

DOSES DIÁRIAS CONTRA O

Estresse

7 DIAS PARA ALCANÇAR MAIS
SATISFAÇÃO E TRANQUILIDADE

Elissa Epel

EDITORA
ALAÚDE

Rio de Janeiro, 2024

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO: ESPERAR O INESPERADO	1
COMO USAR ESTE LIVRO	15
DIA 1: AS COISAS CORRERÃO MAL... E TUDO BEM	17
DIA 2: CONTROLE O QUE PODE... E ABRA MÃO DO RESTO	39
DIA 3: SEJA O LEÃO	67
DIA 4: TREINE A RESILIÊNCIA	93
DIA 5: DEIXE A NATUREZA TRABALHAR	117
DIA 6: NÃO SE LIMITE A RELAXAR... RESTAURE-SE	139
DIA 7: COMECE BEM, TERMINE BEM	163
CONCLUSÃO: AJUSTANDO SUA DOSE	191
AGRADECIMENTOS	203
LEITURAS E RECURSOS COMPLEMENTARES	207
NOTAS	213
ÍNDICE	237



DIA 1

AS COISAS CORRERÃO MAL... E TUDO BEM

O ESTUDO NÃO ESTAVA FUNCIONANDO.

Um ano havia se passado desde o início da pandemia da COVID-19. As condições para todos, em todo o canto, eram imprevisíveis: haveria outro confinamento? As novas variantes se espalhariam? Será que as escolas reabririam como planejado? Dentro do nosso laboratório, as coisas estavam igualmente incertas. Os participantes e a equipe do laboratório adoeceram e desapareceram na quarentena. As interrupções na cadeia de abastecimento fizeram com que, de repente, nos faltassem equipamentos cruciais que haviam enchido gavetas e armários antes da COVID.

— Estamos sem pontas de pipeta? — lembro-me de ter questionado, incrédula, a um dos nossos assistentes de laboratório.

Sem esse simples pedaço de plástico, não poderíamos efetuar alguns dos procedimentos mais básicos. Os laboratórios em todo o país estavam sem pipetas devido a problemas na cadeia de abastecimento.

Os estudos que estávamos realizando pareciam particularmente urgentes: examinávamos a depressão pandêmica e a vacinação contra a COVID-19 através de uma bolsa dos Institutos Nacionais de Saúde dos EUA (NIH). As vacinas estavam se mostrando altamente eficazes — notícias esperançosas e, certamente, razões para otimismo. Mas e em longo prazo? Quanto tempo durariam os anticorpos? Que fatores

poderiam ajudar ou dificultar o processo do corpo de manter os anticorpos contra esse vírus? Com outras vacinas, sabemos que hábitos pessoais como dormir mal, fumar e experienciar estresse psicológico intenso podem reduzir a nossa resposta às vacinas. É evidente que muitos de nós se sentiram atingidos pelo estresse da pandemia, e isso pode significar menos anticorpos. Com a imunidade de um planeta inteiro em questão, desejamos saber: poderá o bem-estar psicológico, como sentir alegria e propósito diários, proteger-nos do estresse e nos conduzir a uma resposta imunitária mais forte?

Em um estudo como esse, temos que descobrir mais sobre a vida das pessoas e como pensam, quanta felicidade e angústia experimentam num dia típico. Participantes preenchem questionamentos diários destinados a nos mostrar o que consideram estressante e em que medida se sentem estressados. Qual foi a coisa mais estressante que lhe aconteceu hoje? Quanto tempo pensou sobre isso depois? Foi um pequeno incômodo, como o trânsito, ou uma coisa importante, como um conflito grave com um parceiro? Combinadas com os dados fisiológicos, as respostas a essas perguntas traçam um retrato inestimável do perfil de estresse de cada pessoa. E isso nos ajuda a entender como as expectativas formam o estresse. Uma das perguntas que fazemos é: quão previsível é o seu dia?

