

Da autora do podcast "Autoconsciente"

Regina Giannetti

QUE VOCÊ
ESTEJA
BEM

Livro 1

Em tempos de incerteza

Regina Giannetti

QUE VOCÊ ESTEJA BEM
Livro 1 - Em Tempos De Incerteza



Sumário

[Página da gratidão](#)

[Introdução – Em tempos de incerteza](#)

[1. Hackeie a sua mente](#)

[2. Precisamos falar de ansiedade](#)

[3. Estratégias para gerenciar a ansiedade](#)

[4. Sem medo do medo](#)

[5. Quando o futuro preocupa](#)

[6. Quando algo vai mal](#)

[7. Quando nos sentimos perdidos](#)

[8. Em momentos de mudança](#)

[9. Abraçando a vida como ela é](#)

[10. Precisamos falar sobre stress](#)

[11. Dando uma virada na vida](#)

[12. Quando sentimos medo](#)

[13. Sobre lidar com perdas](#)

[14. Sendo a paz que desejamos no mundo](#)

[15. A lagarta na janela](#)

[Sobre mim](#)

[Sobre o podcast Autoconsciente](#)

[Créditos](#)

[Bonus link](#)

Página da gratidão

A todas as pessoas que fizeram, fazem e ainda farão parte da minha jornada,
Meus pais, que me receberam neste plano
Irmãos, com quem aprendi a dividir
Marido e filhos, parceiros na magnífica experiência de constituir uma família
Antepassados e parentes, amigos de todos os tempos, companheiros de trabalho
Pessoas que me proporcionaram aprendizado
Pessoas que acolhem as palavras que compartilho

Pelos dias que vivi e ainda vou viver (e serão muitos),
Desejos que realizei
Escolhas que no momento pareceram erradas
Alegrias, dores, esperanças, decepções
Todas as experiências que me trouxeram até aqui e me levarão adiante
A esta Terra que habito e amo,
Sua beleza indescritível
Suas criaturas magníficas
Generosa, abundante
Paciente mestra da interdependência de todos os seres
E das leis do equilíbrio
À Fonte de Tudo Que Existe,

minha gratidão

Introdução – Em tempos de incerteza

Que você esteja bem.

Desde novembro de 2017, quando comecei a produzir o podcast Autoconsciente, tenho repetido essa frase ao final de cada episódio. Ela já ecoou por aí alguns milhões de vezes, levando meu desejo para quem quer que o escute.

Eu sei que às vezes parece difícil falar em “estar bem” em tempos tão desafiadores. Em agosto de 2020, quando escrevo este texto, estamos às voltas com a pandemia e sentindo seus efeitos em vários setores da nossa vida. Vemos que as coisas estão mudando e podem mudar ainda mais. O quanto mais, não sabemos. São tempos de incertezas.

Mas não é de hoje que a incerteza nos aflige. A inconstância do mundo e a imprevisibilidade quanto ao futuro são características da “modernidade líquida”, como dizia o sociólogo polonês Zygmunt Baumann. Falecido em 2017, Bauman considerava as características dos líquidos, que são fluídos e não se atêm a nenhuma forma, como uma boa metáfora para a atual fase da história que começou a se desenhar em meados do Século 20.

Nossos pais conheceram um mundo mais estável. Era comum as pessoas terem a mesma profissão – quando não o mesmo emprego – por toda a vida. Os bens que adquiriam, como eletrodomésticos, móveis e carros, eram feitos para durar. O ritmo das mudanças era mais suave, gradativo, e a adaptação, mais fácil. Aquele era um mundo de certezas, de valores permanentes, de hierarquias que mantinham a ordem e a segurança. Não havia a liberdade e os confortos que temos hoje, é verdade. Mas era um mundo em que a vida podia ser mais planejada e administrada.

Nas últimas décadas, porém, o ritmo da vida veio se acelerando cada vez mais, impulsionado pela evolução da tecnologia e a competitividade na economia. Estamos como que numa corrida atrás da cenoura na ponta da vara. Trabalhamos para atingir metas e, quando atingimos, surgem metas maiores para atingir. Vivemos para conquistar coisas e, quando conquistamos (se é que conquistamos), há coisas mais novas e melhores a conquistar. Vivemos com a cabeça no futuro, na expectativa do que vem depois e depois do depois. E também preocupados com o que vem depois.

Eu, como toda e qualquer pessoa, me vi arrastada por esse turbilhão que tem sido a nossa vida na última década, principalmente. Encontrei na prática do mindfulness (meditação de atenção plena) uma forma de me centrar e em sua filosofia, atitudes essenciais para lidar com as situações desafiadoras que se apresentam a nós.

Difundir o mindfulness e sua filosofia foi o que me motivou a criar o Autoconsciente. Queria contar para todo mundo o que vinha fazendo tanto bem para mim. Eu tinha não mais do que uma dúzia de temas na cabeça. Comecei divulgando os episódios entre meus alunos, que compartilhavam com seus conhecidos, e o podcast foi se expandindo. Mais gente ouvindo, mais gente opinando, e novos temas foram surgindo. Aos poucos, o Autoconsciente foi abraçando aspectos da vida que eu não havia imaginado abordar a princípio. Às vezes, parece que ele tem vontade própria... Produzi-lo tem sido uma experiência transformadora para mim.

O que você encontra neste livro são episódios criados para apoiá-lo em momentos de dificuldade. Começamos com *Hackeie a sua mente*, que trata de como o cérebro humano, ao longo de milênios de evolução, foi configurado para nos proteger das incertezas. Entender como percebemos e reagimos às situações da vida – e também que isso pode ser mudado – nos dá uma perspectiva de adaptação às transformações dos nossos tempos.

Nos capítulos seguintes, falamos sobre lidar com nossas emoções – ansiedade, stress, medo. E sobre atravessar situações desafiadoras – mudanças, perdas, momentos em que as coisas vão mal, em que nos sentimos perdidos, em que temos a impressão de que não vamos dar conta.

E para fechar o livro, *A lagarta na janela*, uma história cuja mensagem é ter confiança na vida. Há momentos em que nossa mente,

impaciente e antecipativa, se aflige por falta de indícios de como as coisas estão se encaminhando e para onde estão indo; o propósito das nossas experiências nos escapa. Nesses momentos, o melhor a fazer é nos trazer para o presente e confiar na ordem invisível que tudo rege.

O livro proporcionará a você uma experiência mais profunda do Autoconsciente. Ao ler o texto dos episódios, poderá se deter em algumas partes mais significativas para você, grifá-las e também compartilhá-las. E poderá ainda escutar os episódios ou sua trilha sonora, bastando clicar nos links de internet ao final de cada capítulo.

A propósito, não deixe de clicar no link do episódio *A Lagarta na janela*. Você ouvirá uma versão editada especialmente para o livro, para inspirá-lo ainda mais.

Espero sinceramente que este livro lhe traga um alento para os nossos tempos de incertezas. A meu ver, nada do que estamos passando será em vão. Os desafios de hoje estão nos conduzindo a um novo patamar de consciência como indivíduos e como humanidade.

E para não perder o costume, desejo que você esteja bem.

Um abraço,

Regina

1. Hackeie a sua mente

Vamos compreender como se formam e atuam os padrões cerebrais que definem as nossas “verdades” sobre a vida e influenciam também nossas percepções. Nesses tempos de incertezas e muitas mudanças, muitos desses padrões nos limitam. Se quisermos nos adaptar às mudanças e expandir nossas possibilidades, precisamos “hackear”, quebrar esses padrões.

Para começar esta conversa, vou contar um daqueles meus “causos”.

Aconteceu no dia 20 de outubro de 2019, um domingo. Eu acordei e, como de hábito, olhei as horas no celular que fica na mesinha ao lado da cama. É um celular que só serve como relógio e fica sempre desconectado, offline. Marcava 8 e pouco da manhã.

Comemorei o fato de ter dormido até esse horário. Meu cérebro costuma me acordar com as galinhas, com os primeiros raios de sol. E nessa época do ano, às 5 e meia da manhã já está clareando. Eu preciso dormir com um daqueles tapa-olhos que a gente ganha em avião, sabe? Ainda assim, o tapa-olho pode sair do lugar durante o sono e quando clareia eu acordo.

Mas enfim, o que eu não sabia é que aquele aparelho, que vive offline, e também o celular que eu uso, os dois estavam uma hora adiantados. E isso deu a maior confusão.

Eu levantei, tomei meu café da manhã e fiz minha prática de mindfulness, estava me sentindo ótima, descansada. Fiquei esperando meu filho Pedro levantar, ele queria fazer uma aula de crossfit às 10 horas e havíamos combinado de sair juntos para a academia. Só quando faltavam uns poucos minutos para as 10 ele apareceu, e aí perguntei: “Já estou saindo, você vai comigo?” E ele respondeu: “É cedo, mãe, ainda são 9 horas, acabo de ver no meu celular.” Aí eu estendi o meu celular para ele: “Seu celular está mostrando a hora errada, filho. Olha aqui, 10 horas”.

O Pedro achou estranho e foi ver a hora no relógio da cozinha, que é daqueles de parede, com ponteiros, movido a pilha. E ali marcava 9 horas. O que eu disse? “Ué, será que seu pai mexeu com esse relógio? Vocês estão achando que tem horário de verão? Mas não tem horário de verão este ano, filho! O celular que eu uso como despertador só fica offline, e também está marcando dez horas.”

Deixa abrir parênteses aqui na história: eu estava tão convicta de que meus celulares é que estavam certos que nem me dei conta do disparate que estava falando. No horário de verão, a gente adianta um hora, certo? Se o celular do Pedro e o relógio da cozinha estivessem adiantados em relação ao meu horário, eles marcariam 11 horas, e não 9. Ali já dava para eu desconfiar quem estava adiantado, não é?

Eu estava dando um nó na cabeça do meu filho, mas ele não embarcou na minha conversa e foi olhar as horas no meu notebook. E adivinha? Marcava 9 horas. Aí deu um nó na minha cabeça. *Peraí, tem algo errado.*

E eu comecei a imaginar uma razão para aquela divergência de horários. “Gente, o que está acontecendo? Será que este país está tão dividido que tem treta até com o horário de verão?” Até ali eu ainda tinha dúvidas sobre a hora certa e, para resolver de vez o assunto, resolvi perguntar para a única pessoa que conheço que não foi abduzida pelo mundo digital: meu pai.

Liguei para ele perguntei: “Pai, você é um homem bem informado: que horas são?” Ficaram uns instantes de vácuo na ligação. Meu pai deve ter pensado: “Por que ela me liga para saber as horas, se o próprio celular mostra as horas?” Por fim ele respondeu: 9 horas.

Meu filho me olhou com um sorrisinho que eu já vi muitas vezes e que significa “é por isso que a gente te chama de crazy”. E eu enfim me convenci de que os meus celulares é que estavam errados. Por que estavam errados, eu só fui descobrir depois. Aliás, isso aconteceu com muita gente, talvez com você também. Alguns modelos de celular tinham uma programação para mudar para o horário de verão naquele dia, inclusive meu aparelho que vivia offline. Como às vezes eu o conectava no wifi para

atualizar aplicativos, numa dessas atualizações ele incorporou essa programação.

Agora, o que eu lamentei mesmo, no final, foi que havia dormido uma hora menos do que eu achava que havia dormido.

Nossos pressupostos sobre a realidade

Eu até faço piada da minha confusão, mas também vejo nessa história um ótimo exemplo de como a gente assume certas “verdades”, e como essas “verdades” influenciam a percepção das situações.

Eu assumi como “verdade” a hora que o meu celular-despertador me mostrou. Afinal, confio nele, é o sistema que adotei para me acordar e dizer a hora certa. E se a hora que ele mostra é a mesma que eu vejo no meu outro celular, está tudo normal. E além disso, estou feliz com essa hora.

Então eu estou tão segura da minha verdade que, quando meu filho informa uma hora diferente, do celular dele, como eu interpreto a situação? *Seu celular está errado*. Aí ele me mostra o relógio da cozinha, que também desafia a minha verdade, e como reajo? Eu crio uma suposição para explicar esse fato: *vai ver que o seu pai mexeu no relógio*. Então meu filho me mostra o horário do notebook, que pela terceira vez contesta a minha verdade.

Um é pouco, dois é bom, três já é demais, não é? Aí eu fico em dúvida. Mas ainda assim, imagino uma teoria que justifique o conflito com a minha verdade.

Ok, eu tenho um lado meio crazy, admito. Mas, em essência, isso de assumir uma verdade que enviesa a nossa percepção das coisas e criar teorias para justificar as nossas verdades, isso é algo bem humano. Acontece comigo, acontece com você. Acontece com todos nós.

Nós, seres humanos, temos e sempre tivemos verdadeira aversão à incerteza. Como diz um neurocientista inglês que estuda a percepção, chamado Beau Lotto: “Do ponto de vista evolutivo, a incerteza é algo ruim. Se nossos ancestrais parassem por não saber se uma forma à frente era uma sombra ou um predador, já era. Nosso cérebro evoluiu para tornar o que é incerto em certo a cada segundo dos dias.”

Então, pensando juntos agora. Para combater a incerteza, precisamos ter o quê? *Certezas*.

E as nossas certezas se baseiam no quê? Em *pressupostos* do que é verdadeiro, como diz o Beau Lotto. Ou seja, em ideias que pressupõem como as coisas são ou devem ser. Guarde isso, que é importante: *pressupostos são ideias de como as coisas são ou devem ser*.

Nossos pressupostos estão presentes até nas mínimas situações da vida. Se resolvemos sentar numa cadeira, é sob o pressuposto de que ela vai aguentar o nosso peso. Se compramos uma garrafa d'água para beber, é sob o pressuposto de que aquela água é potável, não irá nos contaminar nem envenenar. Quando olho no meu despertador para saber que horas são, eu tenho o pressuposto de que a hora está certa.

Nós temos uma infinidade de pressupostos sobre os mais diversos aspectos da vida, que vamos acumulando por meio das nossas experiências.

Nossos pressupostos atuam o tempo todo. Estão na origem das nossas ações e interpretações dos acontecimentos, mesmo que não estejamos conscientes disso. Na verdade, raramente estamos conscientes dos nossos pressupostos. Eles são como a ar que respiramos: sempre presentes, mas invisíveis. A gente nem se dá conta de que existem.

Eu compartilho agora três fatos muito interessantes sobre os nossos pressupostos que o Beau Lotto apresenta num livro dele, intitulado “*Golpe de Vista*”.

Fato 1: Nossos pressupostos não são apenas ideias abstratas. Eles têm uma existência física, digamos assim, no nosso cérebro. São padrões elétricos gravados no cérebro.

Tudo começa com uma experiência, uma vivência qualquer que a gente tenha. Essa experiência estimula de alguma forma os nossos sentidos. Esses estímulos viajam pelo sistema nervoso na forma de impulsos elétricos, chegam ao cérebro e lá se espalham por diversas regiões.

Vamos imaginar isso. Imagine que o olfato capte um cheiro. Esse estímulo – o cheiro – se transforma em um fluxo de sinais elétricos que chegam até o cérebro, e lá se espalham como um relâmpago se espalha no céu, formando um desenho, um padrão. E a gente dá um significado para

aquele cheiro, um significado associado com a experiência daquele momento.

Muito bem. Ao longo da vida, os padrões elétricos formados no cérebro se tornam cada vez mais estáveis. Quanto mais eles ocorrem, mais se consolidam, tornando mais prováveis os pensamentos e comportamentos que estão associados a eles.

Então os nossos pressupostos são bem isso: padrões elétricos gravados no cérebro, que provocam determinados pensamentos e comportamentos. E isso tudo acontece automaticamente.

Fato 2: Muitos dos nossos pressupostos são herdados dos nossos ancestrais. E bota ancestral nisso. Algumas dessas heranças são de milhões de anos.

Por exemplo, nosso cérebro já vem equipado de fábrica com o pressuposto de que estar no escuro é perigoso. Um bebê que se vê sozinho no escuro chora. Uma criança mais crescidinha, mesmo que você lhe diga que ficar no escuro não tem perigo, ela vai ficar tensa e assustada de se ver nessa situação e vai chamar por ajuda. Um adulto que de repente se encontre no escuro total no mínimo ficará cauteloso, vai se movimentar devagar para não se machucar, ficará muito atento a qualquer ruído à sua volta.

Alguém precisou ensinar isso para nós? Não. Isso é instintivo, já veio conosco, assim como o pressuposto de que receber um sorriso é algo bom, de que uma mão estendida é uma oferta ou pedido de ajuda e inúmeros outros pressupostos que temos.

Ao longo de milhões de anos de evolução, o nosso cérebro incorporou pressupostos que permitiram à nossa espécie chegar até aqui. Eles foram transmitidos de uma geração para outra por meio dos genes. O que de melhor funcionou para os nossos ancestrais de todos os tempos se manterem vivos e seguros já veio instalado no cérebro quando nascemos.

E aí começamos a ter as nossas experiências pessoais e adquirir novos pressupostos com base naqueles originais. O nosso cérebro está continuamente criando mais e mais pressupostos de como as coisas são ou devem ser. Porque, afinal, a gente não se cansa de querer entender o mundo para não ficar na incerteza.

Fato 3: Os pressupostos influenciam as nossas percepções. Bem, é sobre isso que estou falando desde o início, não é? E o meu “causo” ilustra exemplarmente esse ponto. Porque eu assumi a hora no meu celular como correta (esse era meu pressuposto), percebi como incorreta a hora do celular do meu filho e do relógio da cozinha.

Mas vamos avançar um pouco nesse tema, que é muito interessante. O Beau Lotto afirma categoricamente que o que a gente percebe não é a realidade no seu estado bruto, mas *versões da realidade* com as quais estamos familiarizados. *Versões da realidade moldadas pelos nossos pressupostos.*

A princípio, a realidade que chega até nós pelos sentidos não tem significado algum. É apenas informação na forma de energia ou moléculas. Imagens são fótons de luz captados pelos olhos. Sons são vibrações que se propagam no ar e penetram em nossos ouvidos. Sabores são uma química que entra em contato com os receptores da língua. Cheiros são moléculas que aspiramos pelo nariz. Sensações táteis são quebras de ligações entre moléculas que criam atrito em nossa pele. Essas são as informações que emanam do nosso mundo físico — a realidade bruta, tal como ela é.

Essa realidade só passa a significar algo quando o nosso cérebro lhe dá significado. E ele faz isso com base nos nossos pressupostos.

Então um cheiro passa a significar uma comida, uma voz significa uma pessoa, a luz refletida por uma superfície significa uma cor, um toque significa uma emoção.

Nosso cérebro é uma máquina muito rápida e eficiente em dar significados. Dar significado nada mais é do que perceber. E perceber, o que é? É criar versões da realidade a partir dos nossos pressupostos.

Vemos o que queremos ver

Existe ainda um outro aspecto nessa relação entre pressupostos e percepções que é o seguinte: nós temos a tendência de perceber as coisas de um modo que reforça os nossos pressupostos. Em outras palavras: *vemos o que queremos ver*. E então pode acontecer de a nossa percepção e o nosso

raciocínio sofrerem desvios que a neurociência e a psicologia chamam de *vieses*.

Um dos mais comuns é o *viés de confirmação*. Como isso funciona? Vamos imaginar uma pessoa que tem o pressuposto de que “tudo que é mais caro é melhor”. Ela está numa loja de cosméticos, comparando dois produtos com uma certa diferença de preço. Pois o viés de confirmação faz a pessoa perceber características do produto mais caro que confirmam a superioridade sobre o mais barato. Por exemplo, ela percebe que, no mais caro, a embalagem é bonita, o cheiro é gostoso, a textura é agradável. Os produtos podem até ter qualidade similar, mas a percepção é de que o mais caro é melhor.

Outro exemplo. Sabe quando a gente conhece alguém e cria uma primeira impressão da pessoa? Digamos que seja uma impressão tipo “essa pessoa é antipática”. De repente, “essa pessoa é antipática” se torna um pressuposto sobre ela. A partir daí, parece que tudo que a gente vê na pessoa reforça o pressuposto de que ela é antipática. Ela não sorriu quando eu disse bom dia? Ah, é porque é antipática. Pode ser que ela esteja com dor de cabeça ou preocupada com alguma coisa, mas interpretamos a atitude da pessoa como uma prova de que ela é antipática. Este é o efeito do viés de confirmação: ele molda a nossa percepção de modo a confirmar os nossos pressupostos.

E não para por aí. Para confirmar os nossos pressupostos, chegamos até a fazer raciocínios mirabolantes, que não têm lógica.

Tem também um exemplo disso no meu “causo”, quando argumentei com o Pedro que o celular dele e o relógio da cozinha deveriam estar no horário de verão. Acho que tive um apagão da razão, um momento de cegueira cognitiva. Foi um raciocínio distorcido que me ocorreu, nem sei como. Pois é, podemos viajar na maionese para validar nossas verdades quando estamos cegos pelas nossas verdades – pelo menos, momentaneamente cegos.

O fato é que a nossa mente pode ser muito tendenciosa para corroborar os nossos pressupostos. Mas olha, também não vamos nos condenar por essa nossa *tendenciosa mente*. Como diz a neurociência, há um forte motivo para funcionarmos assim: sobrevivência.

A razão de existir do cérebro é autopreservação. E se o cérebro, que é o hardware, funciona assim, a mente, que é o software, vai funcionar assim também. Se o nosso cérebro tem lá as suas tendências, a nossa mente também vai ter.

Somos naturalmente orientados à autopreservação. Não só física, do corpo, mas também psíquica, da pessoa que somos, com nosso senso de identidade, visão de mundo, com nossas verdades. É compreensível que seja assim.

Mas aí entra um questionamento que o Beau Lotto coloca em seu livro, que é: como iremos nos desenvolver enquanto pessoas se ficarmos presos ao ciclo sem fim dos pressupostos que influenciam percepções, que confirmam pressupostos?

Porque vamos combinar? Se passarmos a vida vendo só o que queremos ver, nos limitando às nossas percepções enviesadas da realidade, das situações, das pessoas, também iremos existir de uma forma limitada. Iremos sempre encontrar certos conflitos, que iremos enxergar sempre da mesma maneira, e tentar superar com as mesmas soluções.

Já pensou? Ficar vivendo sempre as mesmas coisas, como naquele filme *O Dia da Marmota*? É um filme antigo que conta a história de um homem para quem o tempo congelou. Ele acorda sempre no mesmo dia, e acontecem as mesmas coisas.

Olha para a sua vida agora. Existem nela situações que vivem se repetindo? Você se sente estagnado, paralisado em alguma área da sua vida?

Hackeando a nossa mente

Olha, não sei quanto a você, mas eu não quero passar a vida inteira vivendo as mesmas histórias, me sentindo estagnada, emparedada. Já me senti assim várias vezes e ok, acho que faz parte da vida. Esses momentos de estagnação têm um lado bom, são eles que nos impulsionam para algo novo. É neles que podemos dar um salto.

O que eu busco para mim é a expansão. Expansão das minhas possibilidades. Expansão da capacidade de compreender a mim mesma, os outros, as situações. Expansão de abertura para as experiências da vida, sem tanto medo da incerteza.

Afinal, o que é a incerteza, senão a incapacidade da mente de prever, não é? Se eu assumir que não posso prever tudo, que não sei tudo, talvez eu não crie tanta incerteza na minha cabeça. Talvez eu simplesmente me permita mais viver o que há pra viver.

E se essa idéia de expansão parece interessante também para você, o que podemos fazer para nos expandir? O que podemos fazer para ir além do que os nossos pressupostos nos permitem e ampliar a nossa capacidade de percepção, que vai levar a novos pressupostos que funcionam melhor para a nossa vida?

O Beau Lotto diz que tudo começa pela consciência de que talvez uma parte dos nossos pressupostos não seja mais útil.

Quem sabe ao ler este capítulo você também esteja incorporando essa consciência, não é? Tomara. De minha parte, eu digo: comprei a ideia completamente. Estou consciente de que muitos pressupostos meus não me servem mais.

Num segundo momento, o Beau sugere que nos tornemos observadores de nós mesmos. Que pratiquemos perceber as próprias percepções. E veja só, é isso que fazemos numa prática de mindfulness, pequeno gafanhoto!

Pois é. A prática é um exercício de observação das coisas como são, com neutralidade. A gente deixa ir os julgamentos sobre o que observa. Julgamentos que, não custa lembrar, são fruto das nossas percepções habituais. Praticando esse exercício, a gente desenvolve a faculdade da metaconsciência, que é estar conscientes do que se passa na nossa consciência.

E eu vou destacar ainda uma outra sugestão que o Beau dá, e que tem o efeito de um hackeamento dos nossos padrões cerebrais. Hackeamento mesmo, aquilo que os hackers fazem, de quebrar e mudar os programas de computador.

Como seria isso? Imagine que o cérebro seja como o mapa da grande São Paulo, um gigantesco emaranhado de ruas e avenidas. Os nossos padrões cerebrais são como esse emaranhado de caminhos interconectados. Caminhos por onde trafegam os impulsos cerebrais, e eles sempre percorrem os mesmos caminhos, levando às mesmas percepções da realidade.

Agora, assim como podemos fazer caminhos diferentes pela cidade, nossos impulsos cerebrais também podem fazer caminhos diferentes no cérebro. Nesse caso, eles vão criar conexões diferentes, e portanto, padrões cerebrais diferentes. E como resultado disso, a nossa percepção pode ser diferente também.

E como é que a gente cria conexões novas no cérebro? Tendo contato com coisas diferentes. Pessoas diferentes. Lugares, atividades, conhecimentos, pontos de vista diferentes.

É tanta coisa que você pode fazer! Explore a sua cidade, outras cidades. Leia sobre assuntos que você nunca leu. Faça programas culturais. Descubra novos podcasts. Os da Rede B9, onde está hoje o Autoconsciente, são bem fora da caixa. Conheça gente que pensa diferente, que vê o mundo de modo diferente. Existe um grande tesouro na diversidade humana, diversidade de origens, de etnias, de costumes, de modos de vida, de visões.

Ou seja, a neurociência propõe que a gente vá numa direção diferente da que é mais comum hoje, nestes tempos em que algoritmos de redes sociais trazem só que a gente quer ver, com base nas nossas preferências. Isso só reforça os nossos vieses de percepção, não é? Contribui para que a gente se feche cada vez mais no nosso mundinho. Um mundinho em que preferimos ver o que agrada e nos relacionar com quem pensa igual, podendo cancelar quem pensa e vive diferente. Não é assim que fazemos? Pois é, precisamos repensar isso.

Exercitar a curiosidade e abertura para conhecer pontos de vista diferentes expande a nossa visão desse grande mosaico de percepções que chamamos de *realidade*.

Mais do que nunca, precisamos hackear a nossa mente e expandir a percepção da realidade. Porque é urgente, para toda a humanidade, encontrar um novo modo de viver e nos relacionar com a incerteza.

Essa é uma ideia que o Beau Lotto trata no livro dele meio de passagem, mas para mim é uma questão central, crucial, do nosso tempo.

Nas últimas décadas, principalmente, os países, a economia, as pessoas, tudo foi se tornando cada vez mais interconectado. A tal ponto que hoje, por exemplo, a tuitada de uma grande liderança mundial repercute imeditamente no mundo inteiro e pode causar alvoroço. E aí bolsas de

valores oscilam, empresários mudam seus planos de investimentos, famílias decidem adiar uma compra. A percepção é de que mundo se torna mais incerto à medida que os atos dos outros são sentidos imediatamente e afetam a nossa vida.

Nas palavras do Beau, um mundo cada vez mais conectado também é mais imprevisível. “Uma empresa de sucesso, um relacionamento estável, um ambiente sem perigos — a existência dessas coisas hoje não garante que será assim amanhã. Não é possível ficar verdadeiramente intocado. Sempre vai haver acontecimentos que nos pegam de surpresa, que não previmos.”

Agora, certamente que não é uma opção para essa “era da incerteza” ficar agarrados às nossas verdades, vendo o mundo como queremos ver, brigando para impor a nossa visão da realidade, lutando para manter o controle. Manter o controle é uma ilusão.

A epidemia de ansiedade que se vê hoje no mundo tem muito a ver com a ideia de controlar as situações, as pessoas, a vida, para combater a incerteza.

Como diz o Beau Lotto: “A vida é inerentemente incerteza porque o mundo e as coisas que o constituem estão sempre mudando. A natureza muda. Precisamos ser adaptativos e mudar com a mudança. Mudar é uma solução profundamente biológica. É o que nós, seres humanos, evoluímos para fazer.”

Se é assim, então, vamos considerar, pra valer, hackear a nossa mente. Admitir que muitos dos nossos pressupostos, das nossas verdades, nos limitam. Ter curiosidade e abertura para conhecer e compreender o diferente e criar novas conexões cerebrais, que nos levarão a novas percepções. E novas percepções nos levarão a novas maneiras de encarar esse mundo que muda tão rapidamente, e fluir com a mudança.

=====

Links

Episódio 54 - *Hackeie a sua mente*

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/hackeie-a-sua-mente>

Música “Beautiful Majesty”

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/ep-54-musica>

2. Precisamos falar de ansiedade

Ansiedade é um fenômeno natural da vida, mas está tomando proporções que não são naturais. Tornou-se o mal do século, uma epidemia global. Ainda assim, é vista com certo preconceito, até por quem sofre com ela. Vamos falar da ansiedade provocada pela vida moderna, suas causas, seus sinais e como ela se amplia com o excesso de preocupação, antecipação e atividade mental.

Esse é um tema cheio de contrastes.

Por exemplo: a princípio, ansiedade é um fenômeno natural da vida. Mas de uns tempos para cá está tomando proporções que não são naturais. No mundo todo, as pessoas estão se sentindo ansiosas com mais frequência do que antes, e isso está acontecendo até com as crianças. E no Brasil... Há uma pesquisa da Organização Mundial da Saúde em que o Brasil aparece como campeão mundial de ansiedade. Aqui, para quase dez por cento da população, a ansiedade evoluiu para transtorno psicológico.

Quer ver outro contraste? A princípio, ansiedade é um mecanismo benigno, de autodefesa. Mas quando sua intensidade e frequência ultrapassam determinado patamar, ela começa a ser maligna, a comprometer a qualidade de vida, a saúde, a efetividade no trabalho e na vida pessoal.

E existe mais este contraste: a ansiedade é bem vista quando turbinha um comportamento proativo, acelerado, dinâmico e multitarefa no trabalho, que são características que as organizações valorizam. Mas a ansiedade, como transtorno, é um tabu, principalmente no mundo corporativo. A pessoa que tem dificuldade de falar sobre isso com receio de ser julgada e até malvista. Então ela sofre em silêncio pra não ouvir coisas do tipo “você precisa ser mais resiliente” ou “você precisa aprender a lidar com a pressão”.

Essas contradições que envolvem a ansiedade criam certa confusão sobre o tema, e por isso nós precisamos falar dela. Mas olha, o enfoque aqui não é o transtorno de ansiedade decorrente de traumas, nem de situações extremas como abuso, violência etc. O enfoque é a ansiedade da vida

moderna, que hoje se espalha como uma epidemia e cada vez mais evolui para transtorno, que é uma situação que precisa ser tratada com terapia, com medicação.

Minha intenção é propor que você observe seu nível de ansiedade. Que você encare a ansiedade como algo apenas humano, sem ter de que se envergonhar. Que você saiba que até certo ponto é possível e importante administrar a ansiedade. E que, se ela passou desse ponto para você, então é hora de buscar ajuda.

Pico de energia

Ansiedade é uma reação do organismo a situações percebidas como perigos, ameaças, riscos iminentes ou futuros. Essa reação produz sensações físicas desagradáveis, em diversos graus de intensidade: desde uma leve aceleração do coração até um pânico paralisante, que gela o corpo e deixa a respiração difícil.

Aquele frio na barriga que dá antes de fazer uma apresentação no trabalho é ansiedade.

O coração disparado quando o médico chama para contar o resultado de um exame que preocupa é ansiedade.

O aperto no peito quando você lembra uma situação difícil que vai enfrentar no dia seguinte... ou o corpo e a mente acelerados quando você corre contra o tempo para entregar um trabalho, esses também são exemplos de ansiedade.

Qual é a origem dessas sensações? É a mesma das emoções que nós chamamos de negativas, que exploramos no episódio 10 – *A razão das emoções*.

Quando percebe uma situação que representa ameaça, perigo ou risco iminente, seu cérebro ativa um sistema de evitação, que deixa o corpo todo em estado de alerta, preparado para uma reação automática de autodefesa, uma reação instintiva, não pensada, muito rápida. O organismo tem um pico de energia que faz disparar o coração, acelera a respiração, aumenta a pressão e manda mais sangue para os músculos, entre outras coisas. Para que tudo isso? Para que você possa defender-se, lutar ou fugir.

Pode parecer estranho que o corpo se prepare para lutar ou fugir do chefe quando ele chama para dar um feedback... ou da fatura do cartão de crédito, que estourou e a gente não sabe como pagar. Mas vamos lembrar que esse sistema de autodefesa, do qual a ansiedade faz parte, existe há milhões de anos, desde quando nossos ancestrais precisavam ficar espertos para enfrentar as ameaças da vida selvagem. As ameaças da vida de hoje são muito diferentes, mas o sistema de defesa continua o mesmo.

E é bom que continue assim porque ainda hoje, no século 21, estamos sujeitos a situações que põem em risco nossa vida. Precisamos nos desviar de um carro que avança o sinal vermelho e vem na nossa direção ou nos defender de uma agressão, ou ainda sair correndo de um tumulto na rua... Coisas assim acontecem, não é? E o mesmo sistema de autodefesa que nos mobiliza nessas situações também nos deixa espertos para evitar as ameaças subjetivas da vida, como problemas, adversidades, conflitos etc.

O que explica por que certas situações nos deixam pouco agitados, enquanto outras fazem o corpo inteiro tremer e o coração parece que vai explodir de tanto bater? É a forma como o cérebro percebe a situação, o quanto ela é ameaçadora, e nisso está implícito o quanto somos capazes de controlar a situação. Algumas podem ser pouco ameaçadoras, outras mais, outras muito ameaçadoras, numa escala de vários graus. E isso pode ser diferente de pessoa para pessoa.

Meu marido se sente ameaçado por lagartixas. Pois é, ele não dorme num quarto com uma lagartixa e sou eu que tenho de espantar o bicho de lá. Por outro lado, ele cochila na cadeira do dentista, não está nem aí para o que o dentista faz, e eu já começo a sentir ansiedade na sala de espera, quando escuto aquele barulho infernal do motorzinho. Vai entender, né? Por razões muito pessoais, o que provoca ansiedade em um pode não provocar em outro. Mas, para todos nós, a ansiedade a princípio é benigna porque visa à nossa proteção.

O papel da mente na ansiedade

Agora vamos retomar aquela definição que eu dei lá atrás e explorar outro aspecto dela. *Ansiedade é uma reação do organismo a situações percebidas como perigos, ameaças ou riscos, iminentes ou futuros,*

caracterizada por sensações desagradáveis. Vamos grifar estas palavras: *iminentes* ou *futuros*. Elas estão dizendo que a ansiedade é um sofrimento por antecipação, certo?

Às vezes é a antecipação de uma situação que está para acontecer: a consulta no dentista, o feedback do chefe, a hora de saber o resultado do exame, uma conversa difícil, a tensão antes de receber a sentença do juiz. O tempo corre, a situação que preocupa fica cada vez mais próxima e a ansiedade aumenta porque a gente sabe que aquilo vai acontecer, e já começa a sofrer.

Às vezes é a antecipação de uma situação hipotética, imaginada pela mente. Vamos imaginar que a empresa em que você trabalha está em dificuldades ou talvez seu ramo de negócios atravesse uma crise. O fato em si preocupa, gera ansiedade. E então você começa a imaginar desdobramentos dele. “E se eu perder o emprego? Se meu faturamento cair muito? E se eu ficar sem dinheiro? Eu não vou poder continuar pagando a prestação do apartamento, o aluguel... E se eu for despejado? Onde vou morar?” Ao imaginar essas situações indesejáveis, o que você experimenta? Mais ansiedade.

E olha que nem é preciso estar acontecendo uma situação difícil para a gente imaginar coisas ruins para nossa vida, não é? Um dia a gente pode acordar nojado e, sem nem sair da cama, começa a pensar num monte de tragédias. “Ih, hoje eu vou ter de sacar uma grana do meu banco e ir até o outro banco para pagar aquele título atrasado... Ai, não é bom ficar andando com tanto dinheiro por aí... E se eu for assaltado? É hoje que o cliente vai dar a resposta sobre aquele projeto... E se ele não fechar? Ai, se ele não fechar, eu não bato minha meta deste mês... O que meu gerente vai dizer? Ele anda tão estressado, uma hora dessas ele me manda embora...” Qual é o resultado de ficar pensando e pensando nessas coisas? Ansiedade. E o que a gente começa a perceber aqui? O papel da nossa mente na ansiedade.

Por que imaginamos desdobramentos de uma situação difícil que estamos vivendo? Por que pensamos em coisa ruim, como se diz, mesmo quando está tudo bem? É porque queremos nos antecipar a possíveis riscos ou perigos e nos prevenir para evitar sofrimentos futuros. E ironicamente, ao antecipar perigos e riscos, criamos o quê? Ansiedade. Nosso cérebro não distingue se as situações catastróficas que imaginamos são reais ou

imaginárias. Para ele, tudo são estímulos. Se nas nossas divagações imaginarmos ameaças potenciais, ele vai ativar o sistema de evitação como se aquela ameaça estivesse realmente acontecendo.

É uma grande ironia, não? Antecipamos situações para nos prevenir do sofrimento, e ao fazer isso sofremos por antecipação. Olha aí mais um contraste!

Mas, enfim, isso acontece com todos nós. É da própria natureza do ser humano, que tem uma mente divagante, poderosamente criativa e também sugestionável por influência de outras pessoas, dos meios de comunicação, do mundo em que a gente vive. E esse mundo cada vez mais nos dá razões para ser ansiosos, infelizmente.

É um mundo habituado à alta velocidade e às respostas imediatas que a tecnologia nos dá. A gente aperta um botão ou clica num link e imediatamente acessa uma informação, faz funcionar alguma coisa. Se por qualquer motivo nosso comando não gera uma resposta imediata, mas demora alguns segundos, pronto, tem alguma coisa errada, travou, deu pau... Vivemos no mundo do tempo real, da banda cada vez mais larga, da ultravelocidade... E de repente estamos nós também querendo funcionar desse jeito, fazendo várias coisas simultaneamente para otimizar o tempo, trabalhando com prazos cada vez mais curtos, sempre acelerados, sempre com pressa, realizando uma tarefa e já pensando na seguinte. Essa afobação gera o quê? Adrenalina. Ansiedade.

