstâncias atenuantes, caso tenham existido, contribuíram para suas ações ou consequências? Por exemplo, Judy se reunir com seu colega para uns drinques num período particularmente tenso no trabalho e numa época em que ela e Blake vinham lutando para criar seus três filhos. Ela exagerou nos drinques, o que a deixou mais receptiva do que normalmente seria aos flertes do colega. A ideia não é encontrar uma desculpa, mas entender o contexto em que suas ações ocorreram para que você possa encontrar meios de se perdoar por elas.

EXERCÍCIO PARA O AUTOPERDÃO, PARTE 2: EXPIAÇÃO

Agora que você dispõe de uma descrição justa de suas ações, suas consequências e suas causas, pode se concentrar em se perdoar. Quando não dá para oferecer reparações à pessoa que você prejudicou, a melhor forma de eliminar a culpa excessiva é tentar “ajustar contas”, primeiro se certificando de que você não repetirá a transgressão e depois expiando suas ações de algum modo. Estudos constataram que a expiação e as reparações são mecanismos eficazes para eliminar a culpa excessiva, desde que você sinta que as ações tomadas representam uma forma justa de “equilibrar as coisas”.

7. Que mudanças você precisa introduzir em seu pensamento, seus hábitos, seu comportamento ou seu estilo de vida para minimizar as chances de repetir o erro no futuro? Por exemplo, um pai que sente culpa por decepcionar o filho faltando a uma partida de basquete ou a um concerto na escola pela quinta vez pode decidir reavaliar suas prioridades no trabalho e fazer mudanças que permitam uma participação maior na vida dos filhos (mudar de emprego, aceitar um cargo diferente ou apenas reorganizar a agenda de trabalho).

8. Uma vez que as chances de cometermos a mesma transgressão no futuro foram minimizadas, precisamos eliminar a culpa restante expiando nossas ações ou oferecendo reparações de acordo. Uma forma de fazer isso é fechar um acordo consigo e identificar tarefas, contribuições ou compromissos que façam o autoperdão parecer merecido. Uma paciente minha de 15 anos, por exemplo, se sentia culpada por roubar várias vezes dinheiro da carteira dos pais e decidiu oferecer reparações quando descobriu que eles estavam em dificuldades financeiras. Ela estava convencida de que a simples admissão do furto abalaria sua imagem de “boa menina” e causaria um sofrimento emocional aos pais num período já difícil.

Como eles nunca perceberam os furtos, sua solução foi aumentar seus turnos trabalhando como babá e devolver discretamente o dinheiro à carteira da mãe à medida que o recebesse. Lembre-se de que a maioria dos adolescentes que furtam dinheiro das carteiras dos pais não sente culpa nenhuma – e menos ainda estão dispostos a oferecer reparações.

Como outro exemplo, um jovem paciente estava dirigindo por um bairro perigoso tarde da noite quando arranhou dois carros estacionados ao fazer uma curva fechada. Ele entrou em pânico e fugiu do local sem nem ao menos deixar um bilhete. Ele se sentiu culpado por seu erro depois, especialmente ao perceber que provavelmente os donos dos dois veículos não teriam dinheiro para reparar o dano causado. Decidiu então expiar suas ações doando dinheiro (uma quantia bem superior ao custo estimado das lanternagens) para um centro comunitário na área, bem como para um projeto local para os jovens.

Qual expiação ou reparações você poderia oferecer de modo que seus esforços pareçam suficientemente substanciais para que você mereça o autoperdão?

9. Crie um breve ritual para marcar o fim de sua expiação. Por exemplo, depois que a adolescente que furtou dinheiro dos pais colocou a última nota de 10 dólares na carteira da mãe, resolveu surpreender seus pais preparando um jantar para que pudesse curtir sua primeira noite com eles sem culpa. Você pode retirar uma foto da pessoa prejudicada de um álbum e só a colocar de volta após completar a tarefa, e assim encerrar o capítulo de sua culpa. Ou, se você decide doar tempo ou dinheiro à caridade, encontre um meio de assinalar que a tarefa terminou, sinalizando a si próprio que sua penitência agora está completa.

RESUMO DO TRATAMENTO: PERDOE A SI MESMO

*Dosagem:* Administrar esse tratamento por completo caso você seja incapaz de administrar o Tratamento A por qualquer motivo ou se você o administrou mas não conseguiu obter um perdão autêntico.

*Indicações:* Reduzir a culpa e autocondenação.

### **TRATAMENTO C: DE VOLTA À VIDA**

Tratar a culpa do sobrevivente, da separação ou da deslealdade é desafiador porque não há nada pelo qual devemos assumir a responsabilidade ou que possamos expiar. Por mais irônico que pareça, é mais fácil induzir o autoperdão quando fizemos algo de errado do que quando nossas mãos estão limpas e não há nada por que devemos realmente nos perdoar. Não obstante, ainda que não possamos desfazer algo que tenha causado sofrimento e perda a outras pessoas, podemos tomar medidas para acabar com o nosso próprio sofrimento.

A melhor forma de superar a culpa quando não fizemos nada de errado é lembrar os muitos motivos por que é crucial fazê-lo. Os três exercícios a seguir se baseiam em sentimentos expressos por meus pacientes ao longo dos anos que permitiram que eles se livrassem da culpa do sobrevivente, da separação e da deslealdade. Em seu conjunto, representam argumentos poderosos para voltar à vida normal e oferecem vários caminhos pelos quais podemos procurar fazê-lo.

#### **EXERCÍCIO PARA VÍTIMAS DA CULPA DO SOBREVIVENTE**

O exercício por escrito a seguir inclui sentimentos expressos por pessoas que experimentaram a culpa do sobrevivente mas acharam meios de controlá-la e superá-la. Escreva um breve parágrafo sobre até que ponto os sentimentos se aplicam à sua atual circunstância.

1. Morris tinha 72 anos quando perdeu a esposa de 51, vítima de um ataque cardíaco. “Percebi que não era justo comigo manter o luto por tanto tempo. Ela gostaria que eu curtisse a vida que ainda me restava.”

2. Sylvia, uma sobrevivente de câncer de mama, perdeu sua melhor amiga para a mesma doença. “Se eu não viver minha vida plenamente, seria como se o câncer tivesse feito mais uma vítima. Decidi que seria errado deixar isso acontecer.”

3. Joey, pai de três filhos, perdeu a esposa num acidente de carro quando ela estava indo resolver um assunto que ele próprio deveria ter resolvido. “Fiquei morto por dentro durante vários meses. Mas percebi que tinha que sair do buraco. Ou para os meus filhos seria como se tivessem perdido também o pai.”

4. Jeremiah foi o único do time de futebol do ensino médio a conseguir uma bolsa integral para uma universidade de elite. Ele ficou se sentindo culpado durante meses e depois falou com seu pastor. “Ele me fez perceber que seria ingrato de minha parte negar as oportunidades que recebi. A melhor forma de mostrar gratidão é aproveitá-las ao máximo.”

5. Shandra foi a única de seu departamento a sobreviver a uma onda de demissões. “Decidi dar o melhor de mim, progredir e obter um cargo de autoridade, para poder garantir que bons funcionários não sejam demitidos.”

#### EXERCÍCIO PARA VÍTIMAS DA CULPA DA SEPARAÇÃO

O exercício por escrito a seguir inclui sentimentos expressos por pessoas que superaram ou aprenderam a conviver com a culpa do sobrevivente que surgiu quando elas passaram a se concentrar mais em suas próprias vidas do que nas de seus entes queridos. Escreva um breve parágrafo sobre até que ponto os sentimentos se aplicam à sua atual circunstância.

1. Billy é pai de uma criança portadora de necessidades especiais. “Os cuidados ao filho são emocionalmente estressantes e desgastantes ao extremo. Descobri que,

quando arranjo tempo para fazer coisas que me trazem satisfação e até alegria, tenho muito mais para dar!”

2. Wanda cuida da mãe idosa. “Sempre tenho em mente a demonstração de segurança nos aviões. Em caso de emergência, primeiro coloque sua própria máscara de oxigênio e depois cuide da outra pessoa. Você não consegue cuidar do outro se não cuidar de si.

3. O marido profundamente deprimido de Marsha caía no choro sempre que ela saía com as amigas. “Fiquei em casa por meses até que percebi que, ao sair e curtir a vida, não estou projetando insensibilidade, estou dando o exemplo de otimismo.”

4. Cam e Bev sentiam-se culpados por deixar seus bebês gêmeos com a babá. “Eles choraram como se estivessem sendo assassinados na primeira vez. Mas percebemos que, quanto mais os mimávamos, menos resistentes e independentes seriam. Ainda que isso seja doloroso às vezes, precisamos poder sair à noite, para o nosso bem e o deles.”

#### EXERCÍCIO PARA VÍTIMAS DA CULPA DA DESLEALDADE

O exercício por escrito a seguir inclui sentimentos expressos por pessoas que superaram ou aprenderam a conviver com sua culpa da deslealdade. Escreva um breve parágrafo sobre até que ponto os sentimentos se aplicam à sua atual circunstância.

1. Levi é contador e judeu ortodoxo. Um dia se apaixonou por uma mulher não judia e se casou com ela. A família inteira se sentiu traída, mas ninguém mais do que seu pai. “Seus sentimentos são compreensíveis. Mas se eu deixar que ele determine como devo viver a vida, ele estará basicamente levando duas vidas, e eu nenhuma – e isso não é justo.”

2. O pai católico de Juan recusava-se a aceitar sua homossexualidade. “Eu apoiei meu pai quando ele foi demitido. Eu era uma criança e também foi difícil para mim. Ao lembrar isso, percebi que mereço o mesmo

apoio. Assim, em vez de pedir desculpas, comecei a exigir que ele me respeitasse por ter a honestidade de viver a vida em que acredito.”

3. Lucas vem de uma longa linhagem de crianças que receberam ensino domiciliar. Ao matricular a filha na primeira série de uma escola particular, sua mãe, uma defensora do ensino domiciliar, considerou aquilo uma rejeição pessoal. “Por mais que eu tentasse explicar, ela não aceitava. Mas percebi que não estava disposto a sacrificar o que considerava certo para minha filha porque poderia ferir os sentimentos de alguém.”

RESUMO DO TRATAMENTO: DE VOLTA À VIDA

*Dosagem:* Ministrando esse tratamento plenamente e repetindo na medida do necessário sempre que sentir surtos de culpa em relação a prosseguir ou viver sua própria vida.

*Indicações:* Reduzir a culpa e autocondenação.

#### QUANDO CONSULTAR UM PROFISSIONAL DE SAÚDE MENTAL

Se você aplicou os tratamentos deste capítulo e continua sentindo uma culpa esmagadora, se é incapaz de aplicá-los por alguma razão ou se sua culpa ainda prejudica sua qualidade de vida e seus relacionamentos, procure um profissional de saúde mental para avaliar se existem outros fatores psicológicos em jogo, como depressão, ansiedade ou transtorno do estresse pós-traumático.

Se você achar os exercícios no Tratamento B muito difíceis ou se tem dúvidas quanto à sua capacidade de avaliar corretamente sua responsabilidade, talvez possa ser bom discutir os acontecimentos e seus sentimentos com um profissional de saúde mental qualificado. Se a culpa é tão forte que você pensa em se machucar ou ferir alguém, consulte um profissional de saúde mental imediatamente ou procure a emergência mais próxima.

## CAPÍTULO 5

\*\*\*\*\*

## PENSAMENTOS OBSESSIVOS

### Cutucando as feridas emocionais

Quando deparamos com experiências dolorosas, costumamos refletir sobre elas, esperando alcançar um *insight* ou uma epifania que reduza nosso sofrimento e nos permita seguir em frente. Mas, para muitos que se envolvem nesse processo de reflexão, as coisas podem sair errado: em vez de conseguir um alívio emocional, somos envolvidos num círculo vicioso de pensamento obsessivo em que remoemos as mesmas cenas, lembranças e sentimentos penosos repetidas vezes, e acabamos nos sentindo ainda pior a cada vez que o fazemos. Somos como hamsters presos numa roda de dor emocional, correndo incessantemente sem chegar a lugar algum. O que torna o pensamento obsessivo uma forma de ferida emocional é o fato de ele não fornecer nenhuma nova compreensão que possa curar nossas mágoas, servindo apenas para cutucar nossas feridas e infeccioná-las de novo.

Infelizmente, nossa tendência à ruminação costuma ser provocada por experiências e sentimentos dolorosos – e raramente por acontecimentos positivos e alegres. Poucos de nós perdem o sono à noite remoendo cada detalhe de como fizemos todo mundo rir num jantar nem sentimos necessidade de recordar cada nuance de como nosso chefe elogiou nossos esforços recentes no trabalho. Mas se todos no jantar estavam rindo de nós, e não conosco, ou se nosso chefe criticou nosso desempenho e gritou conosco diante dos colegas, podemos ficar remoendo aquilo por semanas.

O perigo do pensamento obsessivo é que não apenas aprofunda a dor emocional já experimentada com os acontecimentos, mas também está ligado a uma série de ameaças à nossa saúde física e psicológica. Especificamente, o pensamento obsessivo aumenta as chances de ficarmos deprimidos e prolonga os episódios depressivos quando os temos. Ele está associado a um risco maior de abuso de álcool e transtornos alimentares, estimula o pensamento negativo e atrapalha nossa capacidade de resolver de problemas; aumenta

nossas reações de estresse psicológico e fisiológico, o que acaba por ampliar o risco das doenças cardiovasculares.

Embora cientes desses perigos por décadas, muitos psicólogos têm dificuldades para tratar o pensamento obsessivo de seus pacientes, porque suas abordagens se baseiam na suposição de que o melhor meio de nos livrarmos das preocupações é falar a respeito delas. Mas, quando temos uma tendência ao pensamento obsessivo, rever os mesmos sentimentos e problemas repetidamente, mesmo que com um terapeuta, apenas alimenta a ruminação, piorando ainda mais as coisas.

Para ficar claro, nem toda tentativa de analisar experiências emocionalmente dolorosas está fadada a causar mais mal do que bem. Certamente várias formas de autorreflexão são perfeitamente úteis. A questão é: o que distingue essa forma “boa” de autorreflexão daquela que é nociva? Além disso, será que as pessoas com tendências ao pensamento obsessivo conseguirão encontrar meios de pensar mais produtivamente sobre seus sentimentos e problemas, para não acabarem cutucando suas feridas emocionais e impedindo que saíam?

Essas perguntas têm preocupado e ocupado o pensamento de uma geração de pesquisadores. Felizmente, essas reflexões sobre o pensamento obsessivo geraram estudos fascinantes e abordagens novas e promissoras. Enfim estamos começando a levantar o véu dos mecanismos subjacentes ao pensamento obsessivo nocivo e à autorreflexão útil, tentando descobrir como podemos modificar nossas tendências obsessivas para torná-las menos prejudiciais e psicologicamente mais benéficas. Para aplicarmos essas novas descobertas, precisamos primeiro entender melhor as feridas emocionais causadas pelo pensamento obsessivo.

#### **AS FERIDAS EMOCIONAIS CAUSADAS PELO PENSAMENTO OBSESSIVO**

A ruminação sobre problemas e sentimentos serve para piorar nossas dores emocionais e causa basicamente quatro tipos de feridas

emocionais, intensificando a tristeza e permitindo que ela persista bem mais do que deveria. De forma semelhante, o pensamento obsessivo intensifica e prolonga nossa raiva. Ele também consome grandes quantidades de recursos emocionais e intelectuais, inibindo a motivação, a iniciativa e a capacidade de concentração e de pensar produtivamente. Além disso, a necessidade de discutir os mesmos acontecimentos ou sentimentos durante semanas, meses e às vezes anos a fio esgota a paciência e a compaixão de nossos sistemas de apoio social, colocando nossos relacionamentos em risco. Examinemos cada uma dessas feridas em maiores detalhes.

### **1. Superdimensionando nosso tormento: Por que o pensamento obsessivo e a tristeza são melhores amigos?**

Um dos motivos por que a ruminação é tão difícil de tratar é sua natureza autorreforçadora. Remoer problemas tende a nos deixar ainda mais aborrecidos por causa deles e, quanto mais aborrecidos ficamos, mais forte se torna o desejo de remoê-los ainda mais. Essa dinâmica representa a principal razão por que o pensamento obsessivo nos põe em risco de depressão clínica: se concentrar exageradamente em emoções e experiências dolorosas pode prejudicar nosso humor, distorcer nossas percepções de modo a enxergarmos nossas vidas mais negativamente e fazer com que nos sintamos impotentes e desesperançados como resultado. Além disso, quando temos a tendência a ruminar, fica fácil desencadear um ciclo obsessivo sempre que nos entregarmos à autorreflexão, ainda que nada de ruim esteja acontecendo em nossas vidas no momento.

Um experimento simples demonstra perfeitamente essa dinâmica. Cientistas pediram que pessoas comuns em um dia normal refletissem sobre seus sentimentos por oito minutos. Muitas pessoas são capazes de fazer isso sem grandes impactos sobre seu humor e sem conseguirem ver qualquer motivo para inquietação. Mas aqueles que já estavam um pouco tristes e apresentavam uma tendência ao pensamento obsessivo informaram que ficaram bem mais tristes após o exercício. As emoções das cobaias não foram manipuladas

nesse experimento – apenas pediu-se a elas que pensassem sobre seus sentimentos.

Meu trabalho com Linda, uma advogada corporativa, fornece uma boa ilustração da persistência do pensamento obsessivo. Linda se formou como a melhor aluna da turma numa excelente faculdade de Direito e logo foi fisgada por um dos melhores escritórios de advocacia da cidade de Nova York. Alguns anos depois, um dos sócios principais do escritório pediu que ela fosse transferida para o departamento dele e passasse a trabalhar em sua equipe. Foi o momento mais empolgante da carreira profissional de Linda até então. Foi também o início de sua queda. O chefe novo se mostrou um pesadelo. Ele era crítico, indiferente, depreciativo, passivo-agressivo e condescendente, ao mesmo tempo que exigia dela muito tempo e esforço. Também costumava gritar, algo a que Linda não estivera exposta antes.

Um ano se passou e Linda estava desesperada. Pensou em voltar ao departamento antigo, mas o chefe tentou animá-la, prometendo que, se ela se esforçasse e trabalhasse mais, ele a indicaria para uma sociedade no escritório em poucos anos. Suas avaliações anuais de Linda eram acima da média, mas ele continuava colocando-a para baixo, depreciando suas contribuições e constrangendo-a em público ao menosprezar seus esforços e gritar com ela durante as reuniões. Linda regularmente ia chorar no banheiro. Com o apoio do marido, ela decidiu confrontar o chefe e perguntar quando seria indicada para a sociedade. Ele prometeu que, se ela continuasse com o mesmo desempenho, a indicaria no fim do ano seguinte. Linda pediu que ele registrasse sua promessa por escrito e, para sua satisfação, ele concordou.

Linda redobrou seus esforços. Quando o chefe enfim a chamou ao seu escritório para discutir seu futuro, ela mal conseguiu conter o entusiasmo. Mas, em vez de anunciar a sua promoção, ele fez uma péssima avaliação anual, reclamou por ela ter “feito corpo mole” (embora tivesse se esforçado mais do que nunca) e informou que não havia chance de ela se tornar sócia do escritório. Linda ficou

arrasada. Acabou arranjando um emprego em outro escritório logo depois, com grande redução em seu salário.

Ela foi me procurar depois de um ano porque, embora gostasse do chefe novo, simplesmente não conseguia parar de pensar obsessivamente em sua experiência com o chefe antigo.

– Estou muito triste o tempo todo – explicou ela. – Vivo pensando em como ele fazia cara feia sempre que eu falava nas reuniões, na expressão de desgosto que tinha quando criticava meu trabalho, em quão zangado parecia quando gritava comigo diante dos colegas.

A dor emocional que essas e outras experiências evocavam estava gravada claramente no rosto de Linda. Ela já tentara psicoterapia antes, o que pouco contribuiu para reduzir seus pensamentos obsessivos e sua tristeza.

Muitas terapias tradicionais consistem em pacientes examinando suas experiências em grande detalhe e de todos os ângulos, algo que pode na verdade alimentar a tendência ao pensamento obsessivo. Outras abordagens, como a terapia cognitiva, envolvem menos reflexão profunda e ensinam às pessoas como identificar e questionar os pensamentos negativos. Porém, essa abordagem também pode ser problemática em relação à ruminação, porque, para praticar a refutação desses pensamentos, é preciso trazê-los repetidamente à mente.

Num estudo recente, pesquisadores entregaram a estudantes universitários sob risco de depressão um livro de exercícios de terapia cognitiva ou um livro de exercícios de habilidades acadêmicas. Os níveis de depressão dos participantes foram medidos imediatamente depois de completarem o livro de exercícios e quatro meses depois. Os voluntários com tendências ao pensamento obsessivo ficaram bem mais deprimidos após completarem o livro de exercícios de terapia cognitiva do que aqueles que completaram o livro de exercícios de habilidades acadêmicas. Pedir às pessoas com tendências à ruminação que identificassem seus pensamentos e sentimentos negativos, mesmo que com o propósito de refutá-los, fez com que eles remoessem seus sentimentos ainda mais e se

entristecessem com isso. O fato de seus sentimentos de tristeza persistirem mesmo quatro meses depois é um sinal da tenacidade dos pensamentos obsessivos uma vez que já estejam arraigados.

## **2. Inflação de raiva: Como o pensamento obsessivo e o desabafo alimentam as chamas da fúria**

Outra emoção que tende a despertar fortes ímpetos de pensamento obsessivo é a raiva. Muitos de nós repetidamente remoemos experiências que provocam nossa ira. Como no círculo vicioso desencadeado pela tristeza, quanto mais remoemos nossa raiva e discutimos com os outros pensamentos e experiências que nos provocam ira, mais zangados ficamos e maior é nosso impulso por remoer esses sentimentos e problemas.

Carlton, um jovem paciente de alguns anos atrás, se viu presa dessa dinâmica. Seu pai vinha de uma juventude modesta, mas após fazer fortuna na bolsa de valores, fez questão de que nada faltasse ao filho. Por exemplo, depois de se formar na faculdade, Carlton expressou seu interesse por ir morar em Nova York. O pai logo o instalou em uma cobertura recém-comprada e ofereceu uma generosa mesada mensal, repetindo o que dizia a Carlton ao longo dos anos: “Para meu filho, tudo do bom e do melhor!”

Carlton buscou oportunidades em diversas carreiras, tentando um ótimo emprego após o outro com a ajuda dos contatos do pai. Entretanto, por lhe faltarem a experiência e a qualificação para o sucesso naqueles cargos, o rapaz costumava passar menos de um ano em cada um deles antes de ser educadamente aconselhado por seus supervisores a “tentar algo diferente” ou “seguir em frente”. A insinuação de que seu desempenho não estava à altura pegou-o de surpresa mais de uma vez.

– Nunca pensei que aquelas empresas me ofereceriam um emprego para o qual eu não estivesse qualificado. Mas estavam apenas fazendo um favor ao meu pai – explicou Carlton em nosso primeiro encontro. – Como achavam que eu não ficaria lá por muito tempo, nunca me diziam o que eu não estava fazendo direito ou como

poderia melhorar. Simplesmente pediam que eu fosse embora. Você não imagina quanto aquilo era humilhante cada vez que acontecia! – As narinas de Carlton se dilataram com a lembrança. – Eu não pedi ao meu pai o apartamento, não pedi a mesada e jamais pedi ajuda para conseguir emprego, nem sequer uma vez. Eu apenas mencionava que estava interessado em algo, e logo recebia um telefonema sobre uma possível oportunidade. Ninguém me dizia que aqueles cargos estavam acima das minhas capacidades. Meu velho e bom pai vivia me empurrando para o fracasso. *Para meu filho, tudo do bom e do melhor!* – acrescentou Carlton em uma imitação amargurada do que supus ser a voz de seu pai.

Aos 25 anos, Carlton conheceu Solana, uma profissional de marketing. Casaram-se um ano depois. No outono de 2008, poucos meses após o casamento, o mundo entrou numa recessão global e o pai de Carlton foi fortemente atingido. Ele foi forçado a vender o apartamento onde Carlton e Solana estavam morando e a cortar sua mesada. Carlton estava sem emprego na época, e ele e Solana tiveram que se virar com o salário dela e o pequeno montante que restara em sua conta bancária.

– Comecei a procurar emprego como um louco – explicou Carlton. – Candidatei-me a centenas de empregos nos seis meses seguintes e fui rejeitado por todos eles. Aquilo não foi nenhuma surpresa, afinal meu currículo parecia exibir uma carreira fracassada após a outra. Meu pai quisera tanto bancar o herói que não se importou em me tornar financeiramente dependente. Não se importou em destruir a minha vida profissional. Não se importou que aquilo pudesse me tirar a chance de chegar a algum lugar! – O rosto de Carlton estava vermelho de raiva. – Tenho 27 anos e não sei fazer nada, não tenho qualificações nem perspectivas! Ele arruinou a minha vida! Estou com raiva o tempo todo e quem sofre é a pobre Solana. Ela diz para eu parar de pensar no meu pai o tempo todo, mas sempre que sou rejeitado num emprego, ouço sua voz na minha cabeça: *Para meu filho, tudo do bom e do melhor!* Isso está me deixando doido! Se eu

não parar de gritar com Solana, ela vai embora. Ela já disse isso. E aí realmente não terei mais nada!

Ficar preso num ciclo obsessivo de raiva pode nos deixar cheios de fúria e ressentimento e fazer com que fiquemos irritados e tensos a maior parte do tempo. Sentimentos de raiva ativam as reações de estresse em nosso sistema cardiovascular, de modo que, a longo prazo, pensamentos obsessivos sistemáticos e intensos de raiva podem aumentar nosso risco de desenvolver doenças cardiovasculares.

Uma consequência ainda mais insidiosa da obsessão raivosa é que a irritabilidade geral que ela causa pode nos fazer reagir com exagero à menor das provocações. Como resultado, acabamos descontando nossas frustrações em nossos amigos e familiares. Gritamos com eles, os agredimos e reagimos exageradamente às pequenas irritações cotidianas.

Servindo como exemplo de quão facilmente descontamos nossa raiva em pessoas inocentes, um estudo submeteu voluntários a uma experiência frustrante e depois induziu algumas delas a ruminar sobre ela. Participantes que remoeram a experiência frustrante demonstraram uma tendência maior a exibir um comportamento agressivo em relação a um colega incompetente – ainda que inocente – do que aqueles que passaram pela mesma experiência frustrante mas não foram induzidos a remoê-la depois. Ainda que o colega não tivesse nada a ver com a situação causadora da frustração, ruminadores com raiva chegaram ao ponto de sabotar as chances de o colega obter um emprego que sabiam ser crucial para seu sustento e sua carreira.

Embora não seja nada agradável para nossos companheiros e familiares quando caímos num ciclo de obsessão depressiva, sua qualidade de vida (assim como a nossa) tende a sofrer um impacto maior quando o ciclo obsessivo que nos mantém reféns é composto de raiva e irritabilidade.

### **3. Vazamento cognitivo: Como o pensamento obsessivo afeta nossos recursos intelectuais**

O pensamento obsessivo, de tão intenso, consome grande parte de nossas energias mentais. Com isso, ele prejudica a atenção e a concentração, a capacidade de resolução de problemas, a motivação e a iniciativa. Além disso, as más decisões que tomamos por conta dele acabam se mostrando incrivelmente nocivas à nossa saúde física e mental. Por exemplo, descobriu-se que mulheres com fortes tendências obsessivas, quando comparadas a mulheres sem tendências, levavam dois meses a mais para procurar um médico após descobrirem um nódulo no seio – uma diferença que pode colocá-las em risco a vida. Outros estudos descobriram que pacientes de câncer e doenças coronárias com tendência ao pensamento obsessivo obedeciam menos aos regimes médicos do que aqueles com perfis médicos semelhantes mas sem o hábito de ficar ruminando.

O pensamento obsessivo faz com que nos detenhamos em nossos sentimentos negativos até eles nos consumirem tanto que começamos a ver nossa vida, nossa história e nosso futuro de uma forma mais negativa. Nossa perspectiva nos faz ver nossos problemas como mais difíceis de resolver, encontrando menos soluções para eles e evitando implementar aquelas que encontramos. Podemos ser capazes de reconhecer que certas atividades poderiam levantar nosso astral e ser benéficas para nós, mas mesmo assim não estamos dispostos a realizá-las.

Isso leva alguns de nós a aliviar a dor com o uso de álcool ou outras drogas. Muitos dos meus pacientes com tendência ao pensamento obsessivo contaram que beber diminui sua irritabilidade e torna a vida mais agradável para aqueles à sua volta. Embora um drinque possa atenuar a irritação e nos tornar mais simpáticos, a questão é se a pessoa consegue se limitar a um drinque ou se tenderá a passar para dois, três ou mais. Quando recorremos ao álcool a fim de controlar nosso humor, dificilmente o consumo permanecerá em níveis moderados por muito tempo. Quanto mais nos embriagamos, menos controlamos nossos impulsos e mais tenderemos a expressar raiva e agressividade de maneira destrutiva.