Todos desejam previsibilidade. Como humanos, fomos feitos para desejá-la, ansiamos antecipar o que nos acontecerá a todo momento, para nos planejarmos em torno de marcos estáveis em nosso dia e ano. O nosso corpo deseja que o almoço aconteça quando deve acontecer. Quando pegamos determinado caminho, nosso cérebro deseja que os nossos trajetos para o trabalho ou para a escola sejam os mesmos de ontem (e sem trânsito!). Quando os nossos ambientes são previsíveis, sentimo-nos mais seguros. Podemos relaxar, até certo ponto, mesmo com outros acontecimentos estressantes na cabeça.

Cada um de nós tem a sua própria linha de base inicial, o nível de estresse que normalmente se mantém durante um dia específico. O ponto inicial de cada pessoa é diferente: algumas pessoas são muito fechadas,

cuidadosas e prontas para se assustarem com um ruído inesperado, enquanto outras podem ser como um lago calmo que é difícil de perturbar. Apesar do ponto de partida, quanto mais baixa for nossa estimulação do estresse de base, mais capazes de tolerar os picos de acontecimentos estressantes seremos. Mas, quando a nossa linha de base já é elevada e as coisas não correm como planejado, quando o imprevisível vem ao nosso encontro — essa linha de base já elevada cresce ainda mais, e *rápido*.

Eu havia posto muito da minha vida pessoal e profissional em suspenso para o nosso estudo sobre a COVID. Isso exigia meu tempo e minha agilidade. Havia uma mensagem de ausência no meu correio eletrônico que chocava as pessoas (*Lamento, mas estou ocupada*), e deixara de aceitar pedidos de palestras. O meu codiretor de estudos, Aric, e eu estávamos trabalhando nesse projeto coordenando os assistentes de laboratório, assegurando que todas as precauções de segurança administrativas e a papelada fossem cumpridas, realizando protocolos de estudo e respondendo a todas as crises que apareciam. Eu estava tão empenhada para que o estudo corresse bem e seguisse de acordo com o calendário dos NIH que tudo o que correu mal pareceu um ataque. E as coisas *continuavam* dando errado.

Quando agendávamos com um participante, para fazer a coleta de sangue e medir a sua resposta ao estresse, precisávamos de uma equipe completa e coordenada, incluindo uma enfermeira, um técnico de laboratório e uma equipe inteira de pesquisadores. Por isso, cada vez que um participante desmarcava, era um imenso problema. E isso acontecia quase todos os dias. Numa semana, alguns dos nossos funcionários não puderam vir porque os incêndios florestais que estavam destruindo a Costa Oeste os tinham expulsado de casa. Alguns dias mais tarde, a fumaça dos incêndios da Califórnia transformou o céu de São Francisco num apocalíptico vermelho como tijolo. Os monitores de qualidade do ar saltaram para o roxo-escuro, a pior classificação possível na escala. Para além disso, veio uma onda de calor. Mas não podíamos abrir as nossas janelas para escapar do calor, porque a fumaça era forte. Em vários dias, tivemos de fechar o laboratório e pausar todo o estudo.

Fiquei nervosa, preocupada com qual seria a próxima emergência, o próximo incêndio florestal, a próxima coisa a dar errado. Entretanto, sou uma pesquisadora de estresse. Tenho estudado o estresse e seu impacto na saúde e no envelhecimento há aproximadamente trinta anos. Sabia que o estresse da incerteza, que era certamente o que eu estava sentindo, é uma das formas mais grave de estresse crônico. Por ser sutil, silencioso e difuso, é algo a que muitas vezes não damos conta e a que nos habituamos ao longo de meses ou anos. Em tempos particularmente incertos, é fácil aumentar o nosso estado de base padrão para uma maior estímulo do estresse. Esse tipo de estresse pode permanecer conosco enquanto descansamos, se não nos preocuparmos com ele.

