Tá todo mundo ansioso

O texto da folha anterior foi o primeiro monólogo que escrevi para o *Bom Dia, Obvious*. O episódio #1 do programa foi ao ar no dia 19 de maio de 2019. Com a comunicadora e amiga querida Luiza Brasil, abordamos uma companheira minha de longa data: a ansiedade. Minha história com a ansiedade não termina como uma cena final de filme, com uma câmera abrindo o enquadramento aos poucos e eu me encontrando em um retiro espiritual, enfim livre de qualquer taquicardia. Na verdade, talvez ela não tenha fim; é provável que a ansiedade seja uma personagem fixa na narrativa da minha vida. É por isso que imploro a você que não espere tirar deste capítulo fórmulas mágicas de como curar ou eliminar a sua ansiedade. Honestamente, não sei se é possível alguém acabar de vez com ela, mas sei que, entre altos e baixos, aprendi a conviver com a minha e até consigo controlá-la, em alguns momentos.

Para mim, isso só foi possível depois que entendi a diferença entre ansiedade e estresse, o que, para começo de conversa, ajudou a mudar drasticamente a minha relação com o segundo. Parece besteira, mas aprender a chamar as coisas pelos nomes certos pode ser revolucionário. Tive a oportunidade de entender isso na prática quando conheci o trabalho da neurocientista e pesquisadora americana Emily Nagoski, que escreveu, junto com sua irmã gêmea Amelia, o livro *Burnout: o segredo para romper com o ciclo do estresse*. Até hoje, vejo muitas pessoas

usando os termos como sinônimos, e eu mesma, antes de ler esse livro, não saberia dizer a diferença. Então, vamos à semântica das palavras.

O estresse é a resposta biológica a qualquer coisa que o cérebro perceba como ameaça, os chamados «estressores». Eles podem ser externos, como uma demissão, um conflito com uma pessoa que você ama ou até um ônibus que não parou quando você fez sinal; ou internos, como a autodepreciação, o perfeccionismo e, claro, nossa amiga autocrítica. Além disso, lidamos com os estressores de maneiras diferentes, dependendo se são controláveis ou estão totalmente fora de nosso controle.

Então, continuando a analogia do meu primeiro monólogo no *podcast*, imagine que você começou a correr do leão desesperadamente. De duas, uma: ou virou um jantar com gosto de ácido hialurônico (só eu?), ou conseguiu escapar correndo, escondendo-se ou encontrando abrigo. O momento em que você olha ao redor e dá um grande suspiro de «ufa» é, bioquimicamente, o final de um ciclo completo de resposta ao estresse — é quando você consegue enviar ao corpo a mensagem de que está, enfim, segura. Logo chegarei às ferramentas que temos à disposição para isso, mas, para não torturar sua ansiedade, dou um *spoiler*: uma delas começa com «chapadinha» e termina com «de endorfina».

A ansiedade, por sua vez, é a experiência de estresse contínuo, que é desproporcional ao estressor e continua muito depois que ele desaparece. Obviamente, as duas coisas estão bastante relacionadas, mas nem todos que sofrem de estresse experimentam ansiedade. Eu e outros quase 20 milhões de brasileiros, infelizmente, sim.

Segundo a Dra. Nagoski, nosso grande erro ao lidar com o estresse é não levar em consideração que ele é um ciclo. Como todos os processos biológicos (pense em sua digestão), ele tem um início, um meio e um fim. Se conseguirmos passar por todo o ciclo de resposta ao estresse chegando ao fechamento dele com essa consciência, permaneceremos saudáveis. Esse processo está por trás de todas as variantes da mensagem enviada ao cérebro de que você não está segura, que gera sensações como preocupação e medo. Mas também está por trás da raiva, irritação, aborrecimento, frustração, fúria. E, em grande parte, está por trás da paralisação que caracteriza a depressão.

Frequentemente, esperamos que apenas resolver o problema que ativou a resposta ao estresse seja suficiente, mas o processo de lidar com a maioria dos estressores modernos é fornecer caminhos para que o ciclo de resposta se complete. A ideia é deixar seu corpo passar de «estou em risco» para «estou seguro».