Nossos primeiros passos no caminho para o abuso e a dependência do álcool são muitas vezes induzidos por um esforço equivocado por controlar a raiva e o sofrimento emocional causados pelo pensamento obsessivo. Algumas pessoas também podem recorrer aos excessos alimentares. Mas quer nos voltemos à comida, ao álcool ou a outras substâncias para controlar esses sentimentos, os pensamentos obsessivos, que são a verdadeira causa de tudo, permanecem sem solução, de modo que apenas aumentamos o risco de dano psicológico duradouro.

**4. Relacionamentos abalados:  
Qual é o preço que nossos entes queridos  
pagam por nossos pensamentos obsessivos?**

Nossos pensamentos obsessivos costumam ser tão desgastantes que não percebemos quanto a necessidade de discuti-los constantemente pode afetar amigos e familiares e prejudicar nossos relacionamentos mais importantes. Além disso, repartimos mal nossas relações e preferimos

compartilhar nossos sentimentos com aqueles que foram mais solidários e compassivos no passado, fazendo com que acabem tendo que suportar uma carga emocional desproporcional. Ainda que esses indivíduos gostem absurdamente de nós, ficar repetindo as mesmas discussões acabará esgotando a paciência deles, trazendo o risco de que fiquem ressentidos e com raiva de nós também. Quando aponto essas implicações aos meus pacientes, eles relutantemente reconhecem por que alguém poderia perder a paciência, mas não por que essa pessoa poderia ficar ressentida ou zangada.

Para entender por que isso pode acontecer, precisamos considerar que oferecer apoio e auxílio emocional às pessoas que amamos é um dos aspectos mais recompensadores das amizades e dos relacionamentos íntimos. Ajudar aqueles com quem nos importamos nos faz sentir melhor em relação a nós mesmos, estimula o estabelecimento de laços mais fortes, aumenta a confiança e a

lealdade de ambas as partes e permite que nos vejamos como pessoas valiosas e significativas no mundo.

Considere, então, que, ao trazer à tona os mesmos pensamentos e sentimentos já discutidos várias vezes, não podemos deixar de comunicar àqueles à nossa volta que seus esforços anteriores para nos ajudar foram insuficientes, porque estamos pedindo que façam tudo de novo. Na melhor das hipóteses, eles até conseguiram nos proporcionar um pouco de alívio – que, é claro, não durou muito. Nossos amigos e familiares que nos oferecem apoio podem não captar esse “insulto” velado de maneira consciente, mas provavelmente ficarão vagamente zangados e ressentidos mesmo assim.

Além disso, cada um de nós possui um referencial particular sobre o tempo que consideramos justo alguém ficar chateado com certos acontecimentos. Uma vez que esse período tenha expirado, se nos pedem novamente para escutá-los e oferecer nosso apoio, podemos ficar ao seu lado apenas por dever, obrigação ou culpa, mas provavelmente ficaremos um pouco ressentidos e zangados por isso.

Certa vez tive como paciente um jovem cuja noiva o abandonara poucas semanas antes do casamento. Durante um ano, aquele era seu único assunto nas conversas com os amigos. Pelo que captei, eles estavam mostrando todos os sinais de estarem prestes a perder a paciência com suas constantes obsessões e solilóquios sobre a ex-noiva. Começaram a mudar a natureza de seus encontros de modo que, em vez de atividades que estimulassem as conversas, como golfe, jantares ou encontros em bares, sugeriam ir ao cinema e atividades como basquete e futebol. Infelizmente, o jovem não entendeu nenhuma das dicas dos amigos nem meus avisos sobre o ressentimento crescente deles. Quando ele abordou o assunto pela enésima vez durante uma partida de basquete, um dos amigos ficou tão exasperado que interrompeu o jogo, gritou “Pare com isso, cara! Comporte-se como um homem!” e pontuou sua declaração arremessando a bola no rosto do meu paciente, quebrando o nariz dele.

Claramente o ressentimento do amigo vinha aumentando ao longo dos meses e atingira um ponto crítico. Mas ele não dissera uma palavra sobre seu aborrecimento com a incessante obsessão do meu paciente. Na verdade, nenhum dos amigos falou nada. O amigo agressor recebeu seu merecido castigo, ao passar as cinco horas seguintes na sala de emergência, ouvindo meu paciente repetir versões fanhosas do rompimento do noivado, enquanto evitava os esguichos de sangue do curativo no nariz.

Claro que não são muitos os amigos que arremessam objetos em nós, exasperados quando já não suportam nos escutar, mas isso não significa que não sintam vontade disso. Pensamentos obsessivos podem nos deixar tão focados em nossas próprias necessidades emocionais que ficamos cegos para aqueles à nossa volta, o que acaba prejudicando nossos relacionamentos.

#### **COMO TRATAR AS FERIDAS EMOCIONAIS CAUSADAS PELO PENSAMENTO OBSESSIVO**

É natural refletir sobre acontecimentos desagradáveis depois que eles ocorrem e repassá-los em nossa mente. A intensidade e a frequência das preocupações devem diminuir com o tempo, de modo que geralmente não exigem tratamento. Mas, quando já se passou algum tempo e elas continuam com força total, devemos nos esforçar para romper o ciclo obsessivo e aplicar os primeiros socorros emocionais. Vamos abrir nosso armário de remédios psicológico e analisar nossas opções de tratamento.

#### **DIRETRIZES GERAIS DE TRATAMENTO**

Para romper o círculo vicioso dos pensamentos obsessivos e permitir que as nossas feridas cicatrizem, precisamos interromper o ciclo de ruminação quando ele for desencadeado e enfraquecer o ímpeto obsessivo na fonte, reduzindo a intensidade dos sentimentos que o alimentam. Precisamos também nos esforçar para monitorar os

relacionamentos e aliviar a carga emocional com que podemos sobrecarregar nossos entes queridos.

Os tratamentos a seguir estão listados na ordem em que devem ser ministrados. O Tratamento A (mudando a perspectiva) concentra-se em reduzir a intensidade do impulso que nos leva a remoer pensamentos e o Tratamento B (distraindo-se da dor emocional) procura reduzir a frequência dos pensamentos obsessivos (algo que se torna mais fácil depois que o ímpeto de remoer pensamentos esteja menos intenso). O Tratamento C (reenquadrando a raiva) visa cuidar da raiva e dos impulsos agressivos que o pensamento obsessivo pode evocar, enquanto o Tratamento D (administrando as amizades) é útil para monitorar nossos relacionamentos com aqueles que nos fornecem apoio emocional.

#### **TRATAMENTO A: MUDE A SUA PERSPECTIVA**

Quando os cientistas começaram a investigar a mecânica de como refletimos sobre experiências e sentimentos dolorosos em um esforço por entender o que distingue as formas úteis de autorreflexão daquelas que nos são nocivas, um fator emergiu como altamente significativo: a perspectiva visual que usamos quando repassamos as experiências dolorosas em nossa mente.

Nossa tendência natural quando analisamos experiências dolorosas é fazê-lo de uma perspectiva de *imersão*, em que vemos a cena através de nossos próprios olhos (também conhecida como perspectiva em primeira pessoa). Examinar nossos sentimentos dessa maneira tende a permitir que nossas memórias se desenrolem como uma narrativa (ou seja, reproduzindo quadro a quadro o jeito como as coisas ocorreram) e provoquem emoções cujo nível de intensidade é semelhante ao de quando os eventos aconteceram.

Mas os pesquisadores constataram algo notável quando pediram que as pessoas analisassem uma experiência dolorosa de uma perspectiva *distanciada* (em terceira pessoa) e se vissem na cena a partir do ponto de vista de um observador externo. Em vez de meramente narrar os acontecimentos e como se sentiam no

momento, as pessoas tendiam a recriar sua compreensão da experiência e a reinterpretá-la de formas que proporcionavam novos *insights* e uma sensação de desfecho. Esse resultado se ampliou ainda mais quando sugeriram que as pessoas empregassem uma perspectiva distanciada para refletir não sobre *como* as coisas ocorreram, mas *por que* aconteceram.

Em numerosos estudos, a dor emocional de voluntários analisando experiências dolorosas desse jeito foi bem menor do que a daqueles que usaram perspectivas imersivas. Além disso, sua pressão arterial reagiu menos (elevou-se menos e voltou ao normal mais rápido), indicando que a perspectiva distanciada reduz as reações de estresse e a ativação do nosso sistema cardiovascular. A boa notícia não terminou por aí. Acompanhamentos uma semana depois indicaram que pessoas usando a perspectiva distanciada relataram que pensaram sobre suas experiências dolorosas com bem menos frequência e sentiram uma dor emocional menor ao ruminar sobre tais experiências do que as que usaram a perspectiva de imersão. Essas constatações se verificaram tanto nas obsessões depressivas quanto naquelas que suscitaram raiva.

Quando li pela primeira vez sobre essas descobertas, logo pensei em Linda, a advogada que não parava de pensar em seu ex-chefe agressivo. As descrições dela de como via o rosto dele (por exemplo, “vivo pensando em como ele fazia cara feia sempre que eu falava nas reuniões”) indicavam claramente que ela refletia sobre suas experiências de uma perspectiva de imersão, e não de distanciamento. Fiquei curioso em saber se a mudança de perspectiva afetaria seus pensamentos obsessivos. Mostrei a Linda como utilizar uma perspectiva distanciada quando pensasse sobre o assunto e sugeri que o fizesse de forma criteriosa até nosso encontro seguinte, duas semanas depois.

Ela chegou à sessão com um sorriso enorme no rosto.

– Funcionou! – anunciou ela antes mesmo de se sentar no divã.

Linda contou que, na semana após nossa sessão, havia feito um esforço para empregar uma perspectiva distanciada sempre que pensava no ex-chefe. Em seguida acrescentou:

– Mas logo depois algo mudou. Levei alguns dias para perceber, mas estava pensando nele bem menos do que o normal.

Isso era ainda melhor. Quando Linda chegava a pensar no ex-chefe, contou que ficava bem menos aborrecida do que antes e que até conseguia se livrar daqueles pensamentos com mais facilidade. Além disso, achou mais fácil usar a distração (Tratamento B) quando os pensamentos persistiam. A combinação das duas abordagens – mudança de perspectiva e distração – representou uma ajuda significativa para a redução de seus pensamentos obsessivos em pouco tempo.

#### EXERCÍCIO PARA MUDANÇA DE PERSPECTIVA

Mudar para uma perspectiva visual que nos coloque numa maior distância psicológica dos temas de nossas obsessões exige prática. Realize este exercício quando dispuser de tempo e espaço para completá-lo sem interrupções e pratique a técnica para cada tema ou experiência que provoque pensamentos improdutivos.

Sente-se ou deite-se confortavelmente, feche os olhos e rememore o momento inicial da cena ou experiência em questão. Afaste o foco para ver a si mesmo dentro da cena ou, se a experiência envolveu dois locais (se, por exemplo, você estava falando ao telefone), imagine uma tela dividida, para poder ver a si mesmo e a outra pessoa ou local. Depois de se incluir na cena, afaste mais o foco para vê-la de uma distância ainda maior. Permita que tudo se desenrole enquanto você observa de longe, como se fosse um estranho que estava passando por acaso.

Não deixe de usar essa mesma perspectiva sempre que se flagrar pensando nos acontecimentos em questão.

#### RESUMO DO TRATAMENTO: MUDE A SUA PERSPECTIVA

*Dosagem:* Pratique a técnica deste tratamento sempre que puder fazê-lo sem ser interrompido e depois a aplique sistematicamente se estiver remoendo pensamentos. Quando a intensidade dos sentimentos provocados pela

ruminação e a necessidade de pensar obsessivamente diminuam, concentre-se no Tratamento B para se livrar de quaisquer pensamentos obsessivos tão logo apareçam.

*Indicações:* Reduzir ruminções depressivas e aquelas que suscitam raiva e restaurar a função intelectual e mental prejudicada.

*Benefícios secundários:* Reduz as reações fisiológicas ao estresse.

### **TRATAMENTO B: OLHE O PASSARINHO! DISTRAIA-SE DA DOR EMOCIONAL**

Mesmo depois que o ímpeto de remoer algum assunto tiver enfraquecido, livrar-se uma sequência de pensamentos obsessivos quando eles começam continua sendo um desafio. O principal motivo por que tendemos a nos entregar ao impulso obsessivo mesmo sabendo quanto ele pode ser prejudicial é que com frequência nos flagramos ruminando depois que nossas emoções já estão fervendo. Tentar apenas suprimir os pensamentos obsessivos não só é difícil como também desaconselhável. Décadas de pesquisas demonstram que nada nos faz pensar tanto em algum assunto quanto a tentativa desesperada de não pensar nele.

Em experimentos clássicos, os participantes foram instruídos a tentar não pensar num urso branco por cinco minutos e a tocar uma campainha caso se flagrassem pensando em um (a escolha dos ursos brancos deveu-se ao simples fato de que se supôs que esse não era um assunto em que os voluntários pensassem habitualmente). Poucos segundos decorreram até que o participante médio tocasse a campainha – e, no geral, ele voltou a tocá-la várias vezes depois. A descoberta mais interessante foi que, depois de passados os cinco minutos, os voluntários ganhavam a “permissão” de pensar no que quisessem e experimentavam um efeito de ricochete em que se viam pensando em mais ursos brancos do que o normal. Desde os experimentos originais dos ursos brancos, muitos outros estudos demonstraram que esforços para suprimir pensamentos indesejados

tendem a produzir um efeito de ricochete semelhante, de modo que justamente os pensamentos que tentamos eliminar retornam com força total no momento em que nossa concentração esmorece.

Enquanto a supressão é um fracasso na guerra contra os pensamentos obsessivos, a distração tem se mostrado uma arma bem mais eficaz. Dezenas de estudos demonstraram que distrações com tarefas capazes de absorver nossa atenção ou que exigem muita concentração – como exercícios aeróbicos moderados a intensos, socializar com amigos, montar quebra-cabeças ou jogar no computador – são capazes de interromper o processo de pensamento obsessivo. Descobriu-se também que a distração restaura a qualidade do pensamento e as capacidades de resolução de problemas, porque, uma vez que cessamos a ruminação, rapidamente recuperamos a capacidade de aplicar com eficácia nossas habilidades intelectuais.

Embora a vida social ou ir ao cinema possam afastar nossa mente dos pensamentos obsessivos, nem sempre é viável se envolver nesses tipos de atividades, pois elas consomem muito tempo. Porém, distrações breves e menos trabalhosas podem ser igualmente eficazes. Por exemplo, dedicar alguns minutos a um breve exercício mental como um quebra-cabeça Sudoku também é uma maneira eficiente de interromper os pensamentos obsessivos e, além disso, tem um efeito benéfico sobre o humor.

Identificar quais distrações funcionam melhor, dadas as peculiaridades da situação – se estamos em casa ou no trabalho, tentando estudar ou andando de metrô – e a natureza de nossos pensamentos obsessivos é um processo de tentativa e erro, já que nossa avaliação de quais atividades são capazes de absorver nossa atenção nem sempre é precisa. Na medida do possível, devemos testar nosso arsenal de distrações potenciais de antemão, para podermos identificar quais funcionam melhor nos cenários em que mais costumamos remoer pensamentos. Quanto mais distrações tivermos à nossa disposição, mais eficientemente conseguiremos interromper o fluxo obsessivo de pensamentos que nos aflige.

EXERCÍCIO PARA IDENTIFICAR DISTRAÇÕES POSSÍVEIS

Realize este exercício para cada assunto ou experiência que você tende a remoer de maneira improdutiva.

1. Faça uma lista (por escrito) dos lugares e situações em que você costuma ter mais pensamentos obsessivos.
2. Para cada lugar e situação, liste o máximo de distrações possíveis de curta e longa duração.

Quando completar sua lista, leve-a consigo para poder consultá-la quando surgir a necessidade, ainda que você esteja convencido de que não terá dificuldades em lembrar as distrações escolhidas. Lembre-se de que nosso pensamento não é tão claro quanto deveria quando estamos em meio a intensos pensamentos obsessivos.

**RESUMO DO TRATAMENTO: OLHE O PASSARINHO!**

*Dosagem:* Crie uma lista de distrações que funcionam para você e aplique o tratamento o mais rápido possível sempre que se surpreender entrando num ciclo obsessivo.

*Indicações:* Minimizar o impacto de obsessões depressivas e/ou que suscitam raiva e restaurar a função intelectual e mental prejudicada.

#### **TRATAMENTO C: REENQUADRE A RAIVA**

No filme *Máfia no divã*, um psiquiatra (interpretado por Billy Crystal) encoraja um paciente com problemas de raiva a “esmurrar um travesseiro” para liberar sua tensão. O paciente (Robert De Niro), um mafioso, pega uma arma e dá uns tiros no travesseiro. O psiquiatra, alarmado, recupera a compostura para perguntar:

– Está se sentindo melhor?

O mafioso pensa por um momento e então responde:

– Sim, estou!

A ideia de que botar a raiva para fora produz uma experiência catártica capaz de melhorar nosso estado psicológico é muito disseminada mesmo entre profissionais de saúde mental. Décadas atrás, terapeutas como aquele interpretado por Billy Crystal começaram a defender que extravasássemos a raiva esmurrando

objetos inocentes, e desde então nenhuma almofada de divã se sentiu mais segura.

Na verdade, o “modelo da catarse” de dar vazão à raiva gerou linhas de produtos inteiras, com numerosos de brinquedos “terapêuticos” para crianças e adultos. Por exemplo, uma linha de bonecos de plástico em tamanho real vem com tacos de plástico firmes que as crianças podem usar para expressar sua raiva “de maneira produtiva” – dando uma surra em bonecos de aspecto humano. A última vez que observei uma sessão em que o terapeuta usava um desses bonecos, um valentão de 7 anos batia nele implacavelmente, enquanto o terapeuta ao lado dizia:

– Você está muito zangado com papai, não está?

Quer saber? Isso não é exatamente uma receita de tranquilidade doméstica.

A eficácia de botar a raiva para fora foi estudada amplamente, e o veredito de todos esses estudos tem sido quase unânime: o modelo da catarse, além de errado, é prejudicial! Num estudo recente, participantes enraivecidos foram colocados em um dentre três grupos. Eles foram instruídos a bater num saco de pancadas enquanto pensavam na pessoa que as tinha aborrecido, a bater no saco enquanto pensavam numa pessoa neutra ou a fazerem nada. Ao final do experimento, os voluntários que esmurraram o saco de pancadas enquanto pensavam na pessoa que os aborrecera estavam com muito mais raiva e exibiam um comportamento bem mais agressivo e vingativo do que os participantes dos outros dois grupos (má notícia para o “papai” daquele menino valentão). Na verdade, foram os participantes do grupo que não tomou nenhuma atitude que ficaram menos zangados e exibiram o comportamento menos agressivo.

Dar vazão à nossa raiva atacando objetos inanimados só serve para reforçar nossos ímpetos agressivos em resposta à raiva. Essas questões devem ser consideradas pelos inúmeros pais cujos impulsos agressivos dos filhos estão sendo reforçados a cada tacada num boneco ou soco no travesseiro.

Então como deveríamos lidar com a raiva?

A estratégia mais eficaz para administrar emoções como a raiva envolve reenquadrar o acontecimento em nossa mente de modo que ele mude de sentido e seja menos capaz de nos enfurecer. Reinterpretando os eventos de forma mais positiva, mudamos nosso sentimento subjacente sobre a situação, transformando-o em algo que nos cause menos raiva. Por exemplo, Michael Phelps, o nadador que ganhou mais medalhas na história, costumava estar sujeito às provocações de seus adversários na imprensa antes das grandes competições. Ele deu várias entrevistas em que contou como lidava com a raiva que sentia naquelas situações. Em vez de esmurrar a corda entre as raias da piscina quando seu treinador sussurrava “Sim, você está muito zangado com aquele nadador alemão, não está?”, Phelps costumava reenquadrar a situação, vendo as provocações dos rivais como um combustível motivacional que o incitava a treinar mais duro e a se concentrar melhor em suas competições.

Apesar da eficácia do reenquadramento, muitas pessoas lutam para conseguir usar a técnica porque nem sempre é fácil reinterpretar acontecimentos perturbadores de uma forma positiva. Por exemplo, Carlton, o homem cujo pai faliu e o deixou sem apoio financeiro, estava tão revoltado com as interferências do pai em sua carreira que não conseguia pensar em mais nada. Seus pensamentos obsessivos exacerbavam sua raiva a ponto de ele ter dificuldades para tolerar mesmo as pequenas frustrações do dia a dia, descontando em sua esposa, Solana, a carga de sua irritabilidade e agressividade. Carlton precisava encontrar uma maneira menos enfurecedora de pensar na situação, mas mesmo depois que expliquei por que era tão crucial fazê-lo, ele fez um enorme esforço para reenquadrar sua situação em termos mais positivos. Tentei orientá-lo na direção certa.

– Carlton, você tem um diploma de uma ótima universidade e passou os últimos cinco anos trabalhando em todas as áreas pelas quais expressou algum interesse. Mesmo por breves períodos de tempo, você agora tem uma noção dessas áreas. Com certeza essas

experiências ajudaram a descobrir qual desses rumos você prefere como opção de carreira.

– Certo, mas e daí? Nunca vou conseguir o tipo de emprego que eu quero de verdade sem meu pai mexer os pauzinhos.

– Não vai mesmo. Mas é exatamente por isso que você está zangado com seu pai. Ele conseguiu empregos para os quais você não estava qualificado, em vez de deixar que você mesmo ganhasse a experiência de que precisava. No mundo real, as pessoas não começam onde você começou: começam por baixo e vão subindo na carreira.

– Então esses últimos cinco anos foram um desperdício completo! É isso que me mata!

– Bem, não exatamente. Você pode identificar qual carreira pretende seguir. Se você pensasse nas suas experiências anteriores como estágios que o ajudaram a descobrir isso, poderia enxergá-las como um tempo bem aproveitado. Agora que você sabe o que deseja, pode começar de baixo e subir na carreira.

– Você não entendeu? – contra-atacou Carlton. – Eu não quero começar de baixo!

– Eu sei – respondi tranquilamente. – E seu pai também não queria isso. Será que foi tão ruim assim ele querer poupá-lo daquilo que você mesmo agora não quer?

A cor sumiu do rosto de Carlton. Parecia que tinha sido atingido por um raio. Nunca lhe passara pela cabeça que as esperanças e intenções de seu pai fossem tão parecidas com as suas próprias. Mas, uma vez que conseguiu reenquadrar as interferências de seu pai como bem-intencionadas, em vez de controladoras, e suas experiências profissionais como instrutivas, em vez de tempo perdido, o impacto foi enorme. Seus pensamentos obsessivos diminuíram rapidamente, assim como sua raiva e irritabilidade. Ele começou a procurar empregos mais compatíveis com sua formação e falta de experiência, e em poucos meses conseguiu seu primeiro emprego por mérito próprio, um cargo começando de baixo, e não podia estar mais radiante.

O reenquadramento exige uma mudança de perspectiva, dando um novo sentido ao modo como percebemos a situação e como nos sentimos em relação a ela. Embora o objetivo aqui seja reduzir a raiva, essa estratégia também pode nos ajudar a ficar menos tristes, menos decepcionados ou menos vitimizados. Por exemplo, se Linda tivesse sido promovida em seu antigo escritório de advocacia, continuaria trabalhando para o antigo chefe que a maltratava. Embora relutasse em dar um passo atrás profissionalmente, isso fez milagres por sua qualidade de vida. Reenquadrar o comportamento de seu chefe como “útil”, em vez de “destrutivo”, permitiu que ela se sentisse menos vitimizada pela experiência.

#### EXERCÍCIO PARA PRATICAR O REENQUADRAMENTO

Embora os pensamentos obsessivos sejam próprios de sua circunstância particular, certos temas e princípios são comuns a várias situações de reenquadramento. Use as quatro sugestões a seguir como um auxílio para identificar meios de reenquadrar a sua situação de modo que desperte menos raiva (ou tristeza).

*1. Encontre a intenção positiva.* Assim como o pai de Carlton tinha boas intenções, a maioria das pessoas que nos deixam com raiva tem algumas qualidades compensatórias e pode ter

boas intenções, independentemente de como suas palavras ou ações nos afetam. Identificar esses núcleos positivos pode nos ajudar a ver essas situações de forma diferente e modificar a intensidade de nossas emoções como resultado.

*2. Identifique as oportunidades.* Atualmente muitas empresas insistem que seus gestores reenquadrem os pontos fracos como “oportunidades” quando dão *feedback* aos funcionários. Com isso, o funcionário assimila o *feedback* negativo mais facilmente, sem se sentir desmoralizado. O segredo do sucesso dessa técnica está na verdade universal que ela comporta: muitas situações desagradáveis podem também oferecer a oportunidade para melhorarmos, para que

possamos reavaliar os fatos, mudar de rumo ou atacar problemas que já precisavam mesmo ser resolvidos.

*3. Aproveite o momento de aprendizado.* Geralmente há muito a aprender nas situações que geram nossos pensamentos obsessivos. Identificar os erros que cometemos e aqueles que desejamos evitar no futuro, enxergar situações negativas como quebra-cabeças estratégicos que exigem soluções criativas, descobrir com quem podemos ou não contar e quais são nossos pontos fortes e fracos são medidas que podem proporcionar lições valiosas, que aumentam nossa confiança e nos poupam dores de cabeça e sofrimento emocional no futuro.

*4. Pense que a pessoa que o ofendeu está precisando de ajuda espiritual.* Aqueles com fortes crenças religiosas podem reenquadrar muitas situações de modo a ver a pessoa causadora do sofrimento emocional como alguém que obviamente precisa de ajuda espiritual. Assim sendo, ela merece não a nossa raiva, mas nossas orações. Uma série de estudos recentes examinou o poder da oração para aliviar a raiva (usando princípios científicos sólidos e processos de avaliação por especialistas) e descobriu que a prece pode ser um meio eficaz de regular nossas emoções *desde que o teor da nossa oração seja positivo*. Por mais tentador que pareça, rezar para que a pessoa que nos enfureceu seja atropelada por um caminhão não nos deixará menos furiosos, já que é o equivalente espiritual a dar tiros numa almofada.

Uma versão secular dessa abordagem (embora não testada cientificamente) seria ver a pessoa agressora como alguém atormentado que está precisando de ajuda psicológica ou psicoterapia.

RESUMO DO TRATAMENTO: REENQUADRE A RAIVA

*Dosagem:* Aplique a situações, lembranças ou acontecimentos que provoquem raiva ou tristeza e sejam temas de pensamentos obsessivos. Anote suas formulações reenquadradas de modo a poder revê-las sempre que as ruminções ocorrerem.

*Indicações:* Reduzir a raiva e pensamentos obsessivos (bem como a intensidade de outros pensamentos emocionalmente dolorosos), restaurando a função intelectual e mental prejudicada e reduzindo as reações fisiológicas ao estresse.

#### **TRATAMENTO D: PEGUE LEVE COM OS AMIGOS**

Quando discutimos repetidamente os mesmos problemas com amigos e familiares, corremos o risco de esgotar a paciência e a compaixão deles e fazer com que fiquem ressentidos. Para preservar esses relacionamentos, precisamos avaliar se estamos sobrecarregando aqueles que nos oferecem apoio emocional.

#### **EXERCÍCIO PARA AVALIAR A TENSÃO NO RELACIONAMENTO**

Responda às perguntas a seguir para cada pessoa em seu sistema de apoio social e tome as ações recomendadas quando for pertinente.

1. Quanto tempo se passou desde o evento em questão?

É verdade que alguns acontecimentos na vida são extremamente traumáticos e podem dominar nossos pensamentos e sentimentos por meses e anos. Porém, a maioria dos pensamentos obsessivos não se enquadram nessa categoria, e devemos estar cientes de que as pessoas têm a expectativa de que nossa recuperação aconteça dentro de certo intervalo de tempo. Por exemplo, uma regra prática geral para rompimentos amorosos é, para cada ano de relacionamento, levarmos de um a dois meses para nos recuperarmos. Se o relacionamento durou três anos, devemos começar a nos recuperar da onda inicial de pensamentos obsessivos sobre como e por que o término ocorreu após três a seis meses,

aproximadamente, e devemos evitar continuar a discutir o assunto com nossos amigos se o tema ainda dominar nossas discussões um ano depois.

2. Quantas vezes você discutiu essas questões com essa mesma pessoa?

Todos temos aquelas pessoas que procuramos quando precisamos de um ombro amigo. Mas elas também são as que correm mais risco de se “cansarem” quando discutimos os mesmos pensamentos, acontecimentos e sentimentos o tempo todo. Convém distribuir a carga e utilizar outras fontes de apoio social para não sobrecarregar as pessoas às quais mais recorreremos.