O preço da vigilância

O cérebro humano adora certezas. É o que permite ao nosso sistema nervoso relaxar. Quando as condições são previsíveis e seguras, temos mais agilidade intelectual para gastar em pensamento, resolução de problemas e imaginação. O nosso espaço mental não está sendo sugado por criar, pensar, preocupar-se e horrorizar-se com o que *pode* acontecer. Mas a incerteza, nos últimos anos, tornou-se uma das circunstâncias que definem a nossa vida, e isso tem um preço biológico no nosso corpo.

Quando o que acontecerá é um ponto de interrogação, nós respondemos a isso fisiologicamente da mesma maneira que os nossos antepassados responderiam a uma gigantesca planície aberta: expostos e vulneráveis, ficamos em alerta máximo. Fisicamente, o corpo passa para um estado de preparação, pronto para combater ou fugir. Ocorrem mudanças sutis, o ritmo cardíaco aumenta rapidamente e os músculos ficam tensos (mas não necessariamente de uma forma perceptível). Disfarçadamente, o nosso corpo está trabalhando mais nesse estado de pré-esforço, à espera de que *algo* grande aconteça. A mente e o corpo entram num estado vigilante de prontidão — não somente à procura

do perigo, mas também *à espera* dele. Estamos mergulhados no estresse invisível da incerteza.

É evidente que, numa situação de sobrevivência pré-histórica, esse tipo de postura seria altamente vantajoso. Essa tendência da nossa resposta ao estresse para disparar em reação a uma situação incerta ou ambígua, certamente salvou a nossa pele de *Homo sapiens* um milhão de vezes e é parte da razão pela qual ainda estamos aqui como espécie. E a nossa resposta em situações que se desenvolvem rápido pode ainda ser uma grande vantagem para nós em termos de sermos capazes de acionar todos os cilindros quando precisamos: o cortisol que o hipotálamo libera na corrente sanguínea torna a glicose mais disponível no corpo. A glicose é um tipo de açúcar, que se converte em energia. Na verdade, sabemos o que o estresse crônico por antecipação pode fazer a uma célula: em um novo estudo revolucionário, o meu colega Martin Picard, da Universidade de Columbia, testou o efeito da exposição crônica ao cortisol no tempo de vida das células. As células estavam em alerta vermelho, prevendo ameaças, a toda a hora. Seu metabolismo aumentou: em outras palavras, entraram em modo de bateria alta. Como resultado, tiveram um encurtamento drástico dos telômeros, reproduziram-se menos vezes e morreram mais cedo.¹

Quando você está prestes a entrar numa situação de curto prazo que implica incerteza, com por exemplo fazer um discurso ou uma apresentação, pode efetivamente usar essa explosão de energia mental e física. Mas o que é muito interessante, e problemático, sobre a incerteza é o fato de ela ser abrangente, não se limitando a momentos diferentes de seu dia ou sua semana. Está em todo o lado. *Que coisa acontecerá de ruim nesse estudo que estou realizando? Mas é maior do que isso. O que acontecerá na minha vida? O que acontecerá ao meu filho? O que acontecerá ao país, à economia, ao planeta?*

Além disso, isso está oculto para nós. Os fatores estressantes visíveis são bastante óbvios, como sinais de alerta piscando. Podemos vê-los, prepararmo-nos para eles e nos recuperar depois (mais sobre isso adiante). A incerteza é sutil. Sem a nossa escolha consciente, nós, todos nós,

estamos dedicando uma certa atenção subconsciente à procura de perigo, não só durante as nossas horas de alerta, mas também ao longo das nossas horas de sono. Estamos num estado neurobiológico de atenção vigilante e nem sequer nos lembramos disso. Esta é a mente amarela.

O ideal saudável para o nosso corpo é o ponto de equilíbrio entre a atividade do sistema nervoso simpático (luta ou fuga) e o sistema nervoso parassimpático (repouso e digestão). Mas o estresse da insegurança nos deixa com uma ativação sempre elevada do sistema nervoso simpático. Assim, nunca temos a oportunidade de nos recuperar. Com uma mentalidade que é intolerante à incerteza, estamos num estado de estresse crônico.

