

MUSEU DA PESSOA

História

Ansiedade - Um convite ao Autoconhecimento

História de: [André](#)

Autor: [André](#)

Publicado em: 08/09/2017

Sinopse

Informação a todo momento e lugar, exigindo que se esteja sempre presente. Pressão por resultados, trabalhar muito para pagar as contas e talvez sobrar algo no final do mês. Talvez não chegar empregado no final do mês. Filhos crescendo. Violência. Trânsito. Poluição. Epidemias. Política conturbada. Economia ruim. Quem consegue ficar bem assim? Sim, esse livro fala sobre ansiedade. Mas também sobre carreira, amores, espiritualidade, poesias, reflexões, música e tudo o que faz da vida algo interessante. Pode trazer mais perguntas do que respostas (tomara que não deixe ninguém mais ansioso por isso).

Tags

- [poesia](#)
- [espiritualidade](#)
- [autoconhecimento](#)
- [depressão](#)
- [ansiedade](#)
- [realidade](#)

História completa

INTRODUÇÃO

Fazer um trabalho não vendo a hora de terminá-lo e imaginando o que fazer depois de tê-lo feito (o que causa mais ansiedade). Outras tarefas vêm à cabeça para serem feitas na sequência. Pega-se papel e lápis para anotar tudo, se esquece de alguma coisa e então vem a irritação. A mente obriga a fazer tudo daquela forma e naquele instante, sem contar as manias, tiques e compulsões.

No mundo externo, informação a todo momento e lugar, exigindo que se esteja sempre presente. Pressão por resultados, trabalhar muito para pagar as contas e talvez sobrar algo no final do mês. Talvez não chegar empregado no final do mês. Filhos crescendo. Violência. Trânsito. Poluição. Epidemias. Política conturbada. Economia ruim. Quem consegue ficar bem assim?

Posso escrever esse livro apenas listando motivos para estarmos ansiosos, mas esse não é o objetivo. Vivemos o futuro como se fosse o presente. Afinal, quando tudo isso vai se resolver? Bem-vindo ao século XXI.

Muitos usam a comida, o cigarro, drogas e bebidas para tentar controlar a ansiedade. Outros usam o esporte. Outros ainda buscam a religião, filosofias, terapias, hobbies. Mas o certo é que mais e mais pessoas estão desenvolvendo crises e transtornos, que chamaremos de ansiosos patológicos.

É claro que todos temos ansiedade de uma certa maneira e isso não é ruim. Pelo contrário, nos deixa mais alertas e atentos. Herança talvez de nossos ancestrais, que deviam dormir com um olho aberto para não serem devorados por um urso ou leão famintos.

Uma viagem, um encontro, uma entrevista, tudo isso é motivo para deixar alguém ansioso. Afinal, precisamos nos preparar para essas coisas, projetando o que faremos quando o momento chegar. A questão é até onde se consegue lidar com isso sem prejudicar a estabilidade física e emocional. Quando a pessoa começa a ter sintomas físicos como suor excessivo, frio ou calor nas extremidades do corpo, respiração ofegante, tonturas ou tremores, sensação de sufocamento, tensão incontrolável, peito apertado, já são indicativos de que existe um transtorno de ansiedade, que é uma patologia. Como se a pessoa estivesse prestes a ser atacada ou se preparando para algo terrível. Esse transtorno pode evoluir por exemplo para a famosa Síndrome do Pânico e se deve a descarga de adrenalina, queda da serotonina e desequilíbrio de outras substâncias que um neurologista pode explicar com exatidão e que também não é o objetivo desse livro.

Sem contar a terrível insônia. Eu a considero o pior sintoma de uma crise de ansiedade, pois ela priva a pessoa do momento em que os

neurônios deveriam ser reorganizados e o corpo deveria descansar. Ela funciona como uma auto sabotagem, quanto mais se precisa menos se tem. Um exemplo é uma entrevista de emprego logo cedo: a pessoa precisa estar bem, descansada e confiante para fazer uma boa entrevista. Acontece que a mente de um ansioso patológico se foca no que pode dar errado: você não vai ser aprovado, vai fazer um papelão, etc. Daí a pessoa não dorme direito (ou não dorme nada), fica nervosa e chega no dia seguinte justamente o oposto do que deveria estar, justificando o temor. Pode-se chamar isso de profecia autorrealizável também. Eu comparo a crise de ansiedade à uma espiral, onde cada sintoma se retroalimenta e direciona a pessoa para um redemoinho de emoções difíceis de lidar.