3. Essa pessoa se sente à vontade para abordar seus próprios problemas e questões?

Se as suas conversas com um amigo são unilaterais demais e tendem a só abordar seus problemas e raramente os do outro, você corre o risco de comprometer a amizade. Para assegurar um equilíbrio, reserve um tempo para perguntar aos seus amigos sobre a vida deles e para ter conversas inteiras centradas somente neles. Caso perguntem sobre os seus problemas quando você estiver tentando isso, responda sucintamente e reconduza a conversa para eles.

4. Qual porcentagem de suas comunicações com essa pessoa é dominada pelo tema de seus pensamentos obsessivos?

No geral, somente em retrospectiva costumamos perceber o grau em que nossas discussões com amigos foram dominadas pelo tema de nossas ruminções. Permitir que o sofrimento emocional controle os relacionamentos e determine a natureza das nossas amizades é ruim para essas relações, mas nos definirmos como vítimas também é prejudicial à nossa saúde mental. Certifique-se de manter

um equilíbrio entre conversas leves, momentos agradáveis e diversão sempre que possível.

RESUMO DO TRATAMENTO: PEGUE LEVE COM OS AMIGOS

*Dosagem:* Aplique periodicamente para avaliar a saúde de seus relacionamentos de apoio. Tome uma atitude para reparar quaisquer danos aos relacionamentos quando necessário.

*Indicações:* Avaliar e reparar relacionamentos abalados.

### QUANDO CONSULTAR UM PROFISSIONAL DE SAÚDE MENTAL

Se você aplicou os tratamentos deste capítulo e seu ímpeto obsessivo continua forte, se você se vê ruminando com a mesma frequência de antes ou se seus pensamentos obsessivos são tão intensos e perturbadores que interferem na capacidade de agir em sua vida profissional ou pessoal, procure a ajuda de um profissional de saúde mental. Se seus pensamentos intrusivos não se concentram em experiências emocionais dolorosas, mas em coisas como, por exemplo, se você contraiu germes, se esqueceu de trancar a porta da frente ou se desligou o aquecedor a gás antes de sair de casa, um profissional de saúde mental poderá avaliar se você está apresentando sintomas de transtorno obsessivo-compulsivo.

Os pensamentos obsessivos também estão fortemente ligados à depressão. Se você acha que pode estar deprimido e tem sintomas como mau humor persistente, sensação de impotência para mudar sua situação, sensação de desesperança e de que as coisas não estão melhorando ou distúrbios em seus padrões de alimentação e sono, procure um profissional de saúde mental para avaliar se você necessita iniciar um tratamento. Se em qualquer ponto você se sentir tão perturbado emocionalmente, triste ou furioso que queira se machucar ou ferir alguém, procure ajuda profissional imediata ou a emergência mais próxima.

## CAPÍTULO 6

\*\*\*\*\*

## FRACASSO

Como os resfriados emocionais se transformam em pneumonias psicológicas

Ninguém chega à vida adulta sem ter que lidar com fracassos milhares de vezes – e muitas outras experiências como essas nos aguardam ao longo da vida. O fracasso é uma experiência humana tão comum que o que nos distingue uns dos outros não é o fato de falharmos ou não, mas o modo como reagimos quando fracassamos. Essas diferenças são especialmente aparentes quando observamos aqueles que falham com mais regularidade e frequência do que quaisquer outros: os bebês. O ato de tentar, fracassar e tentar de novo é uma das principais estratégias usadas pelos bebês em seu aprendizado. Felizmente, eles costumam ser persistentes e determinados (senão jamais aprenderíamos a andar, falar ou fazer outras coisas), mas eles também exibem reações bem diferentes ao fracasso.

Imagine quatro bebês brincando com caixinhas de surpresa idênticas. Para abrir a caixinha e liberar o ursinho lá dentro, eles precisam deslizar um botão grande na lateral da caixa para a esquerda. Eles sabem que devem fazer algo com o botão, mas deslizarlo é uma habilidade complexa. A bebê no 1 puxa o botão, que não se move. Ela pressiona o botão com força. A caixa rola para longe. A bebê estende a mão em direção à caixa, que continua fora de alcance. Depois, dá as costas e começa a brincar com a própria fralda. O bebê no 2 mexe no botão por uns momentos sem sucesso. Ele se afasta e fita a caixa. Com o lábio inferior tremendo, ele não faz mais nenhum esforço para abri-la. A bebê no 3 tenta abrir a tampa da caixinha à força. Depois puxa o botão. Sem desistir, continua tentando até que, dez minutos depois... sucesso! A bebê desliza o botão, a tampa se abre e o ursinho aparece com um guincho. Ela grita de alegria, enfia o ursinho de volta na caixa e começa tudo de novo. O bebê no 4 vê a bebê no 3 abrir sua caixa. Seu rosto fica vermelho, ele esmurra a própria caixa e começa a chorar.

Quando deparamos com o fracasso depois de adultos, tendemos a reagir de maneira bem semelhante (embora poucos de nós tenham o hábito de brincar com a própria fralda). O fracasso pode fazer com que vejamos nossos objetivos como fora de alcance, nos levando a desistir rápido demais (como a bebê no 1, cuja caixa rolou para longe). Alguns se sentem tão desmoralizados pelo fracasso que ficam paralisados, passivos e impotentes (como o bebê no 2, que desistiu). Outros fracassam mas continuam tentando até conseguirem (como a bebê no 3) e outros ficam tão estressados e inseguros que não conseguem nem pensar direito (como o bebê no 4, que irrompeu em lágrimas).

O modo como lidamos com o fracasso é crucial para o nosso sucesso na vida, assim como para a nossa felicidade e bem-estar geral. Enquanto alguns até que reagem bem ao fracasso, muitos outros não reagem tão bem assim. O fracasso sempre é doloroso e decepcionante, mas também pode ser uma experiência informativa, educacional e de crescimento, desde que sejamos capazes de aceitá-lo como um progresso, descobrir o que precisamos fazer diferente da próxima vez e persistir rumo às nossas metas. Contudo, como acontece com muitas das angústias que sofremos no dia a dia, ignorar as feridas emocionais causadas pelo fracasso pode piorar ainda mais uma situação que já é ruim – e às vezes fica muito pior.

Ainda que nossas diferentes formas de enfrentar o fracasso sejam definidas no início da vida, não estamos absolutamente fadados a seguir os passos de quando éramos bebês. Mesmo os que reagem ao fracasso da maneira mais improdutiva e nociva podem aprender estilos mais favoráveis e psicologicamente saudáveis de lidar com os problemas. Entretanto, para isso, precisamos primeiro entender o impacto que o fracasso exerce sobre nós, as feridas emocionais que ele causa e os desafios emocionais que enfrentamos se quisermos curá-las.

#### **AS FERIDAS EMOCIONAIS CAUSADAS PELO FRACASSO**

Os fracassos são o equivalente emocional dos resfriados: todo mundo fica resfriado uma vez ou outra e se sente péssimo quando isso ocorre. Geralmente nos recuperamos porque modificamos nossas atividades – ficamos em repouso, tomamos bebidas quentes, vestimos agasalhos. Se ignorássemos totalmente um resfriado, ele pioraria e, em alguns casos, evoluiria para uma pneumonia. Nossa saúde mental enfrenta perigos semelhantes quando deparamos com o fracasso, mas poucas pessoas estão cientes da necessidade de empregar os equivalentes psicológicos do repouso, das bebidas quentes e dos agasalhos. Como consequência disso, muitos fracassos causam danos psicológicos desnecessários, cujas implicações podem prejudicar nosso bem-estar emocional bem além do impacto do incidente original.

O fracasso causa três tipos específicos de feridas emocionais que exigem primeiros socorros emocionais. Ele prejudica nossa autoestima nos induzindo a tirar conclusões sobre nossas habilidades e capacidades que são altamente equivocadas e distorcidas. Abala a confiança, a motivação e o otimismo, fazendo com que nos sintamos impotentes e imobilizados. E pode desencadear tensões e temores inconscientes que nos levam a inadvertidamente sabotar nossos esforços futuros.

Uma das razões por que tantas pessoas sofrem danos psicológicos quando falham é que, com frequência, bastam um ou dois incidentes para desencadear todo o círculo vicioso. Além disso, quando um fracasso é especialmente significativo ou importante para nós (em geral é), deixá-lo sem tratamento nos coloca sob o risco de desenvolver complicações psicológicas como vergonha, fraqueza paralisante e até depressão clínica. Assim, o que começa como um episódio isolado de fracasso – um pequeno resfriado emocional – pode piorar e se tornar uma pneumonia psicológica que afeta negativamente nosso funcionamento geral e nossa saúde mental.

**1. Minha autoestima encolheu: Por que nossas metas parecem maiores do que são e nos sentimos menores?**

Os jogadores de beisebol há muito tempo afirmam que, quando estão numa boa fase, acertando todas, a bola literalmente fica parecendo maior do que é (e portanto mais fácil de rebater). Não é de surpreender que, quando estão numa má fase, eles dizem que a bola parece menor e mais difícil de atingir. A maioria dos psicólogos nunca levou essas afirmações a sério, talvez porque os jogadores de beisebol são notoriamente supersticiosos.

Quando os psicólogos enfim decidiram investigar cientificamente as afirmações dos jogadores, encontraram um problema: os juízes das grandes ligas não gostam nem um pouco da ideia de interromper as partidas de beisebol para permitir que os jogadores preencham questionários psicológicos. Assim, os cientistas resolveram testar esse fenômeno usando pessoas comuns... e o futebol americano.

Eles pediram que os participantes chutassem uma bola de futebol americano em direção ao gol, da linha de 10 jardas. Cada um teve direito a 10 chutes. Antes de chutar, todos os voluntários estimaram a largura e a altura do gol de forma semelhante. Mas, após suas tentativas, aqueles que falharam na tarefa (acertando dois ou menos chutes) estimaram que o gol fosse 10% mais estreito e mais alto, enquanto os que acertaram mais estimaram que fosse 10% mais largo e mais baixo. Parece que os jogadores de beisebol estavam certos o tempo todo. O fracasso pode fazer a meta parecer literalmente mais difícil e mais desafiadora.

Além de nosso objetivo parecer maior, as falhas fazem com que nos sintamos “menores” também. O fracasso pode nos induzir a nos sentirmos menos inteligentes, menos atraentes, menos capazes, menos hábeis e menos competentes – tudo isso com um impacto negativo enorme sobre a nossa confiança e o resultado de nossos esforços futuros. Por exemplo, se um estudante universitário vai mal em uma prova no meio do ano, pode se achar menos capaz e considerar a matéria mais difícil, ficando mais preocupado e menos confiante de que se sairá bem na prova final. Embora alguns estudantes possam aumentar seus esforços como resultado disso,

outros podem ficar tão intimidados que começam a questionar se realmente conseguirão passar na matéria.

Mas e se aquela prova semestral for a primeira de todas na faculdade? E se a pessoa perceber não apenas aquela matéria, mas o curso inteiro, como um desafio acima de suas capacidades? Já que ela não sabe que o fracasso na prova semestral distorceu sua percepção (fazendo com que a matéria e a faculdade parecessem mais difíceis do que realmente são), pode acabar chegando a decisões prematuras e inadequadas. De fato, muitos estudantes desistem da faculdade em seu ano de calouro por esse exato motivo (e a bebê no 1 corre o risco de fazer o mesmo).

O fracasso exerce um impacto ainda maior sobre nossa autoestima. Muitos de nós reagimos às nossas falhas tirando conclusões prejudiciais sobre nossa personalidade e nossas capacidades. Essas perspectivas equivocadas nos parecem cristalinas naquele momento, mesmo quando não têm nenhum valor. Muitos de nós reagimos ao fracasso ruminando ou expressando pensamentos incrivelmente negativos, como: “Sou um fracassado”, “Não faço nada direito”, “Não sou suficientemente inteligente”, “Sou um grande idiota”, “Sou uma vergonha total”, “Mereço me ferrar”, “Pessoas como eu não chegam a lugar nenhum”, “Por que alguém iria me contratar ou sair comigo?” e outros atentados semelhantes contra a própria personalidade.

Poucas pessoas concordariam que pensamentos desmoralizantes e improdutivos desse tipo possuem algum valor. No entanto, com frequência nos entregamos a eles, exprimindo-os em voz alta e conferindo-lhes alguma legitimidade. Se nosso filho de 6 anos fosse mal num ditado na escola e anunciasse “Sou um estúpido fracassado que não consegue fazer nada direito”, a maioria de nós entraria em cena para refutar cada palavra e proibi-lo de tornar a dizer essas coisas terríveis sobre si. Não teríamos dúvida de que tais pensamentos negativos fariam apenas com que ele se sentisse pior no momento e dificultariam seu sucesso no futuro. Contudo, com

frequência deixamos de aplicar essa mesma lógica e sabedoria às nossas próprias situações.

As generalizações negativas que costumamos fazer quando fracassamos, além de equivocadas, causam mais danos à autoestima geral e ao desempenho futuro do que o acontecimento inicial que as originou. Criticar nossos atributos de uma forma tão generalizante nos deixa hipersensíveis a futuros fracassos, pode levar a sentimentos profundos de vergonha e coloca todo o nosso bem-estar em risco. Além disso, nos impede de avaliar com precisão as suas causas, o que nos ajudaria a evitar cometer os mesmos erros de cálculo no futuro. Por exemplo, se atribuímos nossa incapacidade de cumprir metas de aperfeiçoamento pessoal a defeitos de caráter, será mais difícil identificar e corrigir os erros cruciais no planejamento e na definição de metas estratégicas que provavelmente foram bem mais responsáveis por nosso fracasso.

**Por que as resoluções de Ano-Novo muitas vezes empurram nossa autoestima na direção errada?**

A cada Ano-Novo fazemos uma lista de resoluções na esperança de melhorar nossa vida e nós mesmos – para abandonar nossos esforços totalmente em fevereiro (muitas vezes já no dia 2 de janeiro). Como consequência, em vez de a autoestima ser reforçada por nossas realizações, ficamos enfraquecidos pelo fracasso e pela decepção, que logo atribuímos à falta de motivação ou capacidade. Dizemos a nós mesmos “Acho que não quero mudar” ou “Sou preguiçoso demais para dar um novo rumo à minha vida”, e ficamos nos sentindo ainda pior do que no dia 31 de dezembro.

O que torna essas conclusões desastrosas, além de imprecisas, é que o motivo principal por que cumrimos tão poucas resoluções é que deixamos de refletir sobre seu planejamento e execução. Sem um plano bem elaborado, nossas resoluções dificilmente irão em frente, por mais que sejamos motivados e capazes. De fato, um dos erros mais comuns do planejamento de metas é deixar de fixar uma data de início.

Outro erro comum das resoluções de Ano-Novo é o excesso de metas. Via de regra, se sua lista de resoluções for maior do que a lista de presentes que seu filho escreveu para o Papai Noel, convém reduzi-la. Pauline, uma mulher recém-divorciada com dois filhos em idade escolar, entrou em meu consultório na primeira segunda-feira depois do Ano-Novo e orgulhosamente me entregou uma folha de papel.

– Minhas resoluções – explicou ela. – Você vem me encorajando a assumir o controle e a orientar minha vida na direção certa. Pois é isso que estou fazendo.

Dei uma olhada na lista de Pauline e me assustei. Tinha os seguintes itens: ir à academia quatro vezes por semana e perder 11 quilos, se esforçar mais no trabalho, organizar os armários em casa, pintar o quarto de dormir, fazer cinco novas amizades, postar um perfil num site de relacionamentos e ir a pelo menos dois encontros por mês, ingressar num clube de livros, realizar trabalho voluntário uma vez por mês, fazer um curso de degustação de vinhos, aprender a tocar piano e dedicar mais tempo aos filhos.

– O que você acha? – perguntou ela, ansiosa.

– Isso me parece um pouco exagerado...

Expliquei a ela que, quando fixamos objetivos em excesso, dificilmente conseguimos alcançar algum deles. A lista de Pauline incluía todo um cardápio de erros de estabelecimento de metas. Algumas metas de sua lista entravam em conflito com outras (“ir à academia quatro vezes por semana” e “dedicar mais tempo aos filhos”), outras eram vagas demais (“se esforçar mais no trabalho”) ou difíceis demais (“fazer cinco novas amizades”, “realizar trabalho voluntário uma vez por mês” e ir a pelo menos dois encontros por mês já seria uma agenda desafiadora para a maioria das mulheres, quanto mais para uma mãe com dois filhos).

Ter vários objetivos seria menos problemático se nos déssemos ao trabalho de priorizá-los segundo seu grau de urgência ou viabilidade de acordo com as circunstâncias do momento. Também deixamos de dividir metas de longo prazo em etapas menores e mais realistas.

Sem isso, muitas delas podem parecer intimidantes e impossíveis. Por último, raramente dedicamos tempo a desenvolver planos de ação para lidar com os obstáculos, barreiras e reveses que podem surgir ao longo do percurso e acabamos despreparados para enfrentá-los.

Em suma, raramente conseguimos cumprir nossas resoluções de Ano-Novo (e outras metas) porque de início já fixamos objetivos errados, e é a nossa autoestima que sai prejudicada.

## **2. Passividade e impotência:**

### **Por que ficamos presos em caixas invisíveis?**

Os fracassos abalam a autoconfiança, a motivação e a esperança, e podem nos levar a desistir e renunciar a quaisquer esforços futuros ou possibilidades de sucesso. Como regra geral, quanto mais generalizantes e negativas forem nossas suposições sobre as nossas qualidades e capacidades, menos motivados ficaremos, já que poucas pessoas se esforçam para perseguir objetivos que julgam fora do alcance. Afinal, se estamos convictos de que fracassamos porque não somos suficientemente inteligentes, capazes ou afortunados, por que razão haveríamos de persistir?

O que deixamos de levar em consideração quando a dor do fracasso é recente e nossa autoestima ainda está ferida é que as próprias suposições e percepções que fornecem a base de nosso ímpeto por “desistir” estão fundamentalmente equivocadas.

Lenny, um administrador de uma empresa de vendas de 30 anos, recorreu à psicoterapia após ficar cada vez mais deprimido com sua carreira. Embora seu emprego fixo fornecesse o sustento básico para sua esposa e seu bebê, a verdadeira paixão de Lenny era a mágica. Tratava-se de um jovem esguio, de traços angulosos e um grande bigode.

Lenny vinha se apresentando como mágico desde o ensino médio, mas nunca fizera sucesso suficiente para largar o emprego na empresa de vendas. Embora estivesse entusiasmado com o nascimento do filho, ele também percebeu que a responsabilidade

representava uma sentença de morte para as suas aspirações como mágico. Pouco sabendo na época sobre a carreira dos mágicos, de início não entendi o porquê daquela conclusão.

– Não dá para ganhar a vida como mágico sem um agente – explicou Lenny –, e jamais consegui um. Há alguns anos, enviei vídeos para todos os agentes possíveis, e não deu em nada. Sim, eu sei – continuou ele, como se eu fosse contestá-lo –, você está achando que meu truque especial talvez não seja bom o suficiente.

Claro que eu não estava achando aquilo, mas Lenny explicou que os agentes só aceitam mágicos cujo truque especial – aquele que serve como o cartão de visita do mágico – seja excepcional. Aparentemente, o de Lenny não era.

– Passei os últimos dois anos aperfeiçoando meu truque especial – prosseguiu Lenny. – Mas alguns meses atrás, fiz 30 anos. Sim, eu sei – disse ele em resposta a outra objeção imaginária de minha parte –, 30 não é tanto assim. Mas achei que estava na hora de desistir da mágica e me concentrar em sustentar a família. Parei de agendar shows e guardei minhas coisas. – Lenny respirou fundo. – Mas não fazer mais mágica... está me matando.

Lenny engoliu em seco.

– Sim, eu sei – continuou ele. – Não importa como me sinto, porque não há nada que eu possa fazer. Tentei ao máximo fazer a mágica dar certo, mas fracassei. Nunca serei um mágico profissional: tenho que aceitar isso e bola pra frente. Por isso estou aqui, doutor. Preciso de ajuda. Você precisa me ajudar a aceitar que a minha vida como mágico já era. Talvez assim pare de doer tanto.

A mágica era a paixão da vida de Lenny, mas seu fracasso em conseguir um agente ou criar um truque especial espetacular fez com que ele acreditasse que havia esgotado todas as suas opções. Em sua cabeça, a única opção que restava era desistir de seu sonho. O fracasso é capaz de fazer isso. Ele faz com que fiquemos desesperançados e paralisados, e nos induz a desistir. Tendemos a nos tornar prisioneiros desse tipo de pensamento derrotista bem mais do que percebemos. Não ganhamos uma promoção e deixamos

de nos esforçar por não acreditarmos que nosso chefe nos promoverá, por melhor que seja o nosso desempenho. Deixamos de ir ao psiquiatra quando nosso antidepressivo falhou porque achamos que, se um deles não funcionou, nenhum funcionará. Ingressamos na academia, distendemos um músculo e concluimos que estamos muito fora de forma para praticar uma atividade física. Saímos da dieta e concluimos que somos uma dessas pessoas que “não conseguem perder peso”.

Em cada um desses cenários, o fracasso nos convence de que não temos chances de conseguir o que queremos. Então paramos de tentar. O fracasso pode ser bem persuasivo.

E também pode ser bem enganador.

Por mais exatas que nossas conclusões pareçam, interromper nossos esforços apenas cria uma profecia autorrealizável em quase todas as situações. Quando não tomamos nenhuma atitude, garantimos nosso insucesso – e aí vemos o fracasso não como falta de persistência da nossa parte, mas como uma confirmação de que o sucesso era impossível desde o início. O fato de que nossa própria desistência acarretou o resultado que mais temíamos nos escapa, assim como o fato de o pessimismo nos ter deixado cegos para as opções e as possibilidades que realmente existiam.

Por exemplo, talvez fôssemos o segundo na fila de promoção no trabalho se continuássemos nos esforçando. Podíamos ter tentado outro antidepressivo, pois geralmente precisamos testar vários medicamentos até achar aquele mais adequado para nós (como acontece até com os analgésicos). Se nos instríssemos melhor sobre os exercícios físicos poderíamos ter evitado a distensão, planejando séries adequadas ao nosso nível físico. Se achamos tão difícil seguir a dieta, poderíamos ter tomado medidas para fortalecer nossa motivação.

Sucumbir aos sentimentos de pessimismo, impotência e passividade é tão prejudicial à saúde mental quanto seria nocivo à nossa saúde física ignorar um forte resfriado. De fato, o “resfriado” de Lenny rapidamente piorou no momento em que ele decidiu

desistir da mágica. Ele foi dominado por sentimentos de desesperança, desamparo e desespero, correndo o risco de desenvolver uma depressão completa, uma “pneumonia psicológica” que poderia ameaçar seu bem-estar mental.

### **3. Pressão pelo desempenho: O que esperar quando esperamos fracassar**

Quando falhamos em tarefas em que nossas expectativas de sucesso são baixas, as feridas emocionais causadas pelo fracasso são relativamente brandas. Deixar de ganhar na loteria raramente faz com que alguém entre em depressão, e os cantores inexperientes não ficam muito envergonhados quando não conseguem ser escalados para um programa na TV (embora definitivamente fiquem decepcionados). Mas quando possuímos as habilidades necessárias para o sucesso e temos a expectativa de alcançá-lo, provavelmente sentiremos uma pressão maior por um bom desempenho. A pressão pode ser útil em pequenas doses, mas se torna bem improdutiva em doses maiores, já que pode promover a ansiedade pré-teste, o medo do fracasso e o risco de bloqueio.

Muitos de nós ficamos ansiosos antes de uma prova, independentemente de nossa inteligência, preparação ou familiaridade com o assunto. Uma das razões de a ansiedade pré-teste ser tão comum é que ela é facilmente desencadeada. Um único episódio de ansiedade intensa é suficiente para nos deixar extremamente ansiosos ao enfrentar uma situação semelhante no futuro. Esse tipo de ansiedade é especialmente problemático porque causa graves perturbações em nossa concentração, nosso foco e nossa capacidade de pensar com clareza, com um impacto enorme sobre nosso desempenho. Via de regra, ela tende a ser extremamente voraz quando se trata de nossa concentração e atenção. O desconforto visceral que cria pode ser tão perturbador e os recursos intelectuais que consome tão cruciais que podemos ter dificuldade em entender as nuances das questões, acessar as informações relevantes na memória, formular as respostas com coerência ou escolher a melhor

opção dentre uma lista de múltipla escolha. Como um exemplo de quanto seus efeitos podem ser dramáticos, a ansiedade pode reduzir em 15 pontos o resultado de um teste de QI – uma margem suficiente para baixar nossa classificação de Superior para Média.

Uma das manifestações mais insidiosas e menos conhecidas da ansiedade pré-teste ocorre quando somos lembrados de estereótipos negativos sobre gênero, raça, etnia, etc. Conhecidos como *ameaça do estereótipo*, esses lembretes geralmente desencadeiam preocupações e medos inconscientes de correspondermos aos estereótipos – ainda que eles sejam totalmente injustificados e que acreditemos que o estereótipo em questão não possui validade alguma. Essas preocupações, quase imperceptíveis para nossa consciência, podem desviar nossa atenção o suficiente para prejudicar nosso desempenho na tarefa em questão.

Como um exemplo da ameaça do estereótipo, podemos citar o que acontece quando meninas são submetidas a provas de matemática. Quando fazem as provas sem a presença dos meninos, suas notas são bem melhores. Mesmo no século XXI, a presença de meninos pode sutilmente lembrar às meninas da crença estereotipada e falsa de que os homens são naturalmente mais bem dotados em matemática do que as mulheres.

#### **NÃO TEMOS NADA A TEMER, A NÃO SER O MEDO DO FRACASSO**

Para alguns de nós, o fracasso está associado não apenas à decepção e à frustração, mas também a sentimentos bem mais prejudiciais, como constrangimento e vergonha. Assim, a perspectiva de fracasso pode ser tão intimidante que fazemos esforços inconscientes para reduzir as expectativas. Embora isso possa parecer uma abordagem razoável, a forma como o fazemos pode resultar em autossabotagem, e acabamos provocando o desenlace que mais temíamos.

Lydia, uma paciente de quase 40 anos, interrompera sua carreira em marketing por 10 anos para criar seus três filhos. Quando o

caçula ingressou no jardim de infância, ela e o marido concordaram que estava na hora de ela retomar a carreira. Lydia aproveitou seus contatos para conseguir entrevistas de emprego em seis empresas diferentes. Mas, apesar da posição privilegiada e das credenciais impressionantes que possuía, nenhuma delas ligou de volta para uma segunda entrevista. Lydia ficou horrivelmente constrangida com seu fracasso, além de perplexa. Embora acreditasse que dera o melhor de si, logo ficou evidente que o medo do fracasso a levava a sabotar uma oportunidade após a outra de maneira inconsciente. Ou melhor, logo ficou evidente para mim. Lydia, por outro lado, continuou convicta de que fizera todo o possível para alcançar o sucesso.

– Veja bem, entendo por que a primeira empresa me rejeitou – explicou ela. – Não tive tempo de me informar sobre a companhia antes da entrevista porque minha filha teve uma partida de basquete importante e prometi preparar brownies para o time.

O relato de Lydia da segunda entrevista revelou um imperativo igualmente inconvincente.

– Ah, veja bem, minha mãe ligou na noite anterior e fiquei presa com ela no telefone durante três horas. Ela estava chateada com as brigas da mulher do meu primo com a irmã dela, e não tive coragem de interromper a conversa.

A explicação de Lydia sobre o que dera errado na terceira entrevista foi igualmente frágil:

– Bem, o que aconteceu foi que minhas unhas estavam um horror e achei que daria tempo de fazer os pés e as mãos antes da entrevista. Mas calculei mal o tempo e cheguei lá meia hora atrasada. Talvez 45 minutos. De qualquer modo, recusaram-se a me receber. Dá para acreditar?

Eu com certeza consegui acreditar, mas educadamente me abstive de assentir com a cabeça.

Lydia continuou explicando que uma enxaqueca grave a deixara acordada na véspera da quarta entrevista.

– Eu estava exausta! Você acredita que esqueci até de levar uma cópia do meu currículo?

Ela contou que na manhã da quinta entrevista foi atacada por um súbito “mal gastrointestinal”.

– A certa altura, meu estômago roncava tanto que fiz uma piadinha a respeito e pedi desculpas. Mas eles não tinham ouvido nada, então foi um momento meio constrangedor. Sei que darei risada disso no futuro.

Duvidei de que ela chegaria a achar essa situação engraçada, mas de novo contive minha língua.

Lydia alegou que sua sexta entrevista teria ido bem se não fosse...