A tolerância à incerteza é uma habilidade que precisamos desenvolver

A incerteza afeta não só o nosso humor e estresse, mas também o nosso processo de tomada de decisões. Um estudo solicitou aos participantes que jogassem um simples jogo de computador em que certos resultados (como encontrar uma cobra debaixo de uma pedra) poderiam causar um ligeiro choque elétrico na mão. Mas os pesquisadores variaram os resultados: alguns participantes nunca receberam o choque, outros o receberam metade das vezes, e o último grupo sempre o recebia. Verificou-se que as pessoas que sentiam mais incerteza — as que receberam o choque *metade* do tempo — foram as que experimentaram o maior desgaste psicológico. O seu sistema nervoso simpático (luta ou fuga) estava em alta vigilância, o ritmo cardíaco aumentou e as pupilas dilataram. Não foi o choque em si que provocou estresse, mas sim a *incerteza*. E, curiosamente, os que estavam na condição de desconfiança tiveram o pior desempenho no jogo e demoraram mais tempo a tomar decisões.²

No nosso estudo sobre o estresse e as respostas à vacinação, medimos o grau de tolerância à incerteza das pessoas para ver até que ponto isso impactava as respostas ao estresse durante a pandemia. Tal como

pensávamos: as pessoas com menor tolerância tendiam a ter níveis muito mais elevados pós-traumático devido à pandemia, experimentando mais pensamentos invasivos, distanciamento e ansiedade ao longo do tempo. Outro estudo sobre a pandemia mostrou que as pessoas com menor resiliência à incerteza fizeram mais compras em estado de pânico, adquirindo produtos como papel higiênico e alimentos em conserva.³ Entretanto, sabemos que quanto mais toleramos a incerteza, menos estamos sujeitos às condições psicológicas mais graves, pois uma maior capacidade à incerteza está associada a taxas mais baixas de ansiedade e depressão. As pessoas com ansiedade são especialmente afetadas pela incerteza: tendem a ter uma tendência cognitiva para ver o perigo quando há ambiguidade e, muitas vezes, respondem a uma situação incerta com uma reação completa à ameaça.⁴

Como a maior parte das coisas, a tolerância à incerteza tem um espectro. Alguns podem lidar razoavelmente bem com o “espaço aberto” da ambiguidade, com sistemas nervosos que estão simplesmente mais bem calibrados para esse tipo de condições; outros realmente têm dificuldade e são muito mais reativos. Um turbilhão de vários fatores pode estar determinando a sua tolerância à incerteza, incluindo a genética, a educação, a personalidade e as experiências de vida. Um estudo com ratinhos revelou como um grupo específico de neurônios no sistema límpido forma o comportamento ansioso quando há um ambiente que parece incerto.⁵ Os ratos gravitam instintivamente em direção a espaços pequenos e escuros para se protegerem e consideram os espaços abertos como sendo ameaçadores, o que é compreendido, porque na natureza a possibilidade de serem capturados por um predador é bastante elevada. No estudo, quando os ratos estavam ao ar livre, neurônios específicos na área da memória e da emoção do seu cérebro eram ativados — neurônios que subjagam a resolução de problemas e o pensamento de “ordem superior” — e desencadeavam um comportamento de distanciamento nos ratos, que corriam de volta para as sombras. Mas quando a equipe de pesquisa descobriu como desligar esses “neurônios da ansiedade”, os ratos descansaram e começaram a andar pelo espaço aberto.