É um mundo de mudanças frequentes e bruscas. Como diz a rádio especializada em notícias: “Em vinte minutos, tudo pode mudar!” O que é hoje pode não ser mais amanhã. Quantas vezes isso já aconteceu na sua vida? Você trabalha em um projeto importante da sua empresa, os prazos estão sendo cumpridos, as coisas estão acontecendo... De repente, o projeto para porque as prioridades mudam... É um escândalo que estoura na política, é um fato importante na economia, é um lançamento revolucionário da tecnologia, e tudo muda. Nada contra as mudanças, hein? Mudanças são fenômenos naturais da vida, são necessárias. Mas ainda assim geram incerteza porque trazem o desconhecido. A incerteza faz a nossa mente navegar nas águas da dúvida, da antecipação de perigos... E isso é combustível do quê? Ansiedade.

É um mundo também muito complexo, uma vida complexa. Nós lidamos com uma grande carga de informação. Temos múltiplos afazeres. Precisamos interagir com várias pessoas para atingir nossos objetivos... Num ambiente de complexidade, é muita coisa para acompanhar. Para controlar. E, embora a gente tente controlar tudo, é impossível controlar tudo. E essa sensação de falta de controle é um pesadelo para a mente, mais um fator de ansiedade.

Temos ainda as pressões por resultados no trabalho, a competitividade, essas coisas todas. Ah, isso é cruel. Eu iniciei minha vida profissional nos anos 1980, o mundo era bem diferente, e hoje observo, surpresa, o grau de exigência que se faz das pessoas até em início de carreira. É muita cobrança e responsabilidade logo de cara, e para mim não é à toa que tantos jovens profissionais se queixem de ansiedade. Pessoas na faixa dos 25 aos 35 anos sendo muito impactadas por isso. E elas são, aliás, a maioria nos meus programas de mindfulness, e todas se queixam de ansiedade em algum grau.

Vamos incluir ainda nesse cenário as preocupações com o futuro, a sensação de insegurança nas grandes cidades, nossas questões pessoais e familiares, um problema de saúde, dificuldades financeiras...

Tudo isso nos faz pensar demais, nos preocupar demais. E o excesso de preocupação, antecipação e atividade mental é apontado por especialistas como o grande causador da epidemia de ansiedade do nosso tempo.

Então, veja, cada vez mais precisamos ter autoconsciência, para perceber quando estamos nos preocupando demais e com o que estamos nos preocupando. E precisamos também saber como lidar conosco nesses momentos. Como deter o turbilhão mental que provoca a ansiedade, como nos desacelerar, como nos acalmar. Esses são os assuntos do próximo capítulo

Administrar a ansiedade previne que ela se agrave e comece a comprometer nossa qualidade de vida. Existem alguns indicadores desse agravamento. Por exemplo: preocupação persistente e excessiva; grande dificuldade de se concentrar; dificuldade de relaxar; permanente inquietação; insônia; fadiga; problemas digestivos. Outro sinal que não pode ser ignorado é o ataque de pânico. Os sintomas mais comuns são tremores, suor, dor no

peito, respiração acelerada, uma sensação de paralisia do corpo e medo intenso de causa inespecífica. É uma situação muito assustadora, quem passa por isso pensa que vai morrer, pensa que é um ataque cardíaco. Esses sintomas, na verdade, decorrem de uma grande quantidade de adrenalina no organismo – adrenalina que é um hormônio do nosso sistema de autodefesa liberado em situações de ansiedade e stress.

Se você se identificou com a maioria desses sinais, está na hora de falar sobre ansiedade com alguém. Compartilhe o que se passa com uma pessoa próxima, que possa apoiar você, é muito importante ter alguém ao seu lado.

Não tome medicação para ansiedade por conta própria, isso pode dar muito errado. Procure ajuda especializada, de psicólogo, de psiquiatra, que são profissionais com qualificação para fazer um diagnóstico preciso da sua situação e recomendar o tratamento adequado. Você pode ter acesso a eles de graça, até, a rede pública de saúde oferece o serviço. Procure um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS).

Olha, os especialistas em ansiedade dizem que o maior obstáculo para a cura é a negação, é a resistência que a pessoa tem de admitir o problema e buscar ajuda. E na origem disso está o quê? Aquele tabu de que eu falei lá no início. Existe certo preconceito, que é fruto, como sempre, da desinformação. Sofrer com a ansiedade não é sinal de fraqueza, não é frescura, não é drama. São milhões e milhões de pessoas no mundo afetadas por esse que é um mal do nosso tempo, o mal do século, como está sendo chamado. Cem anos atrás, o mal do século era a tuberculose. Hoje, é a ansiedade, junto com a depressão. Então, deixe de lado o autojulgamento. Procure se olhar com compaixão e fazer o melhor por você.

=====

Links

Episódio 11 - *Precisamos falar de ansiedade*

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/no-11-precisamos-falar-de-ansiedade>

Música “First Light”

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/ep-11-musica>

3. Estratégias para gerenciar a ansiedade

Preocupação, expectativa e agitação são estados mentais que alimentam a ansiedade. Vamos administrá-los! Aqui você vai conhecer quatro exercícios para os momentos em que se sentir ansioso.

O capítulo anterior foi uma visão panorâmica da ansiedade, de seus mecanismos, suas causas, seus sinais e das razões por que ela está se tornando, infelizmente, tão comum no nosso tempo. Ali estão as bases de um entendimento da ansiedade que vai facilitar para você pôr em prática as estratégias que vou compartilhar aqui.

Elas consistem em trazer a atenção para o momento presente, para o aqui-agora. Então basicamente a gente vai focalizar a atenção em uma sensação no nosso corpo ou algo que a gente estiver fazendo. Qual é a lógica por trás disso? É tirar a mente de estados que alimentam a ansiedade.

Por exemplo: o estado de expectativa de algo que a gente quer. Expectativa é a mente imaginando o que vai acontecer, quando vai acontecer, como vai acontecer, ou tudo isso junto, né? É ótimo imaginar os nossos desejos e objetivos se concretizando, imaginar as coisas acontecendo, isso nos deixa esperançosos e animados. Mas aí o que acontece? A gente começa a checar se está acontecendo mesmo, se está funcionando. E de repente não está acontecendo como a gente imaginou, e isso desperta o medo de que algo dê errado. Medo de que não funcione. Medo da frustração, da decepção. E isso gera ansiedade.

Quando a gente tem muita expectativa, é comum contar os dias, as horas, os minutos e os segundos para que aquilo aconteça. E isso também gera ansiedade. Aquela ansiedade impaciente, de não aguentar esperar ou de não querer esperar o que a gente deseja. A expectativa é a mãe da ansiedade.

Outro estado mental que causa ansiedade é o de preocupação. Preocupação é a mente antecipando potenciais riscos, ameaças, problemas, dificuldades. E por que fazemos isso? Porque queremos nos prevenir, nos

precaver de situações indesejáveis. Só que, ao imaginar essas situações, o nosso cérebro reage como se elas estivessem acontecendo de fato, e isso gera ansiedade.

Em certo grau, a preocupação é importante para nossa vida, claro. É a preocupação com a saúde que nos leva ao médico, para investigar aquela dor que a gente está sentindo. É a preocupação com uma eventual falta de dinheiro que nos motiva a fazer economia, a poupar. É a preocupação com alguém querido que nos faz alertar a pessoa de um perigo que ela talvez não esteja percebendo. A questão é que nós precisamos colocar certos limites em nossas preocupações, senão a ansiedade corre solta.

E motivo para a gente se preocupar é o que não falta neste mundo! Eu acho interessante a colocação de um professor de psicologia da Universidade Harvard chamado Ronald Siegel. Ele trabalha com mindfulness, e vou ler aqui para você um pensamento dele: “Todos os dias ouvimos falar de coisas terríveis – acidentes, assaltos, aneurismas, adultério, Alzheimer, ataques, amputações, aterosclerose, abandono, AIDS. E essas são só algumas no início do alfabeto... Certos infortúnios são causados por outras pessoas, mas outros, por nossos próprios tropeços. E muitos infortúnios acontecem simplesmente pelo fato de que tudo muda – envelhecemos, nossos filhos crescem, as condições econômicas mudam, tempestades desabam, a madeira apodrece, o metal enferruja, tudo o que nasce, morre.” Então, se a gente pensar em tudo o que pode acontecer, dar errado, nos atingir, onde é que vai parar a nossa ansiedade, não é?

Outro estado mental que está ligado à ansiedade é o de agitação. Agitação é a mente procurando dar conta de várias coisas simultaneamente, como um malabarista que equilibra pratos girando na ponta de varetas. Na vida pessoal, doméstica, do trabalho, é comum a gente se sentir pressionada pela quantidade de demandas, de assuntos para acompanhar, e fazer duas, três, sei lá quantas tarefas ao mesmo tempo, um pouquinho cada uma.

Outro dia eu ouvi a história de um executivo que marca três, quatro reuniões para o mesmo horário. E aí ele coloca cada reunião em uma sala diferente e fica rodando de sala em sala, num entra e sai o tempo todo. Por mais que ele diga que faz isso sem dificuldade alguma, que funciona bem, isso acelera o cérebro, e aceleração é um gatilho da liberação de adrenalina, que provoca os sintomas da ansiedade.

Então vamos ficar atentos a estes três estados: de expectativa, de preocupação e de agitação. E procurar administrá-los. Aqui vão as estratégias, finalmente. Desde o capítulo anterior você está esperando por elas, não é? Eu não quero deixar você ansioso.

Estratégia 1 – Focar na respiração

Quando você perceber que está muito ansioso, agitado, angustiado, pare o que estiver fazendo e busque um local onde possa ficar sozinho e não seja incomodado. Você está no trabalho? Procure uma sala vazia, vale até ir ao banheiro, pelo menos lá você tem privacidade. Se o lugar permitir, você pode ficar deitado. Se não, fique sentado ou até de pé mesmo, com braços e pernas descruzados. Então feche os olhos e coloque a atenção nas sensações da respiração no abdômen. Faça uma respiração mais calma, mais longa, sem forçar, ok? É uma respiração suave. Faça uma contagem durante a respiração. Na inspiração, conte mentalmente: 1, 2, 3. Na expiração, conte verbalmente, falando mesmo: 1, 2, 3, 4. A expiração é um pouquinho mais longa que a inspiração. E você pode aumentar a contagem pouco a pouco. Se começar contando até 3, depois faça até 4, até 5 ou mais.

Eu vou adiantar algo que vai acontecer o tempo todo durante esse exercício, preste muita atenção, que é importante, certo? Você começa a respirar e a contar com atenção, e de repente percebe que está de novo pensando na situação que causa ansiedade. É assim mesmo, está tudo bem. Se você for ouvinte do Autoconsciente podcast, já sabe que nossa mente é naturalmente divagante. Toda vez que perceber que se distraiu, recomeça a respiração e a contagem. Simples assim.

Nesse exercício duas coisas muito importantes acontecem. Uma é que, ao fazer essa respiração atenta e calma, você ativa o sistema nervoso parassimpático, que estabiliza o organismo. As sensações da ansiedade, coração acelerado, aperto no peito, suor, tremores, tudo isso vai baixando.

A outra coisa que acontece é que, no momento em que focalizamos a atenção na respiração, o cérebro fica no modo experiência direta, de atenção plena no aqui-agora. E, quando estamos em experiência direta, não ficamos no modo de divagação, envolvidos com pensamentos de pessimismo, de preocupação, que alimentam a ansiedade. Mesmo que os pensamentos

fiquem voltando a toda hora, e eles voltam, é importante você entender que isso é normal, tá? O fato de você interrompê-los tira a energia deles, e então começam a perder o impulso.

Pratique esse exercício pelo tempo que você achar necessário, até sentir que está mais calmo. E, mesmo depois que voltar para as suas atividades normais, continue respirando com atenção sempre que perceber que as preocupações voltaram, pois elas voltam, não é? Você também pode usar as outras estratégias que eu vou dar na sequência.

Esse é um exercício poderoso para lidar com a ansiedade, e o chamo de SOS Ansiedade. Eu mesma já o utilizei várias vezes para me centrar. Alunos do programa de mindfulness que eu facilito também compartilharam experiências com essa prática, e em situações de maior intensidade até. Eu testemunhei a experiência de uma aluna que vivia uma situação delicada no trabalho na época em que estava participando do programa. Isso foi numa fase de recessão econômica no país. Os negócios dela estavam em dificuldades, o que trazia muita preocupação. E certa noite ela teve um ataque de pânico. Estava deitada na cama, sentindo o corpo como que paralisado, muito frio, coração a mil, cabeça a mil. Depois de praticar alguns minutos, ela me ligou, nós fizemos esse exercício juntas, respirando e contando, e em 15 minutos mais ou menos ela se estabilizou. Pouco depois disso, caiu no sono e dormiu profundamente. No dia seguinte estava bem melhor, levantou-se, tomou um banho, café e foi à luta. Eu sou muito grata por testemunhar histórias como essa, que mostram que, se o ser humano tem limites, são os limites que ele mesmo criou em sua mente, e ele mesmo pode superar.

Estratégia 2 – Desacelerar

Eu não sei se você já reparou que, quando estamos ansiosos, tudo fica acelerado. A velocidade do pensamento, os movimentos, as batidas do coração, a respiração. Nessa situação, a gente acaba atropelando as coisas, fica mais difícil pensar com clareza, estabelecer prioridades, tomar decisões. Então, na próxima vez que você se perceber assim, desacelere, faça mais devagar o que estiver fazendo. Se você está andando ou se movimentando, reduza a velocidade dos movimentos. Se está comendo,

mastigue mais lentamente e mais vezes. Se está falando, comece a falar mais pausadamente.

Eu uso bastante esse recurso para baixar a minha pressa. Quantas vezes já me peguei andando num ritmo que mais parece marcha olímpica, na rua, no supermercado, até em casa mesmo. E então eu me pergunto: estou com pressa do quê? E desacelero o passo. Eu já observei também que, quando dou palestras, tenho a tendência de acelerar a fala porque tenho uma preocupação de fundo, de não estourar o tempo, e aí me apresso. E, quando me pego assim, faço uma pausa na fala, inspiro profundamente e recomeço a falar mais lentamente. Comece a observar também quando é que você se acelera e diminua o ritmo, isso ajuda a lidar com a ansiedade.

Estratégia 3 – Colocar a atenção no que estiver fazendo

Onde a nossa mente mais viaja é nas atividades mecânicas, que a gente executa no dia a dia. Caminhar, dirigir, comer, fazer uma tarefa doméstica, coisas assim. Nessas viagens a mente pode facilmente mergulhar numa espiral de preocupações, imaginar situações catastróficas, problemas, um filme de horror. Quem nunca, né? Agora, se fizer essas atividades com total atenção, você ocupará sua mente, e os pensamentos de preocupação perderão espaço. Toda vez que sua mente voltar ao estado divagante e as preocupações ressurgirem, é só recolocar a atenção no que estiver fazendo.

Então, por exemplo, se você estiver dirigindo, preste atenção nos movimentos que está fazendo e nas sensações corporais que tem, no contato das mãos com o volante ou dos pés com os pedais, na sensação de movimento do carro. Preste atenção no caminho, nas coisas que você observa por meio da visão, nos ruídos que escuta.

Se estiver caminhando pela rua, poderá observar a sensação do caminhar, os sons à sua volta, a paisagem. Há uma infinidade de atividades que você pode fazer com atenção plena: tomar banho, cozinhar, se vestir, cuidar de plantas, se exercitar na academia... Você faz as coisas com mais atenção, desfruta o momento e afasta os fantasmas da mente que vêm assombrar você.

Estratégia 4 – Canalizar a energia da ansiedade

A ansiedade tem um lado bom, como nós vimos no episódio anterior. Ela nos mobiliza, nos impulsiona para alguma coisa. A adrenalina que é liberada num estado moderado de ansiedade nos dá energia para agir, e nós podemos canalizar essa energia para algo produtivo. Vamos imaginar que você está ansioso por uma notícia ou um acontecimento. Em vez de ficar roendo as unhas e só pensando naquilo, faça alguma coisa que mexa com o corpo, para descarregar a energia da ansiedade. Vá caminhar, vá correr. Faça uma faxina nas suas coisas, arrume os armários, as gavetas. E faça com atenção plena, como na estratégia anterior, que é pra mente não ficar só pensando naquilo.

Bom, para encerrar, eu gostaria de sugerir que, em conjunto com essas estratégias, você adotasse algumas atitudes. São atitudes ligadas à prática de mindfulness e fazem toda a diferença no modo de lidar com a ansiedade.

Primeiramente, tenha uma atitude de abertura para entrar em contato com a ansiedade. Existem remédios para aliviar os sintomas, existem distrações para nos fazer esquecer a ansiedade, mas sabemos que tudo isso é paliativo. É a abertura para a experiência da ansiedade, como ela é, que pode nos dar uma perspectiva diferente, um novo entendimento para lidar com ela.

Adote a atitude de deixar ir as preocupações e antecipações. As estratégias, por si, provocam o deixar ir porque, quando focaliza a atenção na respiração, no que está fazendo ou no corpo, você ocupa a mente com o aqui-agora, e os pensamentos de antecipação e preocupação se vão, se dissolvem. Mas isso não basta. É preciso que você tenha a *intenção* de deixá-los ir, entende? Se você faz o exercício, mas continua apegado às preocupações, se não quer soltar as expectativas, está na verdade anulando o exercício.

Tenha uma atitude de não expectativa para com as estratégias. Se você as pratica e fica pensando “ai, será que minha ansiedade vai passar logo?” ou “será que já está fazendo efeito?”, você está criando expectativas, e sabemos o que elas causam, né? Então simplesmente deixe ir todo tipo de expectativa.

Tenha também uma atitude de não julgamento para com você mesmo quando experimenta a ansiedade. Podem surgir críticas sobre o que fez ou deixou de fazer na situação que está causando ansiedade. Podem surgir também autojulgamentos porque você está ansioso, pensamentos do tipo “eu não deveria me sentir assim”. Deixe ir todos esses julgamentos! Olha, uma coisa que eu aprendi na prática de mindfulness é que os nossos pensamentos são só pensamentos, não são verdades absolutas sobre nós mesmos.

E tenha também uma atitude de paciência. Paciência com a situação, para com você mesmo. Eu ouvi outro dia uma definição muito interessante dessa atitude: paciência é o que você faz enquanto espera. E o que você precisa fazer é só continuar mantendo a atenção na respiração, no corpo ou no que está fazendo. Apenas isso, pacientemente. Tudo nesta vida é passageiro.

=====

Links

Episódio 12 - *Estratégias para baixar a ansiedade*

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/no-12-estrategias-para-baixar-a-ansiedade>

Música “Message to a friend”

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/ep-12-musica>

Escute também

Episódio 13 – *SOS Ansiedade e Stress | Meditação guiada*

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/no-13-sos-ansiedade-meditacao-guiada>

4. Sem medo do medo

Talvez a gente precise compreender melhor o papel do medo em nossa vida. Deixar de nos nos julgar ou envergonhar por tê-lo e aceitar o medo como algo natural e humano. Entender que evitar ou lutar contra o medo só o torna mais doloroso. E embora possa soar estranho, a gente não deveria tentar afastar nem repelir o medo, mas, sim, acolher o nosso medo.

O medo é um assunto meio tabu. A gente até fala daqueles medos que todo mundo tem – medo de barata, de ficar doente, de ser assaltado, de perder o emprego. Mas de certos medos a gente não fala, a gente esconde porque acha que não deveria ter.

Afinal, o que é que o mundo vive nos dizendo? Para sermos ousados, nos adaptar às mudanças, falar o que pensamos, tomar a iniciativa, correr riscos, enfrentar o desconhecido, coisas assim. Parece até script de história de super-herói, né? Mas e se a gente teme a mudança? E se a gente trava na hora de falar o que pensa, fica inseguro para tomar iniciativas, se apavora diante do desconhecido, estremece ao pensar em riscos? Pois é, em vista de tudo o que o mundo nos diz, sobre como devemos ser, e agir, e até sentir, a gente se julga, se envergonha por sentir esses medos.

E tem mais. O mundo nos dá a entender que a gente não pode ter medo. O que a gente lê e ouve por aí, em frases de efeito das redes sociais, artigos da internet e vídeos de 5 minutos do YouTube, é que o medo é algo a ser vencido, eliminado, sufocado, bloqueado. “O quê? Você tem medo? Ah, precisa se livrar dele quanto antes, não pode ter medo.” É verdade que precisamos superar nossos medos porque eles nos limitam. Isso nem se discute. Mas a ideia de que “não pode ter medo”, e os julgamentos que temos para conosco mesmos por sentir essa emoção, isso tudo facilmente nos leva a atitudes como esconder, negar os nossos medos, fugir deles, evitar a todo custo as situações que os provocam.

Ficamos até com medo de ter medo. Tratamos certos medos como fantasmas trancados no armário. A gente não chega perto do armário, não quer nem olhar pra ele. Mas não consegue ignorar o armário, nem que existem fantasmas lá.

E qual de nós não tem fantasmas no armário? Qual de nós não tem medos muito bem escondidos?

Se você acha que só você é que tem, iria se surpreender em ouvir o desabafo de pessoas que aparentam ser superseguras, assertivas, decididas. Que estão à frente de algum empreendimento ou num cargo executivo de grande responsabilidade. Quantos desses desabafos eu já ouvi, e continuo ouvindo no dia a dia, de ouvintes, alunos, clientes, amigos, pessoas simplesmente, que se permitem falar dos seus medos porque entenderam que não são diferentes, nem melhores, nem piores que ninguém. Entenderam que são apenas seres humanos. E seres humanos sentem medo. Ponto.

Talvez a gente precise compreender melhor o papel do medo em nossa vida. Deixar de nos julgar ou envergonhar por tê-lo e aceitar o medo como algo natural e humano. Entender que evitar ou lutar contra o medo só o torna mais doloroso. E, embora possa soar estranho o que eu vou dizer agora, a gente não deveria tentar afastar nem repelir o medo, e sim acolher o nosso medo.

Eu não pretendo aqui dar uma fórmula, um “passo a passo” para você se libertar dos seus medos. Não há uma receita mágica para isso. Na verdade, transcender os nossos medos pode ser trabalho para uma vida inteira. Pra mim tem sido. Eu também tenho os meus fantasmas, que por muito tempo tentei sufocar, até começar a olhar para dentro do meu armário. E isso tem me tornado mais forte e mais livre. O meu convite aqui pra você é que apenas considere reconhecer, aceitar e acolher os seus, sem medo do medo.

Pela nossa autopreservação

Para começar, vamos entender o que é o medo. E eu retomo aqui alguns pontos do episódio 10, *A razão das emoções*. As emoções, como a gente já viu, servem à nossa autopreservação, à nossa sobrevivência. E o

medo, como uma das emoções básicas, ou primárias, tem papel de destaque nisso.

O nosso cérebro tem o que a neurociência e a psicologia chamam de *sistema de regulação do afeto*. Um dos componentes desse sistema é o *mecanismo de evitação*, que é acionado em situações que representam algum tipo de perigo à nossa segurança física e psicológica.

Nessas situações, que interpreta como perigos, o cérebro aciona instantaneamente reações de autodefesa do organismo. Há uma descarga de adrenalina e cortisol no sangue, que são os chamados hormônios do stress. E isso faz o coração disparar, a respiração fica ofegante, a pressão arterial sobe e os braços e as pernas recebem mais sangue, entre outras coisas. E pra que tudo isso? Para que o nosso corpo possa ter uma reação automática, instintiva, de autodefesa.

Essa reação vai depender do perigo que está presente, da intensidade do medo que esse perigo causa e daquilo que o cérebro está programado para fazer em relação ao perigo.

É como se o cérebro tivesse uma escala de periculosidade. Vamos imaginar que dar de cara com uma barata no banheiro seja uma situação de baixa periculosidade, que aciona um medinho. Um medo de baixa intensidade. Bom, eu sei que para algumas pessoas medo de barata no banheiro não é de baixa intensidade, mas este é apenas um exemplo, tá? Nesse caso, a gente sentiria o coração acelerar um pouco. E, como é um medo de baixa intensidade, a gente pode lidar racionalmente com a situação, pra nos livrar daquele perigo. E aí pega uma vassoura ou um inseticida pra enfrentar a barata.

Quanto maior é o perigo na nossa percepção, mais intenso é o medo, e mais fortes são as sensações e a gente experimenta. Além do coração acelerado, que outras sensações são comuns? Aperto no estômago, tremor nas pernas e nos braços, respiração ofegante, suor... Nós podemos ficar com o rosto pálido porque, se o fluxo de sangue aumenta nas pernas e nos braços, diminui em outras partes do corpo como o rosto, e por isso a gente empalidece - fica branco de medo, como se diz. Podemos ter uma confusão mental momentânea, uma dificuldade de raciocinar, porque a razão nos falta quando o susto é grande. Podemos ficar paralisados pelo medo, fisicamente

e mentalmente paralisados, sem ação. No alto dessa escala, em situações de grande perigo à vida, temos reações extremas para nos salvar, reações muito rápidas, instintivas, e que demandam muita energia.

Na época em que eu trabalhava neste episódio, falava-se muito sobre a tragédia da barragem de Brumadinho. E você talvez tenha visto, no noticiário, os sobreviventes contarem como se salvaram. Eu li o relato de um idoso que escapou da lama correndo morro acima, e ele mal acreditava como havia feito aquilo, correr na mata feito um menino. É nessas situações que a gente vê, claramente, como o medo serve à nossa sobrevivência.

E não é só nas situações de emergência que o medo nos preserva. Ele também tem uma função preventiva, digamos assim. Nos faz evitar, ou prevenir, situações que podem nos trazer problemas. Um exemplo: o medo de ser assaltados nos faz evitar andar por uma rua escura. O medo de ficar doentes nos leva ao médico regularmente. Por medo de cometer um erro no trabalho, fazemos nossas tarefas com mais atenção.

O medo também faz a gente se mexer, nos dá um empurrão para fazer algo novo, arriscar, encarar um desafio. Eu vejo que, em alguns momentos da minha carreira, foi o medo de ficar desatualizada, ou de não ter suficiente demanda de trabalho, que me empurrou a começar um novo projeto. Quando resolvi fazer uma formação em coaching, por exemplo, eu não tinha dinheiro pra isso, é uma formação cara. Mas o medo de ficar sem trabalho no futuro me deu o impulso para tomar um empréstimo, fazer a formação e meter a cara nessa profissão. Então, veja, há situações em que o medo nos impulsiona, nos obriga a dar nossos pulinhos. Se a gente não se sentisse ameaçado de vez em quando, talvez jamais saísse do lugar e não evoluísse em certos aspectos da vida.

Então, resumindo, basicamente o papel do medo é garantir nossa sobrevivência e autopreservação. Ele nos faz evitar, ou prevenir, situações de perigo ou adversidade. E muitas vezes nos impulsiona para o crescimento.

Acolhendo o nosso medo

Uma questão que pode passar pela sua cabeça é a seguinte: por que as pessoas sentem medo em intensidades diferentes e têm reações diferentes

diante da mesma situação? Um exemplo: falar em público. Para alguns, o medo de falar em público pode ser paralisante, enquanto para outros pode ser aquele medo que impulsiona, que faz a pessoa buscar, por exemplo, um curso para aprender a falar em público. E pra outros ainda o medo de falar em público é um friozinho momentâneo na barriga, que dá antes de encarar uma plateia.

Pois é. É totalmente subjetivo o que faz um medo ser mais intenso ou menos intenso, ou até mesmo inexistente para cada um, e provocar uma reação diferente em cada um. Tem a ver com as vivências da pessoa, as memórias emocionais que ela criou a partir de suas vivências e com a forma como o cérebro dela percebe o grau de perigo de cada situação.

Como isso funciona? Vamos ver um exemplo. Vamos imaginar que um bebê está sentadinho em seu cadeirão, na cozinha de casa, com sua mãe, e ela lhe dá uma colherada de papinha. E é uma papinha de sabor novo. O bebê engole essa primeira colherada, mas não acha nada bom aquele sabor. Aí vem a segunda colherada, e ele sente de novo aquele gosto estranho na boca. Num reflexo instintivo de aversão, cospe tudo com força, e a papinha respinga na roupa limpinha de trabalho da mãe. Ela tem uma reação de susto e se mexe bruscamente. Por causa desse movimento brusco, o prato de papinha cai no chão e quebra, fazendo um barulho muito alto. A mamãe faz uma cara feia, por causa de toda aquela meleca, e se afasta do bebê, vai buscar algo para limpar aquela sujeira...

Nós estamos aqui imaginando essa cena e ela não tem nada de mais, é uma cena doméstica corriqueira. Mas vamos imaginar que, para o bebê, tenha sido uma experiência muito marcante. Ele vê a expressão de susto da mãe, o movimento brusco dela e depois escuta o barulho alto do prato se quebrando, a mãe fazendo uma cara feia, se afastando dele e o deixando sozinho na cozinha. Vamos supor que essa situação evoque no bebê o medo instintivo de rejeição e abandono, que todo ser humano tem. O bebê não tem discernimento para entender que a reação da mãe foi de susto e que ela se afastou apenas para buscar algo para limpar o chão. Ele tem uma reação emocional instintiva de medo, e essa situação cria uma memória emocional.

Agora vamos supor que, devido a outras experiências emocionais que essa criança tenha nos primeiros anos de vida e a outros fatores, como ambiente familiar, modelos comportamentais de pai e mãe e sua

sensibilidade emocional também.. Vamos supor que, devido a todo um contexto, essa criança desenvolva um grande medo da rejeição, e isso acabe influenciando seu comportamento vida afora. Esse medo da rejeição se desdobra em outros medos: o medo de desapontar ou contrariar os outros, o medo de afirmar suas vontades ou opiniões, o medo de errar... Esse é apenas um exemplo, certo? Mas talvez muitos se identifiquem com ele.

Já outras crianças podem passar pela mesma situação – quem é que não dá banho de papinha na mãe quando pequeno, né? –, mas não são tão impactadas. Ou, devido a outras circunstâncias de sua vida, tornam-se adultos que administram de alguma forma o medo da rejeição, que em algum grau, na verdade, todo mundo tem.

O fato é que todos nós temos experiências e memórias emocionais que vão definir os nossos grandes e pequenos medos.

Medo de errar, de fracassar, de perder, de não estar com a razão.

Medo de que descubram as nossas fraquezas, de ser julgados, de ser feridos, de perder a liberdade, de perder o controle.

Medo da escassez, da solidão, do sofrimento, da dor, da mudança, da injustiça, da rejeição, da decepção, de não sermos amados, e tantos outros medos que temos.

Qual de nós não sente esses medos, não é?

Você percebe que na origem do medo existe o instinto de permanecermos vivos? Existe a necessidade de estarmos seguros? O desejo de sermos aceitos e amados?

Se é assim, por que nos julgamos por ter medo?

Por que negamos a naturalidade dessa emoção?

Por que procuramos esconder até de nós mesmos os nossos temores?

Por que tratamos o medo como um inimigo, se a sua função é nos proteger?

E se, em vez de negar, repelir ou combater esse medo, a gente se permitisse senti-lo sem julgamento, o reconhecesse e ouvisse o que ele diz para nós?

E se a gente acolhesse essa parte de nós que sente medo e, por amor a nós mesmos, buscasse nos libertar desse medo?

Foi dessa maneira que aprendi a lidar com o medo e também com as outras emoções que a gente chama de negativas. É isso que pregam hoje as correntes da psicologia que trabalham com mindfulness e compaixão, como a Terapia de Aceitação e Compromisso, também conhecida pela sigla em inglês, que é ACT.

Eu falei um pouco da ACT no Episódio 16 – *Você não tem que estar feliz o tempo todo*, e também falei de um de seus criadores, o doutor Steven Hayes, da Universidade de Nevada, nos Estados Unidos. Ele tem uma experiência pessoal muito bonita sobre acolher o medo, que conta numa palestra disponível no YouTube (*veja o link no final deste capítulo*).

Steven Hayes sofreu, por anos, com ansiedade e ataques de pânico. Isso começou quando ele era um jovem professor de psicologia de uma universidade americana. Um dia, no meio de uma reunião de trabalho, dois colegas dele começaram a discutir, discutir feio, e o Steven Hayes ficou em pânico. Ele queria pedir para os dois pararem de brigar, mas a voz não saía.

A partir daí, os ataques de pânico começaram a se repetir com frequência cada vez maior e em circunstâncias diversas. Ele, como psicólogo, fez tudo o que sabia para lidar com aquilo, mas assim mesmo os ataques continuaram e se intensificaram. Por receio de ter ataques de pânico, fugia das situações que causavam ansiedade. Chegou um momento em que evitava andar de elevador, ficar em lugares com muita gente ou em lugares fechados, ou abertos demais... Não era mais possível nem dar aula. O medo de ter um ataque de pânico era tamanho que a vida dele estava inviável. Então aconteceu algo que mudou radicalmente sua forma de lidar com o medo. Numa madrugada, ele acordou com um ataque de pânico muito intenso. Havia dores por todo o corpo, o coração parecia que ia explodir de tanto bater, o suor escorria. Depois de ficar algum tempo assim, sentado no chão, ele teve um lampejo de consciência que nunca tinha experimentado antes. Nesse estado de consciência, ele observou as sensações do pânico e observou também a mente, aterrorizada com as sensações do pânico, dizendo “pegue o telefone, chame a ambulância, você está morrendo”.

Ele fala desse estado de consciência como se tivesse saído de dentro dele e observasse duas partes de si mesmo, a parte corpo, que sentia o pânico, e a parte mente, que tentava se afastar do pânico. Mas ele não fez o que a mente estava dizendo, chamar a ambulância. A mente sempre tentava

repelir aquelas sensações e chamava por médicos, remédios, algo que pudesse cessar rapidamente aquele estado de total vulnerabilidade e descontrole. Daquela vez, o Steven Hayes decidiu continuar observando. Ele aceitou aquela experiência e foi fundo nela. E o ataque de pânico, depois de algum tempo, passou.

Na palestra em que conta isso, ele diz assim: “Quando eu toquei o fundo, outra porta se abriu. De uma parte muito profunda de mim – a parte de mim que está por trás dos meus olhos, uma parte mais espiritual, da minha alma – saíram estas palavras: “Eu nunca mais vou fugir de mim”.

Depois de passar por isso, o Steven Hayes iniciou um trabalho de pesquisa que foi a base da criação, ao longo de anos, do que hoje é a Terapia de Aceitação e Compromisso. Essa terapia propõe o que ele chama de “abertura emocional”, que é sentir plenamente o que há para ser sentido, mesmo quando é difícil, e a partir dessa abertura desenvolver flexibilidade emocional para transformar padrões emocionais e de comportamento. Existem hoje no Brasil muitos psicólogos que trabalham com a ACT.

Tempos depois daquela madrugada que mudou tudo, quando já estava até trabalhando com a ACT, o doutor Hayes recordou uma vivência de medo intenso que teve na infância, quando escutou uma discussão violenta entre o pai e a mãe. Aquela experiência deixou uma marca profunda, foi a semente da síndrome de pânico que ele teria mais tarde, na vida adulta.

É muito bonito ouvir Steven Hayes contar a decisão que tomou depois de ter recuperado essa lembrança da infância, a lembrança do garotinho aterrorizado que continuava existindo dentro dele. Era desse garotinho que o adulto Steven Hayes fugia quando tentava fugir do pânico. Ele diz: “Enquanto eu fugia, lutava e me escondia, era cruel com quem? Comigo e com partes de mim mesmo, que me conectam inclusive com meu propósito de vida”. E para esse garotinho, ele faz uma promessa: “Eu nunca mais vou afastar você. Eu quero você aqui comigo. Porque você me suaviza. Você entende o porquê de a minha vida ser feita disso. Você é a razão de eu ser um psicólogo”.

Eu fico aqui pensando que, se uma pessoa pode superar até o medo aterrorizante causado por um trauma, pode fazer o mesmo com outros medos

também. Qualquer medo. Talvez ela precise de ajuda, mas, seja como for, pode superar.

Mas com certeza, não será fugindo, evitando, suprimindo ou lutando contra que iremos superar o medo. Fazer isso só o torna mais doloroso.

Se você encontrasse uma criança pequena muito assustada, chorando de medo, o que faria? Você conseguiria ignorá-la? Você a julgaria por sentir medo, se afastaria dela ou mandaria que se calasse?

Acredito que não. Você tem um coração amoroso e acolheria essa criança. Você a abraçaria e respiraria junto com ela até que se acalmasse.

Pois assim podemos fazer também com o nosso medo. Ele precisa ser reconhecido, aceito, compreendido e apaziguado.

Ao fazer isso, estamos reconhecendo, aceitando, compreendendo e apaziguando uma parte de nós que é vulnerável, que só quer continuar viva e sentir-se segura.

Então não tente ignorar nem reprimir o seu medo. Não se julgue. Apenas se abra para a experiência dessa emoção, num momento em que possa estar verdadeiramente com você, na intimidade dos seus sentimentos.

Se for para chorar, chore. Solte. Alivie. Escute o que essa parte vulnerável de você diz, o que ela teme, do que ela precisa para se sentir segura. Você só pode superar aquilo que reconhece que existe.

Talvez não possamos viver completamente sem medo, mas podemos viver sem medo do medo.

=====

Links

Episódio 29 – *Sem medo do medo*

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/no-29-sem-medo-do-medo>

Música “Warmth of the sun”

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/ep-29-musica>

Escute também

Episódio 16 – *Você não tem que estar feliz o tempo todo*

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/no-16-voce-nao-tem-que-estar-feliz-o-tempo-todo>

Palestra de Steven Hayes

https://www.youtube.com/watch?v=o79_gmO5ppg

5. Quando o futuro preocupa

Algo que a nossa mente faz para evitar o sofrimento é antecipar problemas, para prevenir hoje o que a gente não quer que aconteça amanhã. Mas ao imaginar o que de ruim pode acontecer, o cérebro reage como se aquilo estivesse acontecendo de fato, e isso gera ansiedade. Compartilho com você o que faço para não sofrer com as preocupações com o futuro.

Quando comecei a produzir o episódio sobre esse tema, eu me dei conta de que a publicação dele cairia num domingo de Carnaval. E falar de preocupação no Carnaval é um contrassenso, eu sei. Carnaval é para descontrair, relaxar, se divertir, espairar a cabeça e deixar de lado o que nos preocupa. Mas o Carnaval uma hora acaba, e lá estamos nós de volta à nossa vida de sempre. Sem fantasia, sem confete. Somos nós e a nossa realidade. Então vamos falar da nossa realidade e continuar aprofundando a compreensão de nós mesmos, para viver da melhor forma que a gente puder viver.

Segundo os psicólogos, um dos grandes fatores causadores de ansiedade é a preocupação com o futuro.