– Meu azar. Acordei com o pé esquerdo, realmente irritada e impaciente. Meu marido achou que eu deveria ir à entrevista mesmo assim, mas eu devia ter ouvido minha intuição e ficado em casa. A recepcionista foi tão desagradável que acabei discutindo com ela. O entrevistador saiu para ver o motivo daquele tumulto e... deu tudo errado. Você sabe o que dizem: se não é para dar certo, não vai dar certo.

A maioria das pessoas que escutassem esse relato imediatamente reconheceria um padrão óbvio de justificativas, evasivas e comportamentos de autossabotagem que representava uma garantia do fracasso. Mas Lydia não era capaz de perceber isso. Sua mente inconsciente sabia que, ao dispor de obstáculos aos quais atribuir a responsabilidade pelos possíveis fracassos, Lydia poderia evitar a vergonha e o constrangimento que tanto temia. O medo do fracasso leva muitos de nós a adotar todo tipo de condutas autolimitadoras, em que exageramos ou criamos impedimentos ao sucesso sem termos consciência disso. Na verdade, costumamos ser bem criativos quando desenvolvemos dispositivos autolimitadores para arranjar um culpado por nosso fracasso.

Muitos de nós procrastinamos e depois “ficamos sem tempo” para estudar antes de uma prova importante. Podemos sair com amigos e beber demais na véspera de uma apresentação importante ou dormir pouco. Podemos deixar nosso material de estudo no metrô ou na casa de um amigo. Podemos esquecer as cerejas ao pegar os ingredientes para o concurso de tortas da feira municipal ou chegar à maratona e

descobrir que só colocamos o pé esquerdo do tênis na mochila. E, como Lydia é capaz de demonstrar, existe um sem-número de males físicos que podemos forjar. Se nos sairmos bem apesar desses reveses, ainda temos o crédito extra de haveremos vencido mesmo quando as chances conspiravam contra nós.

A autolimitação raramente leva ao sucesso. Além disso, essa estratégia nos impede de examinar os fracassos de maneira objetiva e tirar conclusões úteis sobre o que precisamos mudar ou fazer diferente no futuro. Por exemplo, talvez Lydia precisasse atualizar seu currículo ou melhorar suas habilidades em entrevistas de emprego, mas é impossível avaliar esses fatores porque eles foram obscurecidos pela sucessão de obstáculos que ela colocou em seu próprio caminho.

A natureza inconsciente da autolimitação pode nos deixar cegos para sua existência, mesmo quando alguém chama a nossa atenção para o fato. De início, Lydia estava tão convencida de que cada uma de suas desculpas era válida e de que seu fracasso se deveu a acontecimentos sobre os quais ela não tinha absolutamente nenhum controle que quando insinuei o contrário, respondeu com afirmações como “Você não esperava que eu descumprisse uma promessa à minha filha, não é?” e “O problema foi que não dei ouvidos à minha intuição e fiquei em casa. Minha intuição nunca erra”.

#### **O MEDO DO FRACASSO NAS FAMÍLIAS**

Confrontar o medo do fracasso de Lydia era ainda mais urgente porque estudos mostram que pais que temem falhar costumam transmitir esse sentimento aos filhos. A maioria dos pais vê os filhos como extensões de si e produtos de sua habilidade como educadores, de modo que o fracasso dos filhos suscita sentimentos de vergonha nos próprios pais. Eles podem então reagir se distanciando sutil (pelo tom de voz ou pela linguagem corporal) ou abertamente (expressando desaprovação ou raiva). As crianças percebem o distanciamento dos pais, o que faz com que elas fiquem

envergonhadas e lhes ensina que os fracassos devem ser temidos e evitados.

Só para esclarecer, na grande maioria das situações, os pais ignoram por completo que podem afetar os filhos de maneira tão negativa. Lydia tinha três filhos muito amados, mas, se não tratasse suas feridas emocionais e corrigisse seus hábitos de autossabotagem, tenderia a perpetuar o ciclo de medo do fracasso e transmiti-lo a eles.

### **BLOQUEIO SOB PRESSÃO**

Bill Buckner construiu uma carreira meteórica como jogador na Liga Principal de Beisebol, acumulando mais de 2.700 rebatidas, vencendo títulos de melhor jogador e participando do time de grandes estrelas. Mas ficou mais conhecido pelo erro que cometeu jogando pelo Boston Red Sox no campeonato de 1986 contra o New York Mets. Buckner vinha se destacando no jogo quando uma bola rasteira que deveria ter sido fácil de bloquear passou por baixo das pernas dele, custando ao Red Sox a partida e o título de campeão. Buckner não é o único atleta que teve um bloqueio e “travou” num jogo de campeonato ao executar a mesma tarefa simples que já havia repetido milhares de vezes. Atletas amadores passam por situações iguais com a mesma frequência e o bloqueio também é comum fora do mundo dos esportes.

Por que tantos de nós jogamos uma ótima partida de boliche até que deixamos a última bola cair na canaleta? Por que um vocalista talentoso canta perfeitamente numa audição importante mas desafina na nota final? Por que um executivo faz uma apresentação perfeita para cada cliente, mas gagueja de modo incoerente e tem um branco quando o presidente da empresa entra na sala?

Os psicólogos começaram a pesquisar há duas décadas por que tendemos a experimentar esse tipo de bloqueio sob pressão, mas apenas recentemente estudos revelaram os mecanismos psicológicos responsáveis por essas gafes mentais. Esse “branco” tende a ocorrer porque o estresse que sentimos em situações em que nos sentimos muito pressionados faz com que analisemos as tarefas em excesso,

desviando a atenção da parte do nosso cérebro que executa a tarefa automática ou naturalmente. Para ilustrar esse fato, tente o seguinte exercício: encha uma caneca com água, segure-a pela asa e caminhe pela sala. Fácil, não é? Agora repita o exercício, mas dessa vez fique de olho na água enquanto anda e se concentre em não deixar o líquido derramar. A maioria das pessoas irá derramar mais água enquanto estiver tentando evitar que ela caia do que ao andar com a caneca sem pensar nela.

O bloqueio se baseia numa dinâmica semelhante. Quanto maior a pressão da situação, maior é a nossa tendência a analisar demais nossas ações e interferir na execução tranquila de uma tarefa que já realizamos ou ensaiamos centenas de vezes. Embora todos cometam erros, o bloqueio costuma ocorrer quando muita coisa está em jogo. As implicações do bloqueio e as autorrecriminações que costumam vir a seguir podem ser profundas. Bill Buckner é criticado até hoje por seu erro, mais de 25 anos depois, e muitos de nós temos dificuldades em lidar com nossos próprios momentos de bloqueio por anos ou mesmo décadas.

#### **COMO TRATAR AS FERIDAS EMOCIONAIS CAUSADAS PELO FRACASSO**

Os fracassos costumam ser dolorosos, mas nem todos exigem a aplicação de primeiros socorros emocionais. Muitos fracassos são pequenos e conseguimos dar a volta por cima com relativa facilidade, ainda que causem algum sofrimento por um curto período de tempo. Mesmo fracassos substanciais e significativos podem não exigir tratamento se formos capazes de aprender com eles, avaliar de forma correta o que devemos fazer diferente da próxima vez, fazer o esforço necessário e persistir até alcançar nossas metas.

Mas quando falhamos repetidamente ou quando reagimos aos fracassos de forma nociva à confiança, à autoestima e às chances de sucesso futuro, corremos o risco de deixar que nosso resfriado emocional se transforme numa pneumonia psicológica. Como grande parte da ansiedade associada a essas situações tem a capacidade de

se autorreforçar, é prudente aplicar os primeiros socorros emocionais o mais cedo possível após a ocorrência de fracassos significativos ou incômodos. Vamos abrir nosso armário de remédios psicológico e analisar as opções de tratamento.

#### **DIRETRIZES GERAIS DE TRATAMENTO**

Os fracassos causam três tipos de feridas emocionais. Eles prejudicam a confiança e a autoestima e fazem nossas metas parecerem fora do alcance. Distorcem as percepções, acabam com a esperança no sucesso e nos estimulam a desistir ou parar de tentar. Além disso, também podem criar o tipo de pressão pelo desempenho que aumenta nossa ansiedade e nos leva a sabotar inconscientemente nossos esforços futuros.

Os Tratamentos A (obtendo apoio) e B (recuperando o controle) ajudam a minimizar o dano à confiança e à autoestima, evitam as atitudes mentais pessimistas e derrotistas que levam à perda da motivação e à desistência, além de darem uma turbinada na motivação, na esperança e nas chances de sucesso futuro. O Tratamento C (assumindo a responsabilidade) se concentra em assumirmos o fracasso, assim como os temores e sentimentos que ele causa, para minimizar as chances de sabotarmos nossos próprios esforços. O Tratamento D (controlando a pressão pelo desempenho) ajuda a reduzir a pressão pelo desempenho, o medo do fracasso, a ansiedade pré-teste, a ameaça do estereótipo e a ocorrência de bloqueios.

#### **TRATAMENTO A: OBTENHA APOIO E CAIA NA REAL**

Sempre que um paciente me conta sobre um fracasso decepcionante e significativo, minha primeira reação é expressar compaixão e oferecer um caloroso apoio emocional – o que muitas vezes faz com que ele pegue a caixinha de lenços de papel. Minha segunda reação é apontar para algumas lições que poderia tirar do fracasso e que o ajudariam a seguir em frente – o que muitas vezes faz com que ele

arremesse a caixa dos lenços na minha direção. Ouvir que existe um lado positivo quando ainda estamos lamentando o fracasso normalmente causa aborrecimentos.

Mesmo assim, reajo dessa maneira por dois motivos: primeiro, porque consigo desviar das caixinhas arremessadas. Segundo, porque as pesquisas repetidamente demonstraram que a forma mais eficaz de tratar as feridas emocionais causadas pelo fracasso é tirando lições positivas do ocorrido. Além disso, fornecer apenas apoio social e emocional com frequência leva a pessoa que experimentou o fracasso a ficar se sentindo *pior*.

Mas por que isso acontece? A empatia não é sempre boa quando estamos sofrendo?

Receber empatia e apoio emocional quando ainda estamos amargando um fracasso pode na verdade validar nossas percepções (equivocadas) sobre defeitos e limitações em nossas habilidades e em nossa personalidade. Mas se expressões de apoio são logo seguidas de avaliações realistas das implicações do fracasso, podemos nos beneficiar da validação emocional recebida ao mesmo tempo que mantemos uma perspectiva fundamentada e mais “pé no chão” que nos permita “cair na real”.

Essa combinação de apoio emocional e analisar o que podemos ganhar ou aprender com a experiência é a estratégia mais eficaz que podemos adotar logo após um fracasso doloroso. Somos ótimos em obter apoio emocional, mas aprender as lições relevantes quando ainda nos sentimos mal pode ser desafiador.

#### EXERCÍCIO PARA APRENDER COM O FRACASSO

O exercício por escrito a seguir o ajudará a identificar o que você pode ganhar com um fracasso. Seis lições gerais podem ser extraídas da maioria dessas experiências. Aplique cada uma dessas lições à sua própria situação.

1. *O fracasso é um ótimo mestre.* Thomas Edison fracassou milhares de vezes antes de inventar a lâmpada elétrica e enxergava cada fracasso como uma experiência de aprendizado. Em suas próprias palavras: “Eu não fracassei nenhuma vez. Aprendi 10

mil coisas que não funcionam.” O fracasso sempre nos diz o que precisamos mudar em nossa preparação ou execução da tarefa. O que você deveria fazer diferentemente da próxima vez?

*2. O fracasso fornece novas oportunidades.* As duas primeiras companhias de Henry Ford foram à falência. Se tivessem alcançado o sucesso, talvez ele jamais tentasse a companhia número três, que foi quando lhe ocorreu a ideia de criar uma linha de montagem e ele se tornou um dos homens mais ricos de sua época. Quais oportunidades o seu fracasso poderia oferecer?

*3. O fracasso pode nos tornar mais fortes.* Diana Nyad tinha 62 anos quando, em agosto de 2011, tentou nadar de Cuba até a Flórida, uma distância de 166 quilômetros. Infelizmente, crises de asma a forçaram a desistir da tentativa após nadar 97 quilômetros. Notavelmente, ela fez uma nova tentativa menos de dois meses depois. Dessa vez nadou uns 130 quilômetros antes que picadas dolorosas de águas-vivas forçassem seus médicos a tirá-la da água. Diana logo anunciou que não tentaria mais a travessia. Mas uma vez passada a exaustão e a decepção iniciais, ela percebeu que suas duas tentativas apenas a haviam tornado mais forte, deixando-a mais perto do sucesso se tentasse de novo. Diana tentou de novo em agosto de 2012 e, embora chegasse mais longe do que nos esforços anteriores, rajadas de vento perigosas a obrigaram a sair da água antes de completar sua jornada.

Todos ficamos desmoralizados quando fracassamos. Mas dar a volta por cima e aprender com a experiência sempre nos deixará mais fortes e com maiores chances de sucesso no futuro. De que maneiras seu fracasso poderia deixá-lo mais forte?

4. *Alguns fracassos também são sucessos.* Sempre me perguntei como a vice-campeã do concurso de Miss Universo se sente depois de refletir e remover o confete dos cabelos. Ela fica orgulhosa por ter representado seu país tão bem ou fica arrasada por ter chegado tão perto da vitória? É terrível quando nosso time amador perde na decisão, mas será que isso anula o fato de ele ter chegado às finais? Claro que é decepcionante não ter conseguido a vaga de emprego após tantas rodadas de entrevistas, mas certamente devíamos nos sentir encorajados por ficar entre os finalistas.

Muitos fracassos de certa forma também são sucessos, só que tendemos a focar os aspectos do primeiro em detrimento aos do segundo. Por mais decepcionados que estejamos, devemos sempre reconhecer de que formas fomos bem-sucedidos, ainda que tenhamos fracassado no final. Como você poderia ver seu fracasso como um sucesso?

5. *O fracasso torna o sucesso futuro mais significativo.* Estudos demonstram que quanto mais nos esforçamos, passamos por fracassos e superamos desafios, nossa vitória traz mais sentido, alegria e satisfação quando enfim alcançamos o sucesso. Oscar Pistorius é um atleta profissional da África do Sul que, em 2011, disputou as provas de 400 metros no Campeonato Mundial de Atletismo na Coreia do Sul. Contudo, ao contrário dos outros corredores na pista, Pistorius não tem as pernas, que foram amputadas quando ainda era criança. Correndo com próteses de metal, ele se tornou o primeiro atleta deficiente a competir com atletas não deficientes. Ele coroou sua realização chegando às semifinais individuais e conquistando uma medalha de prata nas corridas de revezamento (além de bater um recorde nacional).

Para Pistorius, simplesmente estar na pista já era um triunfo. Ele passara anos nos tribunais tentando conseguir o direito de participar dos campeonatos mundiais e das Olimpíadas e acabou provando que suas próteses não proporcionavam qualquer “vantagem” em relação aos demais atletas. Mesmo após vencer a batalha judicial, ele lutou para alcançar o resultado mínimo que o habilitasse ao evento, algo que só conseguiu na última corrida antes do fim do prazo – uma semana antes do início do campeonato. Quando Pistorius entrou na pista em sua primeira corrida, todas as câmeras do estádio estavam apontadas para ele. O assombro e a alegria absoluta em seu rosto quando seu nome foi anunciado superou todos os demais atletas e deixou todos os espectadores arrepiados. Pistorius então repetiu seu desempenho surpreendente e chegou às semifinais dos 400 metros nas Olimpíadas de 2012 em Londres. (Infelizmente, Pistorius decepcionou seus fãs quando foi detido, em fevereiro de 2013, sob a acusação de matar a namorada.)

Quanto mais falhamos, maior será o impacto do sucesso final no humor, na autoestima e na confiança. Quanto o sucesso significará para você agora que já experimentou o fracasso?

*6. O sucesso nem sempre é necessário.* Estudos recentes começaram a esclarecer um aspecto surpreendente sobre o fracasso: muitos dos benefícios que esperamos colher quando perseguimos nossas metas não dependem necessariamente de nossa capacidade de alcançá-las. Na maioria das situações, apresentar um progresso regular rumo aos nossos objetivos contribui mais para a nossa felicidade estável e para a nossa autorrealização do que realmente alcançá-los. A satisfação, o entusiasmo, a sensação de orgulho e de realização pessoal que sentimos ao nos

aproximarmos de nossa meta se combinam para criar uma mescla inebriante de satisfação e alegria que faz milagres por nossa motivação, nosso humor e bem-estar psicológico. Você consegue identificar as situações em que conseguiu extrair sentido e satisfação no caminho rumo às suas metas?

RESUMO DO TRATAMENTO: OBTENHA APOIO E CAIA NA REAL

*Dosagem:* Aplique o tratamento o mais rápido possível sempre que experimentar um fracasso significativo.

*Indicações:* Minimizar o dano à confiança, à autoestima e à motivação.

*Benefícios secundários:* Reduz a pressão pelo desempenho.

#### **TRATAMENTO B: CONCENTRE-SE NOS FATORES QUE ESTÃO SOB CONTROLE**

O fracasso também pode nos deixar paralisados e impotentes, como se os acontecimentos se encontrassem fora de controle e estivéssemos fadados ao fracasso. Quando passamos a acreditar que nada que fazemos pode trazer um resultado diferente, tendemos a desistir ou a diminuir nossos esforços. Porém, sucumbir a essa paralisia pode transformar uma gripe numa pneumonia psicológica, já que o sentimento de desesperança e impotência muitas vezes leva a distúrbios como a depressão clínica.

A tragédia do fracasso é que muitas das suposições e percepções que nos levam a conclusões incapacitantes sobre nossa falta de controle são na verdade falsas. Além disso, cientistas já demonstraram repetidamente que mudar de perspectiva e se concentrar nos aspectos da situação que estão sob nosso controle pode ter um impacto altamente benéfico sobre nossa esperança, motivação e autoestima. Em alguns casos, simplesmente adquirir informações que refutem nossas suposições equivocadas de impotência e falta de controle é suficiente para curar nossa paralisia e impedir que nossa “gripe emocional” piore.

Um estudo recente ilustra esse fato com um grupo de pessoas com mais de 65 anos. Os idosos costumam ser sedentários, o que pode comprometer seriamente sua saúde (embora o sedentarismo não seja uma receita para boa saúde em nenhuma idade). O problema é que hoje em dia os idosos em geral acreditam que deixar de praticar atividades físicas seja uma parte natural do envelhecimento (o que claramente é falso). Os cientistas ensinaram os idosos a atribuírem seu estilo de vida sedentário não à idade, mas a fatores que estavam totalmente sob seu controle, como a distância que costumavam andar diariamente. Um mês depois, essa intervenção simples fez com que os idosos aumentassem suas caminhadas em 4 quilômetros semanais (o que é bem significativo) e eles relataram melhorias semelhantes em seu vigor e saúde mental.

A melhor forma de retomar a sensação de controle sobre as circunstâncias que levaram ao fracasso é reexaminar a preparação (o planejamento das metas) e o desempenho (a maneira como executamos nossos esforços) de modo a identificar elementos que pensamos estar fora do controle mas que poderiam estar sob controle se a abordagem ou percepção mudasse.

#### EXERCÍCIO PARA ASSUMIR O CONTROLE SOBRE O PLANEJAMENTO DA META

Já que é preferível perseguir uma meta de cada vez, realize este exercício para cada objetivo separadamente. Para fins ilustrativos, incluí as respostas de Pauline, a mulher recém-divorciada com resoluções de Ano-Novo em excesso. Pauline concordou em priorizar o item “fazer novas amizades”, pois seu círculo social se reduziu drasticamente após o divórcio e ela estava ansiosa para achar novos locais de encontros sociais e amigos com quem pudesse curtir-los.

1. Defina sua meta nos termos mais realistas e específicos possíveis.

*Lembre-se:* Formule objetivos claros e mensuráveis. Por exemplo, “entrar em forma para o verão” é realista, mas não específico. “Ganhar na loteria” é específico, mas não realista, e “escrever um romance best-seller” não é nem específico (romance sobre o quê?) nem realista (poucos romances viram best-sellers). Pauline definiu sua meta

como “encontrar três locais para conhecer pessoas com interesses semelhantes aos meus”.

Além disso, definir a meta de forma pessoalmente significativa e que você ache interessante e agradável ajudará a maximizar sua motivação no longo prazo. Por exemplo, você pode definir sua meta de praticar exercícios e perder peso como “desenvolver um estilo de vida mais saudável que dê mais vitalidade e vigor para que eu possa ter uma vida ativa com meus filhos e netos por muitos anos à frente”. Pense bem também nos métodos que escolherá. Por exemplo, se você

aderir a um grupo de caminhada, sua motivação para os exercícios pode ser mais forte e duradoura do que se ficar correndo na esteira sozinho em casa.

## 2. Divida sua meta em passos intermediários.

*Lembre-se:* O modo como dividimos nossas metas de longo prazo em passos intermediários menores pode ter um impacto enorme em nossa motivação. Metas intermediárias que exigem esforço de menos podem nos levar a perder o interesse e o entusiasmo e a diminuir nossa dedicação na busca da meta maior, afetando negativamente nossa motivação. Metas intermediárias que sejam desafiadoras demais tendem a nos deixar frustrados e, assim, também levam à perda de motivação. Tente definir passos intermediários que sejam desafiadores sem que sejam intimidantes. É melhor garantir alguns sucessos progredindo aos poucos a partir de desafios mais fáceis que se tornam gradativamente mais difíceis.

Ao definir nossas submetas, é importante focar as variáveis sob nosso controle (por exemplo, o desempenho), e não aquelas que estão fora de controle (por exemplo, um resultado específico). Dessa forma, metas de perda de peso ou de condicionamento físico devem focar o que comemos e a quantidade de exercício que fazemos (o que

está sob nosso controle), e não quanto peso perdemos (já que não podemos forçar nossos corpos a perder peso a um ritmo predefinido). Se planejamos criar um blog, devemos definir o tempo que pretendemos dedicar a ele, e não o progresso real que esperamos fazer (já que é difícil prever problemas de programação e design, e outras dificuldades). Sentir que estamos progredindo no blog de degustação de queijos porque estamos dedicando as horas que planejamos é melhor do que sentir que estamos fracassando porque levamos meio dia para redimensionar uma foto deslumbrante de um Flösserkäse suíço.

Pauline dividiu seu objetivo nas seguintes submetas: “Fazer uma lista de atividades que me interessam. Procurar na internet possíveis locais de encontro. Explorar um local novo por semana.”

3. Defina intervalos de tempo para a meta geral e as intermediárias.

*Lembre-se:* É melhor examinar as metas intermediárias da lista e indicar dois períodos de tempo para cada: uma data/hora de início e uma data/hora final. Prazos objetivos podem exigir a criação de um período de tempo para nossa meta maior primeiro e a atribuição posterior de períodos de tempo a cada uma das intermediárias (como quando estamos treinando para uma maratona ou criando um currículo para um possível emprego), mas, na medida do possível, devemos definir períodos de tempo para as metas intermediárias primeiro, pois isso permite o estabelecimento de cronogramas mais realistas e viáveis. Assim como fizemos ao definir metas intermediárias, tornar os períodos de tempo moderadamente desafiadores é o melhor meio para preservar nosso interesse, esforço e motivação. Pauline decidiu começar no dia seguinte e explorar um local novo por semana até achar um que lhe

parecesse adequado. Depois disso ela exploraria um local novo a cada duas semanas.

4. Faça uma lista apontando quaisquer desvios, reverses ou tentações que possam surgir.

*Lembre-se:* Convém adotar o lema dos escoteiros e estar “sempre alerta”, detectando não apenas o que *poderia* dar errado, mas também o que *vai* dar errado. Por exemplo, se a meta é minimizar o consumo de álcool, necessitaremos de uma estratégia para as festas de fim de ano no trabalho, mas devemos também pensar no que fazer no caso de uma convocação para um jantar de negócios de última hora com clientes que adoram tomar vinho. Pauline previu os problemas potenciais com sua babá, que tinha um histórico de cancelar no último minuto.

5. Faça uma lista com as possíveis soluções para cada um dos desvios, reverses ou tentações apontados anteriormente, incluindo o que você pode fazer para evitá-los e como pretende implementar essas soluções. Exprima suas estratégias de implementação como ações positivas. Ou seja, prefira “Se me oferecerem um cigarro direi ‘Não, obrigado, parei de fumar’” em vez de “Se me oferecerem um cigarro não aceitarei”.

*Lembre-se:* Prever problemas e planejar soluções antecipadamente é crucial para conservar a motivação e o moral quando surgirem dificuldades e evitar se desencorajar. Qualquer solução só será eficaz com um plano claro para implementá-la. Por exemplo, pedir a mulheres que pretendiam se submeter a uma mamografia que passassem algum tempo planejando como e quando fariam o exame tornou-as duas vezes mais propensas a realizarem o exame do que as que não haviam traçado um plano. A solução de Pauline foi achar uma segunda babá que pudesse chamar caso fosse necessário.

### Reexaminando a execução da tarefa

Nem todos os nossos fracassos se devem ao mau planejamento. Precisamos também identificar meios para assumir o controle sobre a maneira como executamos a tarefa. Por exemplo, Lenny abandonou seus sonhos de virar mágico profissional porque acreditava que já tinha tentando tudo que podia para desenvolver um truque especial – mas sem sucesso. Ele passou horas examinando listas com todos os truques que conhecia. Por meio de um *brainstorming*, tentou criar novas combinações e elaborações que pudessem elevá-los a um novo nível. Mas apesar desses esforços, não conseguiu criar um truque sensacional.

Após ouvir sobre seus esforços, expressei minha simpatia por seus sentimentos de decepção (o que fez Lenny apanhar a caixinha de lenços de papel). Depois contei que discordava completamente de sua avaliação e me preparei para me esquivar se ele resolvesse arremessar a caixa de lenços em mim. Lenny surpreendeu-se com meu comentário, mas também ficou extremamente curioso. Expliquei que ainda havia muitos caminhos a explorar e que, ao tentar obter ideias a partir da lista prévia de truques, ele havia na verdade limitado suas opções e inadvertidamente tornado os esforços de seu *brainstorming* ineficazes.

Dei então exemplos de outras formas de abordar um *brainstorming*: por exemplo, de cima para baixo, primeiro identificando temas conceituais que ele considerasse irresistíveis (família, nostalgia, amor, cultura, comida, etc.) e somente depois refletindo em como evocar esses conceitos através da mágica. Ou poderia começar pelo impacto emocional que estava tentando provocar (espanto, surpresa, admiração, confusão, assombro, choque, etc.), bem como a sequência em que pretendia fazê-lo. Ou poderia enfocar primeiro materiais ou abordagens pouco convencionais. Por exemplo, sugeri que seria engraçado se, em vez de mostrar cartas, colocar a carta escolhida em uma cartola e tirar de lá um coelho, ele segurasse vários coelhos para um membro do público escolher, colocasse o coelho na cartola e tirasse de lá uma carta (infelizmente Lenny não gostou da ideia).

O fracasso o levava a limitar suas opções de outras maneiras também. Ele se convencera de que o público estava mais interessado em astros de *reality shows* e jornalismo sobre celebridades ou políticos do que em mágica. Porém, nunca pensou em integrar esses conceitos ao espetáculo e modificar seu número de acordo. Lenny logo veio a perceber que havia muitos outros caminhos a explorar e que era cedo demais para desistir de seu sonho. Seu estado de ânimo mudou no instante em que chegou a essa decisão – e pela primeira vez vi uma centelha de esperança em seu olhar.

#### EXERCÍCIO PARA ASSUMIR CONTROLE SOBRE A EXECUÇÃO DE TAREFAS

O objetivo deste exercício por escrito é identificar fatores sob o seu controle que tenham contribuído para o fracasso e descobrir como enfrentar esses obstáculos nos esforços futuros. Incluí as respostas de Lenny para fins ilustrativos.

1. Descreva o fracasso em questão. Certifique-se de que seja um incidente isolado. Por exemplo, se você foi reprovado no exame de motorista cinco vezes, liste apenas a tentativa mais recente.

Lenny escreveu: “Fracassei em me tornar mágico profissional.”

2. Liste todos os fatores que contribuíram para o fracasso.

Lenny escreveu: “Truque especial fraco, falta de agente, falta de contatos, falta de interesse por parte do público.”

3. Identifique quais dos fatores em sua lista estão sob seu controle e quais não estão. Por exemplo, fatores sob controle poderiam ser “não consegui completar a maratona porque não dediquei tempo suficiente ao treinamento” ou “meu casamento fracassou porque nunca aprendemos a nos comunicar um com o outro”. Fatores fora do seu controle podem ser algo como “não passei no exame para a ordem dos advogados porque fico nervoso em provas importantes” ou “perdi o cliente porque o produto oferecido tinha problemas demais”.

Lenny listou os fatores fora de seu controle como “nenhum agente vai me aceitar sem um truque especial melhor”, “não sou um mágico suficientemente bom para inventar um grande truque especial”, “não tenho contatos que possam me ajudar a conseguir mais espetáculos e obter um agente” e “a maior parte do público não se interessa por mágica”. O único fator que listou como estando sob controle foi “desistir da mágica foi decisão minha”.