A questão não é que a precaução racional saudável nunca seja necessária — se desligássemos todos os neurônios de ansiedade de todos os ratos, eles se tornariam o jantar das corujas. A questão é que podemos traçar uma linha direta que vai da incerteza à ansiedade, a uma resposta à ameaça e, finalmente, a tudo que evita o que é incerto ou ambíguo. As pessoas que tendem a ter uma elevada intolerância à incerteza experimentam muito mais ansiedade e estresse. Em suma, o perfil clínico mostra que quando as pessoas não conseguem tolerar sequer uma pequena quantidade de risco (e muitas vezes veem a ambiguidade como arriscada), ele se torna aquilo a que chamamos “transtorno de ansiedade generalizada”, que se caracteriza por ter a atenção presa no modo de “procura de perigo”, preocupando-se de forma excessiva e apresentando sintomas físicos de ansiedade (preocupação excessiva, evitação de novas situações, corpo tenso, resposta de alerta). As pessoas com transtorno de ansiedade generalizada tendem a procurar a segurança o tempo todo e a evitar situações ambíguas, de “campo aberto”. Mas quando evitamos situações que contenham um pouco de dúvida, excluimo-nos de muitas experiências de vida e oportunidades. Nós somos os ratos; a vida é a coruja.

A minha amiga Cheryl é uma vigilante observadora. Estou bastante confiante que ela tem um alto nível de intolerância à incerteza. Quando os nossos filhos eram pequenos e passeávamos com eles pela vizinhança, ela muitas vezes ficava ofegante e de repente gritava:

— Onde está a Debbie? — e Debbie nunca estava longe.

Eu sabia por que ela tinha uma reação de alerta tão forte e significativa vigilância: ela havia passado por experiências traumáticas no passado, e seu sistema nervoso estava fortemente ativado. Agora, mesmo vinte anos depois dos episódios difíceis pelos quais passou, ela ainda tem um poderoso “sistema de alarme” no seu interior que dispara continuamente quando sequer precisa.

Nossos filhos já são crescidos, mas continuamos a passear com nossos cães juntas. Ela tem um aplicativo no seu telefone chamado Citizen — que lhe envia uma notificação sempre que há um problema em

qualquer parte da cidade, a qualquer hora. O telefone toca, ela o pega e lê: “A três quilômetros daqui, em Sherwood Court, houve um assalto.” Nós rimos de seu aplicativo, mas uma vez perguntei-lhe por que o usa.

— Sei que é um hábito estúpido e que me deixa preocupada — respondeu —, mas me dá uma sensação de controle.

A sensação de controle pode nos ajudar a superar o estresse e falaremos sobre isso no próximo capítulo. Mas a vigilância constante nos manterá no estado mental amarelo, longe de ser repousante. A melhor estratégia é trabalhar para se sentir confortável com a incerteza, habituar o seu sistema nervoso à realidade de não saber tudo e ficar bem com isso. Quando toleramos bem a incerteza, é mais provável que confiemos nos outros, cooperemos e colaboremos.⁶ E, independentemente de sermos conservadores ou liberais, é menos provável que tenhamos opiniões políticas rígidas e muito polarizadas (uma grande fonte de estresse!).

Por fim, Cheryl desinstalou o aplicativo de alerta de crimes e sente que foi bom, pois a ajudou a fazer uma vigilância um pouco menos constante. Alguns de nós podem ter sempre uma resposta automática ao estresse intenso e talvez não consigam mudar isso de forma tão radical. O que podemos fazer é mudar o que faremos depois. Portanto, onde quer que você se enquadre no espectro de tolerância à incerteza, saiba disto: *você pode fazer a diferença*. Pode se tornar mais resiliente à insegurança no seu dia, na sua vida e no seu futuro.

O Efeito “Quebra de Expectativa” e como superá-lo

Vivian e a sua filha adulta, Alicia, falam ao telefone todos os dias. Embora morem a grande distância uma da outra — Vivian em São Francisco e Alicia em Nova Iorque —, são muito próximas. Vivian ama o fato de ela e a filha conseguirem manter contato com tanta regularidade, apesar de estarem tão distantes geograficamente, e poder acompanhar de perto os dias de Alicia. Mas algo lhe chama a atenção. As conversas parecem

acabar sempre com a filha dizendo sobre quão chateada está por algo que não ocorreu como esperado naquele dia. Vivian fica impressionada porque a filha também parece ficar estressada ao descrever todos os acontecimentos, como por exemplo, dificuldade para encontrar um lugar para estacionar, o que lhe parece ser tão inquietante quanto um professor expressando a preocupação de que sua filha possa ter TDAH. Alicia pensa muitas vezes em como as coisas estavam indo bem naquele dia antes do incidente. Ela tem uma frase favorita que sempre usa no fim dessas histórias sobre os planos que desandaram: “Sempre tem alguma coisa dando errado!”