Preocupação, que é o ato de “pré-ocupar” a mente com algo – no caso, algo percebido como negativo. No estado mental de preocupação, antecipamos problemas, riscos, danos, dificuldades. Fazemos isso para nos precaver de situações indesejáveis. Para prevenir hoje o que a gente não quer que aconteça amanhã.

A grande ironia da preocupação é que, ao imaginar as situações que a gente quer evitar, imaginar o que de ruim pode acontecer, nosso cérebro reage como se aquilo estivesse acontecendo de fato, e isso gera ansiedade. Dá aquele aperto no peito, uma sensação de contração, de desconforto.

Quando têm um objeto definido, nossas preocupações nos mobilizam para uma ação, e isso tem um lado positivo. Se o objeto da preocupação é a

saúde, procuramos um médico. Se o objeto da preocupação é que nossos filhos pequenos sofram acidentes domésticos, colocamos redes nas janelas, escondemos objetos cortantes. Se o objeto da preocupação é que não falte dinheiro, controlamos os gastos, e por aí vai.

Agora, a preocupação com o futuro não tem objeto definido, ele é difuso. O que pode acontecer no futuro? Qualquer coisa. E, sendo qualquer coisa, a preocupação não nos mobiliza porque a gente não sabe o que pode acontecer. Sem saber o que pode acontecer, a gente não vai a lugar nenhum. Então a preocupação com o futuro não mobiliza, na verdade ela paralisa. Provoca uma sensação de angústia, um mal-estar sem causa definida.

Isso é familiar pra você? Para mim também. Aliás, pra quem não é? A preocupação é um fenômeno típico da mente humana desde sempre, e hoje talvez esteja mais constante porque são tempos de grandes desafios pra todos nós. São tempos de mudanças rápidas e frequentes, de instabilidade e conflitos, e isso gera um sentimento de insegurança. No mundo todo é assim. No Brasil, em particular, são tempos de incerteza na política, na economia, nos rumos do país, e isso tudo repercute na vida pessoal, pode deixar a gente apreensiva com o que vem pela frente.

E hoje também, com todos os meios de comunicação e informação que a gente tem, ampliam-se os motivos para ter preocupações com o futuro. Os veículos de comunicação geralmente dão muito destaque às notícias negativas – sobre violência, tragédias, crise, problemas. Você assiste a um telejornal ou acessa um portal de notícias para ficar bem informado e, muitas vezes, fica mesmo é chocado com algum crime bárbaro, um acidente horrível ou indignado com a descoberta de mais um esquema criminoso. E essa vibe negativa não é algo que nos deixe esperançosos com o futuro, não é?

No passado atuei como jornalista e sempre tive o hábito de acompanhar o noticiário na internet, no rádio e na televisão. Mas, de uns tempos para cá, reduzi muito isso. Eu me tornei mais seletiva com o tipo de informação que acesso. Não é que eu queira me alienar da realidade, e sim me poupar dos excessos quando os meios de comunicação exploram o lado “mundo cão” da vida. Eu mudo o canal de TV quando passa algo que não estou a fim de ver. Eu não leio a notícia escandalosa que está na rede social ou que algum contato me passa pelo aplicativo de mensagens. Ler o título já

me basta, não preciso saber o resto. Quando topo com algo assim, eu desejo luz para aquela situação e as pessoas envolvidas e passo reto. Não sou indiferente às tragédias do mundo, mas também não preciso encher meu campo mental com elas.

Não dar muita atenção para notícia ruim é um dos recursos que uso para me poupar da preocupação com o futuro. E outro, muito poderoso, é estar com a mente no presente. É manter minha atenção no aqui-agora.

Porque pensa aqui comigo: se a preocupação é uma antecipação do que pode acontecer, se é a projeção de cenários sombrios e assustadores, então eu focalizo minha atenção no que vivencio aqui, agora. Faz sentido? Quando estou no presente, eu não estou projetando o futuro. Logo, não posso estar preocupada com ele simplesmente porque não estou pensando nele.

Vou repetir e incluir você também. Quando nossa atenção está no que vivenciamos aqui, agora, não estamos pensando no futuro, logo não podemos estar preocupados com ele.

Talvez você já tenha ouvido falar em um livro famoso intitulado *O Poder do Agora*, de um alemão chamado Eckart Tolle. O poder do agora é justamente este: vivenciar o momento presente. Eu vou ler um trecho do livro em que o autor fala sobre o medo do futuro como uma perturbação psicológica, o que não é exagero se a gente considerar que é isso que está na origem da ansiedade.

Diz assim: “A doença psicológica do medo não está presa a um perigo imediato, concreto e verdadeiro. Manifesta-se de várias formas como agitação, preocupação, ansiedade, nervosismo, tensão, pavor, fobia etc. Esse tipo de medo psicológico é sempre de algo que poderá acontecer, e não de algo que está acontecendo neste momento. Você está aqui, agora, enquanto a sua mente está no futuro. Essa situação cria um espaço de angústia. E, caso estejamos identificados com nossas mentes e tenhamos perdido o contato com o poder e a simplicidade do agora, essa angústia será nossa companhia constante. Podemos sempre lidar com uma situação no momento em que ela se apresenta, mas não podemos lidar com algo que é apenas uma projeção mental. Não podemos lidar com o futuro”.

Você talvez esteja pensando: “Mas como é que eu vou deixar de pensar no futuro, Regina?” Veja, é claro que a nossa vida prática requer que

a gente projete o futuro numa infinidade de situações, para pequenas e grandes coisas. Quando imagino o que vou preparar para o jantar, planejo minha carreira profissional, faço um seguro de vida ou coloco um guarda-chuva na mochila porque o tempo pode virar, eu estou projetando o futuro, e isso me permite tomar ações no presente para precaver contratempos ou realizar o que quero realizar. Até aí, tudo bem. Agora, se minha mente extrapola e mergulha na imaginação de tudo o que pode dar errado na vida, dos perigos que me espreitam ou das infelicidades que podem me acontecer, o medo do futuro toma conta e me coloca num constante estado de angústia. Isso já aconteceu muito comigo.

Pense numa pessoa preocupada: fui eu! Já contei algumas das minhas “encucações” em episódios passados, preocupação com os filhos, com a segurança material e outras questões. Isso vinha desde criança. Na infância, tive fases de preocupações que minha imaginação fértil criava. A primeira de que me lembro foi o medo de ficar doente. A cada doença que aprendia na escola, meningite, apendicite, tétano, eu ficava tão sugestionada que sentia os sintomas. Minha mãe teve que me levar ao médico só para eu me convencer de que não estava com alguma doença terrível. Numa outra fase, tive muito medo de que meus pais sofressem um acidente de carro. Talvez eu tenha ficado impressionada com algum filme que vi, não sei. O que eu lembro é de ficar olhando pela janela e esperando que eles chegassem, ansiosa, e só relaxava quando via o carro aparecer no começo da rua.

Na idade adulta passei a entender melhor a vida, e muitas preocupações desapareceram, mas ainda assim continuei a ser uma pessoa “encucada”. Eu sabia que não me fazia bem ter pensamentos negativos com relação ao futuro. A gente ouve falar muito nisso, né? Precisa pensar positivo. Tá, o problema é que eu não podia evitar o fato de ter pensamentos negativos com relação ao futuro, eles simplesmente vinham, como se tivessem vontade própria. E isso me fazia sentir ainda pior porque, além de ter esses pensamentos, eu me julgava por tê-los. Isso também é familiar para você? Se for, veja que não é o único. Na verdade, isso é mais comum do que você imagina.

Respirar é tudo

O que me tirou desse círculo de negatividade e autojulgamento foi a meditação. Foi começar a praticar mindfulness. A prática é em essência um exercício de observar o que se passa no nosso interior, pensamentos, emoções, e se colocar no aqui-agora, num estado mental em que os pensamentos cessam. Então, quando me percebo preocupada com o futuro, eu focalizo a atenção nas sensações da respiração, e isso interrompe a espiral de pensamentos que alimentam a preocupação com o futuro.

Hoje tenho muito claro pra mim que não faz sentido nutrir um medo de possibilidades futuras que só existem na minha imaginação. Eu sei que vou enfrentar situações dolorosas no futuro, como já enfrentei no passado, porque elas fazem parte da vida, e isso é inevitável. Mas procuro não ficar pensando nisso porque só vai me fazer sofrer por antecipação. E não é? Eu também acabei concluindo que as situações catastróficas que imaginava, na grande maioria das vezes, não aconteciam. Felizmente. Então por que sofrer pensando nelas? Como disse o filósofo romano Sêneca, que viveu nos tempos de Cristo: “Sofremos mais na imaginação do que na realidade”.

É claro que acontecem situações que me fazem projetar cenários e trazem preocupação com o futuro. É normal. Como seres humanos, nós somos instintivamente motivados a evitar o sofrimento. E imaginar ameaças futuras é uma estratégia da nossa mente para evitar o sofrimento. Por isso, não me julgo quando uma preocupação surge, apenas não alimento essa preocupação. Eu trago a atenção para o aqui-agora, e isso esvazia os pensamentos de preocupação. Em algum momento, a preocupação passa porque na vida tudo passa, tudo muda. Inclusive as situações que provocaram a preocupação.

Outra coisa que faço quando surge a preocupação com o futuro é me conectar com o que me inspira. Com algo que traz uma mensagem positiva, que me ajuda a dar sentido à dificuldade que estou vivendo. Pode ser um livro, uma música, uma oração, um filme. Eu tiro algum tempo para meditar e ler, escutar ou ver aquilo que me inspira. E isso me energiza, me ajuda a olhar para o momento ou a situação que estou vivendo com mais clareza.

Eu vou compartilhar com você um dos filmes que me inspiram e que aliás se encaixa muito bem nesse tema de preocupação com o futuro. O título é *Náufrago*, um filme de 2000, do diretor Robert Zemeckis, com Tom Hanks

no papel principal. Cuidado para não confundir com um filme quase homônimo, *O Naufrago*, que esse não tem nada a ver.

O personagem central se chama Chuck e trabalha para a Federal Express, aquela grande empresa americana de entregas. Chuck é um cara obcecado pelo tempo, que vive apressado, em constante contagem regressiva. Uma noite, numa viagem de trabalho, o avião em que ele está cai no mar, no meio de uma tempestade, e ele é o único que se salva. Chuck se agarra num bote salva-vidas e amanhece na praia de uma ilha deserta. A ilha tem um grande penhasco, uma faixa de areia e um pouco de vegetação. E mais nada.

Nos primeiros tempos, ele tem a esperança de ser resgatado e se vira para sobreviver. A maré tinha levado até a ilha alguns pacotes que estavam na carga do avião, e dentro dos pacotes Chuck encontra objetos que são a salvação dele. Um par de patins de gelo com lâminas afiadas que viraram ferramentas de corte. Várias fitas de vídeo VHS, que servem para amarrar coisas. Um vestido de festa com saia de tule, que é um tecido parecido com uma tela e dá uma boa rede de pesca. E há também uma bola de vôlei que ele transforma num amigo imaginário, o Wilson, e conversa para espantar a solidão. Só um dos pacotes ele não abre, mas deixa guardado para entregar ao destinatário quando sair da ilha. Devolver aquele pacote se torna o objetivo dele.

E, quem diria, o Chuck que estava sempre pilhado e não vivia sem uma agenda começa a ter uma relação diferente com o tempo. Ele não tem mais pressa. Não precisa mais de agenda. Ele vive em função de satisfazer a necessidade do momento – pescar, acender o fogo, comer, abrigar-se da chuva. Ele se torna um cara contemplativo, que observa a maré, a direção do vento, a mudança da inclinação do sol em cada estação, tudo o que acontece em torno dele.

Mas se passam meses, e o resgate não vem. Porque na verdade não se sabia onde tinha caído o avião. Chuck uma vez tentou deixar a ilha remando o bote salva-vidas, mas as ondas em torno da ilha são muito fortes e não é possível ultrapassar a arrebentação. A ilha também é muito isolada, não passa navio por perto. Chuck acaba perdendo a esperança de sair dali. O futuro, na mente dele, é sombrio. Continuar preso naquela ilha, sozinho, até seus últimos dias... E ele resolve se matar.

Então ele monta uma forca num tronco de árvore, bem no alto do penhasco, e planeja se jogar dali de cima. Mas, quando testa a forca, o tronco se quebra, e nesse momento Chuck tem uma sensação muito forte, uma certeza: de que tudo o que devia fazer era continuar respirando. Era continuar vivo. E assim ele faz.

Um dia a maré carrega até a ilha uma grande peça de plástico. Chuck coloca a peça de pé sobre a areia e fica lá, contemplando seu achado. Uma hora sopra o vento e derruba a peça, e Chuck tem a ideia de usá-la como vela de uma jangada. Quem sabe, com a força do vento, ele consiga ultrapassar a arrebentação. Então constrói a jangada e se lança no oceano. Aquela seria sua única chance de deixar a ilha.

Pensando em quem não assistiu ao filme, eu não vou contar o final para não estragar a surpresa. E fica aqui a dica para assistir. É um filme cheio de simbolismos e significados que podem fazer sentido para você. Eu espero que o filme o inspire tanto quanto me inspira. E que lhe dê esperança no futuro.

Porque o filme é uma metáfora da nossa vida. Às vezes a gente também se sente perdida ou sem saída numa situação difícil, indesejável, e surge uma grande preocupação com o futuro. Passa um monte de coisa ruim pela cabeça, e bate o medo. Parece até muito verossímil o que a gente está imaginando, mas, falando sério, será que a gente pode adivinhar o que vai acontecer? Quem somos nós para prever o que vai acontecer?

Com a prática de mindfulness, eu compreendi que pensamentos são só pensamentos, não são previsões do futuro. A gente não precisa acreditar nos pensamentos catastróficos que tem. A gente pode não alimentar esses pensamentos. Pode deixar ir esses pensamentos.

Quando a preocupação com o futuro toma conta da mente, o melhor que podemos fazer é apenas continuar respirando, como Chuck fez. É manter a mente no aqui, agora. Ter aceitação daquilo que não está ao nosso alcance mudar. Fazer o que precisa ou pode ser feito a cada momento, usando os recursos que temos, como Chuck usou o que tinha, os patins, o tecido.

No meio de tantas incertezas, de uma coisa a gente pode ter certeza: na vida, tudo muda, tudo passa. Tudo vem e tudo vai, como a maré.

A maré trouxe a vela da jangada do Chuck. A maré da nossa vida pode trazer um acontecimento inesperado, que dê ao futuro um rumo totalmente diferente daquele que a gente tanto temia.

Pensamentos são só pensamentos

Para encerrar, eu vou lhe contar uma das vezes em que a maré da vida me trouxe um acontecimento inesperado. Na época, eu e meu marido estávamos com problemas financeiros, muito endividados. Eu tinha ido fazer compras no supermercado e dei o cartão de débito, mas o cartão não passou. Eu tinha atingido o limite do cheque especial, e era um baita limite. A gente vinha fazendo malabarismos para administrar nosso rombo nas contas, abrindo um buraco aqui para tapar outro acolá, e a sensação naquele momento era de que os recursos estavam se esgotando. Eu sei que passei as compras com o cartão de crédito e voltei para casa muito preocupada.

O futuro que minha mente imaginava era desanimador. Eu simplesmente não via como a gente iria cobrir aquele buraco, e era apenas um dos buracos que a gente tinha. Passei dias carregando o peso dessas preocupações e pensava comigo mesma: só por milagre.

Aí, num fim de semana, minha sogra liga para casa e conta que tinha vendido um terreno que a gente nem lembrava que existia e muito menos sabia que estava à venda. Pois ela vendeu o terreno e ligou para dizer que tinha decidido dividir o dinheiro da venda com os filhos. O que meu marido iria receber dava justinho para cobrir o saldo negativo no banco.

Quando é que eu, nas minhas aflições, iria imaginar que de uma hora para outra, do nada, apareceria o dinheiro para tapar aquele buraco? Pois é. A gente desanda a imaginar coisa ruim, e nem passa pela cabeça que pode acontecer algo bom, algo que mude tudo. E por que não aconteceria? Na verdade, não se tem como saber o que vai acontecer. Então o melhor que a gente faz é não ficar imaginando coisas. Nem ruins nem boas também, porque aí a gente cria expectativas e acaba ficando ansiosa do mesmo jeito. Foi isso que, afinal, eu aprendi. Deixar ir as preocupações com o futuro, trazendo a mente para o aqui-agora. E deixar que a maré da vida traga o que tiver que ser.

Pensamentos são só pensamentos, não são previsões do futuro. A gente não precisa acreditar nos pensamentos catastróficos que tem. Não acredite tanto nos pensamentos catastróficos da sua mente. Acredite na vida.

=====

Links

Episódio 30 – *Quando o futuro preocupa*

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/no-30-quando-o-futuro-preocupa>

Música “Embrace me”

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/ep-30-musica>

6. Quando algo vai mal

Nosso cérebro é projetado para dar muito mais atenção a situações percebidas como negativas do que a positivas. E é bastante comum que a mente se enrede nessa negatividade, criando uma espiral de pensamentos pessimistas e preocupações. Isso em nada ajuda a sair da situação difícil: pelo contrário, amplia sua magnitude, nos desenergiza, desempodera. Precisamos fazer algo a respeito.

Um dia destes eu estava na papelaria, aguardando um serviço de impressão, e dois homens conversavam do meu lado. Deviam ser dois amigos que tinham se encontrado lá casualmente. Um deles era um senhor de 60 e poucos anos, e esse senhor desabafava sobre os problemas que estava tendo nos negócios. Dizia que depois da recessão da economia as coisas ficaram difíceis, o faturamento havia caído muito, foi preciso dispensar pessoal, e o mercado não estava reagindo. O empresário se queixava do país, dos impostos, da burocracia, do governo, dos políticos e de tudo mais. Estava muito amargo, e tinha as razões dele.

Em certo momento o amigo, talvez querendo animar a conversa, perguntou sobre o filho do empresário. “Ah, e como vai seu filho mais novo? Ele estava pra se formar, não é? Já se formou?” O senhor disse que sim, que o filho havia se formado e agora estava procurando emprego, mas emprego estava difícil na situação do país... E que, depois de tanto esforço para se formar, o filho provavelmente iria ganhar uma mixaria, se é que iria arrumar trabalho, “porque a economia tá estagnada e coisa e tal...”

Aí o amigo saiu com outra pergunta: “Mas e a sua netinha, faz tempo que eu a não vejo. Com quantos anos ela está?” E o senhor falou que a netinha já tinha feito cinco anos, que era muito inteligente e os pais estavam procurando escolinha para ela, mas as escolas estavam muito caras, e escola pública não poderia ser porque a educação pública no país está quebrada, e começou a reclamar de novo. O amigo, que não se dava por vencido, tornou a assuntar: “E a pescaria? Tem saído com o pessoal pra pescar?” E o senhor

respondeu: “Ah, eu não tenho pescado não, com tanto problema não tenho cabeça pra essas coisas”.

Naquela altura o meu serviço de impressão ficou pronto, e eu saí de lá sem saber se o amigo conseguiu animar um pouquinho que fosse o empresário. Mas estava difícil, né? Às vezes, quando algo vai mal na vida, a gente entra num estado de negatividade que afeta nossa perspectiva até daquilo que não está mal. Do ponto de vista do amigo, havia na vida do empresário motivos para que ele se alegrasse: ter formado um filho, a netinha crescendo com saúde, os companheiros de pescaria, com quem provavelmente ele se divertia muito. Mas para o empresário, naquele momento, os problemas dos negócios predominavam sobre todo o restante.

Olhando de fora para alguém nessa situação, a gente pode pensar: nossa, mas essa pessoa está numa vibe muito negativa, parece que tem uma nuvem negra em cima da cabeça. Mas isso pode acontecer com qualquer um de nós, não é? Como eu sempre digo, quem nunca? Eu reconheço que em vários momentos, quando algo ia mal em minha vida, não me saía da cabeça aquilo que estava mal.

Por que isso acontece? Porque o nosso cérebro é projetado para dar muito mais atenção às situações percebidas como negativas do que às positivas. A neurociência e a psicologia chamam isso de *viés de negatividade* ou, em outras palavras, nossa tendência de destacar a importância de tudo aquilo que representa um perigo, uma ameaça.

Há estudos científicos que comprovam a existência desse viés. Um desses estudos mediu a atividade elétrica do cérebro quando as pessoas são expostas a imagens de conotação negativa e positiva. Observou-se que as imagens negativas, como as fotos que retratam atos de violência, produzem uma atividade elétrica muito mais intensa do que as fotos de gente se divertindo, por exemplo. Isso mostra como o cérebro reage mais intensamente a situações negativas.

Pode parecer que o viés de negatividade seja alguma maldição da natureza. Mas é bem o contrário: essa é uma característica do cérebro importantíssima para a sobrevivência da espécie humana. Foi graças a isso que o homem primitivo tinha a atenção chamada e ficava alerta a tudo aquilo que representasse uma ameaça. Um exemplo: qualquer movimento estranho

na mata que pudesse ser um predador ou inimigo pronto para atacar. Ainda hoje, mesmo que tenhamos uma vida muito diferente da do homem primitivo, é preciso que nosso cérebro seja especialmente perceptivo a tudo o que representa certas ameaças porque elas continuam existindo.

O viés de negatividade também faz o cérebro gravar mais os eventos negativos do que os positivos. As memórias dos eventos tristes, revoltantes ou assustadores são muito mais marcantes que as dos eventos felizes. Por isso a gente se lembra tão bem delas. E se lembra pra quê? Para poder evitar situações parecidas com aquelas que geraram essas memórias, tipo “esse filme eu já vi”.

Esse viés também coloca como que sob uma lente de aumento um detalhe negativo em meio a muitos aspectos positivos. Um exemplo: seu chefe lhe dá um feedback cheio de elogios e reconhecimentos e destaca um único ponto em que você precisa melhorar. Pois, pode apostar, você vai dar muito mais importância ao ponto de melhora do que a todo o resto.

Muito bem então. O cérebro coloca problemas e situações difíceis em relevo, e a mente faz o resto: fica pensando, pensando e pensando na situação. Analisa os motivos: “Por que isso foi acontecer? Onde foi que eu errei? Por que fulano fez tal coisa comigo?” Imagina as consequências: “E se isso ou aquilo acontecer? E se, e se, e se...” E da situação que vai mal brota uma espiral de ruminções e preocupações, os pensamentos negativos se avolumam no campo mental.

Quanto a mente se envolve na negatividade, isso varia de pessoa para pessoa. Vai depender das experiências de vida, da visão de mundo, da psiquê de cada um. Mas é bastante comum que a preocupação com aquilo que vai mal afete negativamente a nossa visão de nós mesmos, dos outros ou da vida.

É bastante comum, por exemplo, a gente se julgar e se culpar pela situação difícil que está vivendo. Na mente ficam rodando pensamentos do tipo: “é tudo culpa minha, estraguei tudo, é bem feito para mim, sou um nada, errei e agora tenho que pagar”. Às vezes, a gente culpa outras pessoas, o mundo, o destino: “A vida é injusta. Fulano me ferrou. Este país não vai pra frente, este governo não presta, o sistema é perverso”. Por que temos esses pensamentos todos? Porque nossa mente precisa ter uma explicação lógica

para o que está acontecendo. Culpar a gente mesma, o outro, a vida, o sistema, tudo isso são formas de justificar o que vai mal. *Nossa mente pode até conviver com aquilo que não controla, mas não suporta conviver com o que não entende.* E aí cria uma explicação que seja lógica ou conveniente para ela.

É bastante comum, também, o pensamento de que a situação difícil não tem saída, de que não há nada que possamos fazer. E isso é um alibi, digamos assim, para nossa suposta incapacidade de lidar com a situação. Quer dizer, num recanto obscuro da nossa mente, a gente se considera incapaz de lidar, mas procura se convencer de que a situação é que não tem saída.

O que mais pode passar pela nossa cabeça? Que a fase ruim não vai melhorar, que vamos carregar aquele fardo para sempre. E também podemos achar que a situação difícil está arruinando nossa vida como um todo. De repente estamos com um problema no relacionamento amoroso e ficamos desmotivados no trabalho, nos afastamos da família, não queremos ver os amigos nem nos cuidar... Vai tudo para o brejo. A negatividade contamina outras áreas da vida. É típico da nossa mente antecipar os desdobramentos de uma situação para se proteger ou se prevenir. E, nesse exercício de imaginação, acaba ampliando a duração ou a extensão daquilo que vai mal, o que também amplia nosso sofrimento.

Agora, veja, por mais humano e compreensível que seja o nosso viés de negatividade, assim como tudo o que ele acarreta, esses pensamentos não vão nos ajudar a sair da situação difícil, não é? Pelo contrário. Eles ampliam a magnitude da situação difícil, nos desenergizam, nos desempoderam, arrasam a nossa autoconfiança e podem também nos afastar de outras pessoas. Em última análise, levam a uma desesperança que pode até culminar numa depressão.

Precisamos fazer algo a respeito.

E a primeira coisa é parar de nos julgar pela nossa negatividade. A gente ouve muito falar que é preciso pensar positivo. Que as pessoas que pensam positivo são mais felizes, mais resilientes, mais bem-sucedidas. Verdade. É bom para nós pensar positivamente, pensar naquilo que desejamos para nós, ter confiança na vida, confiança em nós mesmos.

Agora, isso não justifica a gente se julgar e criticar por ter pensamentos negativos. Se você se julgar e criticar por isso, na verdade, só vai dar mais força para a sua negatividade. Quer ver uma coisa? Não pense num sorvete neste exato instante.

Isso, não pense num sorvete.

Viu? Para entender a informação “não pense num sorvete”, você teve que pensar. Foi inevitável pensar. Da mesma forma como isso aconteceu, quando dizemos a nós mesmos “não posso pensar tal coisa”, já estamos pensando. Para completar, se a gente se julga porque pensou nessas coisas; se a gente diz a si mesma algo como “eu não deveria pensar nisso” ou “sou uma pessoa negativa”, estamos na verdade reforçando esses traços em nós. E, ainda por cima, estamos aumentando nosso mal-estar.

Vamos parar com isso, não é? Vamos mudar a nossa maneira de lidar com isso.

Olha, não se trata de combater os nossos pensamentos negativos porque isso só dá mais força a eles. Vamos apenas *parar de alimentar esses pensamentos*, parar de dar sustentação a eles.

Então, quando você perceber a nuvenzinha negra da negatividade na mente, feche os olhos e sinta sua respiração por um momento. No instante em que você *sente* a respiração, os pensamentos se dissolvem. Eles vão voltar em seguida, e tudo bem, *sinta* sua respiração de novo, e de novo, e de novo.

Ao respirar dessa forma, você está fazendo o quê? Tomando fôlego. Tomando um alento. E olha que bonito isso, a palavra *alento*, além de ser sinônimo de respiração, também significa “aquilo que revigora, alimento, coragem, entusiasmo, vontade”. É lindo isso! E é muito verdadeiro também. Eu faço isso direto! Quando pinta uma noia na minha cabeça, no ato eu respiro. Se não der para fechar os olhos – porque de repente estou dirigindo –, eu fico de olhos abertos mesmo. Experimente, e você vai ver como isso alivia. Dá um alento realmente.

O mesmo vale para pensamentos de autojulgamento. Quando eles surgirem na sua mente, feche os olhos, respire. Alente-se. E diga a si mesmo: “Eu sou um ser humano em busca de felicidade”. Essa é uma frase que nos lembra nossa humanidade, nossa vulnerabilidade. Que nos lembra que somos pessoas de carne e osso, que temos as nossas experiências, os nossos

aprendizados, e fazemos o melhor que sabemos. Cometemos enganos, temos revezes, nos decepcionamos, nos frustramos, temos problemas e perdas, entramos em crise, sofremos. É da vida.

Encarando as situações como elas são

Nos momentos de dificuldade, quando você tiver vontade de chorar, chore. Permita isso a si mesmo. Pra você, homem que está lendo agora, já foi o tempo de achar que homem não chora, né? O choro descomprime, alivia. Dá vazão para a emoção. É terapêutico chorar. É uma bênção chorar. Está tudo bem! Pra mim, o choro é como o desabar de uma tempestade. E, depois que a tempestade passa, o céu fica limpo, o ar fica fresco, e tudo volta a ser calmo.

Algo que também nos apoia muito nos momentos de dificuldade é reconhecer que nem tudo está perdido. Que em outras áreas da vida temos motivos para ser gratos. A gente vê às vezes na televisão, na cobertura de alguma tragédia, aquela pessoa que diz: “Perdi minha casa, perdi o meu negócio, mas estou vivo, minha família está bem, foram só danos materiais”. Você vê no semblante da pessoa que ela está realmente se apoiando naquilo que ficou de pé. E isso é muito importante! Reconhecer o que está de pé na vida, e ser gratos por isso. O reconhecimento e a gratidão por tudo o que temos nos fortalecem, nos dão energia para lidar com aquilo que vai mal. E também nos permitem enxergar o que vai mal do tamanho que aquilo realmente tem.

Se a gente deseja lidar de maneira mais serena e lúcida com as situações difíceis da vida, precisa ter *aceitação* dessas situações. E vamos alinhar entre nós o que significa isso. Ter aceitação não é se vitimizar, não é se submeter. Ter aceitação, no contexto do mindfulness, é reconhecer que aquela situação está presente na nossa vida e encará-la como ela é, sem compará-la com o que a gente gostaria que fosse.

Nós, seres humanos, temos o hábito de idealizar as situações da nossa vida. Criamos expectativas sobre pessoas, circunstâncias, acontecimentos etc. Mas aí, contrariando as nossas expectativas de como as coisas deveriam ser ou acontecer, surge uma situação difícil, surge um revés. E então a gente briga, se revolta, ou reclama, se vitimiza. Enfim, a gente

opõe resistência ao que está acontecendo. Não bastasse a situação ser dolorosa, nós aumentamos o sofrimento por resistir a ela.

Há um ditado popular que diz: “Aceita que dói menos”. Às vezes falamos isso meio que da boca pra fora, feito frase pronta, né? Mas o significado é muito verdadeiro. Aceitar uma situação difícil que está presente nos poupa de um sofrimento maior. Afinal, aceitar é o que precisamos fazer para poder lidar com aquilo da melhor forma possível.

Eu costumo dizer que a aceitação é a base da resiliência. Só podemos lidar com aquilo que reconhecemos que existe. Ter aceitação é como levantar uma bandeira branca de paz dentro da gente. É nos dar uma trégua, parar de brigar ou reclamar, o que gasta uma energia tremenda. Aí então podemos dirigir nossa energia para lidar com a situação. Talvez buscar uma solução, ou quem sabe remediar um pouco as coisas. Ou talvez não fazer nada, pois há situações em que não há nada a fazer senão simplesmente aceitar e permitir que aquilo se resolva por si mesmo.

Olha, o mundo está cheio de histórias muito inspiradoras de aceitação, e eu conheço um bocado delas, de pessoas próximas, tenho lá as minhas historinhas também. Mas aqui eu gostaria de compartilhar com você um caso de aceitação muito bonito, contado em um filme. Aliás, é um daqueles filmes que estão na minha coleção de obras inspiradoras, vale a pena você assistir. É um documentário intitulado *Happy*, do diretor Roko Belic. Dê uma busca na internet para encontrá-lo, vale muito a pena assistir.

Uma das histórias contadas no documentário é a da americana Melissa Moody. Ela vivia num rancho do Texas, casada, com três filhos, uma vida bem ocupada e coisa e tal. Em 1992, essa vida virou de cabeça para baixo. No auge de uma discussão, Melissa foi acidentalmente arrastada pela caminhonete de uma parente por uma estrada de terra e pedras e ficou muito machucada, teve a metade do rosto destruída. Para complicar, o acidente trouxe à tona um trauma de abuso sexual na infância que ela havia reprimido. Foram nove anos para se recuperar, 30 cirurgias para ter de novo uma face, que, ainda assim, ficou deformada. Nesse meio-tempo o marido a deixou, ela entrou em depressão... Melissa conta que sentia raiva de estar viva e, se continuou viva, foi pelos filhos. Foi muito sofrimento, até que chegou um momento em que ela abriu mão de entender o que havia acontecido e por que havia acontecido. Aceitou a vida dela, com todas as suas experiências, o

abuso, o acidente, o divórcio. Aceitou a si própria, com todas as suas cicatrizes físicas e emocionais. Ela diz: “Foi assustador, mas isso foi o catalisador de um processo de cura para toda a minha família”. Com a aceitação, ela enfim ficou em paz e recuperou a capacidade de se sentir feliz. Melissa se casou de novo, vive muito bem com o atual marido, e o nome dele, olha que demais, é Happy.

Seria tão bom se a gente pudesse saber qual vai ser o aprendizado, ou, quem sabe, a cura que uma situação difícil vai nos proporcionar lá na frente, não é? Mas não dá para saber. A gente vai ter mesmo é que descobrir, e descobrir vivendo. Descobrir passando por aquilo e confiando que aquela situação tem um propósito.

Quem sabe possamos pelo menos não criar expectativas tão terríveis sobre certas coisas que nos acontecem. Quem sabe possamos aprender a olhar as situações da vida com neutralidade, sem prejudicar se são boas ou ruins, mas apenas vendo-as como são.

E, para encerrar, compartilho com você uma parábola sobre isso.

Era uma vez um aldeão, um homem simples, agricultor, que tinha um magnífico cavalo branco. Sempre que ele ia à vila levar seus produtos para vender, o cavalo puxando a carroça, as pessoas ficavam admiradas com tanta beleza. Era um animal branco como a neve, alto, forte, imponente. O aldeão recebia muitas ofertas pelo cavalo, algumas até bem altas, daria para ele viver um tempo sem trabalhar. As pessoas da aldeia diziam: “Venda o cavalo, você vai ficar rico!” Mas ele não vendia. O animal era para ele como uma pessoa da família.

Certa manhã, o aldeão deu falta do cavalo. A porta do estábulo amanheceu aberta, e não havia nem sinal do animal. As pessoas da vila logo imaginaram que ele havia sido roubado porque era muito cobiçado. E comentavam: “O aldeão foi um tolo de não vender o cavalo. Agora ele está lá, sem cavalo e sem dinheiro”.

Mas o aldeão não parecia abalado. Ele apenas dizia: “O fato é que o cavalo desapareceu. Tudo o mais são julgamentos”.

Semanas depois, o cavalo reapareceu. E, junto com ele, trouxe um pequeno bando de cavalos selvagens, todos jovens e fortes. Na aldeia, o povo se alvoroçou: “Mas que sorte a desse aldeão! O sumiço do cavalo,

afinal, foi positivo!” Mas o aldeão apenas dizia: “O fato é que o cavalo voltou e trouxe outros com ele”.

O aldeão resolveu adestrar os animais, e, numa tarde, seu filho se acidentou quando tentava domar um cavalo. O ferimento foi grave, e o rapaz não podia mais mover as pernas. Na vila, o povo lamentava o acidente: “Que desgraça! Quem poderia imaginar que os cavalos iriam trazer tão má sorte ao aldeão!” Mas ele mesmo não parecia muito abalado, e dizia: “O fato é que meu filho caiu e não move mais as pernas. Tudo o mais são julgamentos”.

Tempos depois, o reino entrou em guerra, e todos os homens jovens da aldeia foram convocados para a luta. Todos, menos o filho do aldeão, que não podia mover as pernas. Na vila, o povo dizia: “Nossos filhos estão sendo mandados para o campo de batalha e podem não voltar com vida, mas o filho do aldeão continuará vivo ao seu lado. No final, o tombo do cavalo lhe trouxe sorte”.

E o aldeão apenas dizia: “O fato é que meu filho não vai à guerra. Tudo o mais são julgamentos”.

=====

Links

Episódio 32 – *Quando algo vai mal*

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/no-32-quando-algo-vai-mal>

Música “True love hurts”

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/ep-32-musica>

Escute também

Episódio 33 – *Nos momentos difíceis | Meditação guiada*

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/no-33-nos-momentos-dificeis-meditacao-guiada>

7. Quando nos sentimos perdidos

Nossa mente divagante pode facilmente se perder no mar de possibilidades que o mundo oferece. Então, escolher torna-se um problema; decidir, um drama. Precisamos de um ponto de referência, um “lugar” onde a gente vivencia o que é real. Esse ponto de referência é o momento presente. E é nele que a gente pode ler a nossa bússola interna para se orientar na vida.

Eu começo agradecendo a dois ouvintes do Autoconsciente podcast, o Luiz Eduardo e o Célio. Eles entraram em contato comigo por email em 25 de maio de 2019, um sábado, dia em que comecei a produzir o episódio correspondente a este capítulo. O que eles escreveram me inspirou a falar sobre esse tema.

Bem, aqui vai mais um daqueles meus “causos”.

A princípio, o tema do episódio era outro. Era um tema que, na lógica da minha mente, daria sequência ao episódio anterior. Comecei trabalhar nele na tarde da sexta-feira, mas, quando cheguei ao sexto parágrafo, empaquei. Empaquei de um jeito que nada do que eu escrevia me agradava, nada encaixava.

Reli aqueles seis parágrafos um milhão de vezes. Mudei de ordem, tentei seguir outro caminho, mas não adiantou. Não rolava, não fluía. E comecei a ficar desconfortável com isso. *Mas o que é que está acontecendo?*

Sei que quanto mais eu tentava encontrar uma sequência para o texto, mais desconforto sentia. Era um desconforto visceral, uma sensação de aperto no abdômen. Até que, quando deu umas dez e tanto noite, eu parei. Me rendi. Desliguei o computador e fui dormir, esperando que na manhã seguinte eu acordasse mais inspirada. Às vezes é assim mesmo, o trabalho não rende, é melhor mesmo fechar a lojinha e ir dormir, descansar a cabeça.

Mas o que aconteceu foi que acordei encanada com o episódio. Nem tinha levantado da cama e já estava pensando nele. *Travei. O que eu faço? Vou mudar o tema. Não, tem que ser esse tema. Mas não está rolando.*

Bom, quando me pego assim, com a mente agitada, o que faço é uma prática de meditação. Então levantei, tomei o café da manhã e sentei pra meditar. E fiquei lá um tempo prestando atenção na respiração e observando os pensamentos que vinham, e deixando ir esses pensamentos.

Depois que acabou, eu me sentia mais calma. E continuei lá, sentada no sofá, pensando no que havia observado em mim, no que estava acontecendo comigo. E o meu entendimento foi que eu estava forçando aquele texto. Ele não fluía por algum motivo. Talvez eu não estivesse pronta para escrever sobre aquilo. Talvez não fosse o momento. Mas eu insistia porque estava apegada ao tema, na minha lógica tinha que ser aquele tema. Então continuava tentando... E o meu lado perfeccionista me julgava por não estar “conseguindo” escrever... E comecei a me sentir mal com esse autojulgamento. Enfim, eu estava fazendo aquilo que definitivamente não funciona para escrever um episódio do podcast, que é tentar controlar o processo de escrever, o processo criativo.