4. Examine cada fator listado como estando fora de controle e tente enxergá-lo de forma diferente. Veja se consegue substituir cada um deles por outros que estejam sob seu controle. Por exemplo, você poderia substituir “não passei no exame para a ordem dos advogados porque fico nervoso em provas importantes” por “não tomei providências para controlar minha ansiedade em provas” (porque podemos sempre descobrir formas de controlá-la), e substituir “perdi o cliente porque o produto oferecido tinha problemas demais” por “faltou-me o treinamento necessário de como lidar com reclamações para conservar o cliente” (porque esse tipo de treinamento é algo que podemos obter).

Lenny trocou “não sou um mágico suficientemente bom para inventar um grande truque especial” por “eu só tentei uma abordagem de *brainstorming* entre várias possíveis”. Ele trocou “não tenho contatos que possam me ajudar a conseguir mais espetáculos e obter um agente” por “não contatei outros mágicos, contratantes e donos de clubes tanto quanto poderia”. E substituiu “A maior parte do público não se interessa por mágica” por “Não reestruturei meus truques em torno de temas que agradem ao público”.

5. Uma vez completado o passo anterior, crie uma nova lista de providências que estejam sob o seu controle. Para cada um, identifique como poderia abordar as

questões ou fazer as mudanças necessárias para melhorar suas chances de sucesso no futuro.

Lenny decidiu experimentar três outras técnicas de *brainstorming* para seu truque especial e dedicar mais um ano à tarefa. Decidiu também se concentrar nos contatos com outros mágicos, contratantes e donos de clubes, aumentando sua presença on-line com o uso de plataformas de mídia social.

Oito meses depois, Lenny me enviou uma mensagem contando que ia apresentar seu novo número especial na televisão! O truque que ele havia criado era comovente e muito bonito. Mas, para mim, a coisa mais mágica em sua estreia na TV foi a pura alegria que vi em seu rosto enquanto ele se apresentava.

RESUMO DO TRATAMENTO: CONCENTRE-SE NOS FATORES QUE ESTÃO SOB CONTROLE

*Dosagem:* Aplique o tratamento o mais rápido possível sempre que passar por um fracasso significativo. Certifique-se de rever os exercícios de planejamento de metas e execução antes de fazer esforços futuros e sempre que fixar metas novas.

*Indicações:* Prevenir ou reduzir sentimentos de impotência e desesperança, aumentar a esperança e a motivação e aumentar as chances de sucesso futuro.

*Benefícios secundários:* Minimiza os danos à confiança e à autoestima e reduz a pressão pelo desempenho.

#### **TRATAMENTO C: ASSUMA A RESPONSABILIDADE E RECONHEÇA O MEDO**

Embora seja tentador encontrar desculpas para o fracasso, com isso deixamos de aprender muitas lições úteis que ele poderia nos ensinar. Ainda pior: quanto mais negarmos qualquer responsabilidade nossa, mais tenderemos a sentir que a situação está fora de nosso controle. Ao reconhecer que o fracasso geralmente

evoca ao menos certo grau de medo e ansiedade, podemos começar a entrar em contato com esses sentimentos, reconhecê-los e assim impedir que influenciem nosso comportamento de forma inconsciente e destrutiva.

Lydia, a mãe que tentou reingressar no mercado de trabalho após criar três filhos, teve dificuldades porque sua autoestima e confiança como profissional estavam muito abaladas após uma longa ausência do local de trabalho. Sua autolimitação inconsciente servia para proteger sua autoestima, oferecendo justificativas para eventuais fracassos. Infelizmente, isso praticamente garantia seu fracasso, fato para o qual Lydia estava completamente cega. Depois que terminou de me contar sobre o insucesso de sua sexta entrevista de emprego (entrando numa discussão com a recepcionista de seu possível chefe), decidi compartilhar minhas preocupações com ela.

– Às vezes fico um pouco ansioso ao retornar ao trabalho após férias de uma semana – comecei. – Posso imaginar quanto deve ser apavorante voltar ao mercado de trabalho após uma ausência de mais de uma década.

– Bem, claro, sim, é um pouco assustador – admitiu Lydia.

– Com certeza deve ser. Você discute esse aspecto da questão com alguém?

Lydia fez que não com a cabeça. Continuei:

– Ficar apreensiva, ansiosa e até assustada é natural, Lydia, especialmente dadas as mudanças na área de marketing nos últimos 10 anos. Na verdade, seria estranho se você não estivesse um pouquinho assustada. Mas do jeito que nossos temores funcionam, se a gente não os reconhece e não fala a respeito, nossa mente encontrará outros meios de expressá-los.

– Tipo o quê? – Lydia quis saber.

– Tipo se meter em encrenca com a secretária da pessoa que deverá decidir se você se enquadrará bem na equipe – respondi com um sorriso.

– Mas você não imagina como ela foi irritante! – objetou Lydia.

– Na verdade, suponho que ela tenha sido incrivelmente irritante – concordei. – Mas você tem três filhos, Lydia. Imagino que você já esteja acostumada a lidar com situações irritantes e frustrantes. – Lydia assentiu com a cabeça. – Repetindo, acho que como você não estava expressando seus temores de maneira consciente, sua mente decidiu expressá-los para você.

– Espere aí. Você se refere à enxaqueca e ao problema no estômago? Eles foram bem reais.

– Sua ansiedade em relação ao fracasso também é – respondi. – Mas se você deixar de reconhecer essa ansiedade e não descobrir como enfrentá-la, vejo mais dores de cabeça e problemas de estômago no futuro.

Fiquei aliviado ao ver que Lydia não discutiu dessa vez. Apenas ficou pensativa. Por mais difícil que fosse, ela acabou reconhecendo seus sentimentos e se responsabilizando por cada um dos fracassos em suas entrevistas de emprego (e pela autolimitação que os causara). Feito isso, ela conseguiu retomar a busca de emprego de forma bem mais produtiva. Foram necessários vários meses de procura e numerosas entrevistas malsucedidas, mas Lydia acabou encontrando um emprego em sua área e reingressou no mercado de trabalho com sucesso.

Devemos sempre pressupor que, aonde o fracasso vai, a ansiedade e o medo podem ir atrás. A melhor forma de reconhecer sentimentos e fracassos é falando a respeito deles com pessoas que nos ofereçam apoio. Contar sobre nossos medos e revelá-los a amigos de confiança ou familiares minimizará nossa necessidade inconsciente de expressá-los de forma autodestrutiva. Outra opção é escrever sobre eles num diário ou blog, contanto que os equilibremos com avaliações mais otimistas.

Uma das formas mais eficazes de remover a dor emocional dos fracassos é fazer piadas a respeito quando for possível ou apropriado. Estudos constataram que ver o lado engraçado de um fracasso é um meio extremamente eficaz de superar a dor e qualquer constrangimento ou vergonha resultante. Ser capaz de enxergar uma

situação com humor também ajuda a reduzir a pressão pelo desempenho nas tentativas futuras. Ao verbalizar nossos temores em forma de piada, nossas mentes sentem menos necessidade de expressá-los inconscientemente e de formas autodestrutivas. Claro que nem todos os fracassos são engraçados – mas alguns são.

Um grupo de pessoas que regularmente ri de seus fracassos são os comediantes *stand-up*. Muitos deles transformam suas experiências dolorosas de fracasso em piadas, reduzindo substancialmente a dor evocada pelo insucesso. Por exemplo, Jim Short achou um meio de lidar com seus sentimentos sobre os problemas financeiros conversando a respeito em sua apresentação.

– Tenho 34 anos e ganho 7 mil dólares por ano. Sou um perdedor! Eu estava triste e deprimido. Aí pensei: espera aí, não sou um perdedor! Pelo menos eu tentei! Sou um *fracasso*!

Em 2011 Bill Buckner, o jogador dos Red Sox cujo bloqueio psicológico custou caro ao seu time, fez o papel de si mesmo na série de comédia *Curb Your Enthusiasm*, de Larry David. No episódio, Buckner é espezinhado por não ter agarrado aquela bola crucial na primeira base (sim, mesmo décadas depois). Mais tarde, passa por um prédio em chamas onde uma mãe no terceiro andar é instruída pelos bombeiros a lançar seu bebê na rede estendida abaixo. A mãe obedece, relutante. O bebê cai na rede mas quica e sobe bem alto no ar. Os espectadores suspiram e então coletivamente estremecem quando reconhecem Buckner e percebem que o bebê está indo em sua direção. Mas Buckner vai ao encontro do bebê, consegue agarrá-lo e se redime, enquanto a multidão irrompe em aplausos. A aparição de Buckner representou um exemplo da vida real de alguém capaz de rir de seu fracasso mais doloroso e com isso cicatrizar suas feridas emocionais.

RESUMO DO TRATAMENTO: ASSUMA A RESPONSABILIDADE E RECONHEÇA O MEDO

*Dosagem:* Aplique o tratamento o mais rápido possível sempre que experimentar um fracasso significativo.

*Indicações:* Prevenir ou minimizar o dano à confiança e à autoestima e atenuar a dor dos fracassos encontrando humor neles.

*Benefícios secundários:* Reduz a pressão pelo desempenho e medo do fracasso.

#### **TRATAMENTO D: DISTRAIA-SE DA PRESSÃO PELO DESEMPENHO**

A pressão pelo desempenho pode aumentar a ansiedade antes de uma prova, provocar um “branco” nos momentos cruciais e exaurir nossa atenção com preocupações sobre nos encaixarmos ou não em estereótipos. Isso acontece porque a tensão ou ansiedade que sentimos no momento desvia a atenção da tarefa a ser executada, dificulta nosso desempenho e nos deixa mais propensos a fracassar. Então nos sentimos ainda mais tensos e ansiosos no futuro, e o ciclo se aprofunda.

Para tratar as feridas emocionais da pressão pelo desempenho, temos que combater fogo com fogo. Quando a tensão e a ansiedade ameaçam roubar a nossa atenção, precisamos tomá-la de volta. Estudos demonstraram uma série de meios para neutralizar a pressão pelo desempenho – e alguns são tão simples quanto assobiar. Na verdade, um deles é assobiar uma canção. Vamos examinar essas medidas com mais detalhes.

##### **1. Assobie quando “der branco”**

Os sete anões (do filme *Branca de Neve*, de Walt Disney) assobiam enquanto trabalham. Suponho que eles também tivessem medo de que “desse branco” sob pressão, porque estudos demonstraram que assobiar pode nos impedir de analisar em excesso as tarefas automáticas que já fizemos tantas vezes antes e, como resultado, sofrer um bloqueio (como manejar um taco de golfe, lançar uma bola de futebol, carregar um copo d’água e, sim, Bill Buckner agarrar uma bola fácil na primeira base). Uma vez que você esteja concentrado na

tarefa à mão, assobiar exige a exata atenção adicional para não deixar nenhuma margem para analisar a execução de maneira exagerada.

Um alerta: embora você possa achar o assobio incrivelmente útil em certas situações, as pessoas à sua volta podem discordar. Portanto, saiba que você não precisa assobiar feito um pássaro para combater a pressão pelo desempenho. Assobiar baixinho é igualmente eficaz.

## **2. Murmurar para si mesmo durante uma prova não é sinal de loucura**

A coisa mais importante que se pode fazer para evitar ou minimizar a ansiedade antes de uma prova é se preparar e estudar o máximo possível para o teste e não enrolar enquanto estudamos. Quanto mais bem preparados estivermos, menos ansiosos ficaremos no dia. Porém, a ansiedade pré-teste pode atacar mesmo quando estamos bem preparados, prejudicando nossa capacidade de concentração durante o exame.

Precisamos portanto fazer duas coisas: dominar a ansiedade e recuperar a concentração. A primeira exige o sacrifício de um tempinho de prova para que possamos retomar a calma. Ainda que não percebamos, a ansiedade pode causar uma respiração superficial que limita a absorção de oxigênio e aumenta nossa sensação de pânico. Para restaurar a respiração normal e reduzir o pânico, você deve largar sua caneta, afastar o olhar da prova e se concentrar em sua respiração por um minuto, enquanto inspira e expira contando até três (conte “entrando-dois-três, saindo-dois-três” em sua mente enquanto faz isso). Ao contar, observe a sensação do ar entrando e saindo de seus pulmões. Um minuto deve ser suficiente para estabilizar sua respiração e reduzir sua ansiedade.

Depois precisamos redirecionar nossa atenção de volta à tarefa e impedir que nossa mente se preocupe em avaliar se estamos nos saindo bem ou mal e as implicações disso. A melhor forma de manter o foco nos passos específicos exigidos para responder às questões é raciocinar em voz alta (não alta demais – um sussurro bastará). Ao

vocalizar as questões e raciocinar alto, usamos recursos de atenção suficientes para neutralizar a parte de nosso cérebro que quer se concentrar na preocupação.

### **3. Neutralize o estereótipo**

Quando somos lembrados de estereótipos negativos sobre nosso gênero, raça, etnia ou outro fator desse tipo, isso pode desencadear uma preocupação inconsciente com a conformação a esses estereótipos, o que pode impedir que nos concentremos plenamente na tarefa que temos à frente. O melhor remédio nessas situações é neutralizar essas preocupações afirmando o nosso valor pessoal.

Em uma série de estudos recentes, pediu-se a 400 alunos do sétimo ano de uma escola com grande diversidade socioeconômica que escolhessem um valor pessoal (por exemplo, habilidade atlética, amizades próximas ou laços de família fortes) e escrevessem uma breve redação a respeito no início do ano escolar. Metade dos alunos foi instruída a escolher um valor importante para eles e escrever sobre sua importância e como o expressavam; a outra metade (fazendo o papel de grupo de controle) foi instruída a escolher um valor que não tivesse importância e escrever sobre a razão por que esse mesmo valor poderia ser importante para outra pessoa. Os resultados foram espantosos. Entre os alunos que escreveram sobre valores

que importavam para eles, a disparidade entre o desempenho de estudantes negros e brancos caiu em 40% e os efeitos perduraram até o oitavo ano (dois anos). Um experimento similar foi realizado com alunas universitárias de física (as mulheres estão cronicamente subrepresentadas nas ciências exatas). As mulheres que fizeram o exercício de autoafirmação se saíram bem melhor do que as que não o fizeram.

Claro que a ameaça do estereótipo não afeta a todos, mas quanto menor nossa confiança, maiores as chances de nos perturbarmos com preocupações dessa ordem quando deparamos com lembretes de que esse tipo de discriminação existe. Se você sente que poderia

ser suscetível a esses anseios, reserve um tempinho antes do exame para escrever uma breve redação sobre um aspecto de sua personalidade que você valoriza muito, de que se orgulha e em relação ao qual se sente confiante. Fazer isso é um bom investimento, já que exige pouco tempo e pode torná-lo mais resistente a quaisquer preocupações e ansiedades irrelevantes que um fracasso anterior possa ter desencadeado.

RESUMO DO TRATAMENTO: DISTRAIA-SE DA PRESSÃO PELO DESEMPENHO

*Dosagem:* Aplique o tratamento antes e durante situações em que possa experimentar pressão pelo desempenho, alguma ansiedade ou em que a ameaça de um estereótipo possa interferir.

*Indicações:* Reduzir a pressão pelo desempenho, a ansiedade antes de uma prova, a ameaça do estereótipo e o risco de “dar branco”.

*Benefícios secundários:* Minimiza o dano à confiança e à autoestima e alivia o medo do fracasso.

#### QUANDO CONSULTAR UM PROFISSIONAL DE SAÚDE MENTAL

Tratar as feridas emocionais infligidas pelo fracasso deve trazer alívio emocional, estimular seu desempenho e preparação futuros e permitir que você persista nos esforços rumo às suas metas. Porém, se você aplicou os tratamentos deste capítulo e continua enfrentando sentimentos de desesperança, impotência, vergonha ou depressão, deve buscar a ajuda de um profissional de saúde mental. Você também deve buscar ajuda se esses tratamentos não o ajudaram a reduzir a pressão pelo desempenho ou se continua fracassando em tarefas em que deveria ser bem-sucedido. Finalmente, se seu estado de ânimo e sua perspectiva se tornaram tão sombrios e desesperadores que você cogita se machucar ou ferir alguém, busque a ajuda imediata de um profissional de saúde mental ou a emergência mais próxima.

# CAPÍTULO 7

\*\*\*\*\*

## BAIXA AUTOESTIMA

Sistema imunológico  
emocional frágil

Todo mundo deseja ter uma autoestima elevada e, a julgar pelo vasto número de revistas, livros, programas, produtos e gurus que prometem oferecê-la, todos podem alcançar esse objetivo. Que essa indústria bilionária exista já é notável, dado que décadas de pesquisas e milhares de estudos científicos demonstraram diversas vezes que a maioria esmagadora dos programas de melhoria na autoestima simplesmente não funcionam. É uma pena que isso aconteça, porque a baixa autoestima equivale a um sistema imunológico emocional frágil, que nos deixa mais vulneráveis a muitas das feridas emocionais que sofremos na vida diária – como o fracasso e a rejeição. Além disso, pessoas com baixa autoestima costumam ser menos felizes, mais pessimistas e menos motivadas do que aquelas com autoestima mais elevada. Elas também têm um humor muito pior, enfrentam maior risco de depressão, ansiedade e distúrbios alimentares e consideram seus relacionamentos menos gratificantes do que pessoas com autoestima maior.

A boa notícia é que, apesar das muitas falsas promessas da indústria da autoajuda, pesquisadores encontraram meios de turbinar nossa autoestima e, com isso, fortalecer nosso sistema imunológico emocional. Embora essas abordagens não consigam colocar a autoestima de alguém lá no alto, talvez seja melhor assim. Uma autoestima elevada em excesso possui seu próprio conjunto de armadilhas. Por exemplo, pessoas com autoestima muito alta tendem a culpar os outros pelos próprios erros e a suspeitar de qualquer *feedback* negativo, rejeitando-o – e muitos têm dificuldades em aceitar as consequências das próprias ações. Essas tendências as deixam propensas a sempre repetir os mesmos erros e, como

resultado, a enfrentar enormes problemas no local de trabalho, nos relacionamentos e na vida pessoal.

Na extremidade do excesso de autoestima, os narcisistas possuem uma opinião grandiosa demais de si mesmos e, portanto, ficam extremamente magoados e zangados quando são criticados ou desvalorizados, ainda que a crítica seja branda – não há pequenas ofensas para um narcisista. Como são muito afetados até por ofensas insignificantes, costumam ter o hábito desagradável de procurar se vingar das pessoas que abalaram sua imagem inflada de si. Talvez os cientistas devessem procurar remédios para o narcisismo, e não para a baixa autoestima, mas a vida sempre acha meios de humilhar aqueles que mais precisam.

Embora poucos de nós sejamos narcisistas de verdade, tem ocorrido uma “inflação” geral em nossa autoestima coletiva nas últimas décadas, incitada em parte pelas atenções generosas da indústria da autoestima. Portanto, estudos indicam que atualmente a maioria de nós é ambivalente quando se trata de autoestima: por um lado nos sentimos incapazes como indivíduos e, por outro, acreditamos que estamos acima da “média”.

Na verdade, a palavra “média” desenvolveu conotações estranhamente negativas. Digo “estranhamente” porque, por definição, dois terços da população estão na “média” em qualquer aspecto (um sexto das pessoas está acima da média e um sexto, abaixo). No entanto, hoje em dia, dizer a um estudante, funcionário ou namorado que suas habilidades são “medianas” constituiria um insulto e um golpe em sua autoestima individual. A maioria de nós acredita que somos melhores motoristas do que a média – e que somos mais engraçados, mais lógicos, mais populares, mais atraentes, mais legais, mais confiáveis, mais sábios e mais inteligentes do que a média também.

Paradoxalmente, enquanto vimos desenvolvendo uma aversão por estar na média, os cientistas da autoestima vêm coletando um indício após o outro de que, no tocante à nossa autoestima, estar na média (nem alto nem baixo demais) é o melhor. O ideal é que nossa

autoestima esteja numa faixa em que nossos sentimentos de valor pessoal sejam fortes (não baixos demais) e estáveis (não muito elevados ou frágeis demais). De fato, pessoas com autoestima forte e estável fazem avaliações mais realistas de seus pontos fortes e fracos e avaliações mais corretas da maneira como são percebidas pelos outros, sendo em geral as “mais saudáveis” em termos psicológicos.

Claro que isso suscita outra pergunta. Para início de conversa, até que ponto as autoavaliações são realistas? Em outras palavras: será que a nossa autoestima reflete o valor real de nossas habilidades e atributos em comparação com os outros? Ou será que ela reflete apenas nossas avaliações subjetivas e muitas vezes imprecisas dessas qualidades com base em nossa visão psicológica tendenciosa?

Tomemos a atratividade física como um exemplo. Estudos demonstram claramente que pessoas com autoestima elevada acreditam ser mais atraentes do que as de autoestima baixa. Mas quando cientistas compararam fotografias de pessoas com autoestima maior e menor (sem joias nem maquiagem, apenas seus rostos), logo ficou claro que aquilo não era verdade. Ao que se constatou, pessoas com baixa autoestima eram tão atraentes quanto aquelas com autoestima maior. Mas como a autoestima debilitada pode nos levar a subestimar nossa atratividade, com frequência minimizamos a importância de nossos pontos fortes e, por isso, recebemos menos *feedback* positivo sobre nossa aparência. Por outro lado, pessoas com autoestima mais elevada podem se apresentar de forma mais atraente do que aquelas com baixa autoestima, atraindo mais *feedback* positivo e alimentando ainda mais seu sentimento de valor próprio.

#### **A AUTOESTIMA E A VALORIZAÇÃO DOS OUTROS**

Um jovem atlético procurou a terapia para lidar com sua “autoestima baixíssima”. Ele descreveu seu próprio corpo em termos extremamente críticos e logo depois passou a discutir celebridades conhecidas por seus belos corpos enquanto apontava os “defeitos

óbvios e deploráveis” delas (que eram “óbvios e deploráveis” somente para ele).

– Eu não acho que você tenha baixa autoestima – eu disse assim que terminou de falar mal do Brad Pitt por ter “braços esqueléticos e pernas de frango”. – É verdade que você odeia o seu corpo, mas você odeia o corpo de todo mundo também – observei, enquanto encolhia a minha própria barriga. – Você pode ter baixa autoestima, mas o problema maior é sua negatividade e infelicidade geral. Vamos descobrir se você está deprimido.

A depressão pode fazer com que tenhamos uma visão negativa sobre tudo e todos (além de uma série de outros sintomas) e pode se disfarçar como baixa autoestima.

Claro que nem todos com um ponto de vista negativo da vida estão necessariamente deprimidos, nem essa negatividade indica necessariamente autoestima baixa. Anos atrás os cientistas pensavam que pessoas com baixa autoestima também fossem mais preconceituosas, porque elas avaliavam indivíduos de grupos diferentes a partir da própria negatividade (por exemplo, pessoas de diferente raça ou gênero). No entanto, os cientistas deixaram de levar em conta o fato de que pessoas com baixa autoestima também avaliavam seu próprio grupo de forma negativa, o que significa que suas avaliações dos outros não eram preconceituosas – apenas faziam parte de sua negatividade geral. Uma vez levadas em conta as avaliações do próprio grupo, os pesquisadores descobriram que pessoas com baixa autoestima eram na verdade menos preconceituosas.

Um último ponto a ser esclarecido é que nossa autoestima inclui tanto um sentimento geral de valor próprio quanto nossa autopercepção em áreas específicas da vida (nosso papel como cônjuge, pai ou mãe, amigo, advogado, enfermeira, jogador de golfe, aficionado de games, etc.). Quando pensamos que temos autoestima baixa ou elevada, estamos geralmente nos referindo ao nosso sentimento geral de valor próprio. Dito isso, nossa autopercepção nas áreas específicas que consideramos pessoalmente significativas ou

importantes tem um forte impacto em nosso valor próprio geral. Por exemplo, uma aspirante a chef de cozinha poderá ficar mais contrariada com o pensamento de que cozinhou pessimamente do que um atleta profissional que tenha errado uma receita. Portanto, fracassos e sucessos em áreas significativas da vida podem levar a mudanças no sentimento global de valor próprio também.

Agora que abordamos alguns dos pontos fracos básicos da autoestima, voltemos nossa atenção às feridas emocionais que sofremos quando ela está baixa.

### **AS FERIDAS EMOCIONAIS CAUSADAS PELA BAIXA AUTOESTIMA**

A baixa autoestima pode causar três tipos de feridas emocionais: torna-nos mais vulneráveis a muitas das feridas emocionais e psicológicas que sofremos no dia a dia, nos torna menos capazes de absorver *feedback* positivo e outros “nutrientes emocionais” e nos deixa inseguros, ineficientes, pouco confiantes e fracos.

Reforçar a autoestima fortaleceria nosso sistema imunológico emocional fragilizado e nos protegeria contra muitas dessas ameaças ao nosso bem-estar psicológico. A maioria de nós sabe disso por experiência própria. Quando estamos bem conosco, geralmente conseguimos ignorar os tipos de reveses, decepções e críticas que, em um “dia de baixa autoestima”, teriam um impacto bem maior. Para aplicar os tratamentos de primeiros socorros emocionais com sucesso e reforçar nossa autoestima, precisamos de uma compreensão melhor do modo como cada uma dessas feridas funciona. Vamos examiná-las em maiores detalhes.

#### **1. Ego sob ataque: Maior vulnerabilidade psicológica**

A baixa autoestima nos deixa mais vulneráveis aos ataques psicológicos do dia a dia, já que mesmo fracassos, rejeições ou decepções menores conseguem transpor as muralhas emocionais, romper as defesas psicológicas e invadir as entranhas. Quando nossa

autoestima está baixa, “ofensas” normais como nosso chefe fazendo cara de desaprovação em uma reunião, ficarmos de fora do bolão do trabalho ou um amigo cancelar uma saída afetam nosso humor e disposição bem mais do que deveriam. Nós nos culpamos por esses acontecimentos, levamos para o lado pessoal e nos recuperamos mais lentamente do que se a autoestima estivesse mais elevada. De fato, quando a autoestima está baixa, o bombardeio de mágoas e ofensas com que lidamos regularmente pode fazer com que nos sintamos como se nosso ego estivesse sob ataque de todos os lados.

Embora exista uma discussão permanente sobre o grau em que a autoestima elevada funciona como um escudo geral (estudos começaram a distinguir apenas recentemente a autoestima elevada da autoestima excessiva e frágil), um corpo substancial de pesquisas demonstra que uma autoestima *mais elevada* (ou seja, que não seja baixa demais) pode nos tornar psicologicamente mais resistentes e reforçar o sistema imunológico emocional em diversas frentes.

Por exemplo, a rejeição dói em todos os níveis de autoestima, mas tomografias do cérebro demonstraram que, para pessoas com baixa autoestima, a rejeição é mais dolorosa. Além disso, nossas reações psicológicas à rejeição são bem menos positivas quando a autoestima está baixa, já que tipicamente nos recolhemos e aumentamos ainda mais a distância entre nós e os outros para minimizar o risco de novas rejeições e dor. Em alguns casos, nossa vulnerabilidade psicológica e nossos esforços de autopreservação podem nos afastar dos outros de um modo tão sistemático que nos tornamos social ou emocionalmente isolados, correndo o risco de sofrer de solidão aguda. A baixa autoestima também nos deixa mais vulneráveis à discriminação e ao abalo que essas experiências costumam causar.

Ficamos também mais vulneráveis ao fracasso quando nossa autoestima é baixa. Em pessoas com a autoestima debilitada, o fracasso causa golpes emocionais maiores e mais quedas na motivação do que naquelas com a autoestima elevada. Além disso, tendemos a ser menos persistentes após nossas falhas e a generalizar a sua importância, percebendo-as como sinal de um conjunto maior e

mais grave de defeitos. O fracasso também põe em marcha um círculo vicioso de redução ainda mais significativa da autoestima, tornando-a ainda mais vulnerável a insucessos futuros.

A baixa autoestima também pode nos deixar mais vulneráveis à ansiedade. Um estudo examinou reações a situações emocionalmente estimulantes. Os participantes foram informados de que receberiam “choques elétricos desagradáveis” (não que um choque elétrico possa ser “agradável”, mas a maioria dos estudos nunca aplica realmente choques nos participantes, pois estão mais interessados na ansiedade gerada pela expectativa do choque do que nas reações reais das pessoas que recebem o choque). Um grupo de participantes foi objeto de uma intervenção para aumentar a autoestima (foram informados de que tiveram uma excelente nota num teste de inteligência verbal), enquanto outro grupo não passou por isso. O grupo que teve a autoestima reforçada mostrou bem menos ansiedade ao aguardar o choque.

