

Ansiedade desvendada

Entender as raízes dessa questão pode ajudá-lo a achar maneiras de domá-la

Um dia comum. Talvez você esteja no escritório, andando na rua, ou lendo seus e-mails. De repente, você pensa em um trabalho que não concluiu. Ou em um colega que está indo bem na carreira (muito melhor que você!), ou no fato de que você tem uma apresentação para fazer amanhã. Subitamente, seus ombros se encolhem. O pescoço endurece. Talvez a respiração se contraia ou o abdome comece a doer. Os tentáculos da ansiedade – a mais moderna das aflições – se enrolaram pelo seu corpo e mente. E se você é só um pouquinho como todos nós, é... normal.

A ansiedade está frequentemente tão impregnada no corpo que vivemos com ela por anos sem notar o quanto ela nos conduz. Veja Oliver, um arquiteto em começo de carreira com uma nova empresa. Ele acorda todo dia com os ombros rígidos e um sentimento de pavor. É medo de falhar, ele diz, e piora sempre que é designado para um novo projeto.

Como ele foi mal em alguns projetos na faculdade, sua ansiedade está relacionada com uma possibilidade real de estragar tudo de novo. A ansiedade de Oliver é ruim para sua saúde e acaba com sua alegria, mas tem grande poder sobre ele. Ele acredita que ela o lembra de checar várias vezes seu trabalho, protegendo-o contra uma tendência de descuido.

Assim como os paranoicos às vezes têm inimigos reais, pessoas ansiosas têm preocupações reais. Por isso que dizer a si mesmo “Não há nada com que se preocupar” não o ajudará a se sentir menos ansioso. É muito mais útil aceitar a ansiedade – para observar seus sabores e padrões, descobrir o que pode a estar disparando, e então encontrar maneiras de trabalhar com isso.

Momento de aprendizado

A ansiedade pode ser uma professora poderosa. Pode mostrar a você onde está escondendo o *stress* ou segurando emoções não processadas. Pode lembrá-lo que há algo de que você precisa cuidar. Mais importante, a ansiedade frequentemente sinaliza a necessidade de crescimento ou de alguma mudança interna.

Na verdade, sempre que você é solicitado a se mover para um novo nível de habilidade ou um novo estágio da vida, você encontra ansiedade. Isso é verdade, quer você esteja encarando algo simples como entrar em uma parada de mão, emocionante como se casar, ou complexo como se abrir para uma transformação profissional, psicológica ou espiritual.

Só quando estiver disposto a trazer consciência para sua ansiedade – prestar atenção às sensações corporais que ela traz, os pensamentos que vêm, e as situações que a disparam, você pode aprender com ela. Isso nem sempre é fácil. Ansiedade, como o *stress*, é subproduto do medo.

De acordo com o *Yoga Sutra* de Patanjali, o medo é o último elo de uma cadeia que começa com um mal-entendido primitivo sobre a nossa identidade: nosso sentimento de estar desconectado do universo. Isso inevitavelmente leva a nos identificar com uma noção limitada de quem somos. Então, desejamos algumas experiências enquanto afastamos outras. Desejo e aversão nos levam ao medo de não conseguir o que queremos (o sucesso profissional, o grande amor) ou de conseguir o que não queremos (uma doença, falir, distanciar-se de um amigo). O maior medo, lógico, é de morrer.

Como o medo sempre põe em cheque nossa capacidade de sobreviver e prosperar, é uma profunda causa de sofrimento. Talvez seja por isso que a iconografia hindu retrata deidades como Shiva, Lakshmi, e outras, com uma mão levantada, com a palma para frente, dedos apontando para cima, em um gesto que sinaliza a quem olha, “não tema”.

Ao mesmo tempo, como biólogos evolucionários apontam, o medo tem seu uso. É feito para nos proteger. Mesmo que não saiba muito sobre neurociência, você provavelmente já ouviu falar sobre a amígdala, a glândula em forma de amêndoa no mesencéfalo que gera emoções primitivas como raiva ou medo.

A amígdala é um gatilho necessário, porque quando está em perigo, você precisa agir rápido. Quando ativado por um sinal de perigo, a amígdala dispara, conecta-se com o tronco cerebral, desencadeia uma reação física imediata que passa por cima da parte racional, executiva do cérebro.