Teve um momento em que resolvi ver as horas no celular, e havia ali notificações de dois emails. Me chamou a atenção que os emails tinham chegado exatamente no mesmo horário, às 7:52 da manhã. Eu li um, depois li outro, e por um momento pensei que fossem mensagens da mesma pessoa, porque o conteúdo era muito parecido. Mas aí olhei de novo e vi que não, eram emails de duas pessoas diferentes. E que, de formas diferentes, diziam a mesma coisa: “Me sinto perdido”.

Aí me deu um estalo. Peraí, os emails chegaram no mesmo minuto, dizem a mesma coisa, e o que eles dizem tem tudo a ver comigo! Porque eu também me sentia perdida naquele momento, com aquele trabalho. Isso é louco, é coincidência demais! Fiquei um tempo processando os acontecimentos, e tive uma ideia: É sobre isso que eu vou escrever. Sobre nos sentirmos perdidos.

Às vezes, nossa mente escolhe seguir por determinado caminho – o caminho que parece ser o melhor, ou o mais lógico, ou o mais seguro, ou talvez o caminho que todo mundo está seguindo, sei lá. Mas apesar de fazer sentido para a mente, aquele caminho, ou aquela escolha, não nos deixa confortáveis. A gente sente um incômodo no corpo. Um aperto no peito. Uma aflição na região do abdômen. É algo dentro de nós que chama a atenção, parece que está querendo dizer alguma coisa, mas a mente insiste em ir por

ali. Encontramos dificuldade naquele caminho, fazemos um grande esforço, e o desconforto só aumenta. Chega um momento em que a gente trava, empaca. Não dá para seguir em frente.

Outras vezes, não sabemos qual caminho seguir. São muitas opções, mas qual será a melhor? Qual será a certa? Queremos analisar todas e decidir qual escolher, mas não dá, são muitas possibilidades. Existe uma pressão para escolher, para decidir, para agir, mas existe também muita dúvida. Nossa mente está super acelerada, a mil por hora, e ao mesmo tempo travada, paralisada, não consegue agir. A gente procrastina, e se culpa por procrastinar. O mal estar é muito grande.

Alguma dessas situações é familiar pra você? Se for, como sempre digo, deixe ir o autojulgamento. Deixe ir a autocrítica, deixe ir a autocobrança. Apenas inspire fundo, solte, e vamos entender isso.

As respostas estão dentro de nós

A sensação de estar perdido pode ter vários motivos. Pode ser uma crise de identidade. Pode ser uma perda que nos tira o chão. Pode ser uma mudança que abala as estruturas da gente.

Mas o motivo de que trato aqui está mais no nosso cotidiano. Tem a ver com a vida que a levamos hoje, no nosso mundo pós-globalizado, acelerado, hiperconectado, complexo, hiper-ultra-abundante de opções, onde tudo é possível.

Em outros tempos, a vida era mais simples. Não havia internet, não havia smartphone. Não havia tanta coisa para a gente se ocupar, se interessar, para acompanhar, para escolher.

Me lembro desse tempo. Quando eu era criança, existiam uns quatro ou cinco canais de televisão. E tem mais essa, e eles não ficavam no ar o dia todo. Lembro de ligar a tevê de manhã e ficar olhando uma figura estática na tela, esperando “as pessoas da televisão começarem a trabalhar” (na minha cabeça, era isso que estava acontecendo).

Existiam quatro marcas de carro no Brasil, só. Para você ter uma ideia, meu irmão, com dois anos de idade, dizia o nome de todos os modelos de carro que circulavam na rua. Era simples fazer escolhas. Que sorvete vou tomar? Que tênis vou querer? Que profissão vou seguir? Era simples

escolher, porque não havia muitas opções para considerar. Então, a gente não investia muita energia mental nisso. E outra: a gente se contentava mais com o que tinha. Foi assim até os anos 1980, comezinho dos 1990.

Mas aí veio a globalização da economia. Tivemos os avanços da tecnologia, a comunicação em rede, o acesso imediato a todo tipo de informação. Tudo isso que começou a acontecer de uns 30 anos para cá expandiu absurdamente o campo de possibilidades e interesses para a nossa mente, que é divagante por natureza. E o que acontece quando uma mente divagante tem um campo tão vasto para explorar? Ela se perde.

Li certa vez um artigo com uma visão muito interessante sobre isso. O autor compara a mente humana com uma praça de pedágio congestionada. Imagine uma praça de pedágio gigantesca, com 50 faixas de trânsito, milhares de carros enfileirados. Isso acontece na realidade, numa rodovia da China. O artigo até mostra uma foto desse pedágio no horário de pico.

O autor, Niklas Göke, explica que, na analogia da mente com a praça de pedágio, cada carro representa uma versão do nosso eu. Uma versão que pode fazer uma escolha alternativa, se comportar de um modo diferente, pensar, falar ou agir de uma forma diferente.

Mas tem uma coisa, ele diz: considere que apenas *uma* dessas dezenas de faixas de trânsito representa o *momento presente*. Porque apenas uma versão do nosso eu pode ser vivida no presente.

Então, pegando uma carona na analogia desse autor, o que acontece muito conosco, serumaninhos do século 21, é esse imenso congestionamento mental, de tantas coisas para se interessar, para escolher, para acompanhar, para ser.

O que está bombando na internet? Que seriados há para ver? O que as pessoas estão falando no grupo do trabalho? O que está rolando nas redes sociais? Quem o artista X está namorando? O que está acontecendo na economia, na política, no Brasil, no mundo?

Tem muita coisa acontecendo, e aí de nós se não estivermos ligados e participando do que está acontecendo. Não queremos perder nada. Não *podemos* perder nada. Não podemos ficar para trás, nem por fora, nem por baixo.

A ânsia de estar ligados em tudo já criou uma síndrome, que ganhou o nome de FOMO, iniciais de *fear of missing out*, algo como “medo de estar perdendo alguma coisa” entre as inúmeras que acontecem. E há também a FOBO, com vários significados, sendo o significado que interessa no nosso contexto o de *fear of better option*, ou “medo de que exista uma opção melhor”.

Com tantas possibilidades que o mundo nos oferece, escolher é um problema. Escolher uma coisa significa renunciar a um milhão de outras. E se o que estamos escolhendo não for o melhor? A gente escolhe não apenas pensando no que vai obter, mas também no que vai *perder*.

Com tantas possibilidades, decidir é um drama. E se a gente tomar a decisão errada? No que depender da nossa mente, a decisão não sai nunca, porque há sempre informações novas chegando, mudanças acontecendo. Tem uma expressão no idioma espanhol que descreve isso: *paralisis por analisis*, paralisia por tanto analisar.

Com tantas possibilidades, por fim, até tomar uma direção na vida pode ser complicado. Para onde eu vou? O que eu quero?

Não está funcionando deixar a nossa mente solta no mar de possibilidades que é o mundo de hoje. Isso nos deixa aflitos e perdidos. Precisamos de um ponto de referência, um “lugar” onde a gente vivencie o que é real, o que está acontecendo aqui, agora.

E esse ponto de referência é o momento presente. É nele que podemos ler nossa bússola interna para nos orientar neste mundo de possibilidades. E essa bússola é que é o que gente *sente*.

Se o que estamos escolhendo ou vivenciando nos faz sentir bem, tranquilos, seguros, ou animados, entusiasmados, vamos continuar nesse caminho. E se o que estamos escolhendo ou vivenciando nos traz mal-estar, dúvida, medo, bloqueio, insegurança? Precisamos parar e investigar o que isso quer dizer.

Lembro de uma pessoa que conheci anos atrás, uma médica. Na época, ela estava indecisa sobre que rumo seguir na carreira. Era contratada por um hospital, mas não gostava de fazer plantões. Então pensou em abrir sua própria clínica, aí se livraria dos plantões e ganharia mais. Mas ela não falava dessa possibilidade com entusiasmo, e sim com preocupação. Com

uma clínica própria, teria que liderar pessoas, e não gostava do papel de liderança. E também teria de assumir os riscos de um negócio em que era preciso estar sempre se atualizando e investindo para manter a clínica competitiva. Enfim, ela via inconvenientes em trabalhar para um hospital e também em abrir uma clínica, e não conseguia tomar uma decisão.

Aí conversa vai, conversa vem, a médica falou de um trabalho voluntário que fazia em outro hospital, num trabalho num ramo diferente do em que atuava. E quando falou disso, a expressão dela mudou, se iluminou, o tom de voz era outro. Me deu a impressão de que aquilo era algo que ela gostava de fazer, até porque porque ninguém faz um trabalho voluntário sem gostar. Perguntei se não haveria um caminho de carreira naquela área, mas ela disse que não, que aquele caminho não era interessante profissionalmente.

O que eu vejo nessa história é uma pessoa que busca fazer, para a sua vida, uma escolha lógica, com base numa ideia do que seria mais vantajoso, casos de sucesso e dados de mercado. Mas que ignora um dado importantíssimo: como se sente em relação às suas opções. Nossa mente é muito eficiente para identificar alternativas, imaginar cenários, analisar prós e contras e tudo mais. Mas na hora de escolher, é preciso levar em conta o que a gente *sente*.

Se só de pensar em uma escolha a gente sente um desconforto, o que vai acontecer se escolher aquilo? Pois então, é preciso parar e refletir: “Por que me sinto assim? O que é que está pegando?” De repente, não estamos prontos para aquilo, precisamos nos preparar ou amadurecer. Ou talvez a aquela escolha não seja a melhor para nós.

Agora, para realmente perceber como nos sentimos, precisamos estar com a atenção no presente, aqui, agora. O problema é que nossa mente está sempre ocupada com distrações externas, ruminções sobre o passado ou preocupações sobre o futuro, divagações etc etc. Com esse nosso habitual congestionamento mental, mal percebemos o que se passa no nosso interior, e é fácil ignorar o que sentimos. As sensações estão lá, no corpo, mas a mente não dá atenção a elas.

Por isso é que precisamos nos habituar a estar mais no presente. Você que acompanha o podcast me ouve falar disso sempre, não é? E vou

continuar falando. Vivemos num mundo de infinitas possibilidades, em que é difícil escolher e fácil se perder. Nosso ponto de referência neste mundo é o momento presente, onde está a nossa experiência real.

Quando estamos no presente, percebemos claramente como nos sentimos nas situações da vida, e aí podemos escolher o que é verdadeiro para nós.

Quando estamos no presente, percebemos oportunidades que aparecem, sinais que chegam e indicam a direção a seguir.

Agora, voltando ao meu caso, veja se não foi bem isso que aconteceu. Eu encontrei dificuldade para seguir o caminho que escolhi a princípio para o episódio. E ao insistir, porque estava apegada àquele caminho, comecei a sentir desconforto. Aí parei tudo, olhei para o que estava sentindo e entendi os porquês. Me convenci de que não era por ali. Logo depois, vi os dois emails na minha caixa postal, e o restante você já sabe.

Se de repente você está achando extraordinário o que me aconteceu, tipo *deve ser porque ela é professora de mindfulness* ou sei lá o quê, eu lhe digo com muita convicção: isso não é nada extraordinário, é apenas natural. Todos nós temos uma sabedoria natural, intuições, sonhos, inspirações. Isso tudo acontece no nosso interior, aqui, agora. Se a gente quiser acessar essa sabedoria, só precisa estar presente com a nossa vida interior, aqui, agora.

E como explico a coincidência dos dois emails? Bom, eu não tenho uma explicação lógica para isso. A vida tem lá os seus mistérios, não é? A vida tem muita coisa que não sei explicar, não entendo, e, falando francamente, não acho que preciso entender. Eu apenas... confio.

Agora, deixa eu contar o que mais aconteceu naquele sábado.

Depois de ter a inspiração de escrever sobre estarmos perdidos, meu estado de espírito mudou da água para o vinho. Eu me senti super animada para explorar o tema e decidi que iria contar esse caso no episódio. Eu fui para a academia malhar.

Quando cheguei de volta em casa, meu marido estava no Skype, falando com uma amiga de décadas, com quem ele se consulta de vez em quando. Ela estava tirando tarô para ele – é a forma como meu marido procura entender o seu momento, seus desafios, e se orientar.

Depois que acabou o papo no Skype, ele veio me dizer que a amiga havia tirado duas cartas para mim. E eu fiquei surpresa: “Ué, pra mim? E o que foi que saiu?” O que saiu, para representar o meu momento, foram as cartas do Louco e do Imperador.

Eu não entendo lhufas de tarô, mas até que essas essas cartas fizeram sentido. Entendi o Louco como a antítese da razão, a falta de controle, a espontaneidade. E entendi o Imperador como o poder, o controle. E isso tinha a ver com aquela minha reflexão sobre o que estava acontecendo comigo. O Imperador seria talvez o meu lado lógico-racional, controlador, que estava forçando a barra naquele texto. E o Louco seria o que eu preciso deixar rolar, as ideias que vêm espontaneamente. Ou seja, mais uma coincidência! Olha, eu deveria ter jogado na loteria naquele sábado, que pena que na hora não tive essa ideia.

Depois meu marido me contou a interpretação da amiga dele para as cartas, que era muito diferente da minha, mas trouxe uma outra visão do meu momento que tinha muito a ver também.

É surpreendente como as coisas podem mudar de um momento para outro, não é? Quando eu poderia imaginar que uma situação que começou com tanto incômodo teria esse desfecho? Pois é, eu não poderia. E isso é que é lindo e fascinante na vida.

Então, quando você se sentir perdido, não se julgue. A gente se perde para poder se achar e seguir em frente.

Não lute contra o que você sente. Apenas aceite e procure entender.

As respostas que você busca não estão fora, estão dentro de você.

Apenas fique atento. Fique presente. E confie.

=====

Links

Episódio 37 – *Quando nos sentimos perdidos*

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/no-37-quando-nos-sentimos-perdidos>

Música “Timeless beauty”

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/ep-37-musica>

8. Em momentos de mudança

Mudar é ótimo quando somos nós que tomamos essa iniciativa. Mas nem sempre a gente procura a mudança. Muitas vezes, é ela que se apresenta para nós, sem ter sido chamada, sem ser desejada. Ela vem pra bagunçar a nossa vida, estremecer as nossas bases, tirar as coisas do lugar. É estas que a gente vai explorar aqui: as mudanças indesejadas.

No episódio anterior, citei algumas situações que fazem a gente se sentir perdida, e uma delas é a mudança. E quem hoje não está vivendo algum processo de mudança neste mundo em que as coisas mudam com tanta frequência? Pode ser algo no trabalho: mudança de liderança, de projeto, de estratégia, de área, de emprego... Ou perda do emprego. Mudança de casa, cidade, país... Mudança no status afetivo, começo ou fim de relação. Um filho que nasce, alguém próximo que parte, uma situação familiar que altera toda a rotina, coisas assim.

Mudar é ótimo quando somos nós que tomamos essa iniciativa. Mas nem sempre a gente procura a mudança. Muitas vezes, é ela que se apresenta pra nós, sem ter sido chamada. E também sem ser desejada. Ela vem pra bagunçar a nossa vida, estremecer as nossas bases, tirar as coisas do lugar. É estas que a gente vai explorar aqui: as mudanças indesejadas.

Eu gostaria de começar alinhando dois conceitos com você, o de mudança e o de transformação. São coisas diferentes. Vamos entender mudança como um movimento externo, algo que acontece fora de nós e repercute na nossa vida. E entender transformação como algo interno, que acontece em nós.

Partindo disso, a mensagem que eu vou deixar aqui pra você é que a gente aceite a mudança exterior com uma alavanca para a transformação interior. Uma transformação que poderá nos tornar pessoas mais resilientes, mais maduras, talvez até mais livres.

Adoramos ter controle

É muito comum, quando acontece uma mudança indesejada, a gente se lamentar, se apavorar, ou se revoltar. Essas são reações diferentes, mas que têm uma mesma origem: a resistência à mudança. Resistimos não aceitando o que está acontecendo, ou não querendo lidar com o que está acontecendo, ou rejeitando a nova situação que a mudança traz. Ou tudo isso junto.

E por que resistimos? Porque a mudança mexe com algo que a gente quer que fique como está.

Existe uma expressão que eu particularmente não uso, porque acho que ficou com um sentido meio pejorativo, negativo, que é *zona de conforto*. Ficar na zona de conforto soa quase como uma acusação, como um sinônimo de ser preguiçoso ou acomodado. Mas se a gente for fiel ao significado, zona de conforto é um estado psicológico em que funcionamos sem stress, sem ansiedade. Nos sentimos à vontade, porque aquela situação é conhecida e não representa ameaça. Ainda bem que temos isso, não é? Imagine viver o tempo todo sob stress. Ninguém aguenta. O nosso corpo não aguenta.

O cérebro nos recompensa com uma sensação de bem-estar por estarmos na zona de conforto. Isso é um mecanismo de autopreservação e de economia de energia também. Não é à toa que a gente prefira situações confortáveis, somos orientados a isso. Agora, quando esse conforto é ameaçado por uma mudança indesejada, isso costuma provocar uma reação em nós, uma reação de resistência.

Vamos combinar? Se tem uma coisa que nós, serumaninhos, fazemos para evitar situações indesejadas, é controlar. Convencer pessoas a fazer o que a gente quer... impedir que elas façam que a gente não quer.... evitar problemas... garantir que coisas boas aconteçam... Quanta energia a gente não investe nisso, não é?

A alta tecnologia, que nos orgulhamos de ter, é basicamente um instrumento para nos dar ainda mais controles. Estes dias comprei um relógio esportivo que monitora as batidas do coração, conta quantos passos a gente dá num dia, calcula quantas calorias gasta, monitora até a qualidade do sono. Ah, sim, e também mostra as horas. E tudo isso para quê? Pra gente ter mais controle sobre a atividade física e atingir os nossos objetivos de boa forma.

Já reparou quantos aplicativos de celular existem para controlar aspectos da nossa vida? Que avisam o horário de sair para um compromisso, indicam o caminho com menos trânsito e dizem a hora exata em que vamos chegar. Que alertam quando a conta bancária entra no vermelho. Que mostram quando o nosso ônibus vai passar. Que vigiam o sono do bebê ou a segurança da casa.

Fiz uma pesquisa rápida na lojinha de aplicativos em busca de exemplos e achei um que é o suprassumo do controle: um organizador de rotinas com rastreador de hábitos. Escuta só a descrição: “Meça e controle qualquer coisa e tudo. Corte maus hábitos da sua vida e adicione hábitos positivos. Siga sua programação e objetivos e receba notificações do que é importante”. Gente, o app é cheio dos gráficos e estatísticas, ele planilha tudo que você faz.

Olha, nada contra a tecnologia, tá? Afinal, eu sou a feliz proprietária de um relógio que calcula a queima de calorias. O ponto aqui é o seguinte: como a tecnologia, que está tão presente na nossa vida, reforça nossa expectativa de manter o controle!

Agora, o que você acha: essa expectativa de controle que a gente tem aumenta ou diminui a resistência à mudança indesejada? Eu acho que aumenta. Na minha visão, quanto mais expectativa de controle a gente tem, mais estressa e resiste àquilo que foge ao controle. E isso inclui a mudança.

Na origem da nossa resistência à mudança, bem lá no fundo mesmo, existe um medo. Medo de perder algo a que a gente tem apego. Medo da situação caótica que a mudança traz. Ou medo do que vem pela frente, ou tudo isso junto também. É normal sentir medo, não vamos nos julgar por isso. Nessas horas, o melhor que a gente pode fazer é acolher e pacificar essa parte de nós que tem medo.

Sempre que eu tenho medo de alguma situação, eu procuro me lembrar que já passei por algo parecido antes. Eu busco lá, na memória, os momentos difíceis que atravessei, e que de um jeito ou de outro se resolveram. Isso me faz lembrar que a situação que estou passando no presente também vai se resolver.

Nós já vivemos muitas mudanças. A pessoa que somos hoje é diferente da pessoa que fomos cinco anos atrás, um ano atrás. Alguma coisa

mudou, no corpo, na aparência, na vida, talvez no modo de pensar. E pode ter certeza, não seremos iguais daqui a um ano, cinco anos. Porque a essência da vida é movimento, é mudança.

Na verdade, nós já chegamos a este mundo sob o impacto de uma grande mudança. O que é o nascimento, senão uma mudança brusca, radical e até violenta? Tudo o que a gente conhece até nascer é um casulo quentinho e aconchegante, onde todas as nossas necessidades são supridas. Um dia, o nosso corpo é empurrado e espremido através de uma passagem estreita. Ou alguém rasga o nosso casulo e nos arranca de lá de dentro. Sentimos frio, o corpo solto no espaço, ouvimos barulhos estridentes, a luz choca os nossos olhos. Introduzem tubos nas nossas narinas, e pela primeira vez os pulmões se enchem de ar. Nascer é assustador e doloroso. A gente berra de medo e desconforto, até sentir de novo o aconchego e o calor da nossa mãe.

Pois é, sobrevivemos a isso. E depois disso, foram mudanças e mais mudanças. Começar a andar sozinhos, perder os dentes de leite, ir para a escola, professores diferentes a cada ano, uma nova casa, puberdade, começar um namoro, terminar um namoro, arrumar um trabalho, mudar de trabalho... A vida é impermanência. A mudança que acontece no presente não é a primeira, nem vai ser a última. É só mais uma.

Algo que gera muito medo quando estamos passando por uma mudança é a nossa imaginação. Vivenciar uma mudança é meio como que andar no escuro. A gente não sabe para onde está indo, e a nossa mente começa imaginar o que pode acontecer. E geralmente, imagina cenários terríveis.

Esse é um hábito mental que todos nós temos: antecipar cenários pra nos precaver, para estar preparados se aquilo realmente acontecer. Mas, de verdade, quantas catástrofes a gente já imaginou e que acabaram nunca acontecendo? Valeu a pena se encher de preocupações? Eu penso que não. Não tem como adivinhar o que a mudança vai trazer, e a gente não ganha nada sofrendo por antecipação com cenários hipotéticos.

Está certo que a mente é rápida para imaginar. Em segundos ela já criou várias catástrofes que a mudança pode trazer. Mas se não dá para evitar que isso aconteça, pelo menos a gente pode não dar corda para a imaginação. O que eu faço para isso? Quando eme pego imaginando

catástrofes, eu inspiro fundo e solto ar, sentindo a respiração. Uma única respiração com atenção plena é suficiente para interromper a espiral de pensamentos catastróficos na nossa mente. Faço isso várias e várias vezes até a mente se acalmar. Nesses momentos, eu também afirmo para mim mesma que pensamentos são apenas pensamentos, não previsões do futuro. O que tiver que acontecer, vai acontecer. O fato de eu imaginar, A, B ou C não vai mudar nada.

O presente é tudo o que temos

O que também acontece quando vivemos uma situação de mudança é que colocamos o foco no que estamos perdendo. Nem passa pela cabeça que a mudança pode ser positiva, que no final pode nos trazer um ganho. Seria bom se a gente pudesse pensar dessa forma, com certeza sofreria menos.

Se hoje eu faço um podcast que só me dá alegrias e tem feito bem para tanta gente, foi porque alguns anos atrás aconteceu uma mudança importante no meu rumo profissional. Na verdade, aconteceram várias mudanças de rumo desde 2001, mas eu vou falar só dessa mais recente. Eu até já contei um pouco dessa história em outro episódio, mas não com esse enfoque de mudança.

No finalzinho de 2015, quando o Brasil estava no auge de uma recessão econômica, terminou pra mim uma parceria de trabalho de 10 anos. E não foi por iniciativa minha.

Eu era instrutora de cursos de comunicação em uma instituição, e ela também vendia meus treinamentos e palestras para empresas. Eu fazia esses trabalhos como autônoma, sem vínculo trabalhista. Aí, com a recessão, as coisas ficaram difíceis para essa instituição, e o dono fez mudanças que não me incluíam. Não teve um aviso prévio, uma transição, nada. Foi uma pancada seca. Acabou.

Quer dizer, agora eu vejo a situação assim, porque, na hora em que aconteceu, eu tremi nas bases. Na minha mente, tinha como que um letreiro piscando a palavra “perdi”. Perdi minha fonte de renda. Perdi um trabalho que eu gostava de fazer. Perdi uma parceria que me representava no mercado. Mas na verdade eu nem tive muito tempo de ficar lamentando a minha perda. Tinha que me mexer, começar o ano com um novo trabalho,

porque minha reserva financeira estava baixa. E dois meses depois, eu estava dando o primeiro workshop organizado, promovido, vendido e realizado por mim. Meu primeiro trabalho solo. E a partir daí, com recessão e tudo, nem sei como, eu fui realizando um atrás do outro, fui sobrevivendo, inventei de fazer podcast, e olha só, estou aqui. E tudo começou com aquela mudança. Ela marcou o fechamento de um ciclo que trouxe muito crescimento para mim. Eu reconheço isso, e sou grata por isso.

Então veja, ao atravessar uma mudança, não vamos ficar imaginando o que vai acontecer, com a mente no futuro, nem ficar olhando para o que a gente perdeu, para o que existia no passado. Nem futuro, nem passado. Numa fase de mudança, vamos nos ocupar do presente, que é tudo o que a gente tem, na verdade.

Isso fez toda diferença para uma amiga e aluna minha de São Paulo, a Nicole, que passou por uma mudança profissional nos dias em que eu estava escrevendo este episódio. Ela estava há meses num processo de desgaste com seu emprego. A relação com a chefe estava difícil, e havia um cansaço com a rotina de trabalho. A Nicole é nutricionista e trabalhava na comedoria de um espaço cultural, um lugar que funciona até até tarde da noite, finais de semana também. Puxado para alguém que tem filhos, e casa, e tudo mais. Aí ela precisou tirar licença para cuidar de um problema de saúde – muito por causa do stress do trabalho, aliás –, e ficou questionando que não dava para ficar naquele emprego por mais tempo. Depois das férias, começaria a procurar outra coisa. Bom, há um ditado que diz “cuidado com o que você deseja, porque, de repente, acontece”. Pois quando a Nicole voltou da licença, foi demitida. E foi um choque. Ela ficou assustada, ser demitida em tempos de alto desemprego assusta mesmo. De cara, bateu tristeza, bateu preocupação. E o que ela fez foi procurar manter a cabeça no presente. Fazer sua meditação. Ela diz que isso ajudou a se organizar emocionalmente e agir. Pra resumir, foi atrás de uma recolocação, apareceu uma oportunidade e em questão de dias ela já estava começando um outro trabalho.

Todos nós temos uma grande capacidade de adaptação e precisamos confiar nisso. Quando algo muda drasticamente em nossa vida, a gente se vê obrigada a dar os nossos pulinhos. E aí descobre recursos que nem sabia que tinha, aprende coisas novas, e até supera limites.

Um limite que eu tinha era achar que não sabia vender. Eu sempre tive quem vendesse o que eu produzia, as revistas que eu fazia, os treinamentos que eu dava. Eu dizia “não sei vender, vender não é a minha praia, não dou pra essas coisas”. Pois é, mas depois que acabou minha história com aquela escola, eu tive que sair vendendo meu trabalho. Tive que aprender a fazer marketing digital, criar processos de vendas, administrar vendas. Eu hoje vejo claramente meus ganhos com aquela mudança no final de 2015, em que, no começo, via o letreiro “perdi”.

A mudança fez eu ter que me virar para me tornar uma profissional mais completa. E abriu caminho para eu entrar de cabeça nessa área de autogerenciamento em que trabalho hoje. Naquela época eu já tinha essa intenção, já tinha a formação necessária, mas adivinha... Eu estava na *zona de conforto*, não é? Eu estava pensando “bom, vou continuar dando meus cursos de comunicação e enquanto isso faço algumas experiências, quem sabe eu dou um workshop aqui pela escola mesmo...” Ahã. A mudança veio de uma vez. E foi para o bem.

É verdade que tem mudanças que trazem o caos para a nossa vida. Trazem dor e sofrimento. Dá a impressão que a gente não vai dar conta. Mas ainda assim, um dia após o outro, as coisas vão se ajeitando. É isso que estava acontecendo, também na época em que eu produzia este episódio, na vida Juliana, uma amiga e aluna do Rio de Janeiro. Tem muita coisa acontecendo na vida das pessoas, não é? Eu imagino que também na sua.

Recentemente o pai da Juliana teve um AVC muito severo. Ele ficou na UTI cinco dias. Ficou bem incapacitado, com sequelas na fala e paralisia total do lado direito do corpo. Ele teve melhoras com a reabilitação no hospital, voltou a caminhar aos pouquinhos, voltou também a falar algumas coisas, e tudo indicava que ainda teria um longo processo de recuperação pela frente.

Dá para imaginar o quanto isso foi difícil e mexeu com a vida família, não é? Pai internado, mulher e filhos indo e voltando ao hospital, falar com médicos, acompanhar exames. Dias longos e noites curtas, como diz a Juliana... E tem mais. O pai era representante comercial autônomo e sua renda vinha das comissões pelas vendas. Por algum tempo, e ninguém sabia quanto, ele não poderia trabalhar.

Para a Juliana e a família, foram dias de altos e baixos, com momentos de angústia, cansaço e frustração, e também momentos em que eles se sentiram abençoados por coisas que davam muito certo. Apareceram médicos super dedicados para cuidar do pai. Amigos se revezavam para passar a noite com ele no hospital. Os clientes dele foram super compreensivos e demonstraram um carinho e uma preocupação que emocionou a família. “Meu pai é muito amado”, se orgulha a Juliana.

Na época, ela dizia: “A gente sabe que a nossa vida não vai mais ser como era, tem muitas coisas ainda acontecendo. Vamos mudar a casa dos meus pais para mais perto de mim e do meu irmão. Minha mãe vai precisar de ajuda com as coisas práticas e apoio emocional também. A minha vida mudou, não sei se por muito tempo ou para sempre. Agora eu preciso aprender a ser feliz com essa vida, mesmo ela estando tão de cabeça pra baixo.”

Para a Juliana, estava sendo um momento de reavaliar o que realmente tinha importância. Porque de uma hora para outra, tudo muda. Ela se sentia diferente, mais presente nos momentos com o pai, mais atenta aos problemas das outras pessoas. E tudo que ela queria naquele momento era que os pais tivessem a melhor qualidade de vida possível.

Às vezes, a mudança traz muita dor. Mas coisas vão se reorganizando num outro formato, a dor passa, e em algum momento a gente compreende o que aquela mudança transformou em nós. Agora, que transformação vai ser essa, vai depender de como a gente vivencia a mudança aqui, agora.

Então, não resista à mudança. A vida tem ciclos, os ciclos se fecham, outros se abrem, e nada nem ninguém permanece igual através do tempo. É assim que funciona a natureza. Não olhe para trás. Não fique pensando em como as coisas eram, ou no que você perdeu, nem alimente preocupações com o futuro. É inútil querer adivinhar o que a mudança vai trazer. O melhor é manter o foco no presente e fazer o que é preciso, ou possível fazer, a cada momento. É no presente que a gente encontra soluções para os desafios, que oportunidades surgem, portas se abrem, a ajuda aparece.

Um dia, você talvez conclua que algo mudou no seu interior e que a mudança foi para o bem.

=====

Links

Episódio 38 – *Em momentos de mudança*

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/no-38-em-momentos-de-mudanca>

Música “Morning sunlight”

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/ep-38-musica>

9. Abraçando a vida como ela é

Nem tudo na vida é como a gente gostaria que fosse. Sempre falta alguma coisa, tem sempre algo que é motivo de insatisfação. E aí a gente questiona: "Por que a felicidade não pode ser completa? Eu me esforço tanto... Por que tem de ser assim?" Mas, quem sabe a gente possa abraçar nossa vida como ela é e descobrir o que ela tem para nos oferecer.

Eu começo este capítulo agradecendo aos ouvintes que responderam ao meu post no Instagram e compartilharam suas histórias de aceitação de situações difíceis da vida. Eu recebi várias, todas lindas. É pena que não cabem todas aqui.

Acredito que nós estamos nesta vida para compartilhar. Compartilhar os nossos dons, nossas vivências, nossos aprendizados. Penso que compartilhar nos aproxima, faz a gente ver aspectos de nós mesmos nos outros. Aspectos que a gente precisa trabalhar e também aspectos muito bonitos, de compaixão, de grandeza. Nós somos todos seres grandiosos em essência. E é disso que o Autoconsciente veio para nos lembrar.

Nossa primeira história é a da Marina, de Sorocaba, São Paulo. Depois de uma gravidez tranquila, aparentemente normal, seu filho caçula, o Pedro, nasceu com as mãozinhas defeituosas. Os dedos dele eram todos colados. Logo depois também se descobriu que ele tinha sopro no coração e uma má formação na espinha dorsal. E, por fim, veio mais uma notícia: os médicos diagnosticaram no Pedro uma síndrome rara, chamada de óculo-dento-digital, ou O3D. Só existiam até então 250 casos registrados no mundo.

A Marina, como toda mãe, desejava que o filho viesse ao mundo com saúde, que pudesse levar uma vida normal. E quando soube que o Pedro era uma criança especial, ficou no chão. O que não passa pela cabeça de uma mãe numa situação como essa, não é? Difícil.

Ela conta que passando o choque da descoberta, tudo em que pensava era agir. Nem tinha tempo para questionar ou lamentar a situação. Havia

muita coisa que precisava ser feita, obter informação sobre doença, encontrar um médico que entendesse daquilo, ir atrás de toda ajuda possível.

A Marina escolheu abraçar sua vida como ela se apresentava naquele momento e continuar abraçando tudo que viesse pela frente. Porque a gente só pode lidar com aquilo que aceita. E é disso que trata este capítulo: aceitação. Porque nem tudo na vida é como a gente gostaria que fosse.

De repente temos um relacionamento afetivo, mas certos comportamentos do nosso par nos aborrecem. Ou talvez o relacionamento como um todo esteja ruim. Ou quem sabe o problema seja a falta de um... De repente temos um bom trabalho, mas o chefe é uma pessoa difícil, ou é o clima na empresa que não anda bom. Ou não é nada disso, na verdade não estamos felizes com o trabalho. De repente a saúde vai até que bem, mas não estamos satisfeitos com o nosso corpo. Ou talvez o problema seja justamente a saúde, ou a dificuldade financeira, ou não ter tempo para a vida pessoal, ou conflitos na família... Enfim, tem sempre algo que não está como a gente gostaria.

Mas quem sabe a gente possa abraçar nossa vida como ela é, e descobrir o que ela tem para nos oferecer.

Todos nós buscamos estar satisfeitos com a vida, nas diversas áreas dela: saúde, amor, sexo, família, amigos, trabalho, dinheiro e outras que a gente poderia citar aqui. Mas para quantos de nós algo não está como gostaríamos? Eu acredito que para todos também. Parece que sempre falta alguma coisa. Tem sempre algo que é motivo de insatisfação. E aí a gente questiona: “Por que a felicidade não pode ser completa? Eu me esforço tanto. Por que tem que ser assim?”

A insatisfação com aspectos da vida é quase que a regra na experiência humana. E infelizmente, nos últimos tempos, surgiram mais motivos para nos sentirmos insatisfeitos. Eu falei disso em vários episódios do Autoconsciente, e vale lembrar de dois desses motivos aqui, que influenciam muito a nossa percepção da própria vida.

Um dos motivos para a insatisfação é a ideia de *ter que estar feliz o tempo todo*. O nosso mundo é uma “ditadura da felicidade”, na qual ter problemas, dificuldades e dor emocional é quase algo anormal. A

humanidade tem muito conhecimento, ciência avançada, tecnologia, confortos que tornam a nossa vida mais fácil, e isso cria uma falsa ideia de que tudo é possível. Uma falsa ideia de que só não é feliz quem não quer – até porque também existem terapias e todo tipo de autoajuda pra gente ser feliz. Ser feliz virou a norma, e sentir-se insatisfeito ou infeliz, fora da norma. E então, quando temos alguma área de insatisfação na vida, sofremos duplamente: sofremos com a insatisfação em si e também por achar que não deveríamos estar insatisfeitos.

Um outro motivo para a insatisfação é a *comparação social*, que também está muito em alta nos nossos tempos. Nos comparar aos outros é algo que todos nós fazemos e isso tem lá a sua importância no nosso desenvolvimento. É por meio das comparações que avaliamos nossas atitudes, habilidades, nossos resultados. Criamos um ideal para nós, e isso dá motivação para nos aprimorar. Até aí, tudo bem. O problema é que, nos últimos tempos, o surgimento das mídias sociais ampliou muito as situações e o campo de comparações. Vivemos numa vitrine global de rostos bonitos, corpos sarados, casais apaixonados, férias perfeitas, pessoas bem-sucedidas, famílias de comercial de margarina. E, nessa vitrine, sempre encontramos alguém que aparenta estar mais feliz do que nós. Nos comparamos com o que vemos e, dependendo do que estamos vivendo no momento, bate a insatisfação com algum aspecto da vida.

As coisas não estão lá muito fáceis para nós, não é? Tem muita coisa acontecendo no mundo, muitos problemas, mudanças e tal. Mas, vamos falar francamente? A vida nunca foi fácil. Em tempo algum. Pergunte aos seus pais quais eram os perrengues e insatisfações da vida no tempo deles. Na verdade, o problema não é a vida: ela nunca foi perfeita, nunca foi exatamente como a gente gostaria. O problema somos nós, que temos a expectativa de uma vida perfeita.

Estou exagerando que a gente espera isso? Da boca pra fora até dizemos “imagine, a vida não é perfeita, isso não existe”. Mas no fundo, no fundo, temos sim expectativas e preferências de como as coisas deveriam ser e acontecer na nossa vida. Se não tivéssemos, nós não acharíamos que certas coisas estão erradas ou vão mal. Não haveria insatisfações.

Nossa mente dualista

A pergunta que não quer calar é: por que temos expectativas e preferências de como as coisas deveriam ser? A resposta está nas nossas motivações instintivas: *evitar o que traz sofrimento e ir em busca do prazer, do que traz benefício*. Volta e meia eu falo disso no Autoconsciente, não é? É porque é um ponto-chave para entender como a gente funciona.

Segundo essas nossas motivações instintivas, que traz sofrimento é ruim, eu não quero, eu não gosto, não deve acontecer; e o que traz benefício é bom, eu quero, eu gosto, é o que deve acontecer.

Então, de um lado tem o que a gente *evita*, e do outro, o que a gente *busca*. São extremos. São opostos. Opostos que criam uma visão dualista das coisas, uma visão de positivo e negativo, de bom e mau, de certo e errado, de justo e injusto, de agradável e desagradável e por aí vai.

E aí, tudo que nos chega – acontecimentos, experiências, informações –, nós interpretamos segundo essa visão dualista. A gente pode até ver nuances: o mais ou menos, o menos mau, o ótimo, o péssimo. Mas, de qualquer forma, os opostos são sempre a nossa referência.