Quando nossa autoestima está baixa também respondemos ao estresse de uma maneira bem menos eficaz do que quando está elevada, ficando mais vulneráveis à depressão e à ansiedade, bem como a uma série de doenças e distúrbios físicos ligados ao estresse. Observações diretas de hormônios do estresse como o cortisol demonstraram que pessoas com baixa autoestima geralmente reagem pior ao estresse e conservam níveis maiores dessas substâncias no sangue. Altos níveis de cortisol estão associados a hipertensão, mau funcionamento do sistema imunológico, supressão da função da glândula tireoide, redução da densidade muscular e óssea, e mau desempenho cognitivo.

Um dos motivos por que a baixa autoestima potencializa os efeitos do estresse sobre nosso sistema psicológico e fisiológico é que ficamos propensos a tornar o *feedback* negativo ainda mais estressante, exagerando suas implicações e consequências potenciais. Complicando ainda mais as coisas, quanto mais tensos ficamos, menor nossa capacidade de exercer o autocontrole. Tendemos então a encontrar lapsos e defeitos em nós mesmos, julgando-nos de forma

excessivamente severa por eles e prejudicando ainda mais a nossa autoestima.

#### **Autoestima, estresse e autocontrole**

Rudy, um corretor da bolsa de valores, tem um emprego extremamente estressante. Ele procurou a terapia para enfrentar um antigo problema de vício em apostas. Quando o estresse no trabalho aumentava, Rudy sentia uma vontade poderosa de passar a noite jogando em Atlantic City. Ele conseguia resistir a esse impulso enquanto a pressão no trabalho permanecesse alta, mas assim que o nível de estresse caía, Rudy perdia a força de vontade e voltava a apostar. Suas jogatinas muitas vezes lhe custavam milhares de dólares, o que estava além de seu poder aquisitivo. O fato de conhecer bem o papel do estresse nesse ciclo e os sinais que o precediam (uma redução do estresse após um período de atividade intensa) aumentava ainda mais sua revolta consigo mesmo após tais episódios. Porém, mesmo reconhecendo o padrão que levava ao seu comportamento destrutivo, ele continuava incapaz de detê-lo.

Na época em que Rudy apareceu em meu consultório, havia perdido sua casa no jogo, todas as suas economias e grande parte da aposentadoria, indo morar com um amigo. É desnecessário dizer que sua autoestima estava lá embaixo. Por mais que estivesse determinado a mudar sua conduta, sua empresa era uma incubadora de estresse. Mas o que agravava ainda mais a situação era que, alguns anos antes, seus pais idosos haviam assinado uma procuração dando a ele acesso às suas finanças, e Rudy temia que a casa dos pais pudesse estar em risco também. Dada a saúde frágil deles e sua total ignorância da gravidade do problema do filho, Rudy temia que confessar a verdade e anular a procuração lhes causasse um desgosto emocional tão grande a ponto de ameaçar seu estado de saúde.

As reações de Rudy ao estresse eram extremas em sua autodestruição, mas não incomuns. O estresse pode enfraquecer substancialmente a força de vontade e o autocontrole, fazendo com que retomemos hábitos antigos e automáticos sem perceber. Por

exemplo, um dia estressante pode fazer com que alguém que esteja de dieta saia do supermercado e dirija até em casa para só então sair de seu estupor e perceber que, em vez da salada, comprou um enorme frango assado.

Quando nossa autoestima está baixa, em vez de atribuir nossas falhas da força de vontade à fadiga mental e emocional (que são os culpados mais prováveis), tendemos a achar que refletem defeitos fundamentais de personalidade. A nossa autoestima desaba ainda mais e ficamos ainda mais propensos a nos culpar desnecessariamente quando nossa força de vontade nos abandonar no futuro.

A boa notícia é que se descobriu que manipulações para reforçar a autoestima ajudam as pessoas a enfrentar melhor o fracasso, a rejeição, a ansiedade e (especialmente) o estresse. Por mais encorajadoras que essas descobertas sejam, iluminam apenas os benefícios de turbinar a autoestima, mas não revelam como podemos fazê-lo. Os cientistas tendem a reforçar a autoestima de voluntários de pesquisas com métodos como o falso *feedback* sobre sua nota num teste de inteligência verbal. Obviamente, não podemos mentir para nós mesmos sobre nossa inteligência – ou pelo menos a maioria das pessoas não pode. Mas os resultados desses experimentos representam uma “prova de conceito” de que turbinar a autoestima pode fortalecer nosso sistema imunológico emocional e nos tornar emocionalmente mais resistentes.

## **2. Por que resistimos ao *feedback* positivo e à nutrição emocional?**

Já é ruim o suficiente a baixa autoestima nos deixar mais vulneráveis a experiências psicológicas negativas, mas pesquisadores demonstraram que ela também limita a capacidade de nos beneficiar daquelas que são positivas. Em um estudo, pessoas expostas a músicas tristes para ficarem com mau humor depois tiveram a opção de assistir a uma comédia para se animarem. Embora as pessoas com autoestima elevada aproveitassem a chance para dar risada, aquelas

com baixa autoestima concordaram que assistir ao vídeo melhoraria seu humor, mas mesmo assim se negaram a fazê-lo.

Quando a autoestima está baixa, a resistência às experiências e informações positivas é significativa. Infelizmente, isso inclui exatamente o tipo de *feedback* que poderia desempenhar um papel vital na recuperação de nosso sentimento de valor próprio e confiança e no fortalecimento de nosso sistema imunológico emocional. Sim, por mais ávidos que estejamos por informações positivas, quando a autoestima está baixa, tendemos a rejeitá-las, evitá-las e às vezes até fugir delas.

Bo era solteiro, estava com quase 30 anos e parecia ter uma vida perfeita. Era alto e tinha boa aparência, um emprego estável e boa saúde. Mas a vida pessoal andava péssima. Ele não tinha um “círculo social” de que pudesse falar e os poucos amigos dispersos pareciam tripudiar dele. Os amigos com frequência o deixavam esperando na rua, no cinema ou em restaurantes e não apareciam. Davam festas sobre as quais ele só ficava sabendo depois. Eles o criticavam sem piedade, pediam centenas, às vezes milhares, de dólares emprestado e nunca devolviam. Bo estava ansioso para conhecer uma mulher e construir uma relação estável, mas também nisso seus amigos mais atrapalhavam do que ajudavam. Nas poucas ocasiões em que ele tentava puxar conversa com mulheres em eventos sociais, seus amigos se juntavam e “de brincadeira” o depreciavam. Às vezes, chegavam a flertar com aquelas por quem Bo já havia demonstrado interesse. Embora aparentemente ele tivesse tudo a seu favor, raramente marcava encontros e, quando o fazia, os relacionamentos nunca duravam mais do que umas poucas semanas.

Bo sabia que seu maior problema era a autoestima baixa demais. Na verdade, uma das primeiras coisas que me contou quando veio fazer terapia foi que era “viciado em autoajuda”, com uma queda por programas de afirmações positivas. Trata-se de afirmações sobre nosso valor próprio, nossas metas e nosso futuro para serem lidas, ouvidas ou ditas em voz alta. Acredita-se que contribuam para uma

autoestima saudável, maior fortalecimento pessoal e maior motivação e bem-estar, e Bo tentara todos eles.

Mas após investir muitos anos e milhares de dólares em programas do tipo, Bo, como muitos outros entusiastas do método, sentia-se mais imprestável e fraco do que nunca. Isso suscita duas questões. Primeira: por que Bo insistiu em investir tempo e dinheiro em programas de afirmação positiva se nenhum deles funcionava? E, depois: por que aqueles programas enfraqueceram o sistema imunológico emocional de Bo em vez de fortalecê-lo?

Uma razão para a persistência de Bo é que, devido à subjetividade da autoestima, a capacidade de avaliar se ela melhorou ou não é limitada (a não ser que usemos avaliações mais objetivas como questionários de autoestima com base científica ou outros critérios palpáveis). Na verdade, numerosos estudos demonstraram que tendemos a distorcer de maneira inconsciente nossas lembranças de como nos sentíamos antes de começar um programa de pensamento positivo, de modo que passamos a acreditar que ele nos ajudou a melhorar quando, na verdade, não teve qualquer efeito.

Por exemplo, um estudo investigou um produto popular de aumento da autoestima que usava afirmações positivas gravadas em áudio. Os pesquisadores avaliaram a autoestima dos participantes antes e depois de completarem o programa e constataram que a autoestima não melhorara nada e até diminuía em alguns casos. Mas apesar dessa dura realidade, os participantes afirmaram que sentiam grandes melhorias na autoestima, porque inconscientemente haviam distorcido suas lembranças e passaram a acreditar que se sentiam pior antes. Por isso tantos programas duvidosos para o aumento da autoestima são recomendados com tanto entusiasmo e alcançam tamanho sucesso comercial apesar de sua total ineficácia.

Isso nos traz à segunda pergunta: por que programas desse tipo deixam tantos usuários se sentindo pior do que antes?

A resposta exige um breve desvio pela ciência da persuasão. Estudos sobre esse assunto há muito comprovaram que mensagens que se enquadram dentro dos limites de nossas crenças consagradas

são persuasivas para nós, enquanto aquelas que diferem substancialmente de nossas convicções costumam ser totalmente rejeitadas. Se acreditamos que somos feios, tendemos a aceitar melhor um elogio do tipo “Você está bem bonito hoje” do que “Uau, sua beleza é deslumbrante!”. Como as afirmações positivas prometem mudar o modo como nos sentimos em relação a nós mesmos, descobrir se elas estão fora ou dentro dos limites da nossa autoimagem é crucial para sua eficiência. Quando pessoas com baixa autoestima, como Bo, são expostas a afirmações positivas que diferem demais de suas crenças sobre si, a afirmação é percebida como falsa, sendo totalmente rejeitada, fortalecendo a crença de que o *oposto* é verdadeiro.

Pesquisas recentes sobre a utilidade das afirmações positivas investigaram essas ideias e comprovaram seu potencial de causar mais mal do que bem. Em um experimento, pediu-se aos voluntários que preenchessem uma variedade de questionários e depois identificassem um traço que acreditavam faltar neles e que gostariam de possuir. Os pesquisadores então lhes deram a boa notícia (embora fictícia) de que, na verdade, eles já possuíam o traço que desejavam. Mas ouvir a “boa” notícia os fez se sentirem pior e registrarem quedas na autoestima. Em outras palavras, as pessoas que mais precisam de afirmações positivas (como Bo) são aquelas que menos tendem a se beneficiar delas (e provavelmente serão prejudicadas), porque tenderão a considerar essas mensagens discrepantes demais de sua autoimagem. Em vez de fortalecerem nosso sistema imunológico emocional, os programas de afirmações positivas tendem a enfraquecê-lo ainda mais.

Quando nossa autoestima baixa é um problema crônico, sentir-se sem valor torna-se parte de nossa identidade, algo com que nos sentimos confortáveis, uma forma de ser com que já nos acostumamos. Pessoas com baixa autoestima geralmente se sentem mais confortáveis com *feedback* negativo, por confirmar seus sentimentos sobre si mesmo. Um estudo constatou que alunos universitários com desempenho sofrível submetidos a mensagens

para levantar sua autoestima na verdade pioraram academicamente. Outro descobriu que, quando estudantes universitários com baixa autoestima tinham colegas de quarto que os elogiavam, tendiam a mudar de quarto. De fato, uma das áreas em que a baixa autoestima e nossa resistência a mensagens positivas é especialmente problemática é em nossos relacionamentos.

### **Baixa autoestima e relacionamentos**

Pessoas com baixa autoestima têm mais dúvidas sobre o afeto de seus parceiros por elas e se dizem menos satisfeitas em seus relacionamentos. Quando nossa autoestima está baixa, logo percebemos quaisquer sinais de rejeição e desaprovação de nossos parceiros. Não apenas interpretamos essas mensagens de uma maneira excessivamente negativa, como tendemos a generalizá-las e vê-las como mais desaprovadoras do que realmente são.

Embora nossos relacionamentos possam e devam ser fontes de apoio, elogios e, portanto, de um aumento na autoestima, pessoas com baixa autoestima têm grandes dificuldades em aceitar mensagens positivas dos parceiros e costumam reagir contra esses nutrientes emocionais. Em um estudo, bastou que pessoas com baixa autoestima fossem elogiadas por serem companheiras atenciosas (um elogio bem moderado) para que se sentissem mais inseguras em relação aos parceiros e vissem o relacionamento de forma mais negativa.

Por mais ansiosos que possamos estar por afirmações e *feedback* positivos, quando a autoestima está baixa, cumprimentos, elogios e gestos de apoio de nossos parceiros nos fazem sentir pressionados a corresponder às expectativas deles. Tememos que não sejamos capazes de manter esses esforços, que possamos decepcioná-los (ainda que suas expectativas correspondam às nossas capacidades) e que o amor deles dependa de conseguirmos corresponder às expectativas ou não. Como resultado, em vez de curtirem a proximidade e a intimidade que os elogios deveriam evocar, as pessoas com baixa autoestima costumam reagir fechando-se,

recuando e ficando ainda mais distantes. Infelizmente, afastar-se e ficar na defensiva com frequência “funciona”, pois reduz as expectativas de nossos parceiros, piora sua percepção sobre nós e ameaça a integridade e a longevidade de todo o relacionamento.

De fato, muitos dos relacionamentos de Bo pioraram quando uma mulher que ele considerava atraente e bem-sucedida cometia o erro de elogiá-lo por ser amável, gentil ou atencioso.

– Cara, ela não me conhece nem um pouco! – Bo brincava de modo autodepreciativo. – Ela não tem ideia de quanto eu sou ferrado!

Bo então fazia todo tipo de esforço inconsciente para demonstrar exatamente quão “ferrado” ele era, o que, previsivelmente, causava o fim do breve namoro. Ele então considerava sua rejeição como mais uma prova de que ele só conseguia “esconder” seu verdadeiro (e inaceitável) eu por pouco tempo. Tragicamente, Bo não conseguia reconhecer que a única coisa realmente inaceitável nele era sua autoestima baixa demais.

### **3. Dor crônica na coluna:**

#### **Como a baixa autoestima nos enfraquece**

O sistema imunológico emocional de Bo estava debilitado, com pouca resistência contra as muitas rejeições e traições que sofria dos “amigos”. Embora fizesse de tudo para esconder o fato, cada punhalada nas costas o perturbava muito e fazia com que ele se sentisse ainda mais imperfeito e incapaz do que antes. Bo reconheceu que seus amigos não o valorizavam, tiravam proveito dele e em geral o maltratavam, mas se sentia completamente impotente para reagir. Além de incapaz de limitar sua exposição a essas situações (por exemplo, recusando-se a lhes emprestar dinheiro), também se sentia impotente para evitar a companhia de pessoas que costumavam ferir seus sentimentos.

– Prefiro ter maus amigos a não ter nenhum – assim Bo justificava sua relutância em fazer mudanças em sua vida social.

Estudos demonstraram que pessoas com baixa autoestima tendem a se manifestar menos em grupos e ambientes sociais e tomam menos iniciativas para se livrar de relacionamentos e amizades infelizes quando se veem envolvidos neles. A baixa autoestima faz com que nos sintamos fundamentalmente inseguros, pouco confiantes e indesejáveis em situações sociais e, como resultado, nossa mentalidade de “a cavalo dado não se olham os dentes” nos faz sentir tremendamente enfraquecidos e inseguros. Convencemo-nos de que estabelecer limites, fazer exigências ou expressar expectativas, por mais razoáveis que sejam, fará a outra pessoa nos rejeitar de imediato e nos abandonar. Claro que os outros rapidamente reconhecem essa relutância em se manifestar, contestar ou reclamar, o que os encoraja a não reconhecerem nosso valor e a respeitarem ainda menos nossas necessidades e sentimentos no futuro.

A realidade da situação difícil de Bo era que alguns de seus amigos realmente poderiam rejeitá-lo se ele os enfrentasse ou reclamasse dos maus-tratos que sofria. Entretanto, outros não fariam o mesmo. Tentei convencê-lo de que se manifestar constituiria um importante teste da qualidade da amizade que cada um lhe oferecia. Aqueles que se importavam com ele, ainda que apenas um pouco, reagiriam às suas objeções demonstrando algum tipo de consideração que Bo poderia aproveitar. Aqueles que não se importavam não eram dignos de sua amizade.

Para ser claro, os amigos de Bo não eram necessariamente pessoas terríveis, embora jamais merecessem um prêmio humanitário. Quase todos nós só nos esforçamos conforme a situação exige. Se podemos ser menos atenciosos e ficar “impunes”, retribuindo menos ou agindo com várias outras formas de “receber sem dar”, nos aproveitaremos disso não por sermos maus, mas simplesmente porque nos permitem. Se as pessoas exigissem ou esperassem mais de nós, nos esforçaríamos mais, mas quando não exigem nem esperam, não fazemos nenhum esforço. Essa dinâmica se aplica a praticamente todos os relacionamentos. Quando nossa autoestima é baixa e

esperamos muito pouco dos outros, provavelmente obteremos muito pouco deles também.

Mudar essa dinâmica depois que um relacionamento já se consolidou é difícil porque estamos, em essência, “mudando as cláusulas do contrato” depois que a outra pessoa já vinha atuando sob certo conjunto de suposições e expectativas. Por isso é crucial prestar muita atenção às expectativas que criamos quando nossas amizades e relacionamentos românticos estão no início. O desafio de Bo era identificar quais de seus amigos eram dignos de ser mantidos e achar formas de mudar as cláusulas do “contrato”, de modo que pudesse obter mais reciprocidade e apoio daqueles que se importavam com ele e eliminar o dano permanente que sua autoestima sofria com aqueles que não se importavam.

Gladys, uma sobrevivente de câncer no seio de 40 anos, é outro exemplo de alguém com baixa autoestima, embora, ao contrário de Bo, seu problema não fosse crônico, mas resultante de golpes emocionais horríveis sofridos nos últimos anos. Sem qualquer aviso prévio, o marido a abandonara no meio do tratamento quimioterápico alguns anos antes. Demonstrando uma crueldade atroz, fez com que lhe entregassem os papéis do divórcio na porta do hospital no dia de sua alta de uma dupla mastectomia.

Embora o corpo de Gladys se recuperasse do câncer, da quimioterapia, da dupla mastectomia e das várias cirurgias reconstrutoras subsequentes, sua autoestima não teve a mesma sorte. Ela nunca se recuperou do golpe de ser abandonada pelo marido enquanto lutava pela vida nem da forma como ele o fizera. Quando a conheci, restavam poucos sinais da guerreira que sobrevivera à terrível doença, da atleta escolar com um armário cheio de medalhas e troféus e da bem-sucedida webdesigner que montara seu próprio negócio do zero após o divórcio. Pelo contrário, Gladys parecia tímida, insegura e hesitante.

Ela tinha um círculo íntimo de amigas (muitas delas também sobreviventes do câncer do seio), mas nunca mais namorara ninguém desde o divórcio, especialmente por trabalhar em casa e ter poucas

oportunidades de conhecer homens interessantes. Entretanto, o que enfim a convenceu a procurar a psicoterapia foi que a baixa autoestima começou a afetar seu negócio e sua renda também.

– Nunca fui muito assertiva, mas piorei muito depois que meu marido me deixou. Meu negócio é prejudicado porque com frequência não me pagam o que mereço e me convencem a fazer muitos trabalhos extras não remunerados. Simplesmente não sou muito boa em exigir as coisas das pessoas. Até que tento, mas elas me intimidam e pressionam, e acabo sempre cedendo.

Gladys em seguida descreveu como seu maior cliente também era seu pior agressor. Apesar de já ter conseguido enormes concessões e descontos pelos serviços prestados, ele vivia exigindo mais. Gladys temia perder o cliente caso recusasse seus pedidos, o que seria um desastre financeiro.

Assim como Bo achava difícil fazer exigências ou estabelecer limites em suas amizades, Gladys sentia-se insegura e fraca demais para fazer o mesmo em seu negócio. Ambos estavam convencidos de que sua autoestima enfraquecida era um reflexo fiel de sua personalidade e de seus atributos, fazendo com que basicamente “obtivessem exatamente aquilo que mereciam”. Sua falta de assertividade e firmeza era resultado direto de um sistema imunológico emocional frágil que os levava a acreditar que quaisquer atos de autoafirmação trariam somente dor, rejeição e desastres intoleráveis.

#### **COMO TRATAR AS FERIDAS EMOCIONAIS CAUSADAS PELA BAIXA AUTOESTIMA**

Nossa autoestima regularmente flutua, e mesmo pessoas com autoestima elevada podem ter dias em que se sentem mal consigo mesmas. Essas quedas temporárias no sentimento de valor próprio raramente exigem a aplicação de primeiros socorros emocionais, já que em geral nos recuperamos delas com rapidez. Porém, quando a autoestima está sempre baixa ou quando nos sentimos incapazes de reagir e de estabelecer limites aos amigos ou familiares que nos

tratam mal ou desrespeitam, precisamos tratar nossas feridas emocionais e reforçar nossa autoestima.

Os tratamentos neste capítulo devem ajudar a “estancar a hemorragia” e nos colocar no caminho para reforçar nosso sentimento de valor próprio. Porém, melhorar a autoestima de forma profunda e fundamental exige tempo e esforço. Uma autoestima mais elevada é essencialmente um resultado de nos sairmos bem em nossas vidas e relacionamentos. Internalizar as lições deste capítulo e aplicá-las pode não mudar nossa condição da noite para o dia, mas pode nos dotar das ferramentas necessárias para criarmos um histórico de sucessos que, com o tempo, fortalecerá nossa autoestima, tornando-a mais estável. Portanto, além de fornecer alívio emocional inicial, os tratamentos a seguir devem ser adotados como estratégias diárias e hábitos de vida. Vamos abrir nosso armário de remédios psicológico e analisar as opções de tratamento disponíveis.

#### **DIRETRIZES GERAIS DE TRATAMENTO**

A baixa autoestima enfraquece nosso sistema imunológico emocional e inflige três tipos de feridas emocionais: torna-nos mais vulneráveis às ofensas psicológicas, faz com que rejeitemos o *feedback* positivo e resistamos aos nutrientes emocionais e nos torna mais inseguros e fracos. Os cinco tratamentos sugeridos neste capítulo devem ser ministrados para corrigir hábitos autocríticos e autopercepções negativas, especialmente após golpes contra a autoestima ou no início de períodos de maior estresse.

Ministre os tratamentos na ordem em que são apresentados. O Tratamento A (adotando a autocompaixão) ajuda a impedir a mentalidade autocrítica que causa ainda mais danos ao nosso sistema imunológico emocional já enfraquecido. Os Tratamentos B (identificando e afirmando pontos fortes) e C (aumentando a tolerância a elogios) estão voltados para o reconhecimento de pontos fortes, qualidades e habilidades negligenciados ou marginalizados, ajudando-nos a nos reconectarmos com eles. Os Tratamentos D

(aumentando o poder pessoal) e E (fortalecendo o autocontrole) enfocam a recuperação da autoestima e da sensação de poder. Ao final do capítulo, forneço diretrizes para avaliar quando é recomendável consultar um profissional de saúde mental.

**TRATAMENTO A: ADOTE A AUTOCOMPAIXÃO E SILENCIE AS VOZES  
CRÍTICAS EM SUA CABEÇA**

Imagine que você testemunha um pai emocionalmente agressivo repreendendo o filho por suas notas ruins. O pai ataca o filho verbalmente, ridiculariza-o e o deprecia sem dó nem piedade. O rosto da criança exprime desolação ao absorver a saraivada de golpes emocionais. A maioria de nós acharia essa cena deprimente (especialmente aqueles que foram criados por pais desse tipo) e de imediato prometeria jamais tratar o próprio filho de forma tão agressiva, cruel e destrutiva.

No entanto, quando nossa autoestima está baixa, é exatamente assim que tratamos a nós mesmos. Tendemos a nos culpar por nossos erros, fracassos, rejeições e frustrações nos termos mais duros e autopunitivos possíveis. Chamamos a nós mesmos de “fracassados” e “idiotas”, nos damos “broncas” e relembramos as cenas em nossa mente enquanto remoemos nossos defeitos e deficiências. Em outras palavras, acabamos nos tratando ainda pior do que um pai emocionalmente agressivo nos trataria. Se flagro meus pacientes reproduzindo em suas mentes essas trilhas sonoras nocivas e menciono o fato, geralmente eles são rápidos em responder “sei que não deveria me martirizar por isso, mas...” e aí passam a justificar por que deveriam se atormentar por aquilo. Quando pergunto se tratariam seus próprios filhos, seu cônjuge ou seus amigos de forma semelhante, eles costumam me olhar horrorizados, como se aquilo fosse algo impensável.

Quando nossa autoestima está baixa, esse padrão de “dois pesos, duas medidas” é uma armadilha em que caímos facilmente. A razão nos abandona e temos dificuldade em colocar em prática a premissa de que, se consideramos agressivo falar com os outros de

determinada forma, jamais deveríamos voltar esses pensamentos para nós mesmos. O primeiro passo que devemos dar no caminho para a autocompaixão é aceitar o fato mais simples e básico de que, quando nosso sistema imunológico emocional está fraco, devemos fazer todo o possível para fortalecê-lo, em vez de devastá-lo ainda mais. É absolutamente imperativo eliminar as vozes emocionalmente agressivas de nossa mente e adotar outras mais gentis e apoiadoras.

As pessoas com baixa autoestima muitas vezes se irritam com a ideia de adotar a autocompaixão quando a sugiro pela primeira vez. Temem que substituir os pensamentos autopunitivos por outros reconfortantes e compassivos possa fazer com que “relaxem” e piorem seu desempenho, resultando em uma autoestima ainda mais fraca e vulnerável. Mas essas preocupações são inteiramente infundadas, já que estudos demonstram que ocorre exatamente o inverso. Praticar a autocompaixão na verdade reforça nosso sistema imunológico emocional. Em um estudo, descobriu-se que a autocompaixão ajudava que calouros universitários evitassem sofrer por saudades de casa, depressão e insatisfação geral com o curso escolhido. Em outra pesquisa, indivíduos acostumados a agir dessa maneira tiveram uma recuperação emocional mais rápida em separações e divórcios e em experiências de fracasso e rejeição.

Apesar dos benefícios óbvios de adotar a autocompaixão, continua sendo um desafio fazê-lo quando nossa autoestima está baixa, porque essa prática é tão estranha à nossa forma normal de pensar que pode causar desconforto e até um aumento da ansiedade inicialmente. Portanto, precisamos estar determinados a dar um basta às trilhas sonoras destrutivas que costumam habitar a nossa mente. Uma vez que aceitemos que precisamos bem mais de conforto e compaixão do que de agressões emocionais, podemos nos voltar ao exercício a seguir.

#### EXERCÍCIO PARA ADOTAR A AUTOCOMPAIXÃO

Realize o exercício por escrito a seguir três vezes, cada uma descrevendo um acontecimento de seu passado (se possível, inclua ao menos um que tenha ocorrido recentemente). Tente escrever sobre

um evento por dia, de modo a realizar este exercício ao longo de três dias consecutivos.

1. Todos experimentamos fracassos, constrangimentos, humilhações e rejeições que fazem com que nos tornemos autocríticos e fiquemos “de mal” conosco. Escolha um desses acontecimentos e escreva em detalhes o que realmente ocorreu e como você se sentiu na ocasião.

2. Imagine que isso aconteceu com um amigo querido ou um familiar próximo e o levou a ficar se sentindo muito mal consigo. Descreva a experiência dessa pessoa e como ela reagiria e se sentiria naquela situação.

3. Você odeia ver essa pessoa em sofrimento emocional e decide lhe escrever uma carta com o propósito explícito de fazer com que ela se sinta melhor consigo. Não deixe de expressar gentileza, compreensão e preocupação com a experiência pela qual passou e os sentimentos resultantes e lembre a essa pessoa por que ela merece receber compaixão e apoio.

4. Agora descreva sua própria experiência e seus sentimentos de novo, mas dessa vez tente ser o mais objetivo e compreensivo possível sobre o que aconteceu e a maneira como você se sentiu. Cuidado para não soar crítico ou negativo. Por exemplo, você pode observar que aquela moça com quem teve um encontro nunca mais telefonou, pois isso é factual, mas não que ela achou você um idiota, porque isso é crítico e não factual. Ou que você cometeu erros durante uma apresentação, mas não que seus colegas o desrespeitaram por causa disso, porque, independentemente de como tenha percebido as reações deles, quando nossa autoestima está baixa,

tendemos a interpretar as expressões faciais das pessoas de um modo negativo demais.

RESUMO DO TRATAMENTO: AUTOCOMPAIXÃO

*Dosagem:* Aplique o tratamento durante três dias e repita regularmente até que os princípios da autocompaixão se tornem enraizados e automáticos.

*Indicações:* Aumentar a resistência emocional e reduzir a vulnerabilidade emocional e autocrítica.

*Benefícios secundários:* Reduz a resistência ao *feedback* positivo.