Essa resposta primitiva é tão mais rápida do que a resposta racional que você poderia entrar em uma reação de luta ou fuga, antes de descobrir se a forma sinuosa à sua frente é realmente uma cobra. Frequentemente, a “cobra” é apenas uma memória do passado que foi disparada por algo no presente.

Do mesmo modo, você pode associar uma voz alta com a raiva de sua mãe, que quando você era pequeno parecia ameaçar sua sobrevivência. Então quando alguém aumenta a voz apenas para enfatizar um ponto, parece uma ameaça. Seu abdome aperta, você tem espasmos no pescoço, e começa a falar na defensiva. A fonte da ansiedade está em seu passado, mas a reatividade emocional opera no presente.

Tempo futuro

No entanto, a ansiedade é também, paradoxalmente, mais sobre o futuro. O neurocientista Joseph Ledoux define a ansiedade como antecipação. A mulher que está preocupada com sua mamografia de rotina não está doente. Ela está ansiosa com algo que possa ser descoberto. O homem cujas palmas suam quando o avião decola está apenas antecipando que algo possa acontecer. Às vezes, nós até começamos a acreditar que nossa ansiedade está evitando que coisas ruins aconteçam.

Neurocientistas sabem que a rede neural não discrimina entre eventos verdadeiros e imaginários. Então se você vive em um ambiente que dispara a reação luta ou fuga da amígdala, ou se continua alimentando sua ansiedade deixando a preocupação se retroalimentar, sua ansiedade se torna como um motor sem botão de desligar. Quanto mais isso acontece, mais você fica ansioso.

Além do mais, muitos de nós confundimos ansiedade com diligência e acreditamos que a sensação ajuda a nos manter seguros. Tive pais que diziam que se não se preocupassem, não estariam sendo bons pais. Maggie, uma advogada que trabalha na promotoria, está convencida de que se não se sentir ansiosa com um caso, não está fazendo seu trabalho direito. De fato, quando ela se sente relaxada, ela teme que esteja perdendo sua vantagem. Não importa quantas vezes seu médico e sua professora de Yoga digam que o *stress* não é bom pra ela, Maggie continua convencida de que precisa disso para funcionar. Ela não é apenas vítima de sua própria eletricidade, ela afaga sua ansiedade.

Isso é parte do problema com essa sensação. É física e psicologicamente viciante. Você pode ficar tão habituado que acredita que as histórias que ela conta não são apenas real, mas úteis, necessárias, e mesmo obrigatórias.

Quando a ansiedade fica aguda, a atividade intensa no seu cérebro emocional pode tornar difícil pensar criativamente, e mais ainda mudar a situação em que você está. Além disso, já que a maioria das ansiedades vem de condicionamentos da primeira infância, sentir-se ansioso o leva de volta a um estágio bem mais jovem, quando você pode ter se sentido impotente. Em outras palavras, longe de nos ajudar a lutar ou nos manter seguros, a ansiedade na verdade atrapalha nosso funcionamento. E aprender como lidar, entender e deixá-la é uma das maneiras mais poderosas de levar a uma vida mais criativa e satisfatória.

Afrouxando o nó

O que é necessário para soltar a permanência da ansiedade em seu corpo e mente? **O primeiro passo crucial é simplesmente se tornar consciente dela.** Veja se consegue se tornar consciente de como a ansiedade reage em seu corpo físico. Que parte de você contrai quando está nervoso? Quando está tenso, você encolhe os ombros? Sua garganta fica apertada? E sua lombar? Da próxima vez que perceber esses sintomas físicos, note o que está acontecendo em sua mente. Que tipo de diálogo mental você está tendo consigo mesmo?

Quando Maggie fez isso, ela se tornou consciente de dois ou três cenários mentais habituais que estavam tão misturados aos sentimentos e sensações corporais que ela mal podia dizer o que vinha primeiro! Ela frequentemente pensava no pior resultado possível em qualquer situação. “Eles não vão gostar de mim,” era um de seus padrões. Outros eram, “Vou perder” ou “Parece ok agora, mas se não for cuidadosa, desmoronará.” Ela percebeu que continuamente procurava maneiras das quais as pessoas ao seu redor poderiam decepcioná-la, criticá-la, ou falhar em dar crédito por seu trabalho.