Se você observar a si mesmo por dez minutos numa situação do dia a dia, trabalhando, caminhando pela rua ou fazendo uma compra de supermercado, vai se surpreender com o quanto a sua mente interpreta e classifica tudo o que percebe. Um desconhecido pede informação na rua e você tem percepções imediatas sobre a aparência da pessoa, ou o modo como ela fala. Você toma o primeiro gole de um cafezinho e avalia se está gostoso, se está doce, se está bem quente ou não. Você lê uma notícia no jornal e interpreta se aquilo é bom ou mau. É como se a mente fosse um pêndulo que oscila o dia todo entre os opostos das percepções.

Um fato sobre as interpretações é que elas são *relativas*. Quer dizer, uma mesma situação pode ser vista como positiva por uma pessoa e negativa por outra. Trinta graus de temperatura é bom para quem está na praia, mas não é para quem anda na rua de terno e gravata. Imagine que seu celular cai e quebra: isso é péssimo pra você, mas não é para a pessoa que vai consertar o celular. Imagine que no seu trabalho acontece uma mudança que favorece você, mas é ruim para um colega.

O que também acontece é uma situação ser vista como positiva e negativa por nós mesmos. Imagine que você conseguiu ingresso para um show da sua banda preferida, mas, bem no dia do show, amanhece com gripe, febre, o corpo péssimo, e não pode ir. Então você vende o ingresso para um amigo. O show é num local aberto e logo de cara cai uma tempestade que estraga o espetáculo. Seu amigo nem fica até o fim, e volta todo ensopado para casa. Ou seja, foi ruim ter perdido o show, porque você queria ir, e também foi bom porque o show seria uma grande decepção.

O que podemos concluir disso, então? Que as situações, em si, são o que são, são neutras. Positivo ou negativo, bom ou ruim etc e etc são *juulgamentos* que fazemos das situações segundo a nossa visão dualista.

Analisar, comparar e julgar constituem o modo padrão de funcionamento da mente humana. Esse modo tem lá a sua importância nas questões práticas da vida: julgamos se um trabalho está bom, se uma roupa está bem passada, se um aparelho funciona direito, se um produto vale o seu preço.

O problema é que estamos *condicionados* a enxergar as coisas dessa maneira. E então não surpreende que tenhamos expectativas e preferências sobre as situações da vida, e façamos julgamentos quando elas não correspondem ao que queremos. A gente até mesmo se julga por situações negativas que acontecem na nossa vida, se compara com as outras pessoas, se culpa por estar passando aquilo.

Na nossa ótica, essas são situações que não poderiam acontecer. Reagimos com reclamação, lamentação, indignação, inconformismo: “Isso é muito injusto... Por que tem de ser assim? Por que eu? Por que comigo? O que que eu fiz para merecer isso?” Brigamos com outras pessoas, com o mundo, com a vida, com a gente mesma.

Gastamos uma energia absurda para resistir às situações difíceis da vida, como se isso pudesse forçar as coisas a serem como a gente quer. Só que não funciona, não é? Na verdade, isso aumenta o nosso desgaste, o stress e a dor.

É aí que entra a aceitação. Tem aquele ditado que diz “aceita que dói menos”. Não é um ditado muito simpático, mas é verdadeiro.

No mundo do mindfulness, a gente costuma falar em primeiro sofrimento e segundo sofrimento. Imagine que o seu par termina sem mais nem menos um romance que ia bem. Isso dói muito em você, e essa dor, que é provocada pelo fim da relação, é o primeiro sofrimento. Mas a coisa não para por aí. Você não se conforma com o rompimento, e fica imaginando os motivos, relembrando cada palavra que escutou, analisando o que deu errado. Esses pensamentos e interpretações sobre o que aconteceu prolongam a dor da separação e criam uma segunda camada de sofrimento. É o sofrimento por estar sentindo dor! É como cutucar a ferida aberta.

E o que seria ter uma atitude de aceitação nesse caso? Seria encarar a situação como ela é. O outro terminou, não quer mais saber, não quer dar explicação? Então não tem nada que se possa fazer. Acabou. Ficar ruminando isso só vai tornar tudo mais difícil.

Aceitação é uma das atitudes ligadas à prática de mindfulness. Quem fala disso muito bem é Jon Kabat-Zinn, um biólogo e professor americano que introduziu a meditação no tratamento do stress. No livro *Atenção Plena Para Iniciantes*, ele explica que ter aceitação não é simplesmente engolir tudo que acontece, nem é uma resignação passiva. A atitude da aceitação é observar como as coisas e são; é buscar uma clareza de visão, para que a gente possa ter uma ação consciente.

Eu cito aqui uma fala do professor: “Se as coisas estão indo para o inferno em uma bolsa de mão, ter consciência disso pode lhe dar um lugar para ficar de pé, uma orientação para agir no momento seguinte. Mas se você não vir nem aceitar as coisas como elas realmente são, não saberá como agir. Mesmo que se sinta oprimido pelo medo, ter consciência do medo permite lidar com ele, para que ele não trabalhe contra você.”

Então, aceitar é simplesmente reconhecer a situação que está presente na nossa vida. É contemplá-la como ela é, despida dos nossos julgamentos. E em lugar de reagir automaticamente ou resistir à situação, focar a nossa energia para lidar com ela da melhor forma possível.

Foi isso que a Marina fez, na história que eu comecei a contar lá no início. Ela dirigiu toda a sua energia para saber lidar com a síndrome do filho. E com isso, encontrou um grupo de discussão sobre a doença, com pessoas do mundo todo que se ajudam e trocam informação. Encontrou bons

médicos para fazer o acompanhamento do Pedro. E as coisas foram se encaminhando. Ele já fez quatro cirurgias corretivas está muito bem. Mas vai sempre precisar de acompanhamento, porque alguns problemas ainda podem surgir mais para a frente. E a Marina está aceitando isso também. Aqui, agora, ela está feliz, porque o filho leva uma vida normal.

A Marina conta que ter um filho especial tem ensinado muito a ela. São lições de paciência, de tolerância para com certas situações, de empatia. Ao levar o Pedro a hospitais e consultas com médicos, ela conheceu as histórias de outras famílias, as dores de outras famílias, e se sentiu muito próxima dessas pessoas.

E aqui temos um ponto muito importante sobre as situações da nossa vida que não estão como gostaríamos: *o que podemos aprender com elas? O que elas podem transformar em nós?*

Eu amo isso

Nos Estados Unidos viveu um escritor chamado John Roger, que falava de espiritualidade e deixou um trabalho muito bonito. Num dos livros dele, *Momentum - Deixando o Amor Liderar*, ele trata justamente das áreas da vida que não vão bem. Para ele, nas áreas em que temos um desequilíbrio, existe na verdade um movimento. Esse movimento pode causar um certo incômodo ou insatisfação, mas é onde existe uma grande oportunidade de mudança.

Compartilho aqui um trecho do livro com você: “Em vez de resistir à falta de equilíbrio ou decidir que a falta de equilíbrio é algo que está mal, aceite que é algo que está acontecendo neste momento. E apesar do que seus julgamentos possam lhe dizer, raramente há algo que esteja errado na maior parte das situações da vida. Qualificamos essas experiências como erradas quando não são como queremos ou quando alguém com autoridade nos diz como deveriam ser. Mas quando vemos a falta de equilíbrio como movimento, em vez de como uma deficiência, a vida se tornará uma aventura. No lugar de tratar constantemente de arrumar situações, comece a observar essas experiências, para ver o que poderá aprender com elas.”

A proposta do John Roger neste livro é que a gente *deixe o amor liderar* as nossas atitudes nas situações difíceis. Para isso, ele sugere duas

práticas muito interessantes.

A primeira é a dizer *eu amo isso* para tudo aquilo que é difícil, que nos deixa insatisfeitos, que nos contraria.

Está enfrentando uma dificuldade no trabalho? *Eu amo isso*. Tem conflito com alguém? *Eu amo isso*. A empregada foi embora? *Eu amo isso*. A grana está curta? *Eu amo isso*. Apareceu uma doença? *Eu amo isso*.

A gente também pode usar palavras diferentes conforme a situação. Está sentindo medo, raiva, tristeza ou frustração? *Eu me amo por me sentir assim*. Cometeu um erro? *Eu me amo nessa situação*. O comportamento de alguém irrita você? *Eu amo fulano por agir assim*.

Não se preocupe se, no início, o que você diz não tem nada a ver com o que sente. Por exemplo, você diz *eu amo isso* para uma situação que o deixa furioso. Nós somos humanos, temos emoções, e assim é. O que importa é a intenção com que a gente afirma *eu amo isso*. Essa é uma afirmação de aceitação. É você afirmando para si mesmo que aceita aquilo como é. Quanto mais a gente pratica isso, mais natural vai ficando.

Dizer *eu amo isso* me ajudou muito a incorporar a atitude da aceitação. No começo destoava, parecia até meio irônico. Mas eu continuei praticando, e o sentido dessa afirmação foi mudando para mim, até soar como uma intenção verdadeira, uma abertura para abraçar a situação, confiando que aquilo iria trazer algo de bom para mim. Então ficou sincero dizer *eu amo isso*.

A segunda prática sugerida pelo John Roger é para aqueles momentos em que a gente precisa tomar uma ação para lidar com a situação difícil. É uma prática que super combina com a meditação. Ele diz para procurar um lugar calmo, se aquietar e se perguntar: *O que o amor faria agora?*. E aí, nos abrir para as respostas que vierem do nosso interior. Pode ser na forma de imagens, de pensamentos, até de sensações. O John Roger também diz que é importante verificar cada resposta que chega, para filtrar as interferências do nosso ego. Se um pensamento que vier for de algo que pode nos ferir ou ferir alguém, deixe esse pensamento de lado. E se o que vier levar ao bem-estar, à harmonia, à felicidade ou realização, então o amor está presente e você pode seguir por aí.

Deixar o amor liderar é algo que, pra mim, faz todo sentido. A sensação que me dá quando eu deixo o amor liderar é de paz, de confiança, de que tudo está como deveria estar.

Eu vejo amor também nas histórias de aceitação que recebi. Amor na história da Marina e seu filhinho Pedro. Amor na história do Mihael, da cidade de Patos de Minas, que aprendeu a aceitar suas crises de pânico e o fim de um relacionamento de sete anos. Amor nas histórias da Rúbia, do Ezequias, da Suellen, da Viviane, e tantos outros que me escreveram. E eu vou encerrar este capítulo com mais uma dessas histórias.

Esta aqui é a da Stoney, de Lages, Santa Catarina. Ela é bancária e aceitou o desafio de ser gerente de uma agência em outra cidade, tinha que viajar todo dia. Era uma rotina puxada – sair de casa às oito da manhã, chegar às oito da noite, cuidar do filho de um ano e ainda trabalhar mais um pouco depois que ele dormia. Um dia, ela sofreu acidente de carro no caminho para o trabalho. Bateu num caminhão. O carro acabou e, por milagre, ela só teve algumas fraturas. Precisou fazer cirurgia, voltou para casa de cadeira de rodas, não podia fazer nada... Mas nesse período de recuperação, refletiu muito sobre a vida que estava levando. Ela tinha aceito o cargo de gerente pelo salário, para dar o melhor à sua família, mas estava se sacrificando muito por isso.

Quando a Stoney tentou voltar ao trabalho, apareceu um stress pós-traumático. Fazer aquela viagem de novo, passar por aquela estrada de novo, isso reavivou o choque do acidente, e não dava mais para trabalhar naquela agência. Então o banco fez uma proposta para ela: voltar para agência de sua cidade, mas então num cargo inferior, que era o que estava disponível lá, para ganhar metade do salário. Ela ouviu muitas pessoas dizerem: “Você não pode aceitar isso, voltar para trás, depois de tudo que conseguiu”. Mas ela aceitou. Aceitou abrir mão do cargo e do salário para estar mais presente para o filho, ter mais tempo para a família. Mais tempo para o que é mais importante na vida dela. A Stoney também deixou o amor liderar.

Depois dessas histórias, eu não tenho muito mais para dizer. Apenas lembrar que nem tudo na vida pode estar como a gente deseja. Mas quem sabe fique melhor, se a gente abraçar a vida como ela é.

=====

Links

Episódio 39 – *Abraçando a vida como ela é*

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/no-39-abracando-a-vida-como-ela-e>

Música “Timeless beauty”

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/ep-39-musica>

Escute também

Episódio 40 – *Para um processo de aceitação | Meditação guiada*

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/no-40-para-um-processo-de-aceitacao-meditacao-guiada>

10. Precisamos falar sobre stress

Sabemos pouco sobre o stress, que é algo que iremos experimentar incontáveis vezes ao longo da vida. Vamos entender como ele funciona, conhecer suas fases e saber como gerenciá-lo.

O stress é um assunto do qual sabemos pouco. Em nossa educação aprendemos sobre como o corpo humano funciona, sobre circulação, digestão, reprodução e uma infinidade de outras coisas, mas não aprendemos nada sobre stress, que é algo que vamos sentir incontáveis vezes, por toda a vida. Experimentamos picos de stress aqui e ali, no dia a dia. E não só em situações da vida profissional, mas também da pessoal, familiar, da nossa vida como cidadãos.

Tem dias em que o mundo bem que poderia ser um ônibus, pra gente poder dizer: “Para que eu quero descer!”. É problema em casa, conflito de relacionamento, trânsito caótico, muita coisa pra fazer em pouco tempo, falta de grana, imprevistos, adversidades, planos que vão por água abaixo.

Essas situações desgastantes do dia dia vão despejando hormônios do stress na nossa corrente sanguínea. Esses hormônios podem se acumular e provocar alterações em nós – alterações do humor, do funcionamento do nosso organismo. E isso traz prejuízos.

Prejuízos para a nossa saúde, principalmente. A ciência constatou que um alto nível de stress ao longo do tempo favorece o surgimento de doenças do coração, hipertensão, diabetes – e essas são só as principais, há muitas outras. Prejuízos para as nossas capacidades cognitivas, de raciocinar, tomar decisões, lembrar. Prejuízos também aos nossos

relacionamentos, porque ficamos mais estourados, de pavio curto, e aí arrumamos treta com os outros.

Então o que vamos explorar aqui é sobre a importância de gerenciar o nosso nível de stress. Um pouco dele a gente sempre vai ter, e até precisa ter. O stress não é uma doença, como talvez você já tenha ouvido falar, é uma reação natural do nosso corpo. E embora não seja agradável de sentir, a princípio é algo benéfico. Mas passa a ser prejudicial quando é muito frequente e não administrado.

Gerenciar o stress é um trabalho de duas frentes. Numa frente, buscamos *aumentar a nossa capacidade de recuperação a um evento estressante*; e na outra, *diminuir a nossa suscetibilidade a situações que estressam*. Então, vamos conhecer os caminhos para isso. Porque hoje, com o turbilhão que é a nossa vida, é fundamental saber manejar o stress.

Pico de energia

O stress é uma reação de autopreservação do organismo a situações percebidas como ameaças, num sentido bem amplo. Ameaças *concretas* à nossa vida: tudo aquilo que põe em risco a nossa de segurança física, o nosso bem-estar. E ameaças que poderíamos chamar de *subjetivas*: contrariedades, problemas, coisas que dão errado, imprevistos, situações que fogem ao nosso controle etc.

E como essa reação acontece? Imagine que você está atravessando a rua na faixa de pedestres quando um carro dobra a esquina em alta velocidade e vem na sua direção. E antes que você tenha idéia do perigo que está correndo, numa fração de segundo, seu cérebro detecta a ameaça e dispara uma reação automática de autodefesa.

O cérebro aciona o *sistema nervoso simpático*, que libera os hormônios do stress, adrenalina e cortisol. Sob a ação desses hormônios, que também é instantânea, o organismo entra em emergência: o coração dispara, a pressão sanguínea aumenta, acontece uma descarga de glicose no sangue, a respiração fica ofegante, os músculos se tensionam, entre outras coisas. Tudo isso acontece para preparar o nosso corpo para lutar contra a ameaça ou fugir dela, que é o que o cérebro sabe fazer nas situações de emergência. Então, sem que seja preciso pensar, de uma forma automática,

saímos correndo do carro. E só vamos entender o que aconteceu depois que já estamos do outro lado da rua, a salvo – com o coração disparado, as pernas tremendo, o rosto pálido. Passado o susto, a gente se acalma, e tudo no nosso corpo volta ao normal.

Deu para entender por que se define o stress como uma reação de autopreservação, não é? Se o nosso cérebro não fosse projetado para fazer isso, babau. De quantos perigos a gente já não se safou na vida graças ao stress?

Agora vamos ver qual é a reação do cérebro para nos preservar daquele outro tipo de ameaças – as subjetivas, como problemas, contrariedades, imprevistos etc. Ah, e aliás, a reação é a mesma.

Imagine que você está no final do expediente de trabalho. Bateu aquele cansaço mental básico e o seu cérebro já está terminando o dia na banguela, já quase não tem energia para raciocinar. Você está desligando seu computador e se lembra que não enviou um relatório importantíssimo, e o prazo para enviar termina em dez minutos. Você até havia começado a fazer o relatório logo cedo, mas estava com um pouco de preguiça e deixou para depois... E agora tem dez minutos para enviar. Se não fizer isso, as consequências vão ser péssimas.

Você sente uma pressão para terminar o relatório. O seu coração acelera, a respiração fica ofegante, de repente dá um aperto na região do estômago.... O que é isso? Uma reação de stress. Nesse momento, o cansaço de fim de dia que você sentia passa. Aquela preguiça de fazer o relatório? Passa. Você fica totalmente focado em fazer a tarefa, nada mais importa, nada o distrai. Você termina o relatório, envia e pronto. Você está salvo! Respira fundo, e aos poucos se acalma.

Então veja, a reação de stress no seu organismo foi o que mobilizou você a resolver a situação. A adrenalina gerou um pico de energia, espantou o cansaço, venceu a preguiça, e você fez o que era preciso para evitar as temíveis consequências.

É bem verdade que às vezes o pico de stress nos deixa meio baratinados. Por alguns instantes, a gente pode ficar com uma certa confusão mental, sem saber o que fazer. Pode dar uma bobeira momentânea, o raciocínio falha, a gente fica sem ação. Isso acontece porque a estrutura que

o cérebro usa para raciocinar, o córtex pré-frontal, sofre um apagão. Numa situação de emergência, a prioridade do cérebro é a reação automática à ameaça. Não é hora de fazer análise nem tomar decisão, é hora de reagir automaticamente apenas.

Imagine se a gente tivesse que analisar a situação e tomar uma decisão racional para se salvar de um carro que vem na nossa direção: “Este carro vai me atropelar. Corro para a esquerda ou para a direita?” Heim? Já era. O raciocínio é muito lento nessas situações. É bom mesmo que o cérebro dispare uma reação automática.

Está certo que o apagão atrapalha quando a ameaça não é um carro, mas um problema que a gente tem que resolver. Mas isso não tem jeito, é assim que o cérebro funciona. Então não fique encanado porque você não consegue ter um raciocínio cristalino e uma solução brilhante quando bate o stress, viu? Respire e se dê um um tempo para pôr a cabeça no lugar, em alguns segundos o raciocínio volta.

Bem, um resumo até aqui: a reação do stress, a princípio, é benéfica. Nos mobiliza, nos impulsiona para uma ação de enfrentamento ou fuga de uma ameaça, seja uma ameaça concreta, seja uma ameaça subjetiva.

E depois que realizamos a ação e afastamos a ameaça, o que acontece? O cérebro ativa o *sistema nervoso parassimpático*, que normaliza o nosso organismo. O coração desacelera, a respiração se acalma, os músculos relaxam e os hormônios do stress, depois de algumas horas, são eliminados pela urina.

Quatro fases do stress

Você pode estar pensando o seguinte agora: se o stress a princípio é benéfico, em que momento se torna prejudicial? Em que momento começa a favorecer doenças, aquela coisa toda?

Para entender isso, vamos explorar as quatro fases do stress segundo a doutora Marilda Lipp. A doutora Marilda é PHD em psicologia, presidente

da Associação Brasileira de Stress e reconhecida como uma das maiores autoridades brasileiras no assunto.

Essas quatro fases são geralmente explicadas com o apoio de um gráfico, e esse gráfico você vai poder ver nos meus perfis do Instagram (#quatrofasesdostress). Aqui, vamos fazer um exercício de imaginação.

Imagine uma montanha-russa de parque de diversões. Imagine aquela parte da montanha-russa que tem uma subida bem inclinada, um topo esteito e na sequência uma descida tão inclinada quanto a subida. Imaginou? Ok, agora vamos enxergar as fases aí.

A primeira fase corresponde à subida da montanha russa e tem o nome de *alerta*. Nessa situação, a gente tem um pico de stress. A ação da adrenalina é como a energia que empurra o carrinho para cima, mobiliza, faz a gente enfrentar a ameaça ou se safar dela, faz a gente resolver um problema, superar um desafio. Afastamos a ameaça? Então o cérebro suspende a adrenalina, não tem mais energia empurrando o carrinho e ele volta para baixo de marcha a ré, digamos assim. Volta para o início.

Então nessa fase de alerta, o organismo se recupera do stress, se acalma, volta para o ponto inicial. Portanto é um stress positivo, benigno, que a ciência chama de *eustresse*. Eustresse é o stress positivo.

Agora vamos imaginar que estamos vivendo situações estressantes com certa frequência ou uma situação estressante de longa duração, e o nosso organismo não se recupera do stress. O nível de hormônios do stress está alto e o carrinho não desce para o ponto inicial. Pois aqui começamos a vivenciar o lado negativo do stress, chamado de *distresse*.

O topo da montanha-russa corresponde à fase chamada de *resistência*. Nessa fase, tentamos resistir aos efeitos do stress, tentamos segurar as pontas, mas já há um acúmulo da adrenalina e cortisol no organismo e começam a surgir sintomas. Sentimos tensões no corpo e um cansaço maior que o normal. O humor oscila. Temos vez ou outra um episódio de dificuldade de concentração ou lapso de memória. A imunidade cai, porque o cortisol deprime o sistema imunológico, e então pegamos virose, gripe; pode surgir algum problema dermatológico, conjuntivite, enfim, doenças oportunistas, causadas por vírus ou bactérias.

Dependendo das situações que estressam e das características individuais, uma pessoa pode se manter na fase de resistência por dias, semanas, até anos. Mas não dá para ficar nisso para sempre. Se o stress continua batendo e a pessoa não o gerencia, o carrinho vai embicar montanha-russa abaixo.

Aí vem a terceira fase, que corresponde ao início da descida do carrinho. É quando não dá mais para segurar as pontas: a fase da *quase exaustão*. Normalmente aparece um problema de saúde mais sério, que vai depender da predisposição genética de cada um: hipertensão, problema cardíaco, diabetes, transtorno de ansiedade com ataques de pânico, problemas digestivos, síndrome do intestino irritável, entre outras. A qualidade do sono piora e já acordamos cansados. As dificuldades de concentração e memória aumentam, já não dá mais para disfarçar. Surge uma sensação de desânimo e fazemos o mínimo necessário.

Por fim, na quarta fase, *exaustão*, não tem como parar a descida do carrinho. Há grandes chances de um problema grave de saúde acontecer: infarte, acidente vascular cerebral (AVC), choque psíquico. A apatia é total, não é mais possível trabalhar, nos sentimos esgotados e confusos. Se a fonte do stress da pessoa for o trabalho, aqui ela tem um colapso de burnout. Para sair da fase da exaustão, é preciso de ajuda médica e psicológica.

Olha, entrar numa fase de quase exaustão, ou de exaustão, pode acontecer com qualquer um de nós, por circunstâncias da vida que não há como evitar. Pode ser uma tragédia pessoal, uma grande perda, um episódio traumático que nos deixa em choque. Ou pode ser uma situação muito difícil que se prolonga, desemprego, falência, estar numa situação precária, coisas assim.

Agora, o que nós podemos evitar é que se acumule aquele stress do dia a dia ou de uma fase complicada. Podemos gerenciar o nível de stress.

Nosso organismo é o como um balão de festa de aniversário. Se o balão está muito cheio, tem uma pressão interna muito grande, estoura com qualquer coisa que aconteça. Por outro lado, se administramos a pressão do balão, ele fica mais elástico, não estoura facilmente. Gerenciar o nosso nível de stress é aliviar a pressão interna para que a gente possa lidar com as situações estressantes sem explodir.

Mais hormônios do bem-estar

Como mencionei lá no início, uma das estratégias para gerenciar o nível de stress é *aumentar a capacidade de recuperação do organismo* a eventos estressantes. É fazer atividades que murcham o balão. E, basicamente, entram aqui ações que ativam a liberação dos chamados hormônios do bem-estar, que compensam os efeitos dos hormônios do stress e favorecem o equilíbrio do nosso organismo.

Um desses hormônios do bem-estar, importantíssimo, é a *serotonina*, produzida nos intestinos. Então, para começar, se a gente quiser ter altos níveis dessa substância no nosso organismo, precisa cuidar do equilíbrio dos intestinos. O que os nutricionistas recomendam? Que evitemos os alimentos industrialmente processados, que têm conservantes, corantes, açúcar, sódio, gordura vegetal hidrogenada. Tudo isso inflama o intestino e impede o funcionamento normal do órgão.

Então risque do seu hábito alimentar as comidas e bebidas industrializadas: sorvete, biscoitos, salgadinhos de pacote, refrigerantes, congelados, frios, embutidos, balas, sucos artificiais. Risque as frituras, os alimentos gordurosos. Comer alguma dessas coisas pode ser ocasional, mas nunca um hábito.

Para funcionar direito – e isso não deve ser novidade para você –, o intestino precisa de alimentos naturais: verduras, frutas, legumes, hortaliças, cereais e grãos, que são ricos em fibras, vitaminas e minerais. Com esses alimentos, o órgão absorve melhor uma substância chamada *triptofano*, essencial para a produção de serotonina. O triptofano está em certos alimentos como banana, aveia, feijão, arroz integral, castanhas, ovo, peixes e chocolate com alto índice de cacau, de 60% para mais. Do chocolate você gostou, não é? Ok, pode comer sem culpa, mas com moderação.

Tem ainda muitos outros nutrientes que contribuem com o combate ao stress. E se você quiser saber mais sobre isso, recomendo um podcast chamado Nutricast, da nutricionista Dani Cyrulin. O programa é muito legal, já escutei vários episódios, são cheios de dicas. Você provavelmente encontra o Nutricast na mesma plataforma que usa para ouvir o Autoconsicente, é só dar uma busca.

Muito bem, o que mais a gente pode fazer para ativar a liberação dos hormônios do bem-estar no organismo? Praticar regularmente atividade física de média a alta intensidade. Você precisa suar. Corrida, musculação, ciclismo, aulas de academia, natação, tênis, esportes coletivos, artes marciais, ginástica funcional, dança. Com atividade física nessa pegada, o cérebro libera *endorfina*, que nos faz sentir bem, energizados. Eu não vivo sem e me vejo no futuro como uma idosinha de 90 anos malhando na academia.

É por meio da atividade física intensa que também liberamos a energia do stress. O stress nos dá um pico de energia, certo? Se saímos correndo de um carro que avança na nossa direção, por exemplo, essa energia é dissipada. Mas quando o que nos estressa são os problemas, contrariedades, imprevistos e tudo mais, nós não temos essas reações físicas. Como seres humanos civilizados, não saímos correndo dos nossos problemas, não saímos chutando portas, batendo em pessoas, então a energia do stress não é dissipada. Fica no corpo, e por isso sentimos tensão muscular, dor de cabeça etc. Realizar atividade física intensa é uma forma de dissipar essa energia.

Algo também muito importante para a recuperação do organismo ao stress é o sono – o que também não deve novidade para você. Nosso corpo precisa de oito horas de sono, talvez um pouco menos ou mais. Enquanto dormimos ocorrem vários processos essenciais para o equilíbrio do organismo, para a nossa saúde mental, inclusive.

O problema é dormir bem quando estamos com um nível de stress elevado, não é? Nos preocupamos mais, não desligamos dos problemas, a mente fica agitada. Tem quem se jogue numa tela de celular, numa maratona de série pra “relaxar”, e acaba indo dormir tarde. Não dorme o suficiente e no dia seguinte fica mais difícil manter o foco nas tarefas, a mente fica agitada, e à noite se joga de novo nas telinhas... Isso vira um ciclo. É preciso romper esse ciclo indo para a cama mais cedo. Dormindo mais. Para quem tem dificuldade para dormir, eu gravei os episódios 17 e 18 do Autoconsciente, em que abordo a questão do sono e conduzo uma prática de relaxamento.

E por fim, para aumentar a recuperação do nosso organismo ao stress, temos a prática de meditação. Existem vários estudos que mostram

que quem medita tem níveis mais saudáveis dos hormônios de stress. Tem mais bem-estar, dorme melhor, lida melhor com as situações que causam stress, tem mais paciência, mais resiliência. E isso nos leva à segunda estratégia para gerenciar o stress, que é *reduzir nossa suscetibilidade às situações estressantes*.

Ressignificando situações que estressam

Reduzir a suscetibilidade a situações estressantes significa mudar a forma como interpretamos essas situações.

Por exemplo, se uma pessoa estressa porque as coisas não saem como ela planejou, é porque seu cérebro interpreta essa situação como uma ameaça, algo terrível, inadmissível, que não poderia acontecer de jeito nenhum. Ela poderia não se estressar tanto com isso? Sim, poderia, se interpretasse a situação de outra forma – não como algo terrível ou inadmissível, mas como um inconveniente que pode ser contornado. Muitas pessoas entendem dessa forma quando seus planos não dão certo.

Então veja, a chave para se estressar menos é flexibilizar a forma de encarar as situações que nos estressam. É mudar a maneira como interpretamos essas situações.

A doutora Marilda Lipp, a autora do modelo de quatro fases do stress, escreveu um livro em conjunto com outros especialistas, intitulado “*O Stress Está Dentro de Você*”. Recomendo muito a leitura desse livro, os autores ensinam práticas para mudar nossa maneira de lidar com situações estressantes.

Compartilho agora uma experiência minha. Esta foi uma das várias situações que me estressavam e que aprendi a encarar de um modo diferente, o que me trouxe paz.

Muitos anos atrás, eu e meu marido construímos a casa em que moramos hoje. Nos mudamos com muitas coisas ainda por fazer: armários embutidos, pintura externa, jardim. O dinheiro acabou e tivemos que mudar assim mesmo. Mas algo que fizemos, porque achamos importante, foi contratar o plantio de grama em torno da casa. Morar numa casa cercada e barro por todos os lados, com duas crianças e dois cachorros, não ia dar muito certo.

A grama foi plantada em placas, e essas placas soltam até criar raízes na terra, o que leva algumas semanas. Pois bem. Uma das nossas cachorras, a Kika, começou a brincar de arrancar as placas. De manhã, principalmente, o gramado aparecia todo revirado, as placas despedaçadas, buracos na terra. Ver aquilo me dava um ataque de stress. A gente havia comprado aquela grama no sacrifício e a Kika detonava tudo. Foram semanas passando por esse stress. A primeira coisa que eu fazia quando levantava de manhã era ver o gramado, já estava ficando maníaca com a coisa.

Chegou uma hora em que me convenci de que era inútil brigar com a Kika, ela não entendia que não podia cavar. E eu não queria mais ser a maníaca da grama, estava me fazendo mal aquilo, estressar daquele jeito. Então resolvi mudar minha interpretação situação. Quando via um buraco na grama, eu respirava fundo, para me acalmar, eu dizia pra mim mesma algo tipo: “Isso não é o fim do mundo. A Kika cava, eu tampo o buraco.” E eu simplesmente replantava a grama. No começo, fazia isso sentindo muita raiva. Mas, com o tempo, esse stress foi diminuindo.

A grama também criou raízes, os buracos ficaram menores e mais raros. Final da história: chegou um momento em que eu olhava um buraco na grama e não sentia mais nada. Nem tampava mais. Isso levou meses, mas afinal desapeguei da ideia de ter uma grama perfeita. Quem tem cachorro não tem grama perfeita. Eu aceitei isso, acabou o stress.

Sempre vai haver situações na nossa vida que vão nos estressar. O stress é uma reação de autopreservação, certo? Isso faz parte da experiência humana.

Ainda assim, eu acho que é possível deixar de nos estressar com algumas coisas, se a gente quiser.

Talvez não possamos mudar uma situação que estressa, mas podemos mudar a forma de lidar com a situação. Pense nisso.

Eu vou aqui fazer um provocação com algumas situações estressantes que os ouvintes do autoconsciente compartilharam pelo Instagram. Eu postei a pergunta “O que estressa você?” e recebi mais de 250 respostas somando os dois perfis, acho que é uma amostragem bem significativa. Eu não

pretendo dar soluções para o que estressa, mas levantar pontos para reflexão.

O que mais apareceu nessas respostas foi o stress provocado por atitudes dos outros. O stress com pessoas folgadas, mal-educadas, que não ajudam, que falam alto, que não fazem a sua parte, que mentem, que são falsas, que só pensam em levar vantagem, que não respeitam, que não tomam iniciativa, que são lentas, desorganizadas, sem noção, e a lista vai longe. Aí eu pergunto para a sua reflexão: e se o que estressa você é algo que você julga no outro? É um comportamento que você não admite em si mesmo, e portanto não admite também no outro? Já falamos sobre isso, episódio 42 – *Quando um relacionamento nos irrita*, escute, quem sabe lhe dá uma luz.

Agora, se o que estressa é uma atitude do outro que prejudica você, fale sobre isso com ele. Temos um episódio pra isso também, é o 49 – *Dar e receber feedback | Parte 2*. O outro já recebeu feedback e não mudou de atitude? Bem, você pode mudar de atitude com ele, de uma forma não violenta, não é? Isso é importante. Não se coloque como refém, como vítima do outro: você pode mudar a sua atitude no relacionamento. Talvez aceitar o outro como ele é, talvez afastar-se. Enfim, você tem escolhas.

Cobranças e pressões no trabalho foram bastante mencionadas também, e para isso temos o episódio 50 – *Quando o trabalho nos esgota*. Se não escutou, escute, que o episódio é sobre o stress crônico com o trabalho, e pode lhe trazer grandes tomadas de consciência.

Outra situação estressante que apareceu bastante foi o trânsito. Que mudança você pode fazer para diminuir o stress com o trânsito? Talvez possa mudar o seu meio de transporte, talvez o trajeto, o horário. Você pode ter uma atitude mais radical: mudar o bairro em que mora ou o local de trabalho. Não é impossível. Não dá para mudar nada disso? Resta aceitar que você passa um tempo X no trânsito e fazer algo que lhe traga proveito. Escutar podcast, audiolivro, ler. Você tem escolhas.

E eu destacaria ainda as respostas sobre se estressar com as próprias atitudes, limitações ou comportamentos. Por exemplo: algumas pessoas se sentem estressadas por sua falta de organização, por não conseguir cumprir horários, por se autossabotar, por procrastinar, por cometer erros. Uma coisa é a gente entender que essas situações não são favoráveis para a nossa vida e

desejar mudanças; outra coisa é interpretar essas situações como inadmissíveis e se criticar duramente, o que gera muito stress. Tem episódios que podem ajudar você a lidar com esse stress autoprovocado: o 43 – *Quando nos cobramos demais*; o 45 – *A voz da autocrítica na nossa cabeça*; e o 47 – *O poder da autoaceitação* (veja links estão no final deste capítulo).

Este é um episódio com bastante conteúdo. Está bem denso, então acho que vale a pena frisar alguns pontos:

== A experiência do stress é algo que sempre vamos ter, faz parte da vida. O stress tem um aspecto positivo, porque nos impulsiona para uma ação de autopreservação ou de superação.

== O stress passa a ser negativo quando se torna muito frequente e não é administrado. Nesse caso compromete a saúde, a efetividade no trabalho, e piora a nossa qualidade de vida. É fundamental gerenciar o nosso nível de stress, combinando duas estratégias.

== Uma das estratégias é aumentar a nossa capacidade de recuperação ao stress. Cuidando da alimentação, nos dando o tempo de sono necessário e fazendo atividades que geram bem-estar: atividade física, meditação, lazer, diversão.

== Outra estratégia é diminuir a nossa suscetibilidade às situações que estressam, de modo que nos estressem cada vez menos. Trata-se de mudar a forma como interpretamos essas situações.

E aqui deixo para você um pensamento que é atribuído a Francisco de Assis, alguém que, como já contei em um episódio passado, me inspira pela simplicidade e compaixão com que levou sua vida. Esse pensamento, uma pequena oração na verdade, sintetiza muito bem como lidar com as situações estressantes da vida. Diz assim: *Senhor, me dê forças para mudar o que eu posso mudar, aceitação para o que eu não posso mudar e sabedoria para distinguir uma coisa da outra.*

=====

Links

Episódio 51 – *Precisamos falar sobre stress*

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/precisamos-falar-sobre-stress>

Música “Not too long ago”

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/ep-51-musica>

Escute também

Episódio 17 – *Nas noites insones*

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/no-17-nas-noites-insones>

Episódio 18 – *Desacelerando a mente para o sono | Relaxamento*

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/no-18-desacelerando-a-mente-para-o-sono-relaxamento>

Episódio 42 – *Quando um relacionamento nos irrita*

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/no-42-quando-um-relacionamento-nos-irrita>

Episódio 45 – *A voz da autocrítica na nossa cabeça*

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/a-voz-da-autocritica-na-nossa-cabeca>

Episódio 47 – *O poder da autoaceitação*

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/o-poder-da-autoaceitacao>

Episódio 49 – *Dar e receber feedback | Parte 2*

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/dar-e-receber-feedback-parte-2>

Episódio 50 – *Quando o trabalho nos esgota*

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/quando-o-trabalho-nos-esgota>

11. Dando uma virada na vida

Virada: a atitude de romper com algo que não está funcionando na nossa vida, tomar uma ação radical, mudar de direção. Você vai conhecer histórias de pessoas que deram uma virada mesmo sentindo medo, mesmo no sufoco, na doença, na dor. Elas se deram a chance de uma virada e hoje estão num lugar melhor. Inspire-se!

Nos primeiros episódios de 2020, o Autoconsciente fala de mudanças, de quebrar padrões, de se expandir. Porque não é só um novo ano, é uma nova década. Eu me pego pensando: “Cara, nós estamos em 2020! Isso é ano de filme de ficção científica”.

Então, dando continuidade a essa vibe de mudança, que é o que muitos de nós estamos querendo para a nossa vida, para a humanidade, para o planeta, vamos falar de virada: a atitude de romper com algo que não está funcionando, que não está legal, e tomar uma ação radical, mudar de direção.