Mas porque isso acontece? Porque o ansioso patológico se sabotou ou não consegue agir e pensar normalmente nesses casos (ou até em casos em que não há nada aparentemente errado)? Será que tudo isso é sinal de que ele não vive a vida que queria? O mundo atual está insuportável? Ou seria um chamado para a iluminação espiritual?

Eu li **“O Poder do Agora”** de Eckhart Tolle, livro que recomendo a leitura. Porém, acredito que não se deva confundir ansiedade com algum chamado para a “iluminação espiritual”, como ocorreu com o autor. Muitos que passam por essas situações realmente largam tudo e saem pelo mundo, ao estilo **“Comer, Rezar, Amar”**. Não sei se precisa chegar a tanto, mas com certeza é um convite ao autoconhecimento e amor próprio, que podem sim levar a tal “iluminação espiritual” conforme a crença de cada um.

O que a pessoa que está com crise de ansiedade mais quer é simplesmente voltar ao estado normal. Quer voltar a ter prazer em coisas simples e corriqueiras e que a ansiedade não permite. Acredito que ficar alimentando desejos de ter outra vida, questionamentos excessivos ou até mesmo tomar atitudes reais enquanto se tem a crise pode ser mais prejudicial do que benéfico. Afinal, é apenas a nossa mente, que graças ao nosso estado de inconsciência se julga a guardiã da nossa sobrevivência, querendo buscar uma “solução” para aquele sofrimento. É claro que “chutar o balde” pode dar certo, mas é um tiro no escuro. Sempre teremos tempo e alternativas para mudar as coisas, mesmo que seja largar tudo e sair pelo mundo. O importante é nunca se acomodar e achar que está tudo bem, pois tudo pode e deve evoluir. Porém, com calma e moderação fica mais fácil.

Eu acredito que se todos vivessem a vida que queriam ter, o Planeta Terra não seria suficiente. Grande parte quer sucesso e prosperidade, que na maioria dos casos se traduz em dinheiro, posses e status. É só ser realista para se dar conta de que isso não é possível para todos. Da mesma forma, se todos buscarem apenas a “iluminação espiritual”, o planeta para. Parece clichê, mas devemos buscar sempre o equilíbrio. Sabe aquele ditado “Não tenho tudo que quero mas amo tudo que tenho”? Sim, ele é verdadeiro, tanto para as coisas materiais como imateriais.

Aceitando que temos que viver o “jogo da vida” e que ele não precisa ter ganhadores ou perdedores, podemos nos focar no que realmente faz sentido para nós. Acredite, nem sempre isso coincide com dinheiro, posses, status ou apenas “iluminação espiritual”. Sendo assim, acredito que sim, a maior parte das sete bilhões de pessoas do mundo pode ser feliz.

Voltando ao porquê do transtorno de ansiedade acontecer, acredito que existem gatilhos na vida de um ansioso patológico que desencadeiam reações desproporcionais à realidade. Esses gatilhos estão ligados à história de vida da pessoa e podem ser acionados a qualquer momento, principalmente se o estilo de vida for propício para isso. O segredo está em reconhecer esses gatilhos e trabalhar mentalmente com eles, pois problemas podem acontecer a qualquer momento. Conforme amadurecemos, na medida do possível, evitá-los ou minimizá-los.

Se a solução for uma mudança radical de vida, ótimo! Mas para chegar à essa conclusão, é necessário desenvolver algo muito importante já citado: o autoconhecimento. Sem ele, você continuará tendo esses gatilhos, mesmo mudando de vida. Por isso, quem convive com esse transtorno pode se sentir de certa forma um privilegiado, pois pode “obrigar” a pessoa a buscá-lo e sair da zona de conforto.

Sim, esse livro fala sobre ansiedade. Mas também sobre carreira, amores, espiritualidade, poesias, reflexões, música e tudo o que faz da vida algo interessante. Pode trazer mais perguntas do que respostas (tomara que não deixe ninguém mais ansioso por isso).

Vamos contar um pouco da história de vida de Marcos. Espero (ansiosamente) que ela lhe seja útil.

Leia o restante da história em:

<https://goo.gl/nM7KRS>

ou

<https://goo.gl/KSPXsa>