

LIZ FOSSLIEN +
MOLLIE WEST DUFFY
Autoras de **Sem Neura**

L  **DANDO COM**
GRANDES
EMOÇÕES

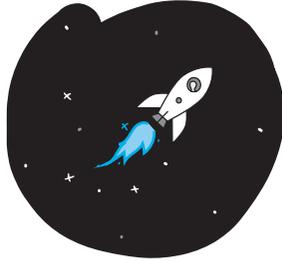
Como Ficar Bem Quando
as Coisas Não Estão Bem



ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL
Rio de Janeiro, 2022

SUMÁRIO

Introdução	ix
Capítulo 1: Incerteza	1
Capítulo 2: Comparação	33
Capítulo 3: Raiva	61
Capítulo 4: Burnout	91
Capítulo 5: Perfeccionismo	127
Capítulo 6: Desespero	155
Capítulo 7: Arrependimento	187
Conclusão	215
Agradecimentos	219
Avaliações das Grandes Emoções	223
Lista de Recursos Gerais	239
Lista de Recursos por Capítulo	243
Notas	249
Índice	265



CAPÍTULO 1

Incerteza

Tudo está ótimo, e eu estou bem.

Tudo está uma m*rda, e eu estou bem.

Jerry Colonna

LIZ: *A primeira dor de cabeça parecia uma britadeira, e eu fui aos tropeços para o banheiro, com tontura e engasgando.*

Uma semana depois, a segunda me enviou para o pronto-socorro. Depois de uma bateria de exames de sangue e tomografias, os médicos descartaram uma lista de problemas fatais — embolia pulmonar, aneurisma cerebral, tumor — e me categorizaram como um mistério médico.

A busca por um diagnóstico é excruciante. “Não se preocupe até ter com o que se preocupar”, um colega de trabalho me falou. Mas eu me preocupava o tempo todo. Eu oscilava entre imaginar o pior resultado possível e me sentir uma dramática. Eu ia morrer? Ou não era nada?

Essa foi a minha vida durante meses. Ficava me consultando com neurologistas, otorrinolaringologistas e oftalmologistas. Um neurologista deu 36 injeções de botox na minha cabeça, ombros e costas para evitar que os neurotransmissores enviassem sinais de dor para o meu cérebro. Um oftalmologista pensou que os músculos ao redor dos meus olhos pudessem estar inflamados e prescreveu esteroides, que deram picos de pressão sanguínea e fizeram minhas bochechas ficarem rosa-escuro.

Então um interno sugeriu que eu tinha um caso atípico de enxaqueca e me deu uma alta dosagem de Topamax, um remédio anticonvulsivo. O tilintar no meu crânio finalmente se aquietou, mas os efeitos colaterais que surgiram me deixaram desorientada. Minhas emoções explodiram. Certa tarde, estava no metrô de Chicago e tive um dos piores ataques de pânico que já vivenciei. Eu me agarrei a um balaústre do teto e, quando as portas se abriram, fui me arrastando para a plataforma da estação Merchandise Mart, colocando um pé na frente do outro, até que finalmente cheguei ao meu apartamento. Passei o resto do dia na cama, tremendo e envergonhada.

Na manhã seguinte, joguei todos os comprimidos na privada. Não ia mais tomar o Topamax.

Eu não sabia que parar de tomar uma medicação de repente pode ser uma ameaça à vida.

Às 4h da tarde do dia seguinte, tive uma taquicardia. Consegui chegar à entrada do meu prédio antes de perder a consciência. Quando voltei, estava amarrada a uma maca dentro de uma ambulância. Vi o rosto de uma enfermeira na minha frente, que disse que meus pais estavam a caminho.

“Vou morrer?” Senti um pânico quando uma pontada no meu pescoço fez com que minha visão escurecesse novamente.

A enfermeira olhou para as linhas irregulares do monitor: “Eu não sei.”

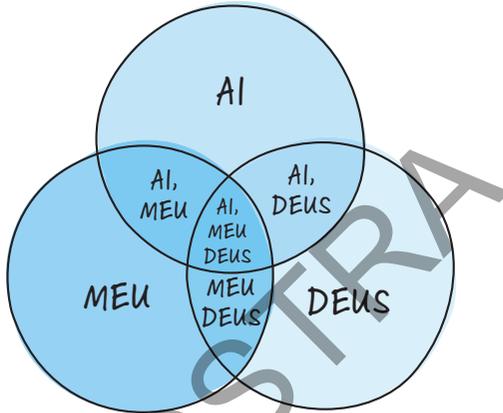
“Não quero morrer antes que minha mãe chegue”, tentei falar para ela, mas não conseguia mais mexer a boca. Então tudo ficou preto.