#### TRATAMENTO B: IDENTIFIQUE SEUS PONTOS FORTES E OS AFIRME

Os fanáticos pela autoajuda como Bo não precisam abandoná-la por completo. Embora afirmações positivas possam ser prejudiciais às pessoas com baixa autoestima, muitos exercícios desse tipo podem ser ajustados para tornar as afirmações mais facilmente digeríveis (por exemplo, afirmando nossa necessidade de reagir quando sofremos uma injustiça). Bo hesitou em abandonar por completo as afirmações positivas, mas concordou em adaptá-las para incluir itens mais voltados à ação como “Quando eu emprestar dinheiro a alguém, cobrar que me paguem é bem menos rude do que levar um calote” e “Quando um amigo me aborrece, tenho o direito de me manifestar”.

Dito isso, uma forma bem mais eficaz de afirmações são *autoafirmações* que identifiquem e afirmem aspectos importantes de nós que já conhecemos, como nossa confiabilidade, lealdade ou ética no trabalho (ao contrário das afirmações *positivas*, que afirmam qualidades de que nos julgamos privados e que gostaríamos de possuir). Lembrando a nós mesmos de nosso grande valor independentemente de quaisquer defeitos que percebamos em nós oferece um reforço imediato de nossa autoestima, tornando-nos menos vulneráveis a experiências de rejeição ou fracasso.

Outra vantagem das autoafirmações é que elas nos beneficiam mesmo quando a qualidade que estamos afirmando nada tem a ver

com a situação em questão. Por exemplo, se estamos magoados porque fomos preteridos numa promoção, não precisamos afirmar nosso valor como funcionário para nos sentirmos melhor (o que seria pouco convincente no momento). Em vez disso, afirmar que somos um bom pai ou uma ótima esposa, um amigo atencioso ou campeão num esporte, um irmão apoiador ou um bom ouvinte é suficiente para nos sentirmos melhor em relação a nós, deixando a sala do chefe sem aquele novo cargo com que sonhávamos.

O ideal seria empregar exercícios de autoafirmação antes de situações que possam abalar nossa autoestima (por exemplo, antes de convidar alguém para sair, antes do exame, antes da entrevista de emprego). Por isso é melhor recorrer a esses exercícios regularmente, já que nem sempre podemos prever quando os golpes contra nossa autoestima poderão ocorrer. Mesmo assim, realizar os exercícios após o acontecimento desfavorável ainda tem bastante valor.

#### EXERCÍCIO PARA A AUTOAFIRMAÇÃO

Realize o exercício a seguir o mais regularmente possível (uma vez por semana está bom; todos os dias é melhor). É especialmente importante realizar o exercício ao enfrentar situações mais tensas (por exemplo, para contadores, perto do prazo de entrega do imposto de renda; para estudantes universitários, durante as provas finais) ou que representem ameaças potenciais à autoestima (por exemplo, ao se candidatar para um emprego), pois é nessas ocasiões que nossa autoestima pode estar mais vulnerável. Você precisará de duas folhas de papel em branco.

1. Na primeira folha, faça uma lista (por escrito) de seus atributos e qualidades importantes, incluindo realizações que sejam significativas para você. Procure listar ao menos 10 itens e, se possível, muitos mais.
2. Se durante o *brainstorming* você pensar em itens negativos (por exemplo, “meu chefe acha que sou um funcionário relapso”), críticas (“Sou um fracassado”) ou afirmações sarcásticas (“No que sou bom? Bem, sou bom em dormir, comer...!”), escreva-os na segunda folha.

3. Escolha um item da primeira folha que seja especialmente significativo para você e escreva um breve texto (ao menos um parágrafo) sobre o motivo por que esse atributo, realização ou experiência específica é importante para você e qual papel espera que ele venha a desempenhar em sua vida.
4. Uma vez completado o texto, pegue a segunda folha de papel, amasse-a bem até virar uma bolinha e a atire no lixo, onde é o seu lugar.
5. Em dias subsequentes, escolha outros itens de sua lista de atributos positivos e escreva a respeito, de preferência diariamente, até completar a lista. Sinta-se à vontade para acrescentar novos pontos à lista a qualquer momento ou para escrever sobre itens específicos várias vezes.

RESUMO DO TRATAMENTO: IDENTIFIQUE SEUS PONTOS FORTES E OS AFIRME

*Dosagem:* Aplique o tratamento até completar sua lista inicial e repita-o sempre que prever que passará por uma situação tensa ou sofrerá um golpe contra sua autoestima.

*Indicações:* Aumentar a resistência emocional, reduzir a vulnerabilidade e minimizar sentimentos de impotência.

*Benefícios secundários:* Diminui a resistência ao *feedback* positivo e reduz a autocrítica.

#### **TRATAMENTO C: AUMENTE SUA TOLERÂNCIA A ELOGIOS**

A baixa autoestima torna difícil assimilar elogios e *feedback* positivo dos outros – especialmente de nossos entes queridos – e usar essas comunicações para reconstruir nossa autoestima. Em vez disso, sentimo-nos mais à vontade procurando à nossa volta sinais de *feedback* negativo que possam confirmar nossas percepções (equivocadas) de que somos fundamentalmente indignos ou incapazes.

Como essa resistência aos elogios opera no nível consciente e inconsciente, enquanto alguns percebem seu desconforto ao receber *feedback* positivo, muitos outros não o percebem. Nossa falta de percepção é especialmente problemática em relação aos parceiros românticos, porque, quando a autoestima está baixa, não apenas rejeitamos suas comunicações positivas, como também reagimos nos afastando e desvalorizando o relacionamento. Devo observar que o grupo de voluntários usado em grande parte dessa pesquisa era composta de estudantes universitários e jovens adultos. Segundo a minha experiência, casais que estão juntos há muito tempo tendem a perceber mais quando um deles ou os dois são resistentes a elogios e se abstêm de expressar *feedback* positivo à pessoa resistente. Claro que isso apenas agrava o problema daquele que está com baixa autoestima, pois ouvir menos elogios e receber poucas afirmações positivas da pessoa que mais nos conhece não ajuda a desenvolver sentimentos de valor próprio.

Pelo lado positivo, diversos estudos com voluntários de todas as idades demonstraram que, ao afirmar aspectos do eu relacionados ao nosso valor como parceiros em relacionamentos, podemos reforçar nossa “autoestima de relacionamento”. Com isso, os elogios recebidos de nossos parceiros divergem menos de nossa autoimagem e ficamos menos propensos a rejeitá-los. Afirmar nosso valor como parceiros num relacionamento, além de contribuir para nos sentirmos melhor conosco (reforçando nossa autoestima), também faz com que nos sintamos melhor em relação ao parceiro e até ao próprio relacionamento.

#### EXERCÍCIO PARA AUMENTAR NOSSA TOLERÂNCIA A ELOGIOS

O exercício por escrito a seguir pode e deve ser realizado regularmente (uma vez por semana ou mais, quando possível).

1. Lembre-se de uma época em que um parceiro, familiar ou amigo expressou que apreciava, gostava ou curti alguma coisa em você, como uma qualidade pessoal ou algo que você tenha feito que agradou muito à pessoa. Descreva o acontecimento e explique o que

fez essa pessoa ter uma visão positiva de você quando aquilo ocorreu.

2. O que significa para você ter esse atributo ou comportamento?

3. Quais benefícios esse atributo ou comportamento traz aos seus relacionamentos e amizades?

4. Em que outras funções ou papéis significativos ou importantes esse atributo ou comportamento pode contribuir para a sua vida?

#### RESUMO DO TRATAMENTO: AUMENTE SUA TOLERÂNCIA A ELOGIOS

*Dosagem:* Aplique o tratamento regularmente até ficar mais à vontade ao receber elogios. Não deixe de repetir sempre que sentir um golpe contra a sua autoestima.

*Indicações:* Diminuir a resistência ao *feedback* positivo e aumentar a autoestima nos relacionamentos.

*Benefícios secundários:* Aumenta a resistência emocional, reduz a vulnerabilidade e minimiza sentimentos de impotência.

#### TRATAMENTO D: AUMENTE SEU PODER PESSOAL

A vasta maioria dos artigos, livros e programas que prometem ajudar a nos sentirmos pessoalmente fortalecidos não reconhecem uma falha grave em sua lógica: o poder pessoal não é algo que você *sente*, mas algo que você *possui*. Claro que podemos nos sentir fortalecidos após ler um livro sobre como melhorar relacionamentos conjugais, mas, se não formos capazes de iniciar um diálogo produtivo com nosso parceiro e criar mudanças reais, o fortalecimento terá sido ilusório. Para terem impacto em nossa autoestima, os sentimentos de poder pessoal precisam ser respaldados por sinais de influência real nas várias esferas de nossas vidas, seja em relacionamentos, em contextos sociais ou profissionais, como cidadãos ou mesmo consumidores.

Converter nossa baixa autoestima em sentimentos afirmativos de fortalecimento pode parecer ambicioso demais, mas existe um

aspecto do poder pessoal de que podemos nos beneficiar. Agir afirmativamente e obter resultados em uma área de nossas vidas tende a nos fortalecer em outras áreas também. Escolhendo nossas batalhas com sabedoria e começando por passos menores e mais simples de afirmação, podemos rapidamente pôr a roda do fortalecimento em movimento, já que mesmo triunfos pequenos oferecem um grande reforço à nossa autoestima, tornando-nos geralmente mais poderosos, eficientes e assertivos.

Por exemplo, muitos de nós já tivemos a experiência de nos sentirmos tão “poderosos” ao enfrentar, digamos, um serviço de atendimento ao cliente (talvez conseguindo recuperar o dinheiro que haviam cobrado a mais) que fomos direto ao quarto de nossa filha adolescente e ordenamos que arrumasse aquela bagunça com tanta convicção que, pela primeira vez em meses, ela obedeceu sem pestanejar.

Como um ato de afirmação e fortalecimento pessoal bem-sucedido encoraja outros, precisamos identificar áreas de ação afirmativa com grandes chances de sucesso e consequências controláveis em caso de fracasso. A melhor forma de fazer isso é, primeiro, reunir o máximo de informações possível sobre como alcançar nosso objetivo e formular estratégias bem pensadas e planos de ação. Podemos então começar um processo de prática de ações afirmativas em situações mais simples, visando refinar nossa técnica, abordagem e habilidade no processo.

#### EXERCÍCIO PARA IDENTIFICAR OPÇÕES DE AÇÃO AFIRMATIVA

1. Pense em aspectos de sua vida que tendem a deixá-lo frustrado. Tente incluir situações de sua vida profissional, familiar, pessoal, social, como consumidor e em comunidade. Descreva ao menos três exemplos para cada uma dessas áreas. Por exemplo, ao pensar em sua vida conjugal, talvez você se sinta frustrado com os hábitos pessoais de seu cônjuge, a divisão de trabalho entre vocês, o estilo de comunicação dele ou sua abordagem quanto à criação dos filhos.

2. Classifique seus itens em ordem de maior probabilidade de sucesso e consequências controláveis em caso de fracasso. Por exemplo, Bo decidiu cobrar os 2 mil dólares que emprestara ao amigo Timothy. Este prometera devolver o montante em três meses, mas já decorrera um ano. Timothy era o amigo “menos íntimo” de Bo, e ele achou que naquela situação valia a pena arriscar a amizade e discutir o problema. E Gladys decidiu se manifestar sobre alguns “ajustes no site” que o cliente pedira que fizesse sem cobrar. Ela achou que esses “ajustes” não eram tão importantes que seu cliente pudesse dispensá-la caso se recusasse a fazê-los sem cobrar por isso.

A lista final representa seu plano principal para praticar ações afirmativas e obter poder pessoal. Agora que você identificou e priorizou suas metas, está na hora de avaliar quaisquer informações adicionais ou conjuntos de habilidades que possam ajudá-lo a alcançá-las com sucesso e planejar sua estratégia de acordo.

#### **Coleta de informações e planejamento estratégico**

Para aumentar as chances de alcançar cada meta, precisamos avaliar como operam os sistemas ou pessoas que planejamos desafiar. Em outras palavras, temos que compreender as prioridades e os hábitos mentais das pessoas envolvidas, dos sistemas de reclamações dos clientes de empresas ou órgãos públicos pertinentes ou as práticas políticas, de hierarquia e de recursos humanos em nosso local de trabalho.

Por exemplo, pedi a Bo e Gladys que descrevessem a situação a partir da perspectiva do outro para que conseguissem ter alguma ideia da forma como eles pensavam. Bo explicou que Timothy sempre se ressentira e sentira inveja porque ganhava bem menos. Ele supunha que o amigo se achara no direito de pedir dinheiro emprestado porque Bo ganhava bem e, portanto, não tinha nenhuma pressa em devolvê-lo.

Bo observou que Timothy gastava centenas de dólares por semana em baladas e poderia perfeitamente devolver o dinheiro, ainda que fosse em prestações mensais. Gladys contou que seus clientes pretendiam fazer uma pequena reforma de seu site no futuro próximo e que dificilmente procurariam um webdesigner novo, a não ser que fosse absolutamente necessário.

Exemplos de outros tipos de coleta de informações incluem descobrir quais canais de recursos humanos estão disponíveis para uma eventual queixa sobre um colega de trabalho, pesquisar os órgãos responsáveis na cidade para sabermos a quem reclamar da falta de um sinal de trânsito na rua, descobrir quem na operadora de telefone celular está autorizado a lidar com a conta que estamos contestando (a maioria dos atendentes só está autorizada a lidar com quantias baixas) ou investigar se nosso filho adolescente terá prova amanhã antes de exigir que ele passe o resto da tarde estudando.

Uma vez coletadas as informações necessárias, precisamos formular e examinar nosso plano de ação e prever as reações possíveis. Por exemplo, talvez queiramos descobrir como perguntar a uma amiga por que ela não retornou as ligações sem parecermos acusatórios ou hostis demais (até porque, embora o sumiço dela magoe, acusá-la simplesmente não será produtivo) ou como formular uma queixa a um cônjuge sem que ele fique na defensiva (porque, ainda que tenhamos o direito de estar aborrecidos, também sabemos que ele não reage bem quando é abordado com raiva). Podemos pensar sobre o melhor momento e local para reclamar com um colega que não nos deu o devido crédito pela apresentação da equipe e refletir sobre o que pretendemos obter com isso (em vez de apenas dar vazão à frustração, podemos sugerir que nós devemos liderar a próxima apresentação como compensação por sua omissão).

### **Prática, paciência e persistência**

O fortalecimento pessoal é um processo, e não algo que obtemos de uma única vez. Temos que estar preparados para a realidade de que nem todos os nossos esforços gerarão resultados imediatos e de que

precisaremos persistir, praticar nossas habilidades e aguçar nossas ferramentas antes de sermos capazes de usá-las de forma eficaz e sistemática. O primeiro plano de Bo de conversar com Timothy em uma reunião social fracassou porque este prometeu conversar mais tarde e depois alegou que estava cansado demais. Bo percebeu que precisava criar o clima para essa conversa sem distrações e que precisaria estar alerta para não deixar que Timothy impedisse que a conversa ocorresse.

Quando Gladys enfim ligou para seus clientes para falar sobre o trabalho extra que esperavam dela, eles a interromperam, mal a deixaram falar e garantiram que não levaria tanto tempo assim para fazer os ajustes solicitados. Ela ficou extremamente desmoralizada de início, mas, depois que refletiu sobre a conversa, percebeu que a melhor forma de transmitir sua mensagem seria via e-mail, pois seus clientes não poderiam impedi-la de falar, e ela poderia expressar seus pensamentos plena e assertivamente.

Prática, paciência e persistência são ingredientes-chave no desenvolvimento do poder pessoal. Uma vez que começamos a nos manifestar, seremos capazes de avaliar nossos pontos fortes e fracos e descobrir quais das nossas habilidades e ferramentas ainda precisam ser aperfeiçoadas. Cada revés também nos ensinará a criar planos mais eficazes. Bo decidiu propor um esquema razoável de pagamentos e enviá-lo a Timothy pelo correio junto com envelopes selados autoendereçados. O tom factual e não acusatório usado por Bo em sua carta levou Timothy a responder com um pedido de desculpas e um cheque do primeiro pagamento. Gladys continuou se comunicando com seus clientes por e-mail até conseguir um pagamento adicional pelo trabalho que queriam que fizesse de graça.

Ainda que Bo e Gladys tenham ficado eufóricos com seus sucessos, se sentindo fortalecidos, esses triunfos foram apenas o primeiro passo em seu caminho rumo a uma autoestima mais forte. No decorrer do ano seguinte, Bo continuou “acertando os ponteiros” com seus velhos amigos e fez novas amizades, mais apoiadoras e leais. Gladys formulou diretrizes mais rigorosas de remuneração que

distribuía a todos os clientes antes de começar a trabalhar com eles. Com o tempo, sua autoestima melhorou a ponto de se sentir capaz de começar a ir a encontros. Embora não tivesse feito nenhum esforço para melhorar sua autoestima na área afetiva, sentir-se mais fortalecida como mulher de negócios criou um maior sentimento de valor próprio que reforçou sua confiança em sua vida pessoal também.

Uma vez enfrentado com sucesso o primeiro item em nossa lista, devemos aproveitar o aumento na autoestima que conseguimos com isso para atacar o mais rápido possível o item seguinte, de modo a também sermos bem-sucedidos. Embora nosso sistema imunológico emocional leve tempo para se fortalecer e funcionar de um jeito mais eficaz, nossos pequenos sucessos logo começarão a se somar. Receber um aumento ou promoção no trabalho, resolver conflitos com amigos, solucionar problemas com nossos parceiros e familiares e obter justiça como consumidores são providências que contribuirão para fortalecer significativamente nossa autoestima e melhorar nossa qualidade de vida em geral.

**RESUMO DO TRATAMENTO: AUMENTE SEU PODER PESSOAL**

*Dosagem:* Aplique o tratamento em cada uma das diferentes áreas da sua vida quando possível (por exemplo, em sua vida pessoal e profissional, em suas amizades e como consumidor e membro da comunidade). Repita até completar sua lista. Acrescente itens novos à sua lista de ações quando surgirem.

*Indicações:* Aumentar os sentimentos de assertividade e competência, fortalecer sentimentos de merecimento e demonstrar o poder pessoal.

*Benefícios secundários:* Aumenta a resistência emocional e a autoestima em geral e diminui a vulnerabilidade emocional.

## **TRATAMENTO E: MELHORE SEU AUTOCONTROLE**

Demonstrar autocontrole e força de vontade aumenta nosso poder pessoal e ajuda a progredir rumo às nossas metas, trazendo muitos benefícios à autoestima. Embora muitos acreditem que a força de vontade seja um traço de personalidade estável (que nós temos ou não), o autocontrole na verdade funciona mais como um músculo. Assim, aprender como esse músculo funciona permitirá que você o use com sabedoria, o fortaleça e, como resultado, aumente a sua autoestima.

A coisa mais importante a ser lembrada sobre nossos músculos do autocontrole é que eles estão sujeitos a fadiga. Alguns de nós podemos ter músculos de força de vontade maiores do que outros, mas mesmo o maior deles se cansará e perderá a eficácia se abusarmos dele. Além disso, usar esse músculo em um contexto o deixará cansado e mais fraco quando tentarmos usá-lo de novo em outro. Por exemplo, se passamos o dia reprimindo o impulso de cortar a cabeça de nosso chefe tirânico, nossa força de vontade estará esgotada quando chegarmos em casa e tivermos que permanecer na dieta e comer um jantar saudável.

Complicando ainda mais as coisas, o reservatório limitado de energia emocional que abastece nossos músculos de força de vontade é compartilhado por outras funções mentais complexas, como aquelas responsáveis por escolhas e decisões. Por estranho que pareça, usar essas habilidades intelectuais aparentemente independentes consome a força de vontade e enfraquece o autocontrole. Por exemplo, quando passamos o dia tomando decisões sobre roupas e acessórios para uma sessão fotográfica que estamos organizando, talvez nos falte força de vontade quando chegarmos em casa e precisarmos ir à academia. De fato, nosso autocontrole costuma falhar à noite, depois que o reservatório de energia que abastece nossa força de vontade se exaure, tornando-a menos eficaz.

Para aumentar a eficácia da força de vontade e usá-la para melhorar a autoestima, precisamos fazer três coisas: fortalecer os músculos básicos de força de vontade, controlar os reservatórios de

energia que abastecem o autocontrole para que não se esgotem e minimizar o impacto das muitas tentações que existem à nossa volta.

### **Estimule seus músculos da força de vontade**

A desvantagem de nossa força de vontade ser como um músculo é que exercê-la em uma área causará fadiga e tornará mais difícil usá-la em outra. Mas essa “limitação” tem um lado bom. Aplicar a força de vontade praticando atos de autocontrole em áreas insignificantes aumentará a força e resistência de nossos músculos de força de vontade em áreas mais importantes e significativas também. Os cientistas investigaram diversos desses “exercícios de força de vontade”, inclusive concentrar-se na postura (ótimo para quem tem um porte relaxado), evitar palavrões (ótimo para quem tem a “boca suja”), evitar doces, biscoitos ou bolos (ótimo se você tem apetite por doces), apertar uma bolinha terapêutica duas vezes por dia o maior tempo possível (essas bolinhas são baratas e podem ser encontradas em lojas de artigos ortopédicos) e a que acho que funciona melhor: usar nossa mão não dominante.

Praticar qualquer tarefa que exija que inibamos regularmente um impulso automático (por exemplo, relaxar a postura, usar a mão dominante, falar palavrões, comer doces ou soltar a bolinha quando fica difícil) pode ser eficaz se “treinarmos” por um período de tempo suficiente (ao menos de quatro a oito semanas). Em vários estudos, esses exercícios trouxeram grandes benefícios a fumantes que queriam largar o vício, pessoas com impulsos agressivos que lutavam para dominar a raiva e compradores compulsivos que estavam tentando se controlar.

### **Exercício para aumentar a força de vontade**

Use sua mão não dominante no máximo de tarefas possível diariamente entre as oito da manhã e as seis da tarde por quatro a oito semanas (quanto mais tempo melhor). Ajuste esse horário de acordo com suas condições (por exemplo, se você trabalha no turno

da noite ou se só acorda ao meio-dia). Inclua tarefas como escovar os dentes, abrir portas, usar o mouse do computador, segurar o copo (exceto bebidas quentes que possam transbordar e causar queimaduras), carregar objetos (a não ser bebês e objetos frágeis), mexer o açúcar na xícara, pentear os cabelos, usar o garfo (quando não estiver usando uma faca) e qualquer outra ação em que você costuma usar a mão dominante.

*Se você for ambidestro:* Use então o exercício de melhora da postura. Monitore sua postura de modo a se sentar o mais ereto possível o tempo todo. Evite a postura relaxada, deitar-se, reclinar ou apoiar-se numa mesa durante o horário estabelecido.

#### **Certifique-se de ter combustível no tanque**

Um dos combustíveis mais essenciais que os músculos da força de vontade utilizam (assim como muitos dos outros músculos, tanto cognitivos quanto os propriamente ditos) é a glicose (açúcares em geral). Os cientistas sabem há algum tempo que, quando nossos níveis de glicose estão baixos, processos mentais que exigem esforço, como exercer a força de vontade e o autocontrole, ficam prejudicados (o que não acontece com processos automáticos que não exigem esforço, como lavar louça, por exemplo). Em um estudo, os participantes foram submetidos a exercícios mentais árduos para exaurir os níveis de glicose do cérebro e depois receberam uma limonada. Metade recebeu limonada adoçada com açúcar e metade limonada com adoçante artificial (de gosto semelhante, mas sem glicose). Após 15 minutos (o tempo necessário para que a bebida fosse absorvida pelo corpo), os voluntários que receberam limonada com açúcar real se recuperaram da fadiga mental e conseguiram exibir uma força de vontade bem maior do que aqueles que beberam limonada com adoçante.

Resumindo: para a nossa força de vontade funcionar melhor, precisamos de um nível ideal de glicose. Tentativas de autocontrole anteriores ou a falta de ingestão calórica fará os níveis de glicose no sangue caírem abaixo do nível necessário, enfraquecendo, assim, a

força de vontade. O sono e o repouso também exercem grande impacto sobre o pleno funcionamento da força de vontade, e estar cansado ou privado de sono prejudicará seriamente a capacidade de agir com autocontrole.

### **Evite tentações e administre-as quando forem inevitáveis**

A pessoa comum gasta de três a quatro horas ao dia exercendo alguma forma de força de vontade. Quem está de dieta está cercado de alimentos engordativos, fumantes que querem largar o vício passam por pessoas fumando nas ruas, beberrões nunca estão longe de um bar ou de uma loja de bebidas, estudantes se preparando para as provas finais enfrentam inúmeras distrações de amigos e dispositivos eletrônicos, e indivíduos com problemas de controle da raiva deparam com situações frustrantes e provocadoras diariamente. A melhor forma de lidar com as tentações é não superestimar nossa capacidade de controlá-las, evitando-as na medida do possível. Mas existem também técnicas que podemos usar quando for impossível agir dessa forma.

#### **1. Jogue um lado do cérebro contra o outro**

O cérebro usa sistemas diferentes para processar recompensas e riscos. Quando estamos diante de tentações, o sistema de recompensas (faça isso!) pode neutralizar o sistema que avalia o risco (não faça!). Embora não seja possível “diminuir o volume” de nossos desejos e impulsos nessas situações, podemos “aumentar o volume” da avaliação do risco. Por exemplo, se tentamos parar de beber e estamos num jantar em que álcool está sendo servido, podemos recordar a última vez que resolvemos tomar um drinque e demos um vexame porque nunca conseguimos parar no primeiro. Podemos pensar na desmoralização se deixássemos o álcool voltar à nossa vida e em quanto nos sentiremos fortalecidos e gratos no dia seguinte se resistirmos. Podemos rememorar instantâneos do rosto de nosso

cônjuge em nosso último porre e ver a decepção no olhar de nossos amigos, ou podemos lembrar nosso compromisso, a razão por que paramos de beber faz algum tempo e os motivos por que conseguimos resistir à tentação até o momento. Reforçar as avaliações dos riscos preparando uma lista antecipada, que poderemos consultar no momento certo, pode nos dar tempo suficiente para assumir o controle da situação.

## **2. Reduza os danos**

Muitos de nós ficamos extremamente desmoralizados quando sucumbimos à tentação. “Enchi a cara” ou “Detonei minha dieta” são pensamentos que só servem para nos autorizar a satisfazer nossos desejos. Afinal, já que detonamos nossa dieta, podemos comer o que bem entendermos, pois vamos ter que começar tudo de novo de qualquer jeito.

Ver esses lapsos como simples alertas de que a força de vontade está fatigada e precisa se recuperar (e não como indicações de fracasso) permitirá que reconheçamos os lapsos sem nos desviarmos ainda mais do objetivo.

## **3. Evite os desencadeadores**

Muitos maus hábitos são provocados por desencadeadores. Por exemplo, em um estudo, pesquisadores deram pipocas velhas para espectadores de um filme. Eles comeram as pipocas velhas tanto quanto comeriam pipocas frescas – mas apenas porque estavam assistindo a um filme! Quando os pesquisadores deram pipocas velhas enquanto os participantes assistiam clipes musicais numa sala de conferências, os mesmos indivíduos mal tocaram nelas. Nossos hábitos são sempre desencadeados, como acender um cigarro quando tomamos uma cerveja, usar drogas recreativas quando saímos com certos amigos ou roer as unhas quando vemos TV no sofá. Se queremos mudar os hábitos, temos que evitar os desencadeadores – ao menos até assimilarmos o hábito novo. Por mais triste que seja,

talvez tenhamos que evitar a cerveja e os amigos usuários de drogas ou passar a ver TV num laptop na cozinha.

#### **4. Pratique a atenção plena para tolerar ânsias, impulsos e desejos**

A atenção plena envolve uma forma de mediação em que observamos nossos sentimentos sem julgá-los, em essência tornando-nos antropólogos em nossas próprias mentes. Agimos como observadores externos, notando a força das emoções e as sensações que criam em nossos corpos, mas sem nos determos nelas ou em suas implicações. Rudy, o jogador compulsivo que corria o risco de perder a casa de seus pais idosos, tinha um emprego muito estressante que acabava com sua força de vontade e tornava difícil resistir ao impulso de jogar. Sugeri que ele usasse a técnica da atenção plena, não apenas pela eficácia no controle do estresse em geral, mas porque certos exercícios podem ser superúteis no controle de desejos, impulsos e ânsias (inclusive a fissura por jogar).