Recebi pelo Instagram muitas histórias de viradas em todas as áreas da vida: saúde, carreira, finanças, relacionamento afetivo, estilo de vida, comportamento. Foi até difícil escolher, mas foi preciso escolher, senão este episódio viraria uma novela. E tirando um ou outro relato que veio privadamente para mim, todo o restante está disponível em meu post “O assunto é uma virada que dei em minha vida”, você pode localizá-lo com a hashtag #52_viradanavida. Vá lá e se inspire. Conheça pessoas como você, com problemas e situações como as suas, e saiba como fizeram a sua virada.

Inspirar você é a minha intenção neste episódio. Não vou falar de método, não vou citar livro, não vou teorizar. Eu vou é contar histórias de pessoas que deram uma virada na vida mesmo sentindo medo, mesmo no sufoco, na doença, na dor. Elas se deram a chance de uma virada e hoje estão num lugar melhor.

Por amor

A gente começa com uma história digna de filme de cinema, de alguém que enfrentou os próprios medos e as críticas e julgamentos alheios

para dar uma mega virada em sua vida e se entregar a um grande amor.

E é uma história que começa quando a Ana Maria, goiana de Mineiros, tinha 15 anos. Na época ela morava ao lado de uma agência bancária. E certa vez, chegando em casa, cruzou com um homem que tinha vindo ao banco de moto, vestido com um uniforme de futebol.

Ele passou por ali várias outras vezes, a caminho do seu futebol, ou da agência bancária. E a Ana começou a ficar gamada por ele. Um cara mais velho, de pernas bonitas e olhos claros, um jeitão compenetrado e tímido. Ela ficava esperando ele passar na rua e seu coração disparava quando ele aparecia. Certa vez eles até se cumprimentaram. Mas não passou disso, nunca deu em nada.

Tempos depois, a Ana começou a namorar um rapaz, ficou grávida e os dois resolveram se casar. Chega o dia de conhecer a família do noivo e ela dá de cara com o homem da moto. Ele era simplesmente tio do futuro marido.

Imagina a cena? Ela conta que tremeu nas bases quando foi apresentada ao Olavo. Agora, mais incrível foi o que aconteceu no dia do casamento. De manhã, a Ana precisava ver umas coisas no local da festa, e sua futura sogra mandou alguém da família levá-la até lá. E quem era esse alguém? O Olavo.

A Ana quase caiu dura quando viu quem tinha vindo buscá-la. Ela, que até evitava ficar perto do tio do noivo, de repente estava cara a cara com ele. E chegando no local da festa, o Olavo disparou: “Por favor, não case. Esse cara não vai te fazer feliz”. Para completar, contou que gostava dela, que a via na rua esperando ele passar... A Ana nem sabia o que pensar. Seu coração quase saiu pela boca, ela diz.

Se fosse um filme de cinema, talvez a cena terminasse com um beijo arrebatado. Mas era a vida real. A Ana, grávida, se casando naquele dia. O Olavo, já casado há anos. Mais tarde, ela voltou àquele salão vestida de noiva e com uma aliança no dedo.

E realmente não foi feliz. O marido não estava pronto para a vida de casado e dava muitos desgostos para ela. Do Olavo, a Ana mantinha

distância. O coração sempre apertava quando encontrava com ele em alguma reunião de família.

Depois de quatro anos casada, a Ana descobriu uma série de traições do marido e não se sentiu mais na obrigação de ser fiel. Abriu caminho para o Olavo, e eles começaram a se encontrar. “Com ele, meu coração parecia explodir. Era o grande amor da minha vida”.

A Ana pediu o divórcio. O Olavo queria ficar com ela, deixaria sua esposa, mas a Ana não quis. Havia a família dela, a família dele – aliás, era tudo a mesma família. Ela conta que não teve coragem de assumir a relação e encarar toda a problemática que viria disso.

Ela então se afastou. “Casei com outro homem, mudei de cidade, tive outro filho, trabalhava como professora. Botei na cabeça que essa vida é que era a certa. Mas eu não tinha tranquilidade. Não tinha paz. Não era eu. Estava perdida, seguindo com essa vida”.

Um dia, a Ana e o Olavo se encontram por acaso, e ele contou que não estava mais casado. Foi o empurrão que faltava para ela dar a grande virada em sua vida. “Larguei aquilo que me aprisionava. Dei fim ao casamento, mudei de profissão. Resolvi enfrentar tudo, críticas, família, para ficar com o Olavo.”

Hoje, eles estão juntos e felizes.

A Ana diz que não foi fácil dar a sua virada. Teve medo, mas virou com medo e tudo. Ela se pergunta se não teria sido melhor ter tomado aquela decisão dezesseis anos antes, mas enfim... Não estava pronta para encarar o julgamento dos outros, as fofocas, a repercussão do que seria talvez um escândalo numa cidade do interior de Goiás. Isso provavelmente geraria autocobranças e culpa. Ela era muito jovem, tinha um filho pequeno, seria muito difícil segurar essa barra.

Mas com a passagem do tempo, ela amadureceu. Teve vivências que consolidaram os seus valores. Só as experiências da vida nos trazem clareza do que queremos e não queremos para nós. Até que chegou o dia em que o amor falou mais alto que o medo dentro dela. E ela deu ouvidos ao amor.

Agora, outra história de alguém que deu uma virada na vida para viver um amor. Mas, desta vez, não foi amor pelo outro. Foi amor por si mesma.

É uma xará minha, Regina, de São Paulo. Ela idealizava um casamento perfeito como no filme *A Lagoa Azul*, que assistiu quando era moça. Mas seus relacionamentos foram desastrosos.

No primeiro, ela saiu de casa aos 24 anos, contrariando toda a família, para ir morar com um homem 15 anos mais velho. Gostaria de ter casado de noiva na igreja, mas ele, que era separado, não queria nem ouvir falar de matrimônio. Ela cedeu. Usou aliança sozinha, porque ele nunca usou. E cedeu em muitas outras coisas também. Foram oito anos de um relacionamento opressor e abusivo, em que apanhou quatro vezes, e nunca denunciou. Conta que sua autoestima era tão baixa que achava que merecia passar por tudo aquilo.

Depois de uma gravidez de risco, que o companheiro não aceitou, a Regina teve um menino. E quando olhou para o rostinho dele, sentiu que não podia continuar daquele jeito. Quatro meses depois, saiu do relacionamento para sempre.

O tempo passou e ela se casou de novo, e dessa vez teve igreja, vestido de noiva, festa e viagem. Mas o relacionamento durou nove meses. A Regina conta que o segundo marido a rejeitou o tempo todo, como o anterior fazia. A única diferença é que este não a agredia.

Pela segunda vez ela sofria com uma rejeição, então resolveu frequentar o grupo Mulheres Que Amam Demais, que também é conhecido como Mada. O Mada acolhe e apoia mulheres que têm dependência emocional de um parceiro ou parceira e frequentemente se envolvem em relacionamentos destrutivos, se anulam, sofrem abusos e violência.

Ela se desintoxicou de anos de agressões verbais que a colocavam para baixo e ficou sete anos sem ter ninguém. Quando a Regina se achava pronta para um novo relacionamento, apareceu alguém, ela se envolveu de novo... Mas também não foi longe, ela descobriu que era traída. Mais uma decepção. Mais um relacionamento sem respeito, sem bem querer verdadeiro, sem partilha. A Regina disse *chega*. Daí em diante, ela conta, “em vez de procurar amor fora de mim, em outra pessoa, comecei a procurar em mim.”

Foi esta a virada dela: decidir aprender a se amar. Superar de uma vez por todas a sua dependência emocional de um parceiro. “Passei a vida

ouvindo frases como *“você vai achar a tampa da sua panela, toda laranja tem duas metades*. Hoje entendo que não preciso de ninguém para me completar. Não preciso do outro para ser eu mesma”.

Pois é. Algumas mulheres (e isso acontece com homens também) se submetem a um relacionamento abusivo, com agressões verbais ou físicas, dominação, manipulação, desrespeito. E por quê? Porque não puderam desenvolver amor próprio, autorrespeito, autovalorização. Então procuram avidamente no outro o amor, o respeito e a valorização que não sabem dar a si mesmas. Mas o que acabam atraindo para si são parceiros que estão em busca de alguém que possam controlar, dominar. Um relacionamento abusivo se mantém porque os dois lados estão em desequilíbrio: um tem dependência, e o outro precisa dominar.

Mas a Regina rompeu com o seu padrão de dependência nos relacionamentos. Deu sua virada. Hoje, seu foco está no autoconhecimento, no desenvolvimento pessoal. Ela está praticando se enxergar, se respeitar, se valorizar. Definir seu espaço e não permitir que ninguém diminua quem ela é.

Num casamento, tem aquele momento em que os noivos dizem: “Prometo ser fiel, te amar e te respeitar todos os dias da minha vida”. A Regina diz que sempre esperou ouvir isso de alguém. Mas hoje, ela sabe que essa declaração precisa acima de tudo ser dita por ela, para ela mesma.

Virando a página

Uma virada que muita gente dá é na vida profissional. Deixar um trabalho estável, às vezes com bons ganhos, talvez até com status, para fazer algo que tenha sentido, viver mais de acordo com os próprios valores.

Eu conto agora a história do Jefferson, do Rio de Janeiro. Ele deu uma virada assim, mas foi muito testado. Precisou ter muita perseverança e paciência para chegar onde queria.

O Jefferson trabalhava como técnico numa companhia de energia. Nessa função, tinha que desfazer ligações clandestinas, os chamados gatos, e aplicar multas aos moradores. Dá para imaginar como era recebido nos lugares onde ia fazer esse trabalho, não é? Às vezes se sentia ameaçado, em outras sentia-se mal por desligar a energia de uma família que não tinha

condições de pagar a conta. Havia dias em que levantava da cama chorando por ter que realizar aquela função.

Chegou um momento em que o Jefferson decidiu deixar o emprego para se tornar professor de história. E quando comunicou isso à família, foi o ó. Choveram críticas. “Onde já se viu, deixar um emprego estável, com um salário daqueles, para voltar a estudar, e ainda mais história, que não dá dinheiro”, era o que dizia a família. E mesmo embaixo de críticas, ele foi em frente. Estudou e passou no vestibular de uma universidade pública. Mas o clima ficou tão pesado que acabou saindo de casa.

O Jefferson não havia planejado deixar a casa da família, mas não pôde evitar. Tinha um dinheirinho guardado e foi morar numa república de estudantes para economizar. Foram anos dando nó em pingo d’água para se sustentar, fazendo bicos, estágio, até finalmente pegar o diploma. Hoje é professor de história numa boa escola. Recebe um salário menor que o de técnico de energia, mas está feliz ensinando crianças.

Parece o fim da história, não é? Mas ainda não acabou. Veja as voltas que o mundo dá. Depois de formado, o Jefferson já procurava um lugar melhor para morar, mas aí a barra pesou na casa da família. A mãe perdeu o emprego e sofreu um acidente, não podia trabalhar, e o padrasto, sozinho, não dava conta de sustentar a casa.

O que o Jefferson fez? Resolveu voltar a morar com a família e ajudar no sustento da casa. “Eu precisava me fazer presente naquele momento”, ele diz, sem guardar mágoa. Compreendeu a dificuldade da família em aceitar sua escolha. Entende que são pessoas que batalharam muito na vida, valorizam muito o trabalho, e jamais deixariam um emprego estável para voltar a estudar, como ele fez.

A volta para casa foi estranha no começo. Mas ele aparou as arestas com diálogo e mantém uma relação saudável com os familiares, tem seu espaço e liberdade. “Não somos perfeitos e tem muita coisa para melhorar, mas estou disposto a tentar”, o Jefferson diz. Pois é. A volta para casa foi uma segunda virada na vida dele – uma virada de página, de perdoar o passado e resgatar o pertencimento a uma família.

Já virada da Juliana, de São Paulo, foi no relacionamento com ela mesma. Foi tirar a armadura da mulher maravilha, equilibrada e exemplar, e

aceitar sua vulnerabilidade. E quando ela fez isso, algumas coisas também mudaram à sua volta.

A Juliana havia passado recentemente por duas situações que chacoalharam suas estruturas. Uma foi em casa, com o marido. Eles estavam reformando um apartamento, tiveram muita dor de cabeça com a obra, e o marido, que tem um gênio forte, reagia com explosões emocionais, reclamava, esbravejava, xingava. A Juliana começou a ficar abalada com isso, ela que veio de uma família comedida, em que ninguém gritava nem se descontrolava. Quando via no celular uma ligação do marido ou de alguém da obra, o coração acelerava e ela começava a tremer.

Um dia reforma acabou, e a Juliana achou que tudo iria voltar ao normal. Mas aí começaram a surgir problemas no trabalho. Ela havia sido promovida a gerente há pouco tempo, tinha novas responsabilidades e metas para atingir, e isso naturalmente gerava um certo stress. Para completar, começou a atender um cliente ríspido e grosseiro, com quem tinha muita dificuldade de se relacionar. Quando ele ligava ou só mandava um email, a Juliana sentia um pânico inexplicável.

Mas nada disso era perceptível aos outros. Ela diz: “Meus amigos, familiares e pessoas da empresa me viam como uma mulher exemplar, que consegue fazer tudo, lidar com todos e não apresentar um segundo de stress ou desequilíbrio. Por fora, era isso que eu demonstrava, enquanto o meu interior estava sem rumo, devastado e iludido.”

A Juliana começou a ter muita queda de cabelos e fez exames médicos para descobrir o que era. Seu nível de cortisol, que é um dos hormônios do stress, estava 300% acima do normal. Então ela começou a fazer psicoterapia e a ouvir o Autoconsciente, queria se entender melhor. Seu autoconhecimento estava evoluindo razoavelmente até que chegou ao episódio 29 - *Sem medo do medo*. Nesse dia, caiu uma grande ficha.

“Foi aí que descobri o que me causava tanta angústia, tanto sofrimento: era o medo de assumir que eu tinha medo. Quando ouvi esse episódio estava voltando de Campinas para São Paulo. Ouvi três vezes e chorei o caminho todo. Chorei porque finalmente me encontrei! Foi libertador”.

A Juliana se identificou completamente com a história do Steven Hayes, que conto no episódio, e compreendeu que ela também poderia aceitar que o medo existe, mas não precisava ser refém dele. Então, um dia, se encheu de coragem e contou tudo para o marido: o mal-estar que sentia com as reações explosivas dele e também com o cliente do trabalho. Contou o que estava acontecendo com ela e ficou resolvido que pediria demissão.

Depois foi a vez de abrir o coração para o chefe – e para este, o que a Juliana contou foi um choque. Como assim a mulher maravilha, equilibrada e controlada, confessando sua vulnerabilidade? A empresa não aceitou a demissão; em vez disso, propôs um afastamento pelo tempo que ela quisesse. Essa atitude foi uma grata surpresa para a Juliana, foi como que uma retribuição ao seu trabalho dedicado e ao respeito com que sempre tratou todo mundo.

Outra surpresa foi a mudança do marido. Ele teve total compreensão do momento difícil que a Juliana estava passando e não mais demonstrou aquela face explosiva e rancorosa do seu temperamento.

Quando a Juliana voltou ao trabalho, foi recebida com muito carinho por todos. Passou a se sentir bem, produtiva, feliz, energizada. Continua sendo uma profissional dedicada, mas agora contando com a ajuda das pessoas, sem a obrigação auto-imposta de ser perfeita e inabalável.

Revisão de conceitos

Uma grande virada no estilo de vida foi o que fez a Soraia, de Recife. Ela criou novos hábitos para dormir melhor e acabou descobrindo que é possível viver num ritmo menos acelerado, com menos stress e autocobrança.

Tudo começou numa época muito intensa de sua vida. A Soraia estava fazendo um curso de mestrado, organizando seu casamento, trabalhando, noivando, tudo isso junto, no mesmo ano. “Coisa de louco, né?”, reconhece. Bem, ela sobreviveu. E conta que depois que terminar o mestrado e se casar, já se lançou em busca de uma nova meta. “Em vez de curtir a nova fase de vida, as minhas vitórias, comecei na verdade a me angustiar: e agora, o que é que eu faço?” Resolveu então que prestaria exame

para a Ordem dos Advogados do Brasil, um teste rigoroso, para o qual é preciso estudar muito. E aí ela travou.

A Soraia se viu com a ansiedade a mil e começou a ter insônia crônica. Conta que à noite sua “fábrica de pensamentos” não parava de funcionar, sempre se preocupando, antecipando o que precisava fazer no dia seguinte. Só dormia à base de remédios.

Nessa fase, descobriu que outras pessoas da família faziam tratamento para ansiedade e insônia. Chegou a pensar que tinha uma predestinação genética e que precisaria tomar remédio para dormir pelo resto da vida. Começou um tratamento psiquiátrico para isso, mas não se adaptou. Se sentia prostrada com os medicamentos.

“Quando me vi dessa forma”, ela conta “decidi seguir um outro caminho de vida que eu achava melhor para mim. Não queria tomar remédios. Não queria uma pílula milagrosa, mas construir o meu milagre”.

A Soraia decidiu que teria hábitos saudáveis para dormir melhor. Começou a se preparar para uma noite de sono reduzindo o uso do celular e deixando o quarto escuro e fresquinho, já que no Recife faz muito calor. Criou hábitos saudáveis para o dia também. Se afastou de uma pessoa tóxica do trabalho, que sugava sua energia, o que também provocava ansiedade; começou a fazer meditação; criou tempo para a leitura e a escrita, coisas que gosta de fazer; e adotou o hobby de montar terrários, jardinzinhos em minutura cultivados dentro de recipientes de vidro. Enfim, colocou em seu dia a dia atividades sem compromisso, sem objetivos envolvidos, para fazer por prazer. E isso baixou a bola da autocobrança e da mente super acelerada.

O que a gente vê nessa história é mais do que uma virada no estilo de estilo de vida. É também uma virada de mindset, de mentalidade. A Soraia se descolou de uma ideia muito difundida hoje: a de que a gente *tem que ter* vários objetivos, ser superocupados, superprodutivos, super agendados. Com tantas coisas na cabeça, não é à toa que a mente fique acelerada, não é? *Mente acelerada é um terreno fértil para a insônia e ansiedade.*

A Soraia diz que hoje tem mais noção dos seus limites e prefere não viver uma vida estressante. Reviu os seus conceitos e tirou o pé do acelerador.

E aliás, revisão de conceitos é o que tem também na história do Isaac, um mineiro que hoje mora em Lisboa, Portugal. Ele, que sempre buscou conquistar as coisas com esforço próprio, se abriu para pedir ajuda e dar a sua virada.

Quando a recessão bateu no país, o Isaac perdeu o emprego ficou numa pior. Precisou morar com a tia por uns tempos e acabou ficando por lá. Não conseguia mais se manter sozinho, mesmo com o trabalho que havia arrumado numa escola de inglês. “Isso me deixava para baixo, eu queria ter minha independência e privacidade. Decidi que o Brasil não dava mais para mim e tentei uma seleção para fazer mestrado em Portugal”, ele conta.

O Isaac foi aprovado em segundo lugar, ficou todo esperançoso com a nova vida que teria e já estava planejando sua partida. E aí o impensável aconteceu: a escola de inglês em que trabalhava pediu falência e ele ficou sem receber salário. Não tinha o dinheiro necessário para se mudar, e bateu o desespero. A única saída que parecia ao seu alcance foi fazer uma vaquinha. Com um post no Facebook, expôs sua situação e pediu contribuições. O que ele recebeu foi a conta para se mudar para Portugal.

O Isaac diz que essa experiência mexeu bastante com ele. “Sempre tive orgulho de ir atrás das minhas coisas por conta própria, e tive que passar por cima desse orgulho”. Ele achava que pedir dinheiro não pegava bem, mas precisou rever esse conceito. “É realmente”, ele diz, “não é um crime pedir ajuda.”

Pois é. Tem situações em que não é possível dar a virada sozinho. Precisamos de ajuda e não há nada de errado com isso! Pedir uma opinião, uma oportunidade, um dinheiro, não é demérito para ninguém. Eu me identifico muito com a história do Isaac, porque também achei que precisava fazer tudo sozinho, com autossuficiência, e precisei de ajuda para dar uma das minhas viradas, uma ajuda do meu pai. Resisti a fazer isso por achar que me sentiria incapaz, mas o que senti, afinal, foi bem diferente. Foi um sentimento de ser amada e apoiada, e isso foi muito bom.

Coragem

Já ouvi muitos relatos de pessoas que sabem que precisam dar uma chacoalhada na vida, mas estão adiando esse movimento. Tem as que se

dizem acomodadas numa zona de conforto e as que estão num lugar de total desconforto e sofrimento, mas dia após dia a virada não acontece.

E se não acontece, é por um motivo: medo. Medo do que vão enfrentar se derem a virada. Medo de fazer uma virada errada. Medo de não gostar da virada que deram.

O que eu poderia dizer em auxílio a quem está nessa situação é que é normal estar com medo. Nós, seres humanos, temos aversão à incerteza. No que vai dar a virada é incerto, e a incerteza gera medo. Medo do que pode acontecer.

Mas se, por outro lado, você tem certeza de que não quer continuar como está, que não dá para continuar como está, se apoie nessa certeza para tomar uma atitude de *coragem*. A coragem não é um sentimento, é uma atitude. E a gente pode ter uma atitude de coragem mesmo estando com medo.

A palavra coragem vem do latim *coraticum*, que significa *agir com o coração*.

Fazer uma virada, afinal, é fruto de uma escolha entre mente e coração. Entre continuar criando o medo com a mente, ao imaginar tudo de errado que pode acontecer... Ou agir com o coração, e fazer o que você *sente* que deve fazer.

=====

Links

Episódio 55 – *Dando uma virada na nossa vida*

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/dando-uma-virada-na-vida>

Música “Beautiful majesty”

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/ep-55-musica>

12. Equilibrando os pratinhos da nossa vida

Já não é de hoje que nos sentimos como o artista de circo que mantém pratinhos girando na ponta de varetas. E com o distanciamento social imposto pela pandemia, passar temporadas em casa poderá se tornar uma situação recorrente. Vamos então conversar sobre dificuldades que encontramos para equilibrar os pratinhos da nossa vida. Talvez seja o caso de diminuir o número de pratos... E tudo bem se alguns deles caírem!

Como está sendo para você conciliar home, office e todo o resto? Trabalhar, dar atenção aos filhos, ter comida na geladeira e roupa limpa na gaveta, se dar autocuidado, limpar a casa, tudo isso no mesmo lugar, o lar doce lar? Bom, eu imagino que pode estar sendo meio corrido.

Quando a gente tem várias atividades para realizar, uma metáfora sempre lembrada é a de equilibrar os pratinhos, não é? Como o artista de circo que corre de um lado para o outro para manter pratinhos girando na ponta de varetas.

Mas apesar de ser uma boa metáfora, não é justa a comparação com o artista de circo. Nem justa, nem realista.

O artista de circo treina centenas de horas para não deixar os pratinhos caírem. Ele sabe quanto tempo cada pratinho gira antes de cair, controla esse tempo e memoriza a sequência em que deve mover as varetas para manter os pratinhos girando. É tudo muito previsível e ensaiado. Por isso é que dá certo.

Já no nosso caso, de conciliar as múltiplas atividades que precisamos fazer, não existe previsibilidade. Não é possível saber como vai ser o nosso dia, que situações vão surgir, que necessidades vamos precisar atender, que interrupções vamos ter. O dia a dia não tem ensaio, muitas vezes foge ao nosso planejamento e a gente precisa realizar as atividades

conforme elas surgem, ali, na hora. Portanto, também não tem essa de manter pratinhos girando sem parar, sem cair. Impossível não cair.

Pensando bem, a gente nem deveria usar essa metáfora. Não cabe nos comparar ao artista de circo, não é?

O artista tem total controle dos pratinhos. Nós, não. Esqueça a ideia de ter controle total dos pratinhos da sua vida.

O artista busca a perfeição. Mas para nós, tudo bem se um pratinho cair. É, sim, tudo bem!

O artista busca aumentar cada vez mais o número de pratinhos. Mas para nós, o melhor pode ser diminuir.

Neste episódio, ouvintes contam como estão administrando os pratinhos de sua vida durante a pandemia. Aqui estão alguns comentários para o post “O assunto é: equilibrando os pratinhos”, nos meus perfis do Instagram. São dezenas de relatos muito legais, deixe o seu também e leia o que as pessoas deixaram, você pode se identificar com situações que estão lá. Encontre o post com a hashtag #61_equilibrandoospratinhos.

E no espaço entre uma e outra história que você vai conhecer aqui, vamos conversar sobre alguns desafios, algumas dificuldades que estamos encontrando para equilibrar nossos pratinhos e sobre possibilidades para lidar com isso. No final, você talvez talvez tenha ideias para rever, ou reorganizar, ou mudar a maneira como está equilibrando os seus.

“Moro sozinha e minha maior dificuldade no início foi desacelerar, pois apesar de todo o tempo livre eu demorei para assimilar a pausa forçada. Depois veio a culpa por estar em um ócio desprogramado e desconhecido. Daí vieram as redes sociais impondo um faça aquilo e isso e quetais, te enchendo de atividades que supostamente todos deveriam fazer. Você faz, mas aquilo não te complementa, não é o que te traz paz. Num só dia você experimenta as mais diversas sensações, medo, raiva, melancolia, alegria, impulso criativo, culpa... Você tem a impressão de que vai surtar. O setor da empresa em que trabalho foi cortado e eu, demitida. Era só o que faltava! Sabe quando você vai lá no fundo da piscina depois de um mergulho longo e volta à superfície? O choque de realidade veio com tudo, então eu percebi que neste tempo todo minhas sensações eram

inúteis perante o que tem de ser e acontecer. Deixei meus pratinhos se espatifarem no chão. E comecei a entender que o melhor mesmo é deixar fluir e respirar. Trazer a paz e somente a paz para perto de mim, para que cada pratinho que me aparecer eu possa conduzir íntegra e delicadamente.”

Sem dúvida, nosso maior desafio está sendo lidar com as emoções. Medo, ansiedade, angústia, tristeza, as emoções desequilibram os nossos pratinhos. E aí vem o autojulgamento, tipo “eu não deveria estar me sentindo assim”, como se todo mundo estivesse tirando a pandemia de letra, só a gente que não.

E o que fazer com isso? Eu vou ler aqui um pedacinho de um texto que o doutor Steven Hayes escreveu sobre as emoções no contexto que estamos vivendo. Ele é um professor de psicologia americano que eu citei no Episódio 29 – *Sem medo do medo*. O doutor Hayes diz o seguinte:

“No meio desta pandemia, é importante não deixar nossas emoções dirigirem o show. Mas isso não significa afastar emoções ruins, e sim nos permitir senti-las, sem ter que agir sobre elas. Não tente forçar sentimentos "bons", mas apenas ficar com sua emoção de maneira aberta e compassiva. Acolha-a como se fosse um filho pequeno e ansioso. Seja gentil. Escute seu corpo. Veja se essa emoção traz informações úteis. Por exemplo, o medo ou a tristeza podem gerar mais conexão com outras pessoas e levá-lo a ações para proteger sua segurança.”

Olha, eu vejo a emoção como uma onda. Se uma grande onda surge diante de você no mar, você não vai tentar parar a onda, não é? Impossível parar uma onda. Também não funciona sair nadando para fugir dela. O que fazemos, no mar, é mergulhar na onda. E assim podemos fazer também com a emoção. Quando ela vier, vamos mergulhar nela. Vamos acolher a emoção, apenas tomar consciência dela, sem tentar bloquear nem fugir. Como toda onda, a emoção passa. E passa mais rápido não ficarmos brigando com ela, nem nos julgando ou procurando entender os porquês da emoção.

Não é um “problema” nos sentir tristes, ansiosos, impacientes, com raiva, angustiados ou o que quer que seja. Nunca foi, e também não será

agora, vivendo uma situação inesperada, nova, que não foi descrita em algum manual de instruções.

Então, quando surgir uma emoção, sinta o que está presente, respire, se dê um tempo. Vai passar.

“Passei por várias fases: o susto das notícias, o medo do desconhecido, crianças em casa, o que fazer, início das aulas online.. Tenho uma filha de 13 anos inserida neste mundo virtual e uma de oito que é totalmente dependente de mim por um período de cinco horas todos os dias. Passei pela ansiedade, perdi o sono, chorei de saudade dos meus pais, sobrinhos, irmão, cunhada... Me desesperei pela mania de arrumação e limpeza. Então veio um feriado e eu resolvi equilibrar os pratinhos! Fiz mudanças aqui em casa, para adaptar melhor o local das aulas da minha filha menor. Passei cabos enormes de rede pela casa, porque o wifi não dá conta. Decidi desacelerar, limpar o que dá e quando dá, fazer atividade física quando dá. Decidi ensinar minha filha menor a usar o computador para entrar nas aulas. Deu trabalho no começo, mas, depois, além de aprender, ela vai ficar mais independente!”

A emoção pode aparentemente vir do nada, não estar relacionada a uma situação, a um problema que acontece no momento. Um dia você pode acordar meio baixo astral. Ou de repente sentir o peito apertar de angústia, ou ansiedade, sem entender o porquê. Ou acordar com essas sensações no meio da noite.

Passei um final de semana inteiro me sentindo estranha. Com uma sensação de peso no peito, falta de ânimo, e uma certa inquietação mental. Eu tinha um episódio do podcast para escrever, mas não saía. Eu me sentia como que em crise.

Quando não estou bem, eu pego leve comigo mesma. Não me forço a nada. Não está rolando escrever, então não escrevo, vou fazer outra coisa, sei lá, uma tarefa da casa, ou talvez não fazer nada mesmo, guardo os meus pratinhos e vou descansar. Procuro não ficar encucando com o que eu sinto porque sei que vai passar. Amanhã vai ser outro dia, é o que sempre penso.

Não surpreende que a gente tenha momentos de não se sentir bem. Tem muita coisa acontecendo conosco interiormente. Alguns psicólogos comparam o processo que estamos passando com o luto. E não deixa de ser um luto realmente, pela perda de uma rotina que a gente tinha até então. Perda da sensação – ou melhor, da ilusão – de controle sobre a vida. Perda de uma liberdade despreocupada, de sair por aí, de poder coçar o nariz e apertar mãos sem receios. Perda da convivência próxima com amigos, colegas, familiares. Às vezes também perda de um emprego, perda de alguém. Faz parte desse luto ter momentos de sentir falta. Sentir o vazio da falta.

O luto tem fases, em que o nosso estado de espírito vai se transformando. Quem fala disso é um americano chamado David Kessler, um estudioso sobre luto. Segundo ele, num primeiro momento podemos ter a experiência da negação, de nos recusar a aceitar que algo mudou ou acabou. Depois podemos ter a experiência da raiva, da revolta contra o que aconteceu ou contra o modo como as coisas se apresentam. Quando cai a ficha que de que sim, perdemos algo, temos a experiência da tristeza, do vazio, e só passando por isso é que podemos depois ter a experiência da aceitação.

Então a emoção da tristeza, da melancolia, do vazio, da falta de ânimo ou motivação, é parte do processo. É você passando pelas mudanças internas que poderão conduzir à aceitação, quando enfim ficamos em paz com a situação. Para essa aceitação chegar, é importante não ficar alimentando pensamentos de comparação entre como as coisas eram e como estão. Isso só torna mais longo e penoso o nosso processo.

E tendo aceitação da situação, podemos por último compreender o propósito da perda. Segundo o David Kessler, entender o propósito não é dar um significado para a perda, mas dar um significado para o que fazemos depois. Seria um questionamento assim: *O que eu posso aprender com isso? O que posso mudar em minha vida?*

“O desafio inicial foi entender que os antigos pratinhos precisavam ser revistos, atualizados e até descartados. Semanas depois de entrar em distanciamento social, agora é entender que esse período não

são férias forçadas, quando você vai fazer tudo que sempre quis e não tinha tempo: ler todos os livros da estante, assistir todas as séries listadas no seu perfil. Como autônomo, tem sido meu maior desafio equilibrar os pratinhos da paciência e da confiança na trajetória pessoal e nos recursos que adquiri até aqui.”

“Primeiro aceitei que são muitos pratinhos, às vezes maiores que meus próprios braços. Entendi que não estou sozinha neste jogo de equilíbrio sobre a corda bamba. Tenho um bebê, os trabalhos em home office e um marido que me ajuda a equilibrar os pratinhos, que a cada dia me faz ver que não tem problema quebrar alguns pratos no meio do caminho, ou mesmo não carregá-los todos de uma vez. Eu estava muito frenética, querendo produzir muito, mas entendi que não é por aí. Então comecei a acordar mais cedo, meditar, me centrar antes de qualquer coisa, até mesmo do café. Depois faço as coisas do trabalho e intercalo com muitos momentos de brincadeira com o bebê. Tenho cantado mais e tudo isso traz paz! Acrescentei também um tempo para ir até uma área do prédio que tem sol. Me sinto mais fortalecida com a luz solar. Os pratos que chegam inteiros até o fim do dia podem não ser muitos, mas parei de me cobrar que estejam 100% intactos, assim fica mais fácil.”

Quando a gente se vê com muitos pratinhos para equilibrar, pode dar a louca de querer fazer tudo ao mesmo tempo, no melhor estilo multitarefa.

Aí eu pergunto: ajudar o filho com a lição da escola, fazer o relatório do trabalho e vigiar o arroz que está no fogo, tudo ao mesmo tempo, dá certo? Para mim não daria jamais, no mínimo o arroz queimaria e eu precisaria conferir o relatório três vezes para não escapar algum erro. Porque nessa tentativa de fazer várias coisas ao mesmo tempo, nos sujeitamos a cometer erros por distração e depois temos retrabalho. Se a intenção de fazer multitarefa é otimizar o tempo, o fato é que isso não acontece.

E ainda que você seja um fenômeno do malabarismo e faça direito tudo ao mesmo tempo, há um preço a pagar por isso. Para administrar tarefas

simultâneas precisamos mudar o foco de atenção constantemente, o que cria tensão e agitação, nos deixa pilhados e provoca ansiedade.

Outra situação comum, quando estamos realizando uma tarefa, é estar com um turbilhão de pensamentos na mente. São pensamentos de preocupação com tudo que ainda há por fazer, e se vai dar tempo, e como é que vamos dar conta. Pensamentos sobre o que estamos deixando de fazer, de culpa por estar procrastinando... Ou seja, enquanto pensamos nisso tudo, não nos concentramos na tarefa em curso.

Bom, eu acho que tem algumas reflexões e ações que nos ajudam a lidar com isso. Para começar, será que não estamos querendo equilibrar pratinhos demais? O que podemos deixar de fazer, sem grande prejuízo para a nossa vida? Que pratinhos podemos delegar para alguém, ou compartilhar com alguém?

No começo do distanciamento social, tive muito essa reflexão. Como dona-de-casa que fui educada para ser, lá em 1900 e bolinhas, quando nasci, eu assumia completamente a gestão do lar. O cardápio da semana, quando e como a faxineira vai manter a limpeza da casa, a lista de compras do supermercado, tudo que você pode imaginar que diga respeito ao funcionamento de uma casa.

Hoje, essas tarefas estão sendo compartilhadas com meu marido e filhos. Estou vivenciando uma situação inédita: há refeições em que eles decidem o que vai ter para comer. E esta era uma pergunta que eu ouvia duas vezes por dia aqui em casa: “O que que tem pra comer?” Ah, e eles também vão para a cozinha! Me belisquem para eu ter certeza de que não estou sonhando. Quando aos sábados vejo esta casa de pernas para o ar e todo mundo na maior função, dando duro na faxina, sinto que estou no céu.

O fato é que diante da sobrecarga de tarefas que se apresenta para muitos de nós, não tem outro jeito senão soltar, *desapegar*. Desapego é uma das chaves para o momento. Algumas coisas precisarão deixar de ser feitas, ou ser feitas com menos frequência. Outras vão precisar ser delegadas ou compartilhadas. E isso nos leva para outra chave: *colaboração*. Pedir colaboração, oferecer colaboração. Está pesado para todo mundo, mas, se a gente compartilhar alguns dos nossos pratinhos uns com os outros, fica mais

leve para todos. Isso sem contar que o sentimento de colaborar, de compartilhar, é muito bom!

Outra chave é a *organização pessoal*. Não tente administrar de cabeça tudo que você precisa fazer. Use uma agenda, um aplicativo de celular, um caderninho, uma folha de papel pregada na geladeira, um instrumento qualquer em que você possa deixar registradas todas as tarefas a fazer. Deixe a mente livre para apenas se *ocupar* de fazer, e usar instrumentos externos para se *lembrar* de fazer.

“O mais desafiador, para mim, foi abrir mão de todos os projetos individuais para cuidar da casa e do filho enquanto a esposa trabalha pesado, mesmo que remotamente. O que estou tentando fazer é focar no tempo de qualidade com meu filho pequeno.”

“Estabeleci uma rotina combinada com o marido. Temos um momento de autocuidado: eu faço o que quero e ele faz o que quer (videogame, haha). Temos os momentos de trabalho, os de ficar com nosso filho, os de cuidar da casa e dos assuntos do dia a dia. Mas estes não podem comer os momentos de autocuidado e do relacionamento do casal. Acho que tem dado certo.”

“Acho que é hora de parar e pensar: qual pratinho é mais importante para mim? Estou dando a devida atenção a esse pratinho? Passei as primeiras semanas do isolamento totalmente maluca. Home office eu já fazia, mas juntou marido e filho de dois anos em casa e a amélia aqui limpando, cuidando, cozinhando... Percebi que ficava muito frustrada por perder produtividade no trabalho, mas também ficava muito tempo falando para o meu filho sair de perto. Percebi que o que eu sempre via como meu maior sucesso na vida, ser mãe, estava sendo deixando de lado. Mudei isso. Passei o profissional para terceiro, quarto plano. Meu filho, minha família, nossa saúde vêm nesta ordem de importância. Se der tempo, trabalho durante o dia. Se não der, vai ficar para o turno da noite, afinal as contas não se pagam sozinhas.”

Diante da necessidade de equilibrar os pratinhos da nossa vida, eu vejo uma oportunidade de refletir sobre o que é essencial para nós.

Neste momento de nos recolher à nossa casa – e eu me refiro não só à casa de moradia, mas também à casa interior, nossa psique –, uma constatação que pode nos ocorrer é o quanto vivemos para as coisas externas, as coisas do mundo.

O quanto vivemos para acumular itens materiais, alguns deles apenas supérfluos, que usaremos umas poucas vezes ou vão ficar enfeitando as prateleiras agora empoeiradas das nossas casas?

O quanto vivemos por um ideal de performance, para colecionar likes neste mundo que é uma vitrine global de rostos bonitos, corpos sarados, casais apaixonados, férias perfeitas, pessoas bem sucedidas?

O quanto vivemos para atingir objetivos que não nos preenchem, só nos impulsionam para atingir o próximo objetivo, e o que vem depois do próximo, e assim por diante?