“**E**ste é um período de extrema incerteza, de uma magnitude muito maior do que a que estamos acostumados”, disse Adam Tooze, historiador da Columbia University, em abril de 2020.¹ Naquele outubro, uma manchete do *New York Times* anunciou: “Acordado às 3h da manhã? Também estamos.”² Naquele mesmo ano, os artigos mais populares da *Harvard Business Review* eram sobre como lidar com épocas turbulentas e passar pelo luto da perda de um futuro garantido.

Como somos millennials — “a nova geração perdida”, de acordo com o *Atlantic*³ —, nós (Liz e Mollie) passamos por três recessões econômicas importantes, ficamos de quarentena por mais de um ano durante uma pandemia e uma temporada de incêndios florestais devastadores na Califórnia e vimos a aposentadoria (para não mencionar as pensões) se tornar uma relíquia. Nós consideramos que estamos entre os mais privilegiados, e ainda assim nos sentimos dominadas pela incerteza.

Psicólogos que estudam o estresse identificaram três principais fatores que fazem com que nos sintamos terríveis: falta de controle, imprevisibilidade e a percepção de que as coisas estão piorando.⁴ Em outras palavras: incerteza.

A VIDA MODERNA EM UM DIAGRAMA DE VENN



Neste capítulo, desconstruiremos a incerteza e a emoção central: ansiedade.⁵ Para esclarecer as definições antes de continuar:

- **Ansiedade** é uma inquietação generalizada por causa de um resultado incerto. Nós nos sentimos ansiosos quando não temos certeza de como as forças maiores interferirão em nossa vida.
- **Medo** é quando acreditamos que alguma coisa específica acontecerá (como se embananar nas palavras em uma apresentação importante ou uma pessoa que você ama morrer).

Começaremos abordando os três mitos comuns sobre a incerteza e a ansiedade que ela causa e, então, apresentaremos algumas maneiras de fincar o pé no chão quando o mundo está se movendo embaixo de você.

MITOS SOBRE A INCERTEZA

Mito nº1: É possível ter certeza

Enquanto nos abrigamos durante as primeiras semanas da pandemia, sentimos que estávamos vivendo um momento de incerteza sem precedentes. (Não estávamos sozinhas: as pesquisas no Google para “sem precedentes” teve picos, bem, sem precedentes em março de 2020.⁶) Mas o nível de incerteza durante a Crise dos Mísseis de Cuba ou a Primeira Guerra Mundial ou até mesmo a peste bubônica foi o mesmo, se não muito maior, do que o de hoje em dia.

A vida pode mudar em um instante. Aos 33 anos, um amigo de Liz, que ama CrossFit e é abstinente, sentiu uma dor aguda no calcanhar. Três semanas depois, foi diagnosticado com câncer ósseo, e uma semana depois, sua perna direita foi amputada. Ou pegue como exemplo a própria Liz, que decidiu comprar um doce em uma mercearia a caminho de casa em um dia especialmente exaustivo. Enquanto fuçava a seção de comidinhas, encontrou um amigo de um amigo que havia conhecido anos antes. Ele sugeriu que fossem tomar um café qualquer hora. Cinco anos depois, ela se casou com ele.

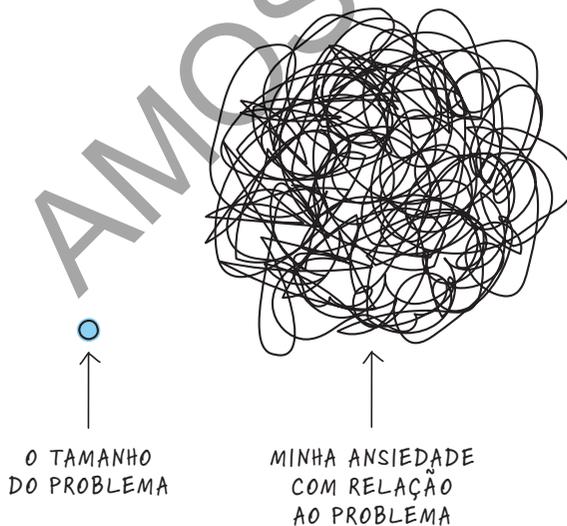
Tendemos a confiar muito na nossa habilidade de prever o futuro. Cientistas do comportamento já provaram que ficamos muito otimistas com relação às coisas que queremos que aconteçam, notamos mudanças imediatas, mas tendemos a ignorar mudanças de longo prazo e superestimamos a importância de novas informações que casam com nossas crenças. Se você *realmente* quer viajar a Paris, provavelmente verá os preços dos voos diminuindo como um sinal, mas dará de ombros e ignorará se a estadia do hotel de repente ficar mais cara. O histórico de analistas “especialistas” (pense em economistas e meteorologistas) é tão desanimador, que alguns dizem que ser especialista em alguma coisa te torna pior em prever o futuro do que se você fosse generalista.⁷

Os ensinamentos antigos do budismo estão centrados nesse problema fundamental. “Podemos tentar controlar o incontrolável ao buscar segurança e habilidade de previsão”, escreve a professora budista Pema Chödrön, “sempre

esperando estar confortáveis e seguros. Mas a verdade é que nunca podemos evitar a incerteza, o não saber faz parte da aventura”.⁸ Precisamente o que nos deixa ansiosos.