Vivian fica confusa com isso.

— Bem, claro que tem — sempre diz. — Por que esperaria algo diferente?

Vivian se questiona: “Como elas acabaram tendo mentalidades tão diferentes?” Na sua cabeça, a vida é assim mesmo; não há razão para acreditar que tudo correrá bem. Quando estava crescendo, a sua família se mudava muito e ela aprendeu a se ajustar depressa e a tirar o melhor de cada nova situação. Quando a filha nasceu, quis tornar as coisas mais estáveis para ela. Chegou a deixar passar uma ou duas oportunidades porque isso significaria desenraizar a sua família, e queria que Alicia tivesse mais consistência do que ela havia tido. Mas agora ela se perguntava se teria dado a Alicia a impressão de que o mundo poderia ser controlado, previsto, feito para se ajustar aos seus planos e suas expectativas. Ao ocultar algumas das dificuldades que enfrentava, será que falhara em preparar a filha para a forma como a vida *de fato* se desenrolava? Vivian esperava desvios e obras; Alicia esperava caminhos diretos, sinais verdes e uma rota tranquila.

Vivian é uma amiga, não uma participante no estudo. Nunca a chamei para o laboratório para coletar seu sangue, rever seus relatórios de estresse ou analisar suas células. Mas se o fizesse e se as comparasse com as da sua filha, pergunto-me o que veria. É possível que, à medida que Vivian e Alicia envelhecem, suas idades civis permaneçam estáveis

em trinta e dois anos de diferença, enquanto suas idades biológicas estejam de fato diminuindo. Vivian, que se adapta de forma flexível aos murros que os seus dias lhe dão, não parece ter uma resposta ao estresse quando confrontada com um desvio inesperado. Alicia tem uma reação diferente àquele sinal de estrada fechada. O seu sistema nervoso simpático entra em ação, pronto para combater essa ameaça. E se isso acontece diversas vezes, todos os dias, não é nada bom.

Quando as coisas dão errado, temos a tendência de agir com uma resposta ao estresse. No budismo, isso é visto como o problema da segunda flecha: sempre que algo de mau acontece, é como se estivéssemos sendo acertados por duas flechas. A primeira flecha é a coisa dolorosa que aconteceu; a segunda é a nossa reação a essa coisa má. Em outras palavras, os problemas (a primeira flecha) são inevitáveis, mas o sofrimento (a segunda flecha) é opcional. Os fatos acontecerão. As primeiras flechas caem sobre todos. Mas se *sofrermos com o sofrimento*, atiramos uma segunda flecha em nós mesmos, e é sempre um golpe duplo. Para Alicia, isso se deveu em parte a uma “quebra de expectativas”. Ela pensou: “*Por que eu?*” Vivian teve uma resposta diferente: “*Por que não eu?*”

Nós estamos sempre vendo e inventando como o resto do dia, da semana, ou mesmo da vida, acontece ou deve acontecer. O cérebro humano tem uma capacidade incrível de visualizar possíveis resultados. Fazemos isso sem esforço, muitas vezes sem mesmo nos dar conta de que estamos fazendo. Visualizamos o almoço: ao ar livre, em um banco de parque sob o sol. Visualizamos a reunião da tarde, e o que diremos se formos colocados numa posição difícil. Prevemos até o futuro: conseguir o emprego a que nos candidatamos. E então, quando essas expectativas são frustradas, é fácil sentir como se houvesse ocorrido uma tragédia. Como se tivéssemos sido enganados. Como se fôssemos uma vítima. Mas há uma maneira de continuar a sonhar com o futuro sem viver em estados mentais vermelhos crônicos.