O quanto vivemos buscando o que não temos, alheios à abundância do que temos?

Pois é. Neste momento de fazer a vida caber entre as quatro paredes da nossa casa, temos um bom motivo para refletir sobre o que é essencial para nós.

E por falar em casa, mas agora a casa simbólica, que representa o nosso interior, eu compartilho com você uma parábola que conheço. Ela fala de casa e do que é essencial.

Imagine uma casa cheia de luz. Não há nada nela, exceto um cristal pequeno, inimaginavelmente brilhante, bem no centro. Ele reflete e amplia a luz que entra por todas as janelas. A casa não precisa de nada, embora não exista nada lá. A luz vibra com uma essência que é invisível, indescritível, e você se satisfaz em existir ali em perfeita alegria.

Então, um dia, um novo pensamento surge. Por que ter uma casa tão vazia? É tão calmo e confortável nela que deveria haver um lugar para "você" se sentar. Várias cadeiras são trazidas e também sofás para os cômodos.

Depois surge o pensamento de que deveria haver um lugar para "você" jantar. Compra mesas e as espalha pela casa, e mais cadeiras para colocar em volta das mesas.

Você olha ao redor e vê que não tem uma cama para "você" dormir. Então compra uma cama que é macia e luxuosa, e outras camas para o caso de você ter convidados.

E dia após dia, você enche a casa com todo o mobiliário que deseja, até chegar o momento em que há o suficiente.

Mas... algo mais mudou também. Você olha por toda a casa e percebe que aquela luz que irradiava por toda parte foi obscurecida. Você busca lâmpadas para adicionar mais luz, mas não importa quantas lâmpadas compre, elas não têm o mesmo brilho que antes havia.

Você se senta em sua cadeira favorita, aquela no centro da casa. E se lembra do cristal. Foi quase esquecido na pressa de encher a casa com tudo o que você precisava para se sentir confortável.

Você olha para o cristal e pode ver um brilho fraco que uma vez conheceu, a luz que uma vez encheu seus dias. Então um novo pensamento entra em sua mente: encontrar aquele "você" que era tão importante, aquele para o qual comprou tantos móveis e decorações. Onde está aquele ser que exigia tanto? Mas, por mais que o procure, não encontra aquele "você" que era tão importante há pouco tempo. Bem, talvez haja móveis demais para encontrar o "você". Uma a uma, as cadeiras são removidas, depois os sofás, as mesas, as camas, as lâmpadas. Finalmente, você olha ao redor e percebe algo adorável: a luz voltou.

E você está exatamente onde começou. Toda a mobília que bloqueava a luz do cristal se foi e a casa inteira vibra com Vida. E você vibra também, pois sabe que é esse cristal, e essa luz, e essa casa, e este "você".

=====

Links

Episódio 61 – *Equilibrando os pratinhos na nossa vida*

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/equilibrando-os-pratinhos-da-nossa-vida>

Música “Changing winds”

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/ep-61-musica>

Escute também

Episódio 8 – *Muita coisa pra fazer*

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/no-8-muita-coisa-pra-fazer>

12. Quando sentimos medo

Precisamos falar disso sobretudo agora, num momento em que essa emoção está muito presente na nossa vida, coletivamente presente. É permitido sentir medo. Não estamos sozinhos nos nossos temores. Não é o caso de combater o nosso medo, nem tentar fugir ou nos livrar dele, mas também não precisamos alimentar o medo com os nossos pensamentos. Existe aí um caminho do meio, que é acolher e apaziguar o nosso medo.

No episódio 29 - *Sem medo do medo* (Capítulo 4), a intenção foi desconstruir o tabu relativo a essa emoção. Desconstruir a ideia de que a gente não pode ter medo. Essa é uma ideia muito presente na nossa sociedade pós-moderna, que tem um excesso de positividade. Positividade no sentido de acreditar que podemos tudo e que temos de estar felizes o tempo todo, como se a gente não tivesse lá as nossas vulnerabilidades.

Eu volto ao tema do medo neste momento em que enfrentamos a pandemia e estamos sendo duramente confrontados com nossa vulnerabilidade em diversos aspectos: a vulnerabilidade do corpo, das nossas emoções, do nosso modo de vida, da humanidade.

Estamos todos com medo. Medo de adoecer, de que os nossos entes queridos adoçam. Medo da morte. Medo de não ter como garantir o nosso sustento, situação que para muitos é uma realidade. Medo do futuro, de como vai ser o mundo daqui para a frente.

Então vamos novamente falar sobre o medo. Precisamos falar disso, sobretudo agora, num momento em que essa emoção está muito presente na nossa vida. Coletivamente presente.

Nós temos uma tendência de nos isolar quando sentimos emoções difíceis, não só medo como também tristeza, ansiedade, desesperança, desamparo e outras. E nos isolamos porque, num mundo que exalta a positividade, as chamadas emoções negativas são tidas como fraqueza. Assim, quando sentimos essas emoções, não compartilhamos isso com ninguém. É como se só a gente estivesse sentindo aquela emoção, enquanto

os outros parecem estar cuidando da sua vida. E não é bem assim, não é? Muito menos no meio de uma pandemia.

Então vamos revisitar o que já exploramos sobre essa emoção, mas agora neste novo contexto. Talvez a gente esteja precisando lembrar que é permitido sentir medo. Considerar que não estamos sozinhos com nossos temores. Que não é o caso de combater nosso medo nem de tentar fugir ou nos livrar dele. Mas também não precisamos alimentar o medo com nossos pensamentos. Existe aí um caminho do meio, que é acolher e apaziguar nosso medo.

Espiral de “e se”

Se não fosse o medo, essa emoção que a gente tanto evita, nós dificilmente teríamos sobrevivido até este momento. A emoção do medo existe unicamente para nossa autopreservação, e com certeza já nos salvou algumas vezes.

O medo faz parte dos nossos instintos. Ele protegeu a criança que fomos. Muito antes de a gente ser capaz de pensar, de ter discernimento, as reações do medo nos afastaram de ameaças, nos mantiveram alertas e seguros, chamaram a atenção para nós quando estávamos em perigo.

E ainda hoje, mesmo como adultos racionais, que sabem lá alguma coisa da vida, ainda hoje o medo nos preserva.

Quando interpreta uma situação como perigosa, o que acontece em uma fração de segundo, nosso cérebro aciona um sistema de autodefesa do organismo, e temos as sensações do medo. O coração dispara, a respiração fica ofegante, sentimos tremores, um aperto no peito ou na região do estômago, suamos frio. Essas são as sensações mais comuns, e podem ser mais ou menos intensas conforme a gravidade com que o cérebro percebe a situação.

Na sequência vem uma reação de medo, que vai depender do perigo que está presente, da intensidade do medo que esse perigo causa e daquilo que o cérebro está programado para fazer em relação ao perigo.

Nossa reação pode ser gritar, sair correndo ou lutar contra o que nos ameaça ou ainda ficar paralisados, atônitos, confusos. Conforme a situação,

a reação pode ser apenas disparar a pensar. Aliás, essa é a reação que mais temos.

Nossa mente, que também é movida pelo instinto de autopreservação, começa a imaginar possíveis desdobramentos da situação que nos ameaça. Imaginar tudo o que pode acontecer. No caso da pandemia que estamos enfrentando, temos pensamentos do tipo: “E se eu me contaminar?”... “E se alguém em casa adoecer?”... “E se tudo isso durar muitos meses?”... “E se eu não tiver mais como ganhar dinheiro?”... É uma espiral crescente de “e se”.

Por que nossa mente desanda a imaginar situações trágicas? Porque essa é uma forma de combater a incerteza. A mente humana tem aversão à incerteza e começa a imaginar possibilidades para não ser pega de surpresa, para se prevenir, para talvez fazer algo que evite situações difíceis lá na frente.

Então, quando começamos a imaginar tudo de negativo que pode acontecer, nosso cérebro reage como se realmente estivesse acontecendo. O medo se amplia. Já não é mais uma situação que causa medo, são várias, são todas aquelas que estamos imaginando. E aí se instala a ansiedade, que é uma reação de autodefesa contra ameaças iminentes ou futuras, reais ou imaginárias. Que provoca palpitações, aperto no peito, agitação mental, dificuldade de se concentrar, de dormir, uma tensão constante.

Alimentar a espiral de pensamentos de “e se” vai instalando em nós um estado de ansiedade permanente, e isso pode trazer crises de ansiedade, até de pânico. Nosso organismo começa a acumular níveis crescentes de adrenalina e cortisol, substâncias que fazem o coração bater mais depressa, a respiração se acelerar e tudo mais que a gente sente num momento de ansiedade. Pode chegar um ponto em que esse nível transborda, digamos assim, e aí temos uma crise em que as sensações são muito intensas.

O que também acontece se a gente alimentar a espiral do “e se” com frequência e por períodos prolongados é que isso pode acabar provocando um desequilíbrio químico no cérebro. Pode deprimir a produção dos neurotransmissores do bem-estar, ou hormônios do bem-estar, como a dopamina e a serotonina. Com o déficit dessas substâncias, começamos a ficar com uma tristeza persistente, com apatia, desânimo, perda de interesse nas coisas.

Vej,a não estou contando esses efeitos da escalada do medo para preocupar você. Não quero que você fique com medo de ter medo. Estou contando tudo isso porque é importante entender como nós funcionamos para poder lidar mais conscientemente com nosso medo.

Negação do medo

Algo que acho importante também entender são outras formas de reação diante do que é coletivamente percebido como ameaça.

Ouvi muitos comentários de pessoas que se sentiam preocupadas e amedrontadas com as atitudes de quem não toma os cuidados necessários para evitar o contágio da Covid-19, minimiza a gravidade da situação e às vezes até zomba de quem está se cuidando.

O que acontece com essas pessoas? Elas não têm um pingão de medo? E, ainda que não tenham medo, o que as leva a confrontar um risco que é concreto, que é fato? Um risco a que não apenas elas estão sujeitas como também seus entes queridos? Porque a pessoa pode ser muito cheia de confiança, achar que sua saúde é de ferro. Ou pode ser muito “desencanada” e pensar que o que tiver de acontecer com ela vai acontecer de qualquer jeito. Mas como pode não temer por aqueles que são importantes para ela, não é?

No meu modo de ver, o comportamento de minimizar a gravidade da Covid-19, de não se proteger, bancar uma atitude desafiadora e eventualmente diminuir as preocupações dos outros, para mim esses comportamentos não são *falta* de medo. São a *negação* do medo.

Negar a existência de algo é o que a mente faz para não ter que lidar com aquilo. Então, se a mente quer negar uma ameaça para não ter que lidar com o conseqüente medo, ela cria uma narrativa que desqualifica a ameaça. E também tem comportamentos que ignoram e desafiam a ameaça.

E tem mais. Se a mente nega o medo, também não reconhece o medo do outro, e de repente desqualifica o medo do outro para fortalecer sua posição de não ter medo.

Como é engenhosa a nossa mente, não é?

Pois é, tem muita gente agoniada com vizinhos, amigos, parentes e demais pessoas que têm uma atitude de negação por algum motivo. E o que fazer? Infelizmente pouco adianta falar de fatos e dados com a pessoa que está em negação. Ela cria como que um escudo em torno de si, um escudo para rebater qualquer argumento contrário à verdade que estabeleceu para si própria. Quanto mais for confrontada, mais a pessoa vai endurecer seu escudo, mais veementemente vai negar e mais desafiadora vai ser. Ela vai reagir fazendo mais do mesmo.

Se essa pessoa for muito próxima a nós, morar sob o mesmo teto, vale tentar uma conversa nos moldes da comunicação não violenta. Eu falei disso no episódio 49 - *Dar e receber feedback | Parte 2*.

E quando se trata de sensibilizar uma pessoa talvez não tão próxima que tem uma atitude de negação, a alternativa é apelar para que ela proteja a quem ama. Como se sentiria se um filho, se sua esposa ou seu marido pegasse a doença que ela própria levou para casa, não é? Mas essa seria uma conversa para ter com muito tato, com delicadeza, para realmente mobilizar uma emoção na pessoa. A emoção é a única coisa que pode quebrar o escudo da negação.

Não há garantia de que isso vá funcionar, mas também não custa tentar. Tomara que essa pessoa se sensibilize com a hipótese de alguém querido sofrer e de ela acabar sofrendo também. Porque se não se sensibilizar em algum momento estará sujeita a realmente passar por essa situação.

Por aí a gente vê: o que se ganha negando um medo? Nada. Não se ganha nada. O medo tem uma função preventiva. Ele nos faz evitar, ou prevenir, situações que podem nos trazer problemas.

Mas, enfim, se você está lendo este texto é porque não está em negação de um medo, seja ele do que for, não é? Então vamos conversar sobre a forma de lidar com essa emoção.

A criança interna assustada

Uma das reações que temos quando sentimos medo é tentar bloquear essa emoção com um pensamento do tipo “não posso ter medo”. E aí a gente tenta se convencer de que não há motivo para ter medo, ou anular a emoção

com afirmações positivas, como “sou mais forte que o medo, sou uma pessoa corajosa, não tenho medo”, algo assim.

Porém, ter pensamentos contrários ao que estamos sentindo cria um conflito interno que não ajuda em nada. Um conflito entre a mente e a emoção.

O medo é uma energia que nos impulsiona para alguma coisa. Se a gente não direciona essa energia para uma ação, ela não desaparece, e sim permanece. O medo fica voltando e nos faz lembrar dele, por mais que a mente tente anulá-lo.

Também não funciona tentar nos distrair ou fugir dessa emoção, tipo: “Estou com medo, vou lavar a louça, vou assistir a uma comédia na TV pra ver se o medo passa”. Será que passa? Pois é, ele fica voltando também.

Então, quando sentimos medo, o melhor é reconhecer essa emoção e entrar em contato com ela. Como diz o doutor Steven Hayes, professor de psicologia americano que já citei em alguns episódios: “Imagine que o medo é uma criança assustada dentro de nós. A criança que nós fomos. Vamos acalmar a nossa criança assustada”. Gosto muito dessa comparação que ele faz.

Para isso, podemos usar uma prática de autocompaixão.

Começamos validando os nossos sentimentos, quer dizer, nos permitindo sentir o que estamos sentindo e legitimar isso. Podemos dizer a nós mesmos algo como: “Eu sinto medo, está sendo realmente difícil este momento”.

Depois vamos reconhecer que o medo é uma experiência comum a todos os seres humanos. Isso nos faz lembrar que não estamos sozinhos e nos faz sentir mais conectados com as outras pessoas. Podemos dizer algo como: “Há muitas pessoas com medo neste momento, assim como eu”.

Então vamos fazer algo para nos acalmar. Talvez baste nos dar um abraço. O nosso cérebro responde a esse gesto com a liberação de ocitocina, uma substância que atenua a sensação de estresse. Talvez a gente possa também desabafar esse medo com alguém próximo, alguém que tenha bons sentimentos por nós e possa nos confortar.

Por fim, talvez haja também alguma ação que a gente possa tomar para aumentar nosso senso de segurança. Eu vou lhe dar um exemplo meu.

No início da pandemia, bateu o medo de ter uma grande quebra no faturamento da minha empresa porque os trabalhos que eu vinha fazendo eram todos presenciais. E o que fiz para aumentar meu senso de segurança foi começar a realizar meus trabalhos on line. Então o medo que senti cumpriu seu propósito, e me senti mais segura. Aquele medo não precisou mais voltar.

Interrompendo a espiral

Como eu disse anteriormente, é muito comum que, diante de uma situação ameaçadora, nossa mente dispare a imaginar situações catastróficas. Ela entra numa espiral de pensamentos de “e se”. *E se isso acontecer, e se aquilo acontecer.*

A maior parte desses pensamentos são exageros da imaginação, sabemos bem disso, não é? Se realmente acontecessem as situações que a gente já imaginou na vida, há muito tempo não estaríamos mais nesta vida. Imaginar tudo isso só serve para aumentar nossa aflição.

Então, para lidar com os nossos medos, algo muito importante é não alimentar a espiral de pensamentos de “e se”. E atenção aqui: eu estou falando em *não alimentar* os pensamentos de “e se”. É algo bem diferente de *controlar* os pensamentos, que é o que a gente normalmente procura fazer, mas não funciona.

Um fato sobre os nossos pensamentos é que eles não pedem licença para surgir. Eles invadem a mente. Se não queremos ter determinados pensamentos, nossa tendência natural é combatê-los. Podemos tentar anular os pensamentos indesejáveis com outros, como *não posso pensar nisso, não quero pensar nisso*. Mas não adianta. Quando a gente pensa *não posso pensar nisso*, na verdade estamos pensando.

Eu sei que parece confuso, então vamos fazer uma experiência. Por um instante, feche os olhos e *não pense* em uma linda rosa branca, com gotinhas de água reluzindo nas pétalas. Viu? Para executar a ação de não pensar em uma rosa branca, você pensou. Então, quando diz a si mesmo “não quero pensar em tal coisa”, você já está pensando. Esse pensamento vem de novo, e você tenta afastá-lo de novo, e aí começa surgir uma ansiedade

porque o pensamento ressurgir contra a sua vontade. Enfim, tentar controlar o pensamento não funciona – na verdade, só o deixa mais persistente.

Então, em lugar de controlar, vamos simplesmente não alimentar a espiral de pensamentos de “e se” que ampliam o medo e trazem ansiedade.

Por exemplo: quando surgir na sua mente o pensamento “e se eu ficar doente?”, diga a si mesmo: “Está tudo bem. Estou pensando ‘e se eu ficar doente?’”. Em seguida inspire lenta e profundamente, sentindo o ar penetrar nas narinas, e depois expire lenta e profundamente, sentindo o ar soprar nas bordas das narinas. Faça isso pelo menos uma vez. Se puder, faça mais vezes.

Então sempre, sempre que você se pegar pensando em algo que amplia seu medo, que provoca ansiedade, repita mentalmente: “Está tudo bem. Eu estou pensando ‘e se tal coisa acontecer?’”. Na sequência, sinta sua respiração.

Como costumo dizer aos meus alunos, pensamentos são fenômenos mentais. São apenas pensamentos, e não verdades absolutas sobre a vida nem previsões do futuro. Procure encará-los dessa forma. Quando surgirem, apenas os reconheça como simples pensamentos e deixe que vão embora, sentindo sua respiração. No instante em que você sente a respiração, os pensamentos se dissolvem.

Isso é o que chamo de “não alimentar os pensamentos”. Pratique isso sempre, viu? Será ótimo se você também colocar o mindfulness na sua vida, é uma prática em que sistematicamente exercitamos observar e deixar ir os pensamentos. Chega um momento em que a gente já não se identifica com os pensamentos, e aquelas nossas “encanações”, as nossas “noias”, os pensamentos repetitivos, tudo isso diminui muito simplesmente porque a gente não os alimenta mais.

Eu agora compartilho com você uma preciosidade que achei recentemente: uma fala da escritora Elizabeth Gilbert, autora do livro *Comer, Rezar e Amar*, gravada para o aplicativo de meditação *Insight Timer* durante a pandemia. A Elizabeth tem o costume de escrever mensagens amorosas e confortadoras para ela mesma quando sente medo. E escrever mensagens é uma prática de autocompaixão muito poderosa. Vale a pena

você experimentar! Reproduzo a seguir um trecho do que ela diz, numa tradução livre:

“O medo e eu somos velhos amigos. Temos caminhado lado a lado por praticamente toda a minha vida. Na verdade, nunca passamos muito tempo separados. Eu poderia dizer que conheci muito bem o medo, aprendi a trabalhar com ele, tornei-me íntima dele. Aprendi algumas coisas que gostaria de compartilhar com você se isso for útil.

Muitos de nós estão ansiosos agora, e tudo bem. Isso é natural. Quero deixar claro que não estou aqui para subestimar essa ameaça nem dizer que nada de ruim vai acontecer. Não sei o que vai acontecer. Ninguém sabe, esse é o problema. Eu certamente não estou aqui para dizer que tudo isso é apenas temporário ou é apenas uma ilusão de consciência para que você possa viver o momento com alegria. Não sei se isso é verdade. Eu nem sei se posso fazer isso. Essas palavras nunca me confortaram quando eu estava me sentindo ansiosa e com medo. Então, eu não vou dizê-las para você.

O que eu quero lhe dizer é que, se você está com medo agora, eu vejo você, conheço você, sou você e amo você. Se você tem medo, você e eu somos iguais. Se você está com medo agora, não está experimentando nada que eu não tenha experimentado em minha própria vida ou não esteja experimentando agora. Se você está com medo neste momento, quero que saiba que considero que você é meu bem-amado amigo, membro da minha família. Tudo o que realmente desejo fazer é envolvê-lo em compaixão incondicional porque sei como é difícil navegar na incrível e intensa emoção do medo.

E como eu gostaria de envolvê-lo em compaixão incondicional? Bem, imagine isto: imagine que estou na sala com você agora mesmo, que somos apenas nós dois e eu vejo que você está perdido em um profundo medo. Eu sei o que gostaria de lhe dizer. E eu gostaria de dizer algo assim:

- Eu estou bem aqui com você e não vou a lugar nenhum. Não tenho lugar melhor para estar senão com você, aqui, agora, e vou ficar. Quero que saiba que não preciso de nada de você. Não preciso que você seja corajoso. Não preciso que você seja maduro, um líder, um transcendente,

um durão. Eu não preciso de nada. Eu nem preciso que você se sinta melhor. Se isso não for possível para você agora, eu nunca pediria que fizesse algo que não possa fazer. Não preciso que você expulse seus medos e magicamente, diante dos meus olhos, fique totalmente calmo. Eu não preciso de nada de você. Eu simplesmente amo você e vou ficar aqui ao seu lado. Não importa o que aconteça, você não está sozinho. Eu não estou indo a lugar nenhum. Estou bem aqui. Você pode ser tão instável quanto precisa. Haja o que houver, nós vamos enfrentar isso juntos.

Essas são as palavras que aprendi, ao longo dos anos, a dizer a mim mesma quando fico aterrorizada. E, sim, eu ainda fico aterrorizada regularmente. Quando fico aterrorizada – e não é se, mas quando –, eu aprendi a parar o que estou fazendo e ficar sozinha. Assim que eu puder me sentar por um momento, abro meu diário e começo a escrever para mim uma carta de amor. Deixo as palavras de amor se derramarem na página em direção ao meu medo. E algo notável acontece: meu medo começa a recuar e eu, a me acalmar. Não sei por que isso funciona, mas funciona.

Na verdade, não é difícil escrever para nós mesmos a partir do amor incondicional. É a coisa mais simples. Tudo o que você precisa fazer é se perguntar: quais são as palavras que eu gostaria que outra pessoa me dissesse agora? Se a pessoa mais amorosa, solidária e forte do mundo estivesse aqui para cuidar de mim, o que eu gostaria de ouvir essa pessoa dizer? E então você escreve essas palavras imaginárias de amor diretamente para você, diretamente para seu medo. E, quando começa a fazer isso, você percebe que sempre soube o que precisa ouvir.”

=====

Links

Episódio 62 – Quando sentimos medo

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/62-quando-sentimos-medo>

Música “Deep inner mantra”

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/ep-63-musica>

Escute também

Episódio 63 - *Para um momento de medo* | *Meditação guiada*

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/63-para-um-momento-de-medo-meditacao-guiada>

13. Sobre lidar com perdas

O fim de um relacionamento, a partida de alguém querido, a demissão de um emprego, a falência de um negócio, uma mudança que desestrutura a nossa vida. Do ponto de vista emocional, essas situações representam perdas, e precisam de um luto. Vamos conversar sobre esse processo, suas fases, como lidar com os sentimentos. Ao longo da vida teremos inevitavelmente muitas perdas. Mas isso não nos impede de construir coisas lindas ao redor dos espaços que elas deixam em nosso coração.

Esse é um tema que, de vez em quando, algum ouvinte do podcast pedia: “Fala sobre perda. Fala sobre luto.” Um tema que estava há tempos no meu radar. Mas aí entrava um outro, e mais outro, e lidar com perdas ia ficando para depois, pra sei lá quando. O que é muito emblemático, não é? A gente tende a fugir mesmo desse assunto, porque mexe conosco, faz lembrar ou pensar em coisas tristes.

Mas, ultimamente, com tudo que anda acontecendo neste ano de 2020, o tema ficou mais em evidência. Está se falando mais em morte, em desemprego, em falência, em mudanças que desestruturam a nossa vida, em hábitos, prazeres e liberdades que a gente tinha e não sabe quando voltará a ter. Do ponto de vista emocional, todas essas situações representam perdas. Então é um momento para falar do assunto.

Se a gente parar pra pensar, a perda é sempre causa de dor. Perder a saúde, um dinheiro, um objeto estimado, um amor, uma situação confortável, uma oportunidade ou negócio, não importa o que a gente perca, sempre dói. Pouco ou muito, dói.

E certas perdas são como uma parte de nós que se vai. Porque o que nós somos integra também o outro, o que é externo a nós. Somos filhos porque temos pais. Somos maridos ou esposas porque temos um cônjuge. Somos pais porque temos filhos. Somos o funcionário porque temos um emprego, ou o empresário porque temos um negócio. Somos os nossos hábitos, somos um corpo, somos uma aparência.

Então, quando a gente perde algo que é tão parte de nós, uma parte importante de nós, é como se arrancassem um pedaço de nós. Dói, muito. Fica um vazio. Fica um sentimento de devastação, de perder o chão.

E como lidar com as nossas perdas? Fazendo luto.

Embora a gente associe o luto com a partida de entes queridos, também nos enlutamos por outras perdas. Porque o luto é, por definição, a resposta emocional à perda. Uma resposta que naturalmente envolve muita tristeza, mas não só tristeza, há outros sentimentos também, vamos falar disso mais adiante.

Eu sei que esse não é um assunto fácil. É um tema sensível para mim também, eu tive perdas no ano passado e tenho um luto por elas. E qual de nós não teve alguma perda em algum aspecto da vida, não é? Então a minha intenção aqui é compartilhar uma visão compassiva sobre o luto, sobre como é esse processo, quais são suas fases, como lidar com os sentimentos. Ao longo da vida vamos ter muitas perdas, não será possível evitar. Mas isso não nos impede de construir coisas lindas ao redor dos espaços que essas perdas deixam no nosso coração.

Atravessar os vales da existência

O luto é um processo natural na vida que o ser humano experimenta desde sempre. A história fala de muitas formas de luto, com símbolos, com rituais em respeito tanto à memória de quem se foi como ao sentimento de perda das pessoas. Ainda hoje culturas mais tradicionais guardam seus costumes de luto. Mas muito do que se fazia antigamente se perdeu, ou perdeu o sentido nos nossos tempos pós-modernos.

A ditadura da felicidade existente hoje, que não dá espaço para a tristeza e diz que temos de estar felizes o tempo todo, essa ditadura faz o luto ser algo quase clandestino, algo a ser camuflado.

Tem também a cultura do positivismo acima de tudo, da superação a todo custo, do levanta-sacode-a-poeira-e-dá-a-volta-por-cima, do você tem que vencer a tudo. E tem ainda a ideia de acelerar as coisas, de queimar etapas, que é muito típica também dos nossos tempos apressados. Tudo isso atropela o luto e faz a gente querer sair andando depois do atropelamento.

Me lembro de quando uma amiga me contou sobre o seu luto pela perda da mãe, que já estava há quase um ano muito doente. Dias depois do falecimento, minha amiga voltou a tocar sua vida, a trabalhar e tudo mais. Mas a vida social, a presença nos aniversários da família, as saídas para se divertir, isso ela levou meses para retomar, porque ainda chorava quase que diariamente. Sua vontade era ficar recolhida, e não ir a festas. E os parentes pareciam não entender isso, viviam dizendo que ela precisava se divertir, que precisava superar a tristeza. Minha amiga se sentia incompreendida pela família. “Eu preciso desse tempo”, ela me disse.

Sim, o luto leva tempo, e é preciso respeitar esse tempo. É o que diz o americano David Kessler, um reconhecido psicólogo especializado em luto. Ele defende que as pessoas vivenciem naturalmente seus sentimentos de perda: “É esperado que você sinta tristeza depois de um divórcio. É esperado que sinta tristeza quando alguém morre. Nossa cultura nos diz que temos que escalar as montanhas e atingir o topo de tudo. Mas a vida não tem só montanhas, também tem vales. E precisamos atravessar os vales da nossa existência.”

David Kessler também aponta um outro traço da nossa cultura que complica o processo de luto: o julgamento para com as emoções. Por exemplo, achar que não temos o direito de nos sentir tristes porque um parente de oitenta anos partiu, enquanto alguém chora a morte de uma criança. Tentar nos convencer de que “era apenas um animal de estimação”, quando o nosso coração está despedaçado. Sentir revolta por uma perda e nos criticar porque esse sentimento não é adequado.

Então o David insiste para que as pessoas acolham o seu sentimento pela perda, seja a tristeza, a revolta ou o que for. E que ignorem os comentários e julgamentos da mente sobre os sentimentos. Porque esses comentários e julgamentos da mente geram uma segunda camada de sentimentos – de culpa, vergonha, até de auto-aversão, e isso acrescenta mais sofrimento ao processo de luto, que já é tão doloroso.

O que também acontece muito, segundo ele, é que as pessoas têm medo de entrar em contato com sua tristeza e não conseguir sair dela, não conseguir parar de chorar. “Pois já estive com milhares de pessoas em luto”, ele conta, “e num dado momento todas pararam de chorar”.

O David costuma dizer que seu trabalho é ensinar as pessoas a fazer aquilo que os nossos avós faziam naturalmente. No tempo deles, não existia toda essa nia que a gente tem hoje sobre os nossos sentimentos. Não existia a ideia irreal de que a gente não pode estar triste. Não existia a ideia de que se não estivermos bem,  porque tem algo errado conosco. Esses pensamentos fazem a gente problematizar demais a nossa vida. E não precisa ser assim.

A dor, a tristeza, a saudade, o coração despedaçado, não são um problema. São coisas da vida.

O luto tem fases

Tempos atrás o David Kessler trabalhou com uma psiquiatra suca chamada Elizabeth Kubler-Ross. E a Elizabeth, que já  falecida, fez um trabalho muito importante para a gente compreender o processo de luto. Ela identificou fases do luto, em que o nosso sentimento vai mudando.

Falei um pouquinho dessas fases num episódio recente, e aqui vamos aprofundar. As fases são *negação*, *raiva*, *tristeza*, *negociação* e *aceitação*. A Elizabeth sempre deixava claro que essas fases não são um roteiro para a gente seguir, mas estados de espírito que as pessoas em geral apresentam – e não necessariamente nessa ordem. Alguém pode não sentir raiva no seu processo de luto, ou talvez jamais tenha aceitação da perda, ou talvez vivencie a raiva misturada com a tristeza. O importante  a gente entender que o nosso luto tem momentos diferentes, reconhecer esses momentos para acolher os nossos sentimentos e viver o processo com mais naturalidade.

E o que seria acolher o sentimento?  se permitir sentir.  entrar em contato e expressá-lo livremente, ainda que privadamente. Evitar, reprimir ou tentar nos distrair do que sentimos não faz bem. A energia desse sentimento vai ficando acumulada no corpo e chega a nos adoecer.

Bem, a primeira fase  a da *negação*. Vêm ¢ mente pensamentos como “isso não pode ser verdade”, “isso não pode estar acontecendo”, “não  possível”. O David explica que a negação  uma forma de autoproteção. Especialmente quando  uma perda muito repentina, não temos condições de assimilar tudo de uma vez, então ficamos meio anestesiados. A gente

entende o que aconteceu, mas não internaliza. Só dias depois é que cai a ficha.

Na partida de alguém querido, o funeral nos ajuda a internalizar a perda. E a gente poderia fazer um funeral simbólico de outros tipos de perda também. O funeral do relacionamento amoroso que acabou, do emprego perdido, do negócio que faliu, do projeto que fracassou. O funeral é um ritual de passagem que simboliza o fechamento de um ciclo para que outro ciclo possa se abrir.

Continuando com as fases, tem a fase da *raiva*, em que nos revoltamos contra o que aconteceu, brigamos com os outros, brigamos com Deus, arrumamos culpados, ficamos agressivos. A raiva é também uma defesa. David Kessler compara a raiva a um escudo de proteção para a dor. Ele diz que por trás da reação da revolta, da agressividade, existe uma imensa dor, uma dor tão grande que nós instintivamente nos protegemos sendo agressivos.

Um outra fase é a da *negociação*, que é quando passa pela cabeça tudo que a gente deveria ter feito, ou não deveria ter feito para evitar aquela perda. São pensamentos tipo “se eu não tivesse dito aquilo”, “se eu tivesse feito diferente”, “se eu tivesse percebido antes”, “se eu não tivesse sido tão orgulhoso”. Essa é uma fase bem difícil porque pode gerar muita culpa.

E a gente precisa ter muita autocompaixão para não se afundar na culpa. Nos depoimentos que eu coletei para este episódio, aparece bastante essa questão. As pessoas se sentem culpadas porque o relacionamento amoroso terminou. Culpadas pela perda do emprego, culpadas por não terem sido um bom filho ou filha. Aparecem também pensamentos de autocrítica severa. Aparecem julgamentos: “fui uma pessoa fraca”, “não tive competência”. Aparecem sentimentos de fracasso. Tudo isso está ligado à culpa, e a culpa acrescenta um enorme sofrimento pela perda.

Quando se trata de uma perda, acho que gente precisa considerar que o que aconteceu era o que tinha de acontecer. E nesse caso, aquilo que a gente fez ou deixou de fazer foi parte do que tinha que acontecer.

Agora, por que tinha que acontecer, a gente talvez nunca entenda. É algo que está além da nossa compreensão. Nós não temos uma visão do todo, não temos a menor ideia dos muitos outros fatores que se combinaram para

que a gente tivesse aquela perda. Então não cabe imaginar que o que aconteceu foi por nossa culpa. É preciso também trabalhar o autoperdão, temos um episódio (o 68) para tratar disso.

Voltando às fases do luto, temos a fase da *tristeza*. É a dor, é a falta, é a saudade, é o vazio, é tudo isso junto. Para mim, a sensação é de que a ferida do que foi arrancado sangra, e a gente precisa chorar. Chorar, chorar, sangrar a tristeza até não ter mais o que sair. Só o choro pode aliviar a tristeza.

Na minha experiência, a tristeza do luto vem em ondas. No começo, as ondas são fortes e vêm toda hora. E com o tempo, as ondas vão ficando mais mansas e mais espaçadas também.

Em 2019, perdi dois filhinhos caninos. Em março foi a Pituca. Ela estava muito idosinha, a gente já estava se preparando para a partida dela. E foi um partida suave, foi uma bênção a forma como ela se foi. Sentimos muito, mas nos conformamos. E como ainda tínhamos o Tico, todos os mimos, carinhos e atenções foram para ele. Para mim, o Tico de certa forma preencheu a ausência da Pituca. Eu que já era apegada a ele fiquei mais ainda. Pensava que ele ficaria ainda uns cinco ou seis anos com a gente, mas em outubro apareceu uma doença muito agressiva e em pouco tempo ele se foi.

O luto do Tico reacendeu o da Pituca, e foi muito difícil. Entrei direto na tristeza, e no meio dela passei pela fase da negociação também. Muitas vezes me peguei pensando como seria se eu tivesse percebido antes a doença do Tico. Se eu tivesse suspeitado da gravidade do que ele tinha. Se eu tivesse feito isso ou aquilo diferente. Pensamentos como esses vêm mesmo. É a nossa mente tentando explicar o que aconteceu, querendo voltar o filme da vida para trás e mudar a história. Foi muito importante eu entender isso e praticar a atitude de deixar ir meus pensamentos. Porque nada do que eu pudesse pensar poderia trazer o Tico de volta.

No começo eu sentia tristeza aguda em vários momentos do dia. Quando essas ondas de tristeza vinham, e ainda podem vir, eu simplesmente mergulhava nelas, chorava, e em algum tempo elas passavam. Aí eu respirava fundo, lavava o rosto, e continuava meu dia. Eu sei que conforme o tempo foi passando, eu me acostumei com a ausência deles. O mar do luto se

acalma. As ondas se tornam mais espaçadas e também mais mansas. Meses depois adotamos a Tequila e o Jonny Walker, mas eu sinto ainda falta do Tico e da Pituca.

David Kessler observa que, no luto, é muito comum a gente ter pensamentos com as palavras *nunca* ou *sempre*. Nunca mais vou amar alguém. Nunca mais vou ter um emprego tão bom. Nunca serei feliz de novo. Vou carregar esse vazio para sempre. Vou sentir essa dor para sempre. O David diz que a gente esteja muito atenta a pensamentos com essas palavras, *nunca* ou *sempre*, e que não alimente pensamentos que tornam definitivos os nossos sentimentos, porque eles mudam.

A dor se abranda. A tristeza se torna saudade, pode se tornar gratidão por lembranças felizes. O coração partido pelo fim de um relacionamento pode se recuperar e nunca perde a capacidade de amar. Se a gente diz que nunca vai amar de novo, estamos nos fechando para a possibilidade de um novo amor, e fechados é que não vamos amar mesmo.

As palavras *nunca* e *sempre* também não se aplicam a situações. O fato de perder um ótimo emprego não significa que nunca mais teremos outro ótimo emprego. O fato de falir uma vez não decreta o fim da carreira de empreendedor. Nada na vida é permanente: nem a existência daquilo que a gente ama, nem o desalento pela perda do que a gente ama.

Aceitação e paz

No trabalho da Elizabeth Kubler-Ross, a quinta fase do luto é a da *aceitação*. É quando a gente não só compreende, mas sente que se encerrou o ciclo de existência daquela pessoa, ou daquele relacionamento, ou seja do que for. Aceitar é poder dizer “assim é” e estar em paz com isso.

Isso não significa que a saudade desapareça, que a ausência deixe de ser sentida ou que a gente esqueça completamente daquela existência. Como diz o David Kessler, o luto não é um processo que termina. Vamos lembrar que o luto é a resposta emocional à perda. Então o que acontece ao longo do tempo é que a nossa resposta se transforma. O sentimento com relação à perda muda e de alguma forma ela será sempre sentida. O espaço que aquela perda deixou sempre estará lá, no nosso coração.

Agora, quanto tempo leva da perda à aceitação? Será que um dia a gente vai poder falar daquela perda sem sentir dor? Isso vai depender de cada um. Cada pessoa responde de um jeito. Não existe um padrão, algo do tipo “o luto leva seis meses, o luto leva um ano”. Não existe uma forma de saber se a dor de um é maior que a de outro. O luto é uma experiência pessoal, não cabe fazer comparações. Tudo que nos cabe fazer, diz o David Kessler, é honrar o nosso próprio processo de luto. É respeitar os nossos sentimentos.