Mito nº2: A ansiedade reflete os riscos com precisão

Com frequência há um desencontro entre o quanto nos *sentimos* estressados com a possibilidade de alguma coisa acontecer e a probabilidade de que essa coisa de fato aconteça. Em um experimento,⁹ pesquisadores falaram para um grupo de pessoas que elas tinham 99% de chance de receber um choque elétrico doloroso (mas seguro), e disseram para o outro grupo que tinham 1% de chance. Surpreendentemente, os dois grupos estavam dispostos a pagar a mesma quantia para evitar o choque. Em outras palavras, a *probabilidade* de se machucar não afetou a *ansiedade* das pessoas quanto a se machucar — ou o que fariam para evitar esse cenário.



Quanto mais incerteza enfrentamos, pior nos sentimos. Quando o nível de risco de uma decisão é desconhecido, a atividade cerebral sofre um pico na área que processa as emoções.¹⁰ Pesquisas até mostram que preferimos ter

certeza absoluta de que alguma coisa acontecerá a lidar com a ambiguidade.¹¹ Cientistas descobriram que as pessoas que tinham 50% de chance de receber um choque elétrico ficavam *três vezes* mais estressadas do que as pessoas que tinham 90% de chance de receber o choque.¹² (Parece que temos 100% de certeza de que pesquisadores da incerteza amam dar choques elétricos.)

Se sabemos o que acontecerá de ruim, podemos nos planejar para isso. Mas quando não sabemos o que acontecerá, entramos em parafuso. “Eu já sabia há muito tempo que eu tinha que me demitir”, contou-nos nossa leitora Carmen depois de finalmente pedir demissão de um emprego que a deixava infeliz. “Mas eu estava tão ansiosa por ter que descobrir quais seriam meus próximos passos, que escolhi a infelicidade, em vez da incerteza, por *quatro* anos.”

Então, embora seja normal a gente se apavorar diante da incerteza, sua reação emocional pode ser desproporcional à realidade. Não saber é a pior coisa. Mas pode ser útil dizer a si mesmo: “O fato de eu estar preocupado com o futuro não garante que o futuro será ruim.” Perto do dia de seu casamento, a leitora Marcie teve dificuldade para dormir. “Não lido bem com mudanças e fico muito nervosa antes de qualquer evento grandioso”, ela nos contou. Mas Marcie, que agora está casada e contente há 25 anos, percebeu que “minha insônia não se tratava de eu duvidar do meu relacionamento”.

Mito nº3: Você só precisa ser mais resiliente

Nos últimos anos, “resiliência” aparece em todo lugar como a resposta para tudo. Está tendo dificuldade por causa de um ambiente tóxico? Seja resiliente. Está tendo dificuldades para educar seus filhos em casa enquanto trabalha 55 horas semanais durante uma pandemia mundial? Tente ser mais resiliente.

A resiliência, ou a habilidade de suportar adversidades e dar a volta por cima depois de eventos difíceis, é útil, mas costuma ser apresentada de uma maneira que ignora problemas sistêmicos e encoraja indivíduos a sorrir e suportar o que quer que apareça na frente deles. Em um artigo intitulado “Sorria! Você

Tem Câncer”, a autora Barbara Ehrenreich escreve: “Não há nenhum tipo de problema ou obstáculo para os quais o pensamento ou atitudes positivas não foram propostos como uma cura.”¹³

Ouvir que você precisa ver o lado positivo quando está sofrendo pode ser frustrante quando vem de um amigo, familiar ou conhecido, mas é especialmente revoltante quando instituições e a sociedade como um todo usam a resiliência como uma forma de se afastar da responsabilidade de proteger o bem-estar mental das pessoas. Em 2020, em meio às preocupações com relação à economia, suas famílias e sua saúde, as pessoas tiveram duas vezes mais chances de se sentirem sobrecarregadas com mudanças no trabalho.¹⁴ No mesmo ano, quase 75% dos empregados relataram burnout ao menos uma vez.¹⁵ E, apesar de o burnout ter sido quase universal, foi especialmente ruim para as mães que trabalham fora: quase 3 milhões de mulheres saíram da força de trabalho durante a pandemia.¹⁶ Como uma fonte contou para a psiquiatra especialista em saúde mental das mulheres, Pooja Lakshmin, para um artigo sobre as dificuldades de seus pacientes durante a Covid-19: “O preço alto sobre a saúde mental das mães que trabalham fora reflete um nível de traição da sociedade.”¹⁷