Quando Maggie olhou mais de perto para seu diálogo interno, ela percebeu quanto sua ansiedade vinha do fato de ser perfeccionista. Ela estava constantemente se perguntando, “Poderia ter feito mais?” A resposta era sempre “sim”. Um pouco disso veio do perfeccionismo de seu pai – ele examinava o fundo das panelas depois que ela esfregava para se certificar de que não havia marcas. Se houvesse, ele a fazia esfregar de novo.

A voz dele alojou-se profundamente em seu cérebro. E, como Oliver, ela estava convencida de que não poderia sobreviver a nenhum resultado negativo. Julgava-se constantemente por possíveis falhas e preocupava-se se as coisas iam dar certo.

Maggie também viu o quanto de sua ansiedade vinha de emoções não processadas. Essa tendência de carregar sentimentos que não nos demos a chance de trabalhar é comum para muitos de nós. Suponha que você tem uma conversa difícil sobre seu relacionamento amoroso. Você vai trabalhar com um nó na garganta; talvez com dor no coração. Você se sente bravo e triste, mas não “para”, para nomear os sentimentos, muito menos trabalhar com eles. Então, a raiva, a tristeza, o nó na garganta, e o coração partido se tornam parte da ressaca de sua psique. Mais tarde, quando você estoura com alguém ou nota o quão agitado você está, não sabe por quê.

Se você conseguir rastrear esse sentimento até sua fonte – o que pode ser um incidente de algumas horas ou até anos atrás – você consegue trabalhar com o sentimento original reconhecendo a emoção e sua causa. Se não consegue encontrar a fonte, apenas nomear a emoção pode fazer diferença.

Quando aprender a trazer consciência para sua ansiedade, você encontra o caminho para uma maior tranquilidade através de práticas físicas, mentais e emocionais que o ajudarão a assimilar e mesmo liberar a ansiedade.

Mesmo se a ansiedade está apontando para algo que precisa ser cuidado no mundo “real”, você também pode trabalhar com os tentáculos que a ansiedade prendeu em você, física e mentalmente. Só se tornar consciente de como a ansiedade parece pode mostrar onde olhar mais profundamente no corpo e mente, onde liberar algo que está segurando, e onde examinar mais de perto uma situação que você tem ignorado.

Seis passos para tranquilidade

Ofereci a Maggie um processo de seis partes que uso em mim. De início, ela achou que o processo tomava muita atenção. Mas depois de algumas semanas, tornou-se quase automático.

Primeiro, quando ela notasse os sentimentos familiares da ansiedade – a respiração curta, os pensamentos preocupantes – ela procuraria onde a tensão estava aparecendo no corpo. Ela quase sempre a achava nos ombros e pescoço. Usando a técnica de atenção plena, ela ficaria consciente da sensação como uma massa quente, espinhosa, radiante.

Segundo, ela focaria em seu coração. Algumas vezes ela realmente se imaginaria respirando horizontalmente como se ela estivesse inspirando e expirando através da parede torácica. E outras vezes, ela se concentraria em seguir o caminho da respiração das narinas até o centro do peito e focar na área atrás do esterno enquanto sintonizava no processo de respiração.

Terceiro, depois de alguns minutos centrando no coração, ela se perguntaria: “O que a minha situação está contribuindo para a ansiedade? ” Sugerir que ela fizesse isso como se estivesse checando uma lista: estou tensa porque estou preocupada com minha atuação? Estou correndo? Estou reagindo à pressão do lado de fora? Há algo

que estou negligenciando que deveria prestar atenção? Nesse estágio, ela não analisa; apenas nota o que parece estar acontecendo.

Quarto, ela traria consciência aos pensamentos passando pela mente. Algumas vezes ela experimentaria a ansiedade como um tipo de compressão ou constrição mental – não pensamentos discretos, apenas um miasma interno geral de negatividade. Então ela se perguntaria: “Posso deixar isso pra lá?” Frequentemente, apenas fazer essa pergunta liberava a constrição mental.