Na teoria da Elizabeth Kubler-Ross, então, o luto se completa com a aceitação. Ela faleceu em 2004 e o David Kessler deu continuidade ao seu trabalho. Nos últimos anos, ele vinha se perguntando o que poderia vir depois da aceitação, estava pesquisando sobre isso. E a resposta veio com uma experiência de luto dele próprio.

O David perdeu seu filho caçula de uma forma trágica, ele tinha só 21 anos. Sem comentários sobre o que ele deve ter passado, não é? Por meses, ele parou com tudo que estava fazendo. E aí, numa tarde, organizando papéis em seu escritório, reencontrou estudos que estavam parados, sobre a obra de Viktor Frankl. Frankl foi um neuropsiquiatra austríaco que sobreviveu a um campo de concentração nazista na Segunda Guerra e fez um trabalho lindo sobre o sentido da existência.

Vivendo ele próprio uma perda devastadora, o David Kessler teve o insight do que seria a sexta fase do luto: *encontrar um sentido*. Não um sentido para a perda, mas um sentido para o que a gente faz a partir da perda. E o que ele próprio fez foi desenvolver essa ideia. Com a permissão da família da Elizabeth, ele incorporou a sexta fase do luto, *encontrar um sentido*, e hoje faz um trabalho mais completo e mais profundo, ajudando pessoas a vivenciar seu luto. É muito lindo isso.

Quem também de certa forma fala de encontrar um sentido para o que a gente faz a partir da perda é a psicanalista brasileira Maria Lúcia Homem. Num dos um vídeos dela no YouTube, a Maria Homem fala que a elaboração do luto passa por aceitar a perda e incorporar em nós um traço de quem a gente perdeu, ou por morte, ou pelo fim de uma relação. Ela diz assim: “Você começa a fazer algo que o outro fazia ou queria que você fizesse. Você começa a fazer ginástica, vai aprender uma língua, muda o seu estilo. Sem se dar conta, você está carregando um traço que era do outro, uma forma de

falar, uma expressão dele. Você vai cumprir um desejo inacabado do outro. Vai escrever um livro, vai pintar um quadro.”

Nos depoimentos que ouvintes deixaram no meu Instagram tem vários exemplos disso – de dar um sentido para o que a gente faz depois da perda ou incorporar algo da experiência da perda. São todos muito lindos, e aqui vou compartilhar um pouquinho deles com você.

Um é o do Fábio, ele teve três grandes perdas em menos de dois anos. Primeiro foi o falecimento do pai, depois a demissão do emprego e em seguida o fim de um relacionamento amoroso de anos. Foram tempos muito duros que deixaram cicatrizes emocionais e ansiedade e fizeram o Fábio buscar formas de se autoconhecer. “Fui em busca da meditação mindfulness e da espiritualidade humanista. Me converti ao budismo. Isso me ajuda a me compreender e a lidar com situações adversas e pessoas”.

A Celene teve a perda da audição quando estava no auge de uma carreira executiva. “Eu que liderava pessoas numa área extremamente agressiva como a de vendas me vi tendo que aceitar que ficaria surda. Entrei em depressão, não me reconhecia mais e me isolei das pessoas.” Foi então que o marido a matriculou numa escola de artes, e ela, que sempre gostou de arte, se redescobriu ali. Hoje não troca seu ateliê por escritório nenhum. “Foi uma perda que me mostrou que pode existir vida mesmo sem um dos sentidos”, conta a Celene.

A Iolanda sofreu a perda do pai no melhor momento de sua vida com ele e chegou a pensar que Deus havia lhe passado a perna. Ela diz que até juventude se sentia carente de proximidade com o pai, ele tinha problemas com o alcoolismo. Mas essa proximidade foi se construindo devagarinho por meio da música: ele era músico e ela começou a estudar flauta com ele. Então chegou um momento em que os dois passaram tocar juntos por horas, e a Iolanda descobriu o prazer que era estar na companhia de seu pai.

“Numa manhã de novembro”, ela lembra, “ele teve morte súbita. Ardi num luto que durou bastante tempo. Doeu tanto que às vezes eu não conseguia respirar. Mas tirei desse luto abissal a minha força”. A Iolanda diz que se revelou com a perda do pai justamente quando ela achou que o tinha encontrado. Entrou para uma escola de música para ressignificar sua dor e isso suavizou seu luto. Pôde apoiar sua mãe e se pacificou com Deus.

Espaço sagrado

Para encerrar, eu compartilho uma história que o David Kessler conta e que simboliza perfeitamente o luto por uma perda.

Quando ele visitou pela primeira vez cidade de Hamburgo, na Alemanha – que é muito antiga, sua história tem mais de 1.200 anos –, ele ficou impressionado com a modernidade da cidade, que é um grande polo econômico da Alemanha. Mas apesar dessa antiguidade, parece tudo muito novo ali. Então explicaram para o David que a cidade tinha sido reconstruída depois da Segunda Guerra Mundial, que a deixou devastada. E aí disseram que ele tinha de visitar uma certa igreja de São Nicolas.

E essa igreja de São Nicolas, ele conta, é uma construção em ruínas. Ela foi deixada do jeito que ficou depois de um bombardeio em 1943, como um memorial da guerra.

Para o David, essa igreja é uma metáfora do luto. “Com a perda do meu filho, uma parte do meu coração foi devastada também. É uma parte do meu coração que honra sua memória. Esse buraco nunca vai ser preenchido até eu estar com meu filho novamente. Mas isso não significa que eu não possa construir uma cidade incrível ao redor da minha São Nicolas”.

Encontrar um sentido para o que a gente faz depois da perda é bem isso. É construir coisas lindas ao redor dos espaços sagrados deixados pelas perdas no nosso coração.

=====

Links

Episódio 66 – *Sobre lidar com perdas*

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/66-sobre-lidar-com-perdas>

Música “Just a little hope”

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/ep-66-musica>

14. Sendo a paz que desejamos no mundo

Estamos lidando com problemas dos nossos tempos modernos, e ainda não nos livramos daqueles que sempre existiram: violência, corrupção, desigualdade, intolerância. Será esta a sina da humanidade, o eterno conflito entre o bem e o mal? Como manter um pouco de paz na mente vivendo nesse turbilhão?

Quando decidi produzir este episódio, fiquei um dia inteiro martelando palavras no meu notebook e não encontrava um bom começo. Eu queria expressar como a gente se sente diante do que está acontecendo no mundo hoje. Queria falar de sentimentos de perplexidade, indignação, desânimo, raiva e medo que estão batendo geral nesses tempos de tantas polêmicas e polarização. Mas eu não encontrava as palavras.

Aí apareceu a Ana Paula, ouvinte de Belo Horizonte, para me ajudar. Pelo Instagram ela perguntou se em algum episódio eu havia falado sobre manter a paz mental em tempos obscuros como os atuais. Respondi que era justamente sobre isso que eu estava começando – na verdade, tentando começar – a escrever. E pedi para ela me contar como se sentia. Aqui vai um resumo do que ela me escreveu:

“Em qualquer entrada rápida que dou nas redes sociais, vem sempre uma enxurrada de notícias horríveis, mesmo eu tendo deixado de seguir algumas pessoas. Parece que está tudo se desencaminhando e se perdendo. Vejo pessoas queridas coadunando com alguns posicionamentos políticos, se mostrando a favor de coisas indefensáveis. Isso me desanima em relação às pessoas próximas e me leva descrever também das pessoas desconhecidas. É um sentimento de ‘o mundo está perdido’”.

Agradeço, Ana Paula! Você descreveu o pano de fundo deste episódio.

Agora, falando com todos vocês. Não importa de que lado você está nas questões que dividem o mundo hoje. Não importa como você pensa, nem

do que você é contra ou a favor. Porque eu vou falar daquilo que todos temos em comum.

E apesar das diferenças de perspectiva, nós temos sim algo em comum. Todos desejamos nos sentir seguros e tocar a vida em paz. E estamos vendo muita coisa de que não gostamos. Estamos lidando com problemas novos, que surgiram nestes tempos modernos. E ainda não nos livramos de problemas que sempre existiram: conflitos, corrupção, violência, desigualdade, dominação, intolerância. Será que é esta a sina da humanidade, o eterno conflito entre o bem e o mal?

E se pensar na situação presente já preocupa, como é imaginar o futuro então? O que será que nos espera, um cenário de Black Mirror? Aquela série do netflix, sabe? Ela mostra um mundo de ficção muito próximo do real, onde tecnologias que já existem hoje dão asas para o que o ser humano tem de mais sombrio.

E aqui retomo a pergunta que a Ana Paula faz, e acho que está na cabeça de muitos de nós: dá para manter a paz mental nestes tempos obscuros?

Acho que vai depender de como a gente encarar este momento.

Eu não vou aqui defender A nem B, não vou fazer análises de fatos, nada disso. Minha intenção é apenas compartilhar com você como eu vejo o que está acontecendo do ponto de vista do nosso interior, daquilo que acontece *dentro* de nós. Porque o conflito entre bem e mal que a gente vê fora, no mundo, está *dentro* de nós.

Para mim, este pode ser um momento de elevação de consciência para cada um de nós. Um momento em que a gente pode ver esse conflito com um olhar de compaixão. E então, acho sim que a gente pode ficar mais em paz.

A dualidade humana

Eu vou lhe contar um pouco sobre o conflito entre bem e mal dentro de mim.

Nasci numa família de religião espírita e cresci vendo reuniões do Evangelho no Lar na casa dos meus avós paternos. Eu era pequena, mas

tenho lembranças nítidas daquele tempo. Minha avó assando bolo à tarde. Os amigos e vizinhos chegando para a reunião à noite. As luzes apagadas na sala e eu atrás da porta, espiando pelo buraco da fechadura, porque minha mãe não me deixava participar. Claro que eu não iria parar quieta no meio daqueles adultos em silêncio na penumbra, não é? Depois que acabava, todo mundo comia o bolo que a minha avó tinha feito e conversava. Essas noites eram muito especiais para a minha família.

Na sala dos meus avós havia um quadro que me parecia enorme e que eu gostava muito de olhar. Era uma gravura de Jesus, de pé, com a mão pousada sobre a cabeça de um menino doente, no colo da mãe. Essa imagem é tão viva na minha memória que eu ainda sinto o gesto amoroso de Jesus me envolvendo também. Era disso que eu gostava naquele quadro, do sentimento de amor.

Mais tarde eu fui para a escola, e, mesmo sendo espíritas, meus pais me colocaram num colégio católico. Eles queriam para mim uma educação com valores cristãos. Isso é uma das muitas coisas que eu admiro neles, o respeito à fé dos outros. Aprendi com os meus pais a ver e valorizar o que a gente tem em comum com as pessoas.

O colégio era de freiras franciscanas, então eu aprendi muito sobre a vida de São Francisco, que foi de muita devoção, humildade, serviço e amor a todas as formas de vida. Havia num jardim da minha escola uma estátua muito bonita dele, rodeado de passarinhos. Isso me trazia o amor à Natureza, aos bichos, às plantas, ao irmão Sol e à irmã Lua, que é algo que me toca muito também.

Foi nessa infância cercada de religiosidade que nasceu um sentimento em mim: eu quero ser uma boa pessoa. Acho que os exemplos de Jesus e São Francisco inspiraram isso em mim. As reuniões na casa da minha avó, ver as pessoas em conagração, inspiraram isso em mim. *Eu quero ser uma boa pessoa.*

Mas na verdade eu não me via como uma boa pessoa. Eu fazia muitas coisas erradas e depois ficava cheia de culpa. Lembro de uma vez em que achei um objeto magnético pequeno, um íma, na casa de parentes e fiquei brincando com aquilo. Na hora de ir embora, levei o objeto escondido

comigo. E depois fiquei com um baita remorso por ter feito isso. Outro dia, quando voltei lá com meus pais, coloquei o objeto de volta.

Eu queria ser uma boa pessoa. Mas conforme crescia, tinha mais consciência de coisas más em mim. Raiva, egoísmo, rancor, inveja, impaciência, mesquinhez... Tudo aquilo que se diz que a gente não pode ter. Na intimidade dos meus pensamentos e sentimentos eu me achava muito errada e cheia de segredos sujos.

Eu queria ser uma boa pessoa. Mas cometia pecados, contraía carma. E isso criava muito conflito dentro de mim.

Depois que entrei para a faculdade, me distanciei da religião. Eu ainda queria ser uma boa pessoa e tinha o amor de Cristo como uma inspiração. Mas não queria mais ouvir sobre pecado e carma. Para mim, a mensagem do amor universal de Jesus não encaixava com condenação. Mas eu também não sabia como lidar com essa contradição, então me distanciei dos dogmas e das doutrinas, para não continuar ouvindo coisas que fermentavam as minhas culpas. O que não significa que os meus conflitos acabaram. Eles ainda estavam aqui. A culpa pelos meus maus pensamentos e sentimentos ainda estava aqui.

Chegou um momento da vida, aos 32 anos, em que entrei em crise com isso. Eu não me achava uma boa mãe, embora tivesse um amor descomunal pelo meu filho. No trabalho exercia o papel de liderança e via em mim uma faceta autoritária e controladora. Eu vivia desconfortável comigo mesma e comecei a fazer uma terapia holística, com florais. E foi por indicação da minha terapeuta que comecei a ler um livro para entender os meus conflitos. *Não Temas o Mal* é o título desse livro, que eu guardo até hoje. Ele é parte de um método de transformação pessoal chamado Pathwork, que é um trabalho muito profundo, juntando psicologia a espiritualidade.

Foram muitos livros depois deste, foram anos de terapia e outros trabalhos de autoconhecimento também. E eu compreendi, pelo menos intelectualmente, o papel da negatividade na experiência humana.

Compreendi que nós vivemos em um sistema de opostos e que só conhecemos uma coisa em oposição ou em relação a outra. Conhecemos o que é luz em relação ao seu oposto, a escuridão. Conhecemos o alto em

relação ao baixo, o agradável em relação ao desagradável, o certo em relação ao errado, o bem em relação ao mal.

A experiência humana se dá nesse contexto de opostos, que a gente também pode chamar de *dualidade*. E o que gera os nossos conflitos internos tão dolorosos? Numa visão dualista, para viver no bem, é preciso eliminar o mal. Não é assim? Na dualidade, é isso ou aquilo. Se eu quero ser uma boa pessoa, tenho que eliminar o que há de mau em mim. Rejeito o mal em todas as suas formas, a negatividade, a ganância, o rancor, o egoísmo e tudo mais.

E aí de mim se eu pensar, sentir ou fizer algo de mau, não é? Porque aí eu me julgo, entro em conflito comigo, me culpo e me sinto mal comigo mesma.

E assim como rejeito o mal em mim, também não vou tolerar que o outro se comporte mal. Ele não pode ser assim! Fico com raiva do outro pelo mal que ele causa, entro em conflito com ele, e ele reage contra mim. A negatividade entre nós se amplia e se perpetua.

Então primeiro compreendi essa questão da dualidade, que vem da filosofia oriental e também está na psicologia analítica de Carl Jung. Compreendi que o bem e o mal estão em todos nós, fazem parte da experiência humana e do processo de evolução da nossa consciência.

Mas compreender isso ainda não era o suficiente, pois eu continuava me culpando por ter pensamentos, sentimentos e comportamentos negativos. Em outras palavras, ainda tinha a expectativa de ser perfeita. Aliás, para ser muito sincera, ainda tenho e preciso trabalhar muito isso em mim. O perfeccionismo está muito arraigado em nós.

Mas enfim, o que faltava era realmente me aceitar como sou neste momento. E essa palavra, *autoaceitação*, só fui conhecer mais recentemente. Hoje, no mundo da psicologia e do desenvolvimento humano entende-se que a paz interior que a gente tanto busca também passa pela aceitação da nossa humanidade imperfeita, com negatividade, fraquezas, limitações, o pacote completo.

Quando falo em aceitação da nossa humanidade imperfeita, não estou sugerindo que a gente se acomode nisso, se conforme com isso. É algo diferente. Aceitação, contexto do mindfulness, é o reconhecimento das coisas

como elas são. Eu aceito a minha imperfeição, deixo ir o julgamento e a culpa por isso e então mudo o que for possível mudar.

Faz sentido para você? Se eu entendo que não sou perfeita e que estou aprendendo com minhas experiências; se aceito minha negatividade como parte desse processo de crescimento pessoal; então eu posso me perdoar pelas minhas faltas e aprender com elas. E mais do que isso: eu posso ter mais compreensão do outro também. Ele é imperfeito como eu.

Será que o outro também não sofre com o mal que vê nele mesmo? Será que ele coloca a cabeça no travesseiro e dorme tranquilo? Será que em nenhum recanto da sua consciência ele não se culpa também e gostaria que tudo fosse diferente? Nós não costumamos pensar dessa forma, não é? O que se passa no interior do outro, quais são os conflitos dele.

Aceitar a imperfeição humana em nós e nos outros é a base da compaixão, que é o que pode trazer mais paz ao mundo. Mas veja, isso precisa começar por nós. Dentro de nós, no relacionamento conosco mesmos, para que possamos levar compaixão para os nossos relacionamentos e lidar de uma forma mais pacífica com os conflitos do mundo.

É o que eu estou sugerindo com o título deste episódio: que a gente seja a paz que deseja para o mundo.

Mudar a nós mesmos

Ser a paz que a gente quer ver no mundo. Essa frase, você talvez já a conheça, não é minha, é de Gandhi, um dos maiores pacifistas que a humanidade conheceu.

Gandhi liderou a independência da Índia, que foi dominada pela Inglaterra, pregando a não-violência. Ele mobilizava multidões para ações que afirmavam a soberania do povo indiano, e eram ações pacíficas. Quando dialogava com os ingleses, e isso aconteceu muitas vezes, ele era de uma serenidade, de um respeito que desconcertava seus opressores. O Gandhi dizia: “Não quero matá-los por fraquezas que todos nós temos. Eu só quero que eles mudem de ideia”.

Um pouquinho mais do pensamento de Gandhi para nos inspirar:

. Nossa grande habilidade como seres humanos não é mudar o mundo, mas mudar a nós mesmos.

. Você deve ser o espelho da mudança que está propondo. Se eu quero mudar o mundo, devo começar por mim.

. Veja o bem nas pessoas e ajude-as.

. A compaixão é um músculo que se fortalece com o uso.

. O amor é a força mais poderosa do Universo, e ainda assim a mais humilde que se pode imaginar.

. A lei de ouro do comportamento é a tolerância mútua, já que nunca pensaremos todos da mesma maneira, já que nunca veremos senão uma parte da verdade sob ângulos diversos.

. O caminho da verdade e do amor é um só.

. Nossa habilidade de alcançar unidade na diversidade será a beleza e o desafio da nossa civilização.

Razões para acreditar

Então nós andamos chocados com o lado sombrio das pessoas, com fatos e falas que vemos nos meios de comunicação e nas redes sociais. Mas vamos abrir um pouco mais o nosso campo de visão? O ser humano tem uma tendência a dar mais atenção ao que considera negativo. A neurociência chama isso de *viés de negatividade*, é uma característica do nosso cérebro. Não é à toa que o escândalo predomine no noticiário.

Se a gente abrir um pouco mais o campo de visão, vai ver muitas histórias em que aparece o lado luz, do bem, das pessoas. Estes aqui são os títulos de algumas dessas histórias que encontrei num site da internet, o Razões Para Acreditar:

. Barbeiro troca corte de cabelo por agasalhos para moradores de rua

. Etíopes plantam 350 milhões de mudas de árvores em apenas 12 horas

- . Indiano poupa por 10 anos para comprar ambulância para animais abandonados*
- . Alunos arrecadam lã e fazem toucas para pacientes com câncer*
- . Mães organizam festa para menino autista rejeitado em aniversário*
- . Modelo brasileira com síndrome de Down é capa de revista na Austrália*
- . Empreendedora cria sistema de entregas com mulheres e transsexuais*
- . 1.600 migrantes são recebidos com comida e moradia por residentes de cidade de americana*

Pois é, temos médicos sem fronteiras. Temos pessoas que cruzam o globo para ajudar as vítimas de terremotos e outros desastres. Temos incontáveis organizações que amparam refugiados de guerra, moradores de rua, dependentes químicos, vítimas de intolerância e violência. Temos inúmeras iniciativas que mobilizam voluntários em projetos de paz, saúde, educação, inclusão. Temos uma multidão de pessoas que às vezes agem sozinhas, às vezes se juntam, para melhorar algo na vida do outro.

É curioso, não é? O mundo é uma inexplicável teia de relações em que o mal causado por alguns desperta a compaixão de outros. Porque, vamos lembrar, sem o mal, não teríamos a experiência do bem.

Se você está indignado com o mal dos tempos atuais, quem sabe você possa canalizar sua indignação para algo bom. Talvez possa dar trabalho a quem não tem oportunidade. Talvez possa doar seu tempo, sua energia ou recursos que tem para algum projeto que apoia pessoas em situação de vulnerabilidade. Você pode espalhar a cultura da paz nas suas redes sociais, repassar fatos e falas que retratam o mundo em que você quer viver. *Vamos falar mais do que a gente quer, e menos do que não quer.*

Existem tantas formas de tornar o mundo um lugar melhor. Isso também é ser a paz que a gente quer ver no mundo.

Como diria Gandhi, “faça da sua vida um reflexo da sociedade que você deseja”.

Nossa natureza é amar

Na filosofia, já se discutiu muito se o ser humano é essencialmente bom ou mau. E a visão pessimista é muito forte. O que não surpreende, já que nós temos aquele nosso viés de negatividade. Um filósofo que é sempre lembrado quando se fala da maldade humana é o inglês Thomas Hobbes, que viveu no Século 17. Ele dizia sem dó: o homem nasce mau, é egoísta e precisa ser ensinado a viver em sociedade, senão é um desastre total.

Bom, a neurociência também se fez essa pergunta e investigou isso, com pesquisa científica. E ela teve evidências muito claras de que o ser humano tem uma inclinação natural para o bem.

Quem fez muitas dessas pesquisas foi um neurocientista americano, de quem já falei algumas vezes no Autoconsciente, o Richard Davidson. Acompanho de perto o trabalho dele, pois pesquisa sobre mindfulness e compaixão. E suas descobertas estão trazendo uma compreensão objetiva da natureza humana e da felicidade.

O doutor Davidson fez alguns estudos com bebês de poucos meses. Eles são incapazes de fazer julgamentos, não têm ainda uma mente desenvolvida para isso, e expressam muito fielmente qual é a natureza humana, as nossas inclinações.

Os bebês foram expostos a cenas que tinham um contexto de bondade e cenas que tinham um contexto de hostilidade. Essas cenas eram simultâneas, eles presenciavam as duas mesmo tempo. Usando tecnologia de rastreamento do movimento ocular, os neurocientistas podiam saber com certeza para onde os bebês dirigiam sua atenção. E a atenção deles, sempre, *sempre*, permanecia com as cenas de bondade.

Hoje as ciências do comportamento também sabem que o desejo de conexão com outros seres humanos é um traço inato nosso. Tem a ver com o nosso instinto de sobrevivência. O cérebro é projetado para buscar essa conexão por meio da empatia, do cuidado, da bondade. A ciência não tem dúvida: o homem é essencialmente bom e inclinado para o bem.

Aí você se pergunta: mas se a gente nasce com a inclinação para o bem, como é que surge o mal em nós? Como a gente se torna capaz de ser tão

cruel às vezes? Bem, essa é uma longa história, e vai ser assunto de outro episódio.

Mas, o que é importante agora? É não perder de vista que o ser humano é essencialmente inclinado para o bem. Nós preferimos o bem. Preferimos viver em harmonia, em paz. Confiar, compartilhar, proteger, cuidar. A nossa natureza é amar.

É doloroso testemunhar seres humanos ferindo uns aos outros, destruindo o planeta. É doloroso participar disso também. Mas é assim que as coisas funcionam por aqui, desde o início dos tempos.

A consciência humana avança no refluxo das tragédias, das batalhas e holocaustos. Assim tem sido, no nosso mundo de dualidade.

Nessa jornada, não estamos todos na mesma página. Cada ser humano está vivendo seu próprio processo, no seu tempo, e influenciando os processos dos outros.

Eu penso que em tempos difíceis – na verdade, em qualquer tempo –, não podemos ficar esperando que a paz venha de fora. O que eu tenho procurado fazer é criar a paz dentro de mim, a partir do relacionamento comigo mesma. Tenho procurado levar essa paz para os meus relacionamentos, entendendo que ninguém é perfeito.

Quando vejo algo que me choca, desejo Luz para aquela pessoa ou situação. E faço o que está ao meu alcance para contribuir com a paz que desejo para a humanidade.

Vejo os conflitos de hoje levando à consciência de que, para estarmos realmente bem, é preciso que *todos* estejam bem. Ninguém pode ficar de fora. A evolução do ser humano, desde os tempos das cavernas, conduz lentamente a isso.

E para encerrar, eu compartilho com você o pensamento de uma pessoa de muita visão que já viveu entre nós:

“Um ser humano é parte do todo a que chamamos Universo. Uma parte limitada no tempo e no espaço. Ele experimenta a si mesmo, seus pensamentos e sentimentos como algo separado do resto, uma ilusão de ótica da consciência. Essa ilusão é uma espécie de prisão para nós, restringindo-nos aos nossos desejos pessoais e ao afeto por pessoas mais próximas. Nossa tarefa deve ser a de nos livrarmos dessa prisão, ampliando nosso

círculo de compaixão para abraçarmos todas as criaturas vivas e toda a Natureza em sua beleza". *Albert Einstein*

=====

Links

Episódio 44 – *Sendo a paz que desejamos no mundo*

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/sendo-a-paz-que-desejamos-no-mundo>

Música “Utopian paradise”

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/ep-44-musica>

15. A lagarta na janela

Será que precisamos ter garantias, certezas e condições que consideramos favoráveis para que nossos projetos se realizem? Para a mente, pode parecer que sim, mas isso gera dúvidas e expectativas e faz as coisas parecerem mais complicadas. No desfecho desta história, ficou para mim como é mais simples viver quando confiamos na vida.

Eu vou contar aqui um “causo”. É um caso verdadeiro, que se passou comigo, e ao mesmo tempo é uma metáfora que mostra como a mente cria expectativas e dúvidas sobre as coisas. No desfecho dessa história, o que ficou para mim é como é mais simples viver quando a gente confia na vida.

É noite e eu falo no celular, sentada em minha cadeira no escritório de casa. E olhando pela janela enquanto falo, eu vejo uma lagarta agarrada na esquadria de madeira, bem rente ao vidro. Na hora está escuro eu não dou muita atenção para aquilo. Mas no dia seguinte, na claridade da manhã, logo que sento na cadeira vejo que a lagarta ainda está lá, e aí vou olhar mais de perto. Ela está de cabeça para baixo e presa à esquadria pela cauda, que é como as lagartas ficam quando começam a formar um casulo. É uma lagartinha verde do tamanho do meu dedo mínimo, com o corpo cheio de gomos e umas listras marrons. E até que ela é bonitinha!

Fico achando o máximo uma lagarta escolher a janela bem na frente da minha mesa para a metamorfose dela. Se tem uma janela para que eu mais olho em casa, é aquela. É ela que o meu olhar atravessa nas divagações. E falando em divagação, a mente viaja um pouco no fato. *O que isso significa? Será que é porque eu estou num ano de mudanças?* Eu tiro foto, compartilho no Facebook, faço lá uma graça. Ganhar likes é bom, faz o cérebro liberar serotonina, que provoca bem-estar.

No resto do dia, meu olhar divagante não atravessa mais a janela, vai direto para a lagarta. E eu começo a pensar se aquele não é um lugar meio

desprotegido para formar um casulo. Onde eu moro tem muito verde, é numa cidade do interior de São Paulo, e é comum aparecer casulo em torno da casa, mas geralmente em lugares mais protegidos: no teto da garagem, em beiral de telhado, no abrigo do botijão de gás, até embaixo da soleira da porta eu já vi.

Agora, na esquadria de uma janela, junto ao vidro, a lagarta fica ao relento, exposta à chuva, ao vento, ao frio da madrugada e a outros bichos também. Imagino que ela poderia ser devorada por um pássaro, até uma lagartixa. Quantas vezes já assisti lagartixas enormes caçando insetos que pousavam naqueles vidros! Uma lagarta parada ali, dando mole, é presa fácil. E além disso tem a faxineira que limpa a janela toda semana. Tem o movimento diário de abre e fecha da janela, que no mínimo vai chacoalhar a lagarta. Não, definitivamente, esse não é o melhor lugar para um casulo!

Mas como a lagarta pode imaginar tudo isso, não é? Ela só é guiada pelo seu instinto. Um dia ela sai do meio das plantas e busca uma superfície para se fixar. Se no meio do caminho tem uma janela, e bem ali seu relógio biológico faz ela parar, ela para. Se vão abrir a janela, se vai vir uma faxineira limpar na segunda-feira, se vai chover ou aparecer um predador, isso é coisa que só a mente humana pode imaginar.

Bom, que se cumpra então o destino da lagarta. Em todo caso, declaro a janela área de proteção ambiental. Aviso a família e a faxineira para ninguém mexer ali e até colo um papelzinho no vidro: *cuidado com a lagarta*.

De manhã, a primeira coisa que eu faço ao entrar no escritório é ver como ela está. Passam dois, três, quatro dias, e ela continua igual, inerte. Bom, pelo menos ela não foi devorada... Mas não tem nada de novo, um princípio de casulo? Nada. Boto meus óculos de leitura para enxergar melhor a Elba. Pois é, eu já dei um nome para ela. Acho que estou me afeiçoando.

Flagro minha mente criando expectativas. Como será que ela vai ficar? Imagino uma borboleta verde, quem sabe azul, voando entre as árvores no fundo da casa. Olha que imagem poética, a insustentável leveza do ser... Quanto tempo leva para uma lagarta virar borboleta? Até pesquiso isso na internet. E descubro que dependendo da espécie pode levar meses.

Às vezes a Elba me dá a impressão que está morta, e surge uma dúvida na mente: e se essa metamorfose não acontecer? Dúvida que só surge porque existe, claro, a expectativa de um determinado resultado. E aí percebo o quanto estou apegada à ideia de ter uma lagarta se transformando na minha janela.

Mas à revelia de todas essas minhas elocubrações, o processo da Elba prossegue. No quinto dia, ela amanhece murcha e encurvada. E no sétimo dia, amanhece encasulada. Da noite para o dia, o corpo da lagarta é envolvido por uma membrana verde, com a aparência de uma folha. E assim fica por três semanas. Venta, esfria, esquenta – ah, e chove também, e forte – e a Elba continua lá, firme, agarrada à janela. Às vezes eu a examino de perto, para ver se não apareceu nada de novo, mas não, ela continua igual. Um dia, percebo que o casulo ficou meio esbranquiçado. E logo na manhã seguinte, ao sentar na minha cadeira, levo um susto com a bairra borboleta que eu vejo, já completamente fora do casulo. A Elba havia nascido.

Aquela borboleta verde, quem sabe azul dos meus devaneios? Esquece. As asas da Elba são marrom e cinza prateado, com manchas amarelas, pretas e laranja. Dou risada das cenas que imaginei e chego bem perto para conhecer e fotografar a linda borboleta pousada em minha janela, antes que ela voe para sua nova vida.

Posto uma foto da Elba no Facebook, claro, e uma amiga comenta que assisti de camarote a uma das mais belas manifestações da vida. Verdade, Ciça, a metamorfose é algo muito bonito de se ver e que dá o que pensar.

Confie

Acompanhar um fenômeno da natureza nos restitui uma noção de tempo que a gente está perdendo neste mundo acelerado em que vivemos. Eu lembro de como nos primeiros dias fiquei na expectativa de alguma mudança no estado da lagarta, e tudo que eu via era o corpinho inerte dela balançar de leve com o vento. Ser humano gosta de rapidez, tem senso de urgência, acelera projetos, processos, viagens, construções. Mas a natureza não tem pressa, não tem impaciência. Faz bem a gente contemplar o desenvolvimento de um ser vivo, a floração de uma planta ou uma fruta amadurecendo na

árvore. Nos lembra de como certas coisas na vida têm um tempo de acontecer, têm um processo que não pode ser acelerado.

Você olha para o casulo de uma borboleta por três semanas e externamente não tem nada acontecendo. Mas lá dentro está tudo acontecendo! Quando a borboleta sai do casulo, é inevitável se perguntar como é que pode brotarem asas coloridas, e pernas compridas, e uns olhos enormes do corpo tubular de uma lagarta. E isso me faz lembrar daquelas vezes em que a gente acha que alguma situação da nossa vida está parada, que o que a gente quer não está acontecendo, que está tudo amarrado. Será? Tem algo acontecendo sim, apesar de a gente não conseguir ver. Fatos estão se desenrolando, circunstâncias estão se combinando e, de repente, uma novidade surge.

Você olha para algo tão delicado quanto um casulo e fica em dúvida se ele vai resistir às intempéries. Mas assim pensamos nós, humanos. Com a nossa mente poderosa, imaginamos possibilidades, antecipamos riscos, usamos a nossa inteligência para nos proteger. Calculamos os passos para que os nossos projetos deem certo e mantemos situações sob controle para garantir que deem certo. Preferimos ter segurança a confiar no acaso. Mas será que a natureza deixa suas criaturas ao acaso? O casulo afinal resistiu muito bem às madrugadas de inverno, ao vento e à chuva forte. E a Elba nasceu numa manhã e sol em meio a vários dias chuvosos. Com o tempo mais quente, suas asas secaram e se alisaram em poucas horas, e ela logo partiu voando. Se a sua metamorfose foi concluída com sucesso, certamente foi porque uma ordem invisível, complexa e perfeita cuidou para que assim fosse.

E não será assim também com a nossa vida?

Será que precisamos ter garantias, certezas e condições que consideramos favoráveis para que nossos projetos se realizem? Para a nossa mente, pode parecer que sim. Mas isso é porque temos expectativas de um determinado resultado e receio de que ele não seja alcançado. Estamos sujeitos, realmente, a que um projeto nosso não se realize. Isso acontece, e aí temos que buscar um outro caminho, começar de novo. Por outro lado, a vida também nos traz boas surpresas, acontecimentos totalmente inesperados que impulsionam os nossos projetos. Recebemos uma ajuda, ou um problema se resolve sozinho, ou do nada surge algo que muda completamente o rumo das

coisas e nos favorece. E não é? Surpresas boas já não aconteceram para você?

Pois é. A lagartinha verde que se prendeu à minha janela me convidou a refletir sobre tudo isso.

Processos têm um tempo para se realizar, seja paciente. Aparentemente pode não ter nada acontecendo, mas longe dos nossos olhos tem muita coisa acontecendo, acredite. Uma ordem invisível, complexa e perfeita está agindo, lembre-se disso.

Essa ordem agiu na vidinha da Elba. E age na nossa também. Confie. Que você esteja bem, um abraço.

=====

Links

Episódio 15 – *A lagarta na janela*

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/a-lagarta-na-janela-versao-especial>

Música “Heartwarming story”

<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/ep-15-musica>

Sobre mim

Eu sou Regina Giannetti, alguém como você, um ser humano em busca de felicidade e paz interior. Nasci em 1963, em São Paulo, filha de Zaine e Renato. Casada com Tercio, mãe de Pedro e Daniel, moro no interior paulista, numa casa onde sabiás fazem ninhos e lagartas formam casulos em lugares inesperados.

Também sou afetada pelas situações que hoje afligem a humanidade: a avalanche de informações, a correria do cotidiano, as adversidades que aparecem sem aviso, a montanha-russa emocional que é viver em nosso acelerado e incerto mundo. A vida é como um turbilhão que nunca para e nos arrasta junto.

Em 2013, depois de pagar uma série de micos por falta de atenção e quase botar fogo na casa, fui em busca de recursos para entender minha mente, que vivia agitada e parecia ter vontade própria. Eu não dormia bem, me preocupava muito e me percebia sem foco. Ao longo do dia, fazia mil coisas que apareciam, e não fazia as que devia ter feito. Enfim, gastava muita energia mental e realizava pouco.

Acho que fui uma das primeiras pessoas do mundo a baixar o livro “Focus”, de Daniel Goleman, assim que foi lançado, tal a minha ansiedade para entender o que estava acontecendo comigo. E foi lá que, pela primeira vez, li sobre mindfulness, que me pareceu um antídoto para o que eu estava passando. A partir dali me tornei estudiosa do assunto, depois praticante e, por fim, instrutora profissional.

A prática de mindfulness me proporcionou algo além do que eu buscava: trouxe autoconsciência e conexão com meu mundo interior. Então tive a certeza de que a paz que a gente deseja para a nossa vida está dentro, e não fora de nós.

Em 2016, comecei a facilitar um programa de autogerenciamento que batizei de Você Mais Centrado. Por meio dele, compartilho o que aprendi sobre o mindfulness como prática e como filosofia de vida. O podcast Autoconsciente nasceu um ano depois, gravado num celular envolto por uma esponja de cozinha, para filtrar os sopros da fala. Nem em meus sonhos mais ousados imaginei que um dia ele estaria entre os mais ouvidos do Brasil. Hoje tenho convicção de que com intenção clara e foco, compartilhando nossos dons com o mundo, podemos realizar muito.

Para me acompanhar nas redes sociais:

www.instagram.com/regina.giannetti/

www.facebook.com/regina.giannetti.dpereira

<https://www.linkedin.com/in/regina-giannetti-a9053b/>

Sobre o podcast Autoconsciente

Este é um podcast que entende você, para você entender melhor sua mente e emoções. Para ter uma relação mais leve consigo mesmo, baixando o tom da autocobrança e da autocrítica que ecoam na cabeça. Para que possa encontrar, dentro de você, a paz que está tão difícil de encontrar no mundo.

Autoconsciente é um bom lugar para se estar nestes nossos tempos conturbados. Seus episódios retratam situações que todos nós vivemos, com uma abordagem esclarecedora, acolhedora, que reenergiza. Mais do que um conteúdo, você encontra uma experiência pacificadora.

Disponível nas plataformas Spotify, Deezer, Apple Podcasts e apps de podcasts.

Sites do Autoconsciente podcast:

<https://www.autoconscientepodcast.com.br/>

<https://autoconsciente.simplecast.com/>



autoconsciente

Créditos

Copyright 2020 para Regina Giannetti
Todos os direitos reservados

Capa
@leogetz, Leonardo Giannetti

Preparação de texto
@holoedro, Holoedro Serviços Editoriais
Alayde Carvalho

Edição especial do episódio *A Lagarta na Janela*
@jesticacorrea, Jéssica Correa

Divulgação
@pipehline, Pipehline Services

Este livro segue a Nova Ortografia da Língua Portuguesa

Bonus link

Clique para acessar uma faixa de audio especialmente produzida para o livro.
<https://autoconsciente.simplecast.com/episodes/qyeb1-bonus-link>