Então nós defendemos a resiliência, mas não a do tipo que coloca a culpa no indivíduo ou que absolve os líderes e as instituições de sua obrigação de fazer melhorias estruturais. Há uma lacuna enorme entre exigir que todos tenham força mental e ajudá-los a cuidar de sua saúde mental. Passaremos o restante deste capítulo percorrendo algumas mentalidades e estratégias a respeito de como lidar melhor com a incerteza. Infelizmente, apesar de as forças que causam incerteza e ansiedade geralmente não serem culpa sua, a sua resposta a elas é responsabilidade sua. Mas nosso objetivo não é ajudá-lo a continuar batalhando pela sobrevivência em um ambiente tóxico. Queremos ajudá-lo a atingir o melhor resultado para você. Pode ser que seja preciso ressignificar seus pensamentos para se sentir menos ansioso. Ou simplesmente se afastar completamente de uma situação que não é saudável.

LIZ: *Obviamente, eu não morri na ambulância. Passei um dia no hospital e recebi alta para ficar na incerteza.*

Depois do meu ataque de pânico no metrô, me recusei a tomar medicação que altera o humor, mesmo quando minha enxaqueca voltou. Nos meses seguintes, tudo estava envolto em dor. Eu começava a prestar atenção no meu corpo assim que acordava. Isso era um pequeno espasmo muscular normal ou os primeiros sinais de algo mais sinistro? Ia trabalhar, mas logo corria de volta para o aconchego quieto e escuro do meu apartamento. Estava muito envergonhada para responder a e-mails e mensagens que demonstravam preocupação. Como eu poderia explicar o que estava acontecendo? De fora, eu parecia completamente saudável.

Tive um colapso emocional alguns meses depois, no meu aniversário. Já eram 3h da tarde e eu ainda não tinha saído da cama. Minha mãe me ligava de hora em hora, e a cada vez que eu atendia, ela parecia mais preocupada. Eu também estava preocupada, porque nunca tinha

me sentido tão para baixo. Seria assim pelo resto da minha vida? Uma mistura triste de trabalho e me esconder embaixo das cobertas com as persianas fechadas?

Pensando bem, acho que algum tipo de mecanismo instintivo de sobrevivência entrou em ação naquele dia. De repente, eu estava completamente fora de mim. A força da minha fúria me fez sentar na cama. Aquilo era injusto e nada divertido, e eu já estava de saco cheio. Eu queria abraçar minha mãe e fazer as unhas e ir jantar com meus amigos e engolir um hambúrguer bem gorduroso. Queria retomar o controle da minha vida.

Nas cinco semanas seguintes, rastreei religiosamente minha agenda, meu humor e minha enxaqueca para ver como poderiam estar relacionados. Vasculhei o site WebMD e fóruns sobre enxaqueca atrás de opções de tratamentos sem o uso de remédios. Com base no que aprendi, cortei o álcool e o chocolate, evitei o sol como um vampiro e garanti que fosse dormir às 9h da noite para ter uma boa noite de sono. Comecei a fazer acupuntura às terças e quintas e ir à academia perto de casa para fazer trinta minutos de exercícios diários.

Decidi manter minha rotina religiosamente por seis meses e ver o que aconteceria. Nesse momento, se minha enxaqueca ainda estivesse atacando, eu consideraria tomar medicação ou procuraria outras opções de tratamentos mais intensos.

Isso também significou desistir da faculdade de administração. Eu havia sido aprovada em Stanford, mas o estilo de vida que eu precisava seguir para ser bem-sucedida lá parecia completamente desproporcional com aquilo de que eu precisava para cuidar de mim.

Também adotei medidas de proteção para quando minha ansiedade ameaçasse atacar. Fiz uma lista de “algodão-doce mental”, que incluía memes do Twitter, o subreddit r/aww (fotos de animais fofos) e notícias sobre as Kardashians. Nos momentos em que eu começava a me entregar para a ruminação, me forçava a pegar meu aparelho celular e ingerir

algodão doce mental. Comecei a sair com meus amigos de novo, mas geralmente para almoçar em lugar com ar-condicionado, em vez de jantares às 8h da noite ao ar livre, no calor e na umidade.