Quinto, se ela ainda sentisse ansiedade, ela sintonizaria em quaisquer emoções que estivessem presentes, como tristeza, raiva, ressentimento ou inveja. Ela tentaria notar se havia algo que ela estava passando por cima, como um sentimento de desconforto social, ou impaciência, ou preocupação com uma tarefa não terminada. Se precisasse, ela anotaria o sentimento. E então se perguntaria se isso, também, ela poderia deixar pra lá.

Por fim, sugeri que ela convocasse um sentimento de entusiasmo ou prazer. Ela fazia isso lembrando como era se sentar no sol na praia. Algumas vezes, ela lembrava um momento especial de satisfação – a sensação ao ganhar um caso ou um momento com seu namorado – e levava-o a seu coração. Essa prática está alinhada com uma habilidade que o *Yoga Sutra* chama de *pratipaksha bhavana*, ou “praticar o oposto” – contrariando um sentimento negativo com um positivo.

Energia radiante

No processo de trabalhar pela ansiedade no momento presente, você pode eventualmente se familiarizar com as sensações, pensamentos e emoções que disparam sua ansiedade. Geralmente leva um tempo até para ser capaz de captar as sensações físicas e reconhecer os pensamentos negativos. Mas quando pratica com suas reações habituais à ansiedade, seus tentáculos começarão a se dissolver. Seus ombros relaxarão, seu diálogo interno se tornará mais amável, e suas emoções serão menos reativas.

Um dia, talvez você note que aquilo que percebia como ansiedade é, em sua essência, energia pura. Essa energia pode ser experimentada como ansiedade, mas também como entusiasmo ou um sentimento de estar pronto para ação. Pode sinalizar a tensão necessária, o fogo interno, que acompanha o crescimento. Quanto mais consegue estar presente com a tensão e trabalhar com ela – mesmo, de vez em quando, permitindo-a estar ali sem resistir -, mais a ansiedade pode se derreter em sua essência.

Quando você usa sentimentos de ansiedade com um sinal de liberação, você começa a descobrir seus próprios caminhos de soltar suas energias primitivas da prisão do velho padrão mental e emocional. É quando você reconhecerá um dos maiores segredos do organismo humano: todas nossas energias, mesmo as negativas que podem ser dolorosas e limitantes, têm em suas essências a pura energia da vida. Essa energia, se você entrar profundamente, revelar-se-á como inerentemente feliz. Às vezes, é suficiente apenas sentar com seus sentimentos de ansiedade e perceber a existência da poderosa energia da vida por trás deles.

Essa é a promessa que alguns dos grandes *yogis* perceberam: quando resolvemos os problemas que travam a ansiedade no corpo e quando liberamos as emoções e hábitos mentais que criam muito do nosso sofrimento, algo radical acontece. Essas emoções negativas primitivas, centradas na amígdala e tronco cerebral, começam a nos mostrar sua outra face. Elas nos apontam para a energia que o Yoga chama de *shakti* – a energia dançante que pode transformar qualquer momento em um momento criativo e qualquer experiência em uma entrada potencial para alegria.

Aliviadores rápidos de ansiedade

Quando a ansiedade o deixa fisicamente contraído, essas práticas podem ajudar

Aperte e solte Inspire, contraia e tencione os músculos nos pés, braços, pernas, ombros, pescoço e estômago. Expire e rapidamente solte essas contrações. Continue até que sinta um aquecimento sutil nos músculos.

Chacoalhe as preocupações Levante pé e perna direita e sacuda-os sete vezes. Mude para a esquerda. A seguir, sacuda braço e mão direitos e então esquerdos. Comece com sete chacoalhões em cada. Então, conte regressivamente, sacudindo seus membros 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Dance Coloque seus fones e dance forte de três a cinco minutos – a duração de uma música. Pode escolher um kirtan agitado — os sons sagrados dos mantras ajudarão a liberar a ansiedade mental.

Acalme profundamente Às vezes é necessário um banho quente. Outras vezes, você precisa de uma massagem.

Respire e deixe pra lá Encontre as partes do seu corpo que estão rígidas e respire em cada uma com o pensamento “Deixa pra lá”.

Sally Kempton – Tradução de Thays Biasetti