Reduzir as expectativas

Quando iniciamos nosso estudo sobre a COVID, eu tinha algumas expectativas muito firmes sobre como tudo se desenrolaria com base em nossos estudos anteriores: os armários estariam cheios com os materiais de que necessitávamos; teríamos pessoas o suficiente na equipe; os participantes apareceriam como previsto. Eu não pensava no fato de ter essas expectativas — mas elas estavam lá, e quando eram destruídas, *sentia-me* ameaçada. A cada imprevisto, sentia aquela onda de adrenalina, o coração acelerado, a mente lutando para perceber. *E agora?*

Foi o meu colega Aric, que orientou o estudo comigo, que me fez pensar no assunto. Depois de uma semana cansativa, repleta de problemas e crises, a gota d'água para mim foi o fato de uma pessoa ter perdido o anel do biossensor porque a sua casa havia incendiado. De imediato, comecei a duvidar de todos os nossos esforços na pesquisa. Pensei: *“Essa participante acabou de passar por um dos eventos mais traumáticos possíveis, e outros também passarão. Nunca devíamos ter lançado este estudo! Todos nós devíamos estar nos abrigos de evacuação de incêndios florestais para ajudar.* Pensei em desistir e devolver o dinheiro da bolsa. Mas Aric me fez perceber, calmamente, que a tendência do estudo era de que as coisas dessem errado, e não certo. Por que esperaríamos que de repente fosse diferente?”

Era verdade! Com a interrupção do abastecimento devido à pandemia, os funcionários e os voluntários cancelando devido à exposição à COVID ou às creches fechadas, os incêndios florestais que continuam cortando estradas e as evacuações forçadas, só poderíamos esperar mais do mesmo. Durante o resto do estudo, acordei todas as manhãs com uma atitude de abertura ao que quer que fosse acontecer naquele dia — até mesmo outra crise. Quando algo corria mal, apenas encolhíamos os ombros.

— Na marca — dizíamos.

Chegamos a um novo momento em que *esperávamos* que algo corresse mal, para que, quando isso acontecesse, pudéssemos enfrentar os golpes. E quando as coisas nos surpreendiam e corriam bem, sentíamos-nos gratos. Resumindo: eu tinha aceitado a incerteza total de cada dia, então já não era uma ameaça para mim.

Por isso, hoje, ao começar a mudar a sua resposta ao estresse, a primeira coisa que quero que faça é perceber que as coisas vão dar errado esta semana, e tudo bem. Por “errado”, não quero dizer necessariamente “ruim”. Quero dizer, não de acordo com as suas expectativas. As fortes expectativas podem nos prejudicar, quer sejam positivas (algo que esperamos) ou negativas (algo que tememos). É melhor afrouxar as nossas expectativas tanto quanto possível.

Uma mentalidade centrada no presente é uma mentalidade ágil e flexível

O meu professor de ioga diz: “As expectativas excluem a possibilidade de estar presente.” Ao ficar pensando no futuro, você não está aqui, neste momento. E *aqui* é o único lugar onde pode realmente experimentar a certeza.

Não direi para nunca ter expectativas sobre o que pode acontecer no seu dia ou na sua vida. Nosso cérebro é uma máquina de previsão — fazemos isso automaticamente, a toda hora. Não é realista tentar renunciar totalmente às expectativas; precisamos imaginar e sonhar. Mas as nossas expectativas se tornam um problema quando nos apegamos demais a elas. A solução não é deixar de ter expectativas, mas *notar* quando temos fortes expectativas, sorrir para elas e nos lembrarmos de não nos apegarmos — estarmos prontos para deixá-las desaparecer.

Como pesquisadores do estresse, quando avaliamos aulas que podem ajudar as pessoas a lidarem melhor com o estresse, testamos o quanto o bem-estar das pessoas melhora e quanto tempo duram essas melhorias.