Estou longe de estar “curada”. Nunca mais poderei deitar em uma praia em um dia de sol sem ter que pagar por isso depois. Eu ainda tenho crises de vez em quando, mas consigo gerenciar minhas enxaquecas atípicas e viver a vida, e não permito mais que preocupações sobre o futuro me consumam. Cuido de mim e vivo dia após dia.

COMO LIDAR COM ISSO

“**H**á uma arte em estar confortável com o desconhecimento”, escreve a autora Rebecca Solnit, “então estar no meio disso tudo não é motivo para pânico ou sofrimento”.¹⁸ As pessoas que aprendem a ficar confortáveis com o desconhecido tendem a confiar em processos que as ajudem a sobreviver ao caos. Esses processos costumam focar duas coisas: diminuir a quantidade de risco esperado e aumentar nossa crença de que podemos lidar com a incerteza. É preciso prática, mas, com o tempo, você pode se sentir mais confiante e começar a ver a incerteza como menos aterrorizante.

Quando confrontamos um mar de incerteza e ansiedade, não existe nenhuma palavra mágica que faça tudo desaparecer. Presuma que você pode atravessar o mar com “uma série de braçadas de controle”, escreve Robert Sapolsky, neurocientista da Stanford, “cada uma delas pequenas, mas ainda assim capazes de te levar para a frente”.¹⁹ Veja algumas dessas braçadas.

1. Pare e se sente com a incerteza

Para lidar com a incerteza, temos que primeiro nos desvencilhar do impulso natural de correr do desconforto. A leitora Alisa nos contou que costumava fazer isso — correr do desconforto — *todas as vezes* com o que os psicólogos chamam de *fixação ansiosa*. Ela sentia uma pontinha de ansiedade e instantanea-

mente entrava em modo de ação. Ela definia pequenos objetivos — enviar uma carta, passar aspirador na sala, finalmente participar do grupo do aplicativo de conversas — e corria para completá-los. Na hora, era ótimo riscar as coisas da lista de afazeres. Mas também significava que Alisa não estava trabalhando na raiz da ansiedade. Então, mesmo depois de uma rodada de atividades, ela não sentia nenhum alívio.

Em essência, a fixação ansiosa se trata de retomar o senso de controle e progresso. Às vezes pode aparecer de maneiras que não sejam somente definir objetivos: no começo da pandemia, Liz começou a consultar seu horóscopo pela primeira vez na vida, enquanto Mollie mergulhou em livros de história que tentavam explicar como nossa sociedade chegou a esse nível de incerteza. Nenhum desses mecanismos para lidar com a situação era necessariamente ruim, mas mesmo a distração mais inofensiva pode tirar seu foco do que importa de verdade. Saber que haveria uma nova lua em sagitário distraía Liz por uma hora, mas não a ajudava a se sentir mais segura com relação ao seu futuro.

Em vez de ficar se ocupando para evitar a ansiedade, pare, a reconheça e se sente com ela. Até te encorajamos a honrá-la. Afinal de contas, ela está tentando te proteger de alguma coisa. “Se você estiver muito confortável com a incerteza”, explica a professora de psicologia Kate Sweeny, “não fará nada para resolvê-la — e então muito mais coisas ruins podem acontecer”.²⁰

A autora Sarah Wilson gosta de escrever uma carta “Não Me Admiro” para sua ansiedade. “Eu começo: *Querida Ansiedade, coisinha engraçada...* E sigo reconhecendo o que está acontecendo, o que está sentindo, e valido porque ela deu as caras. *Não me admiro que esteja oscilante — mais uma vez,*

FIXAÇÃO ANSIOSA



*“você ficou em um limbo por três dias devido a um resultado do trabalho. Além do mais, você se sente em um impasse, incapaz de ter uma visão clara de por que está vivendo.”*²¹

Se sua ansiedade fica tão intensa em face à incerteza a ponto de ter de se sentar com ela soar insuportável, lembre-se disto: as emoções fortes — as que causam uma sensação física no seu corpo — duram cerca de noventa segundos.²² Sabemos que o ímpeto de fazer alguma coisa (qualquer coisa!) quando você está no pico do pânico pode ser avassalador. O melhor conselho que temos é se forçar a fazer uma pausa e ficar parado. Diga a si mesmo: “Isso vai passar.” Conte até noventa. Ou, se parecer muito, conte até cinco. Faça isso uma vez e você perceberá que pode fazer de novo. Fortaleça o músculo da existência e lembre-se de que, se você agir por impulso, estará perpetuando um ciclo em que se sente mal. Você precisa interrompê-lo para começar a fazer uma mudança.