Quando aprendemos a controlar desejos e ânsias, precisamos primeiro aceitar que esses impulsos, por mais fortes que sejam, acabam passando com o tempo. Sugeri que Rudy usasse uma das sessões para praticar e dei as seguintes instruções: “Relaxe e se concentre em sua respiração. Se quiser, pode fechar os olhos. Observe a fissura por jogar enquanto suas ondas o atingem, como se você fosse um extraterrestre interessado na experiência humana.” (Rudy era aficionado por ficção científica.) “Visualize a intensidade do impulso como um sismógrafo que mede a atividade de um terremoto. Quando as ondas vierem, acompanhe a elevação e queda do ponteiro no medidor. Observe quando uma onda se intensifica e enfraquece e onde outra começa. Observe como as diferentes partes de seu corpo se sentem quando o impulso se intensifica e como as mesmas partes do seu corpo se sentem quando ele diminui. Continue monitorando suas reações fisiológicas assim, acompanhando uma onda de ânsias após a outra chegar e passar por

você, até que sua intensidade acabe diminuindo, como ocorre com todo terremoto.”

Concentrar-se na respiração, visualizar a leitura sismográfica e observar as sensações em nosso corpo pode nos ajudar a sair do “terremoto” e resistir aos nossos desejos, ânsias e impulsos até que eles passem. Praticar essa técnica quando não estamos sob o domínio de nossos impulsos ajudará a aplicá-la com mais sucesso quando forem necessárias. Felizmente, Rudy pôde praticar diariamente a atenção plena por várias semanas antes que o estresse do trabalho diminuísse de novo e a fissura por jogar entrasse em ação. Quando isso aconteceu, Rudy estava preparado e conseguiu se livrar dela. Ele descreveu a situação como “arriscada por um momento”, mas a confiança adquirida ao resistir à ânsia de jogar depois de sucumbir tantas vezes no passado deu um enorme reforço à sua autoestima.

RESUMO DO TRATAMENTO: MELHORE SEU AUTOCONTROLE

*Dosagem:* Aplicar o tratamento diariamente para metas que exijam força de vontade e autocontrole.

*Indicações:* Aumentar a força de vontade e a sensação de poder, facilitar o progresso rumo a metas de autoaperfeiçoamento e reforçar a autoestima.

#### **QUANDO CONSULTAR UM PROFISSIONAL DE SAÚDE MENTAL**

A autoestima é um construto psicológico profundamente arraigado, e aplicar os tratamentos deste capítulo de modo a alcançar resultados significativos exige tempo, esforço e dedicação. Se você se sente incapaz de aplicar essas técnicas ou se investiu tempo e esforço para isso, mas não obteve como resultado a elevação da autoestima, deve cogitar procurar a ajuda de um profissional de saúde mental.

Se existem circunstâncias permanentes em sua vida que estão contribuindo para a baixa autoestima (digamos, um chefe ou um parceiro emocionalmente agressivo ou dificuldades para arranjar emprego apesar de seus esforços), um profissional de saúde mental poderia avaliar se você deve tomar medidas para mudar suas

circunstâncias (já que é difícil recuperar sua autoestima se ela está constantemente “sangrando”). E, por fim, se a autoestima parece tão prejudicada que você pensa em se machucar ou ferir alguém, busque ajuda imediata de um profissional de saúde mental ou vá até a emergência mais próxima.

## Conclusão

\*\*\*\*\*  
Crie seu próprio armário  
de remédios psicológico

Sofremos feridas emocionais frequentes ao longo da vida. Infelizmente poucos de nós tínhamos consciência e o conhecimento necessário para tratá-las com eficácia até agora. Em vez disso, tendemos a ignorá-las por completo ou a reagir inconscientemente, aprofundando-as e permitindo que, com o tempo, danifiquem a nossa saúde mental. Os tratamentos deste livro (baseados em pesquisas atuais de especialistas na área) representam um kit inicial de remédios psicológicos, bálsamos, unguentos, ataduras e analgésicos emocionais para quando essas feridas surgirem.

Mas uma boa automedicação exige que desenvolvamos nosso próprio conjunto particular de diretrizes de higiene mental, e você deve tentar personalizar seu armário de remédios na medida do possível. Embora todos sofremos feridas emocionais diante de acontecimentos como perdas, fracassos ou rejeições, o grau de nossas feridas e os primeiros socorros emocionais aos quais reagirão podem variar de pessoa para pessoa. O mesmo acontece com as pílulas e os tratamentos com que cuidamos de nossas doenças físicas. Por exemplo, podemos escolher um entre vários analgésicos de venda livre para tratar uma dor de cabeça, dores nas costas e dores em geral, mas raramente estocamos todos eles em casa. Tentativas e erros nos ensinam que uma marca específica de analgésico funciona melhor para nós, e é essa marca que provavelmente teremos à mão.

De forma semelhante, você pode constatar que alguns dos tratamentos de primeiros socorros emocionais deste livro são mais eficazes para sua constituição psicológica particular do que outros.

Ou você pode descobrir que um tratamento específico funciona melhor para você em certas situações, mas que, em um conjunto diferente de circunstâncias, é mais eficaz aplicar outro. Observar esses indícios o ajudará a refinar suas escolhas quando aplicar as técnicas de primeiros socorros emocionais, tornando seus esforços futuros mais eficazes.

A psicologia é uma ciência jovem em que novos tratamentos e abordagens estão sendo constantemente descobertos e atualizados. Dito isso, as sugestões deste livro se baseiam em pressupostos sólidos e fundamentais da área de psicologia e saúde mental que dificilmente serão radicalmente revisados em sua totalidade. Ainda que descubramos uma cura para o resfriado comum, deixar de tratar um resfriado ao sentirmos os primeiros sintomas sempre nos colocará em risco de desenvolver uma doença respiratória mais grave, como pneumonia. De forma semelhante, ainda que consigamos descobrir estratégias mais eficazes para enfrentar reveses como o fracasso, negligenciar as feridas emocionais sempre deixará em risco nossa saúde mental, nossa autoestima e nosso bem-estar emocional. Portanto, embora o conteúdo de nosso armário de remédios psicológico possa ser atualizado em algum ponto do futuro, possuir um arsenal de tratamentos e usá-lo regularmente será sempre necessário e benéfico.

Espero sinceramente que priorizar nossa saúde mental e tomar os passos necessários para melhorá-la e conservá-la se torne uma prática diária, um hábito que integraremos às nossas vidas desde cedo. Ensinar as crianças a praticar a higiene mental e instruí-las sobre como aplicar os princípios dos primeiros socorros emocionais pode ter um impacto extraordinário em suas vidas e na sociedade como um todo. Se a prática da higiene mental se tornasse tão corriqueira quanto escovar os dentes, testemunharíamos, durante a vida, uma nova geração de pessoas emocionalmente resistentes e psicologicamente sofisticadas que enfrentariam as adversidades da vida com força e determinação, que se recuperariam mais rápido e

completamente e que seriam bem mais felizes e satisfeitas com a vida do que a pessoa comum atual.

Se essas ideias parecem tolas ou românticas, pense no fato de que, algumas gerações atrás, poucas pessoas tinham por meta levar uma vida feliz e satisfatória. A maioria estava tão ocupada lutando para satisfazer suas necessidades básicas de comida, abrigo e sobrevivência que mal sobrava tempo para pensar na felicidade. Talvez, daqui a algumas gerações, nossos descendentes olhem para nós e se espantem com o fato de que cuidávamos melhor dos dentes do que de nossas mentes e como poucos de nós pensávamos em aplicar tratamentos de primeiros socorros emocionais quando sofríamos feridas emocionais comuns.

Claro que, até agora, carecíamos dos recursos e do conhecimento necessário para adotar essas práticas gerais e tínhamos sido incapazes de revolucionar a maneira como enxergamos e cuidamos da saúde mental e do bem-estar emocional em grande escala. Mas não estamos mais limitados. Qualquer um que queira viver uma vida emocionalmente mais saudável e feliz precisa apenas abrir seu armário de remédios psicológico e aplicar os tratamentos.

## Agradecimentos

\*\*\*\*\*

Durante anos, lamentei como os avanços na ciência psicológica eram ignorados porque as pesquisas de ponta estavam ocultas nas revistas profissionais, com pouco impacto na vida diária das pessoas comuns. Eu deplorava como marginalizávamos experiências emocionalmente prejudiciais, quando havia tanta coisa que podíamos fazer para tratar delas. E expressava uma repetida exasperação com o fato de cuidarmos melhor de nossos dentes do que de nossa mente e saúde mental. Não que eu tenha algo contra a higiene dentária. Adoro os dentes. Eu simplesmente sentia que havia algo de errado no fato de sabermos tudo sobre escovação e uso do fio dental e tão pouco sobre como cuidar de nossas emoções e de nosso bem-estar psicológico.

Felizmente, duas pessoas resolveram reagir às minhas queixas incessantes sobre esse tema. Minha agente, Michelle Tessler, e meu irmão e colega, Dr. Gil Winch, sugeriram (ou melhor, insistiram) que eu seguisse meu próprio conselho defendido em meu primeiro livro, *The Squeaky Wheel*, e substituísse minhas queixas ineficazes pela ação construtiva. “Escreva um livro!”, eles disseram. “Coloque nele as informações e conte às pessoas o que precisam saber!” Foi o que fiz. Claro que a tarefa deles não terminou ali, pois seu encorajamento e apoio foram preciosos durante todo o processo. Michelle Tessler é realmente uma agente incrível, e tenho muita sorte de trabalhar com ela. Meu irmão Gil, que também é meu gêmeo idêntico, me adora, apoia, encoraja, motiva e inspira diariamente. Ele sempre foi o primeiro a ler e comentar cada palavra que eu escrevia, e eu não poderia ter escrito este livro sem ele.

Meus editores na Hudson Street Press, Caroline Sutton e Brittney Ross, têm se mostrado entusiasmados, receptivos e apoiadores desde o início deste projeto, quando Caroline me ajudou a achar o enquadramento certo para o livro. Cada sugestão que deram foi de uma precisão absoluta, e seus comentários editoriais foram diretos, úteis e extremamente construtivos.

Meus revisores investiram bastante tempo e esforço para fazer comentários e dar sugestões que melhoraram substancialmente o manuscrito. Sou extremamente grato a Maayan Klein, Yael Merkel e minha cara colega Dra. Jennifer Hofert, por suas inestimáveis perspectivas profissionais. Richard Leff, Frank Anderson, James A. Barraclough e especialmente Danny Klein deram sugestões utilíssimas e bem organizadas. Jessica Rackman foi além de suas obrigações e extraiu tempo de sua agenda ocupadíssima para fazer comentários página a página que foram perspicazes, encorajadores e incrivelmente úteis como sempre.

Gostaria de agradecer à minha família e aos amigos íntimos pelo entusiasmo, apoio e paciência extrema enquanto eu preparava o livro, e especialmente por me tolerarem quando respondia aos seus

telefonemas e mensagens de texto com um “estou escrevendo, não posso falar” por tantos meses.

Sou muito grato aos meus pacientes que estiveram dispostos a testar técnicas e tratamentos de primeiros socorros emocionais novos quando eu lhes sugeria, que forneceram *feedback* útil e revelador sobre o trabalho que vínhamos realizando e cuja franqueza, confiança, esforço e dedicação à sua própria saúde mental e ao seu bem-estar emocional reconheço e respeito profundamente. Troquei os nomes e as informações identificadoras das pessoas que serviram como estudos de casos, mas vocês sabem quem vocês são, e sou incrivelmente grato por servirem de exemplos para mim e para muitos leitores de como os tratamentos de primeiros socorros emocionais podem realmente nos ajudar a crescer e melhorar nossas vidas em todos os aspectos.

## Sobre o autor

\*\*\*\*\*



**DR. GUY WINCH** é terapeuta em Manhattan, onde ajuda seus pacientes a curar suas feridas emocionais. Membro da Associação Americana de Psicologia, ele escreve o blog *Squeaky Wheel* para o site da revista Psychology Today e ministra palestras e conferências.

[www.guywinch.com](http://www.guywinch.com)

# CONHEÇA OUTRO TÍTULO DA EDITORA SEXTANTE



*Pare de fazer drama e aproveite a vida*  
Rafael Santandreu

Muitas pessoas têm tendência a exagerar suas reações diante dos problemas do cotidiano, enxergando cada pequeno contratempo como uma grande tragédia. O objetivo deste livro é ensinar a mudar esse comportamento e construir uma vida emocional mais equilibrada.

Aqui você vai encontrar um método prático para transformar sua maneira de encarar os problemas e abandonar os pensamentos derrotistas.

O psicólogo Rafael Santandreu conta histórias de pacientes que se libertaram da depressão, do pânico e da ansiedade quando começaram a controlar seus pensamentos. Ter esse controle é uma questão de escolha.

Rafael mostra como evitar a preocupação excessiva, as ideias catastróficas e as crenças irracionais. Além disso, reúne lições para se enxergar a vida de forma diferente:

- As exigências que fazemos a nós mesmos, aos outros e ao mundo são a fonte da vulnerabilidade emocional. Como as coisas nem sempre são do jeito que gostaríamos, temos a impressão de que a vida é uma sucessão de frustrações.
- As pessoas emocionalmente fortes tomam muito cuidado para não fazer drama sobre as possibilidades negativas da vida – e é aí que reside a fonte de sua força.
- Quando aplicamos soluções exageradas a pequenos problemas, o remédio acaba sendo pior que a doença: derrubamos a casa e a mosca segue voando.
- Um dos melhores critérios para avaliar a gravidade de um fato é se perguntar: “Em que medida isso me impede de fazer coisas importantes na minha vida?”

## CONHEÇA OS CLÁSSICOS DA EDITORA SEXTANTE

*1.000 lugares para conhecer antes de morrer*, de Patricia Schultz

*A História – A Bíblia contada como uma só história do começo ao fim*, de The Zondervan Corporation

*A última grande lição*, de Mitch Albom

*Conversando com os espíritos e Espíritos entre nós*, de James Van Praagh

*Desvendando os segredos da linguagem corporal e Por que os homens fazem sexo e as mulheres fazem amor?*, de Allan e Barbara Pease

*Enquanto o amor não vem*, de Iyanla Vanzant

*Faça o que tem de ser feito*, de Bob Nelson

*Fora de série – Outliers*, de Malcolm Gladwell

*Jesus, o maior psicólogo que já existiu*, de Mark W. Baker

*Mantenha o seu cérebro vivo*, de Laurence Katz e Manning Rubin

*Mil dias em Veneza*, de Marlena de Blasi

*Muitas vidas, muitos mestres*, de Brian Weiss

*Não tenha medo de ser chefe*, de Bruce Tulgan

*Nunca desista de seus sonhos e Pais brilhantes, professores fascinantes*, de Augusto Cury

*O monge e o executivo*, de James C. Hunter

*O poder do Agora*, de Eckhart Tolle

*O que toda mulher inteligente deve saber*, de Steven Carter e Julia Sokol

*Os segredos da mente milionária*, de T. Harv Eker

*Por que os homens amam as mulheres poderosas?*, de Sherry Argov

*Salomão, o homem mais rico que já existiu*, de Steven K. Scott

*Transformando suor em ouro*, de Bernardinho

# INFORMAÇÕES SOBRE A SEXTANTE

Para saber mais sobre os títulos e autores  
da EDITORA SEXTANTE,  
visite o site [www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br),  
e curta as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,  
você terá acesso a conteúdos exclusivos  
e poderá participar de promoções e sorteios.



[www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)



[facebook.com/esextante](https://facebook.com/esextante)



[twitter.com/sextante](https://twitter.com/sextante)



[instagram.com/editorasextante](https://instagram.com/editorasextante)



[skoob.com.br/sextante](https://skoob.com.br/sextante)

Se quiser receber informações por e-mail,  
basta cadastrar-se diretamente no nosso site  
ou enviar uma mensagem para  
[atendimento@esextante.com.br](mailto:atendimento@esextante.com.br)

Editora Sextante

Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo

Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil

Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: [atendimento@esextante.com.br](mailto:atendimento@esextante.com.br)

# SUMÁRIO

\*\*\*\*\*

[Créditos](#)

[Introdução](#)

[Capítulo 1 • REJEIÇÃO](#)

[As feridas emocionais do dia a dia](#)

[Capítulo 2 • SOLIDÃO](#)

[A fraqueza muscular dos relacionamentos](#)

[Capítulo 3 • PERDA E TRAUMA](#)

[Caminhando sobre ossos quebrados](#)

[Capítulo 4 • CULPA](#)

[O veneno em nosso organismo](#)

[Capítulo 5 • PENSAMENTOS OBSESSIVOS](#)

[Cutucando as feridas emocionais](#)

[Capítulo 6 • FRACASSO](#)

[Como os resfriados emocionais se transformam em pneumonias psicológicas](#)

[Capítulo 7 • BAIXA AUTOESTIMA](#)

[Sistema imunológico emocional frágil](#)

[Conclusão](#)

[Agradecimentos](#)

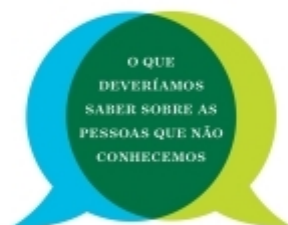
[Sobre o autor](#)

[Conheça outro título da Editora Sextante](#)

[Conheça os clássicos da Editora Sextante](#)

[Informações sobre a Sextante](#)

## Falando com Estranhos



Malcolm  
Gladwell

Autor dos best-sellers  
*FORA DE SÉRIE e O PONTO DA VIRADA*

# Falando com estranhos

Gladwell, Malcolm

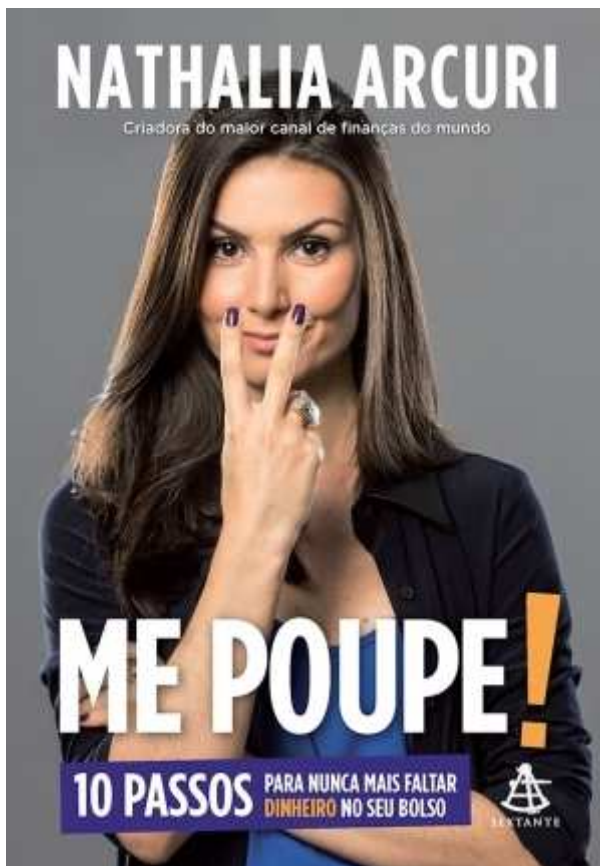
9788543108964

320 páginas

[Compre agora e leia](#)

O QUE DEVERÍAMOS SABER SOBRE AS PESSOAS QUE NÃO CONHECEMOS. Ao apontar como nossas ideias preconcebidas afetam nossas interações com os outros, Malcolm Gladwell, autor dos best-sellers *Fora de série* e *O ponto da virada*, escreveu um guia valioso para tempos de intolerância e crise. "Gladwell é um brilhante explicador do comportamento humano." – *The Week* Como Fidel Castro conseguiu enganar a CIA durante décadas? Por que Neville Chamberlain pensou que podia confiar em Hitler? Por que os casos de ataques sexuais nas universidades estão crescendo? Neste livro, Malcolm Gladwell apresenta uma análise surpreendente da maneira como interagimos com as pessoas que não conhecemos – e questiona por que tantas vezes fazemos julgamentos equivocados em relação a elas. Existe algo muito errado com as estratégias que usamos para interpretar os outros. Por não sabermos falar com estranhos, abrimos a porta para conflitos e mal-entendidos, às vezes com consequências catastróficas. Em *Falando com estranhos*, você lerá sobre uma espiã que passou anos nos mais altos níveis do Pentágono sem ser detectada, sobre o homem que derrubou o gestor de fundos Bernie Madoff, sobre o suicídio da poeta Sylvia Plath e várias outras histórias intrigantes.

[Compre agora e leia](#)



## Me Poupe!

Arcuri, Nathalia

9788543105826

176 páginas

[Compre agora e leia](#)

Como economizar no dia a dia? Como poupar mesmo ganhando pouco? Quais são os melhores (e os piores) investimentos? Como poupar para o futuro sem abrir mão dos desejos e necessidades do presente? Sei que você tem muitas dúvidas sobre o que fazer com o seu dinheiro. Sei também que muita gente simplesmente não faz nada com ele – a não ser pagar contas e juntar moedinhas para chegar até o fim do mês. É por isso que estou aqui. Sempre fui uma poupadora compulsiva. Desde cedo compreendi que precisaria juntar dinheiro para realizar meus sonhos. Aos 7 anos comecei a poupar

para comprar um carro quando fizesse 18. Com 23 comprei meu primeiro apartamento à vista. Aos 30 pedi demissão do meu emprego de repórter de TV e montei o canal Me Poupe!, no YouTube. Aos 32 me tornei milionária. Hoje o Me Poupe! tem mais de 2 milhões de inscritos e é visto por mais de 8 milhões de pessoas por mês, sendo pioneiro na criação do conceito de entretenimento financeiro ao falar de dinheiro com leveza e bom humor. Tenho orgulho de dizer que, aos 35 anos, estou perto de conquistar minha independência financeira. Vou contar para você como cheguei até aqui, as roubadas em que me meti, as dúvidas que tive e tudo o que aprendi ao longo desses anos. Mas este livro não é sobre mim. É sobre você, o seu dinheiro e a maneira como vem lidando com ele até agora. Eu resolvi escrevê-lo para passar uma mensagem curta e grossa: você pode sair do buraco, não importa qual o tamanho dele. Para ajudar nesse processo, reuni exemplos práticos, situações reais, planilhas e exercícios, e organizei tudo isso em 10 passos simples para nunca mais faltar dinheiro no seu bolso. A partir dessas dicas, você vai aprender a dar um basta nos hábitos que sabotam sua saúde financeira, a identificar as crenças que impedem seu enriquecimento e a encontrar modalidades de investimento que caibam na sua realidade. E o melhor: vai descobrir um mundo maravilhoso em que o dinheiro trabalha para você, e não você para ele. Mas talvez a minha dica mais importante seja: poupar não é só acumular um monte de dinheiro. Poupar tem a ver com realizar sonhos. É necessário ter foco, estabelecer prioridades e até abrir mão de uma ou outra coisa em nome de um objetivo maior. Eu poupo desde criança porque tenho metas e propósitos. E essas metas e propósitos têm a ver com pessoas e com experiências, porque, afinal, viver não é correr atrás de grana. A vida vale pelas experiências que o dinheiro nos proporciona, pelos encontros que temos pelo caminho e pela alegria de estarmos vivos todos os dias. Nathalia Arcuri "Os fãs do canal Me Poupe! não vão se decepcionar. Nathalia Arcuri venceu o desafio de levar para o papel a linguagem que se tornou sua marca registrada, o que deve fidelizar multidões e reforçar o propósito de seu trabalho. Você tem

em mãos um instrumento de transformação. Leia-o com sabedoria e coloque em prática o que encontrar aqui. Sua vida será outra, certamente mais rica, depois desta leitura." – Gustavo Cerbasi

[Compre agora e leia](#)



## A história de Greta

Camerini, Valentina

9788543109077

128 páginas

[Compre agora e leia](#)

NINGUÉM É PEQUENO DE MAIS PARA FAZER A DIFERENÇA. Biografia não oficial de Greta Thunberg. Neste livro, você vai conhecer a história dessa jovem que está lutando para

construir um mundo melhor e descobrir dicas de como você também pode mudar alguns simples hábitos e fazer a diferença."Uma das maiores defensoras do planeta." — BARACK OBAMA, ex-presidente dos Estados Unidos"Vocês todos vêm até nós, jovens, em busca de esperança. Como ousam? Vocês roubaram os meus sonhos e a minha infância com suas palavras vazias. Pessoas estão morrendo, ecossistemas inteiros estão entrando em colapso. Estamos no início de uma extinção em massa, e vocês só falam em dinheiro. Como ousam?"Greta Thunberg, em discurso na Cúpula do Clima da Organização das Nações Unidas, em Nova YorkEsta é a história de coragem e determinação da jovem sueca Greta Thunberg, que, inconformada com a indiferença da "gente grande" ao problema do aquecimento global, resolveu fazer uma greve escolar para salvar o planeta.Com apenas 15 anos, ela iniciou um movimento mundial que já levou milhares de pessoas às ruas, provando que ninguém é pequeno demais para fazer a diferença.Hoje, Greta é a maior voz na luta para conscientizar os líderes mundiais de que o tempo da esperança acabou e que, se não entrarmos em ação, logo será tarde demais.

[Compre agora e leia](#)

T. HARV EKER

# Os segredos da mente milionária

APRENDA A ENRIQUECER MUDANDO SEUS  
CONCEITOS SOBRE O DINHEIRO E ADOTANDO  
OS HÁBITOS DAS PESSOAS BEM-SUCEDIDAS

"A maioria das pessoas associa dinheiro a prazer imediato. Para mim, ele deve ser acumulado para proporcionar liberdade."

T. HARV EKER



## Os segredos da mente milionária

Harv Eker, T.

9788575425763

152 páginas

[Compre agora e leia](#)

Aprenda a enriquecer mudando seus conceitos sobre o dinheiro e adotando os hábitos das pessoas bem-sucedidas" T. Harv Eker desmistifica o motivo pelo qual algumas pessoas estão destinadas à riqueza e outras a uma vida de dureza. Se você quer conhecer as causas fundamentais do sucesso, leia este livro." – Robert G. Allen, autor de O milionário em um minuto Se as suas finanças andam na corda bamba, talvez esteja na hora de você refletir sobre o que T. Harv Eker chama de "o seu modelo de dinheiro" – um conjunto de crenças que cada um de nós alimenta desde a infância e que molda o

nosso destino financeiro, quase sempre nos levando para uma situação difícil. Nesse livro, Eker mostra como substituir uma mentalidade destrutiva – que você talvez nem perceba que tem – pelos "arquivos de riqueza", 17 modos de pensar e agir que distinguem os ricos das demais pessoas. Alguns desses princípios fundamentais são:

- Ou você controla o seu dinheiro ou ele controlará você.
- O hábito de administrar as finanças é mais importante do que a quantidade de dinheiro que você tem.
- A sua motivação para enriquecer é crucial: se ela possui uma raiz negativa, como o medo, a raiva ou a necessidade de provar algo a si mesmo, o dinheiro nunca lhe trará felicidade.
- O segredo do sucesso não é tentar evitar os problemas nem se livrar deles, mas crescer pessoalmente para se tornar maior do que qualquer adversidade.
- Os gastos excessivos têm pouco a ver com o que você está comprando e tudo a ver com a falta de satisfação na sua vida.

O autor também ensina um método eficiente de administrar o dinheiro. Você aprenderá a estabelecer sua remuneração pelos resultados que apresenta e não pelas horas que trabalha. Além disso, saberá como aumentar o seu patrimônio líquido – a verdadeira medida da riqueza. A ideia é fazer o seu dinheiro trabalhar para você tanto quanto você trabalha para ele. Para isso, é necessário poupar e investir em vez de gastar.

"Enriquecer não diz respeito somente a ficar rico em termos financeiros", diz Eker. "É mais do que isso: trata-se da pessoa que você se torna para alcançar esse objetivo."

[Compre agora e leia](#)



## A coragem de ser imperfeito

Brown, Brené

9788575429594

208 páginas

[Compre agora e leia](#)

Viver é experimentar incertezas, riscos e se expor emocionalmente. Mas isso não precisa ser ruim. Como mostra Brené Brown, a vulnerabilidade não é uma medida de fraqueza, mas a melhor definição de coragem. Quando fugimos de emoções como medo, mágoa e decepção, também nos fechamos para o amor, a aceitação e a criatividade. Por isso, as pessoas que se defendem a todo custo do erro e do fracasso acabam se frustrando e se distanciando das experiências marcantes que dão significado à vida. Por outro lado, as que se expõem e se abrem para coisas novas são mais autênticas e

realizadas, ainda que se tornem alvo de críticas e de inveja. É preciso lidar com os dois lados da moeda para se ter uma vida plena. Em sua pesquisa pioneira sobre vulnerabilidade, Brené Brown concluiu que fazemos uso de um verdadeiro arsenal contra a vergonha de nos expor e a sensação de não sermos bons o bastante, e que existem estratégias eficazes para serem usadas nesse "desarmamento". Nesse livro, ela apresenta suas descobertas e estratégias bem-sucedidas, toca em feridas delicadas e provoca grandes insights, desafiando-nos a mudar a maneira como vivemos e nos relacionamos.

[Compre agora e leia](#)