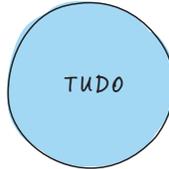
Outras opções para sentir seu desconforto incluem meditação guiada (veja nossa “Lista de meditações guiadas favoritas” na página 243), escrever um diário,* fazer terapia e se abrir para um amigo. Ou todas as opções. Nenhuma delas são curas milagrosas. Mas você não pode pular o aprender a ficar consigo mesmo. Você precisa olhar a ansiedade nos olhos e dizer: “Muito obrigada por tentar me proteger. Reconheço você.”

2. Adote o mantra “Sou uma pessoa que está aprendendo _____”

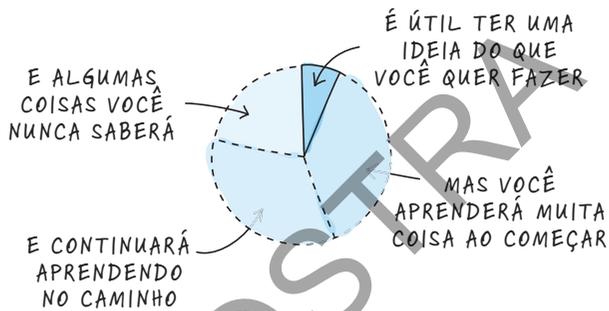
Sentar-se com a incerteza o força a confrontar o fato de que você não tem todas as respostas. Especialmente se você tem um alto desempenho e gosta de se sentir no controle, isso pode ser aterrorizante. Não é possível prever o futuro, o que significa que você também não pode se planejar perfeitamente para ele.

* Nota: Pesquisas, na verdade, sugerem que manter um diário nem sempre é útil, especialmente se você está preso em um looping de ansiedade. O diário pode deixá-lo superfocado em analisar o que quer que esteja causando sua ansiedade (sobre o que pode ser que você não tenha nenhum controle), levando à ruminação. Uma maneira de evitar isso é escrever no diário conforme o necessário, em vez de todos os dias. Para mais informações, recomendamos o livro da Tasha Eurich, *Insight*.

O QUE EU ACHAVA QUE TINHA QUE SABER PARA COMEÇAR



A VERDADE



Mas o negócio é o seguinte: você não precisa ter todas as respostas agora. Em vez de ficar se culpando por se sentir ansioso ou por não saber o que acontecerá em seguida, ressignifique a situação. Quando falamos para nós mesmos que “Sou uma pessoa que está aprendendo _____”, em vez de “Não consigo fazer isso” ou “Preciso resolver isso agora mesmo”, começamos a nos enxergar como agentes empoderados de mudança.

Na maioria dos momentos de ansiedade, quando as enxaquecas estavam muito ruins, Liz lembrava: “Sou uma pessoa que está aprendendo a lidar com a incerteza extrema e o estresse. Estou procurando entender como evitar, ou às vezes viver com muita dor física.”

Veja alguns exemplos de como você pode ressignificar sua conversa interior negativa:

- “Me sinto muito solitário, não deveria ter me mudado.” → “Estou aprendendo a me acomodar em uma nova cidade.”
- “Sou um péssimo pai/mãe.” → “Estou aprendendo a cuidar de uma criança e fazendo a transição para uma nova vida.”
- “Não sei o suficiente para gerenciar pessoas; não posso fazer isso.” → “Estou aprendendo a ser um ótimo gerente.”
- “Sou uma pilha de nervos.” → “Estou aprendendo a lidar com as minhas emoções.”

Quando começamos a nos ver como pessoas que estão constantemente aprendendo e melhorando, adotamos o que os psicólogos chamam de *mentalidade de crescimento*. Ela nos permite ver o território incerto como uma oportunidade de aprender algo novo. A incerteza pode até continuar sendo desafiadora, mas não será tão ameaçadora. Uma mentalidade de crescimento é a diferença entre encontrar um obstáculo e pensar imediatamente “Não sei o que fazer agora, o que significa que não posso continuar” e dizer para nós mesmos “Posso desenvolver as habilidades de que preciso para superar isso”.

(Queremos deixar um conselho: você nunca deveria se convencer de que está aprendendo a lidar com uma situação que claramente é prejudicial. Se você sente que está sendo manipulado para fazer algo que não quer, se seu ambiente está drenando sua autoestima, ou se você está em uma situação que frequentemente o deixa emocional ou fisicamente doente, procure maneiras de sair disso.)

Pequenas maneiras de manter os pés no chão quando está tudo de pernas para o ar

Quando você enfrenta incerteza extrema, ter rotinas pode ajudar — bem como intencionalmente se livrar de algumas coisas. Ambas são maneiras de criar estabilidade o suficiente para amenizar sua ansiedade.

Pesquisas mostram que rituais ou hábitos podem ajudar muito na redução de nossos níveis de estresse. Na verdade, psicólogos descobriram que nem importa quais são esses rituais. Simplesmente fazer a mesma coisa no mesmo horário pode melhorar sua saúde mental. Não acredita na gente? Não tem problema. Estudos também provaram que os rituais ajudam as pessoas a se sentirem melhor mesmo quando não acreditam que eles funcionam!²³ Antes da Covid-19, a professora de uma escola pública de Houston, Maxie Hollingsworth, não usava muita maquiagem, porque estava sempre correndo de um lugar para outro. Mas, enquanto ficou de quarentena, descobriu que usar maquiagem era uma forma de “desacelerar e prestar atenção nela mesma”.²⁴ Veja alguns outros exemplos de rituais aconchegantes sobre os quais nossos leitores nos falaram:

- Comprometer-se a cozinhar algo delicioso toda quarta-feira à noite.
- Criar uma playlist com três músicas e ouvi-las e dançar depois do trabalho.
- Dedicar uma hora nas tardes de domingo para organizar uma parte específica de sua casa.
- Fazer um treino de sete minutos (você pode encontrar no YouTube) todos os dias da semana.
- Tomar o mesmo café da manhã todos os dias.

Por outro lado, também recomendamos ajustar suas expectativas com relação a si mesmo ao intencionalmente se livrar de algumas coisas. Em relação ao início da pandemia de Covid-19, a escritora e palestrante Ijeoma Oluo relembra: “Me preparei para depilar as per-

nas. E foi tipo: ‘Ah, eu não quero.’ Então não depilei.”²⁵ Antes de se mudar para o outro lado do país, a amiga de Liz decidiu começar a pedir comida para o jantar às terças e quintas e não se preocupar em cozinhar. “Me dei permissão de colocar algumas partes da minha vida no piloto automático”, ela nos disse.

Da próxima vez que estiver enfrentando a incerteza, reconheça que tem lidado com muita coisa. E então diga: “Simplesmente não vou focar isso agora, e tudo bem.”

3. Traduza sua ansiedade em medos específicos

“Me lembro de estar me debulhando em lágrimas na minha cozinha laranja”, nossa amiga Caribay nos contou. “Eu só pensava: ‘Não consigo.’”

Alguns dias antes, Caribay havia saído da Venezuela com o pai dela para se mudar para os Estados Unidos e começar a faculdade na Penn State. Mas, na fila para pegar seu cartão universitário, ela entrou em pânico. O pai dela gentilmente a tirou da fila e a levou para um restaurante de comida chinesa.

“Você não precisa fazer isso”, o pai da Caribay disse quando se sentaram. “Você pode voltar para casa comigo esta tarde. Quero que você saiba que, independentemente do que escolher, você ficará bem.” Quando Caribay se acalmou, o pai perguntou se ela queria voltar para a fila, mas o pensamento fez com que respirar voltasse a ser difícil.

Em vez disso, Caribay e o pai decidiram dar uma volta pelo campus. “Vamos olhar algumas salas de aula”, o pai sugeriu, “para que você possa imaginar como seria estudar aqui”. Eles deram uma olhadinha na biblioteca e então em um grande auditório. “Também foi arrebatador de início”, Caribay relembra. Até aquele momento, ela só tinha frequentado uma escola pequena com as mesmas vinte meninas desde a terceira série. “Mas ver onde eu poderia me sentar todos os dias me deixou um pouco melhor.”



Aos poucos, a apreensão da Caribay começou a diminuir. “Quando conheci minhas colegas de quarto”, ela disse, “elas foram muito gentis. Comecei a ter a sensação de que ‘Ah, posso me enxergar aqui. Posso me ver fazendo isso’”. Alguns dias depois, Caribay voltou para a fila para obter sua identidade universitária — e dessa vez estava cheia de entusiasmo.

“Não resistimos à mudança”, nos contou a psicóloga organizacional Laura Gallaher. “Resistimos à perda.” Ao converter sua ansiedade em medos mais específicos, você pode mapear exatamente o que você tem medo de perder e como você pode evitar algumas dessas circunstâncias. Com frequência, você perceberá que tem medo de perder uma parte da sua identidade ou de vivenciar emoções desconfortáveis no futuro.

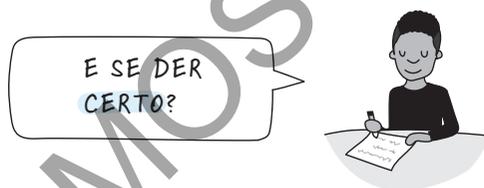
Para gentilmente tocar nas histórias que fazem seu coração acelerar, pergunte-se:

- Do que eu tenho medo?
- O que eu imagino que poderia acontecer?
- Como exatamente seriam esses cenários e como eu me sentiria?

QUANDO VOCÊ SE PEGAR PENSANDO:



TAMBÉM SE PERGUNTE:



Se vai começar em um cargo novo, pode escrever algo como: “As responsabilidades que estou assumindo estão fora de minhas experiências anteriores. Posso não saber o que estou fazendo ou posso parecer tola. Tenho muito medo de fracassar e ser demitida.” Se estiver se mudando para uma cidade nova, suas respostas podem ser: “Tenho medo de não me sentir tão em casa. Temo que não faça novos amigos. Nesses cenários, me sentiria muito solitária, e posso sentir que tomei a decisão errada ao me mudar. Tenho muito medo de me arrepender da minha decisão.”

“Ainda fico ansiosa quando tenho que tomar uma grande decisão”, Caribay nos disse. “Mas aquela caminhada pelo campus me ensinou a pensar no que poderia acontecer no futuro e a me visualizar nesses cenários.” Anos depois, quando Caribay estava decidindo onde fazer a pós, ela tentou pintar uma imagem bastante vívida de cada opção. Uma das escolas ficava em Chicago, mas ela não podia pagar a visita, então visitou a vizinhança usando o Google’s Street View, leu listas de “10 Melhores Coisas para Fazer em Chicago” e fez um tour virtual pelo campus. E quando ela estava considerando se aceitaria um emprego em São Francisco e tinha um pouco mais de dinheiro, Caribay viajou para a cidade por uma semana. “Eu literalmente peguei o trem para o local onde eu trabalharia e tomei um *iced coffee* em uma cafeteria próxima. Tentei ter uma ideia bem concreta de como seria meu primeiro dia.”

Enquanto estávamos fazendo entrevistas para este livro, muitas pessoas nos disseram que acham útil imaginar o que poderia acontecer de pior. Se isso funciona para você, ótimo. Mas se você é bastante propenso a sentir ansiedade, tenha muito cuidado para não começar a catastrofizar. “Cuidado com essa descida específica para o pior cenário possível, quase inimaginável”, alerta a professora budista Sharon Salzberg.²⁶ É útil pensar naquilo que tem alta probabilidade de acontecer de ruim. É menos útil passar horas obcecado com um resultado realmente terrível que muito provavelmente nunca acontecerá.

Para ter certeza de que você não está criando ainda mais ansiedade para si mesmo, encorajamos que também pergunte:

- Há alguma evidência para o meu medo ou estou fazendo presunções?
- Qual é a probabilidade de o pior acontecer?
- Qual é o *melhor* que pode acontecer?
- O que tem mais chance de acontecer?

É claro, às vezes um cenário assustador não está fora da realidade. O que nos leva ao que pode e o que não pode acontecer.

4. Separe o que pode do que não pode acontecer

“Me dê a serenidade de aceitar o que não posso mudar, a coragem de mudar o que posso e a sabedoria para saber a diferença”, diz uma oração atribuída ao teólogo Reinhold Niebuhr. Seus medos provavelmente ficarão em duas categorias: a das sobre as quais você pode fazer alguma coisa, que estão no seu controle (o que pode acontecer), e a das que fogem ao seu controle (o que não pode acontecer). Você precisa ser diligente para reconhecer o que não pode controlar. Se você se sente responsável pelo que não pode controlar, nunca dirá com confiança que fez o suficiente.

Depois de listar seus medos, analise cada um deles e os rotule como dentro ou fora de controle. Às vezes é difícil determinar. Se não tem certeza, tente ser mais específico. Por exemplo, você pode expandir “Tenho medo de ficar doente” para “Tenho medo de ficar doente porque estou assumindo muitos projetos” ou “Tenho medo de ficar doente porque estou ficando mais velho”. Contaríamos o primeiro como uma possibilidade e o segundo como algo fora de seu controle. Dito isso, não há uma linha objetiva entre eles. Parte de distinguir entre os dois é pegar o que você pode assumir, e o resto é ser honesto a respeito do que pode ser muito para você lidar agora.

Categorizar seus medos pode ajudá-lo a estabelecer um curso de ação claro. “Senti uma ansiedade incapacitante por causa do estado do mundo em 2020”, compartilhou conosco a leitora Susan. “Morava e trabalhava em Manhattan durante o pico da pandemia. Eu só escutava os sons das sirenes. E ler as notícias políticas nos Estados Unidos me causava muita ansiedade.” A saúde mental de Susan sofreu um baque tão forte, que o marido dela a chamou para conversar sobre as opções. Eles categorizaram a pandemia e as políticas como fora do controle. Mas não tinham que ficar em Nova York; onde eles escolhiam morar era algo que estava sob o controle deles. “Decidimos nos mudar para Toronto para fugir disso e ficar perto da família — uma escolha que não pensei que faríamos.”