Lidar com nossos estressores é um processo diferente de lidar com o estresse em si. Digamos que o seu estressor tenha sido uma crítica pesada no trabalho. É ilusório pensar que basta chegar em casa para imediatamente seu corpo ficar em paz e relaxado, pois você ainda está no meio da resposta ao estresse. Mesmo que tenha lidado com o estressor — saindo do trabalho e se afastando da pessoa que fez a crítica —, seu corpo ainda precisa que você lide com o estresse em si, que é a maneira como a crítica bateu em você, para fechar o ciclo de resposta.

No livro *Talvez Devesses Falar com Alguém*[1], da psicanalista Lori Gottlieb, li a descrição perfeita de uma clássica situação a qual, uma vez consciente dela, evito ao máximo repetir. Era comum eu chegar em casa ao final de um dia de trabalho carregando toda a carga de estresse que tinha passado naquele dia. Pense: meus estressores ficaram para trás, mas o ciclo estava em pleno andamento. As duas reações que eu chamava apenas de «briga de casal» foram nomeadas pela psicanalista como projeção e identificação projetiva.

Na primeira, eu geralmente atribuía minhas crenças ao meu parceiro. Estava totalmente irritada e, assim que o via, questionava: «Aconteceu alguma coisa? Você está irritado?», basicamente projetando aquele mau humor que era meu mesmo. Prato cheio para uma briguinha chata. Já na segunda — por favor, não me ache uma pessoa ruim —, era clássico eu acabar despejando toda a minha emoção nele, que passava a ficar irritado. Lori compara a identificação projetiva a jogar uma batata quente para mãos alheias: você já não precisa sentir sua raiva, pois passou o sentimento adiante. Não dá para dizer que o ciclo do estresse se encerra aí, porque ele gerou um novo ciclo.

Aprendi que, pela harmonia da convivência, esses momentos de desencontro emocional precisam ser equalizados. Então, assim que

[1] Publicado pela Self PT, em 2022.

chego em casa, dou um «oi» rápido e vou tomar banho, ouvir um *podcast*, sentir-me cheirosa e desconectar do celular. Aí, sim, consigo equilibrar as energias e passar a maiores interações. Pode até parecer bobo à primeira vista, mas boa parte das vezes em que você diz que teve um dia ruim, o que aconteceu foram cinco minutos de estresse em um ciclo mal resolvido que destruiu o restante do dia. Uma vez que — com exceção da minha mãe em uma reportagem nos anos 1990 (chegaremos lá logo mais) — dificilmente somos perseguidos por felinos de 150 quilos, nossos estressores tendem a ser coisas que não ameaçam realmente nossa vida, pelo menos não a curto prazo. O otário no Twitter não vai matá-la, mas eleva sua resposta ao estresse sem oferecer a oportunidade de completar o ciclo. No cenário hipotético, se você der sorte e escapar do leão, ele se tornará apenas uma boa história; já no cenário bastante realista do infeliz do Twitter que a tira do sério, há uma chance razoável de ele continuar voltando à sua lembrança mesmo que você saia das redes sociais, como uma fera que você não conseguiu derrotar. Portanto, caminhamos com algumas décadas de ciclos incompletos de resposta ao estresse em nosso corpo, e esperam apenas que sigamos em frente e façamos o que precisamos fazer.

Em nossa conversa sobre ansiedade na estreia do *podcast*, em 2019 (ou seja, em tempos pré-pandêmicos), minha colega Luiza Brasil deu ideias para combater os ciclos incompletos de estresse. Ela ressaltou a importância de criarmos rituais como uma maneira de delimitar o poder que o mundo digital tem sobre nós, já que, não raro, a predominância dele em nossas vidas está acompanhada de angústias e frustrações. «A gente está deixando o digital nos abocanhar, quando deveria ser o contrário. Ele era para ser um grande aliado. A gente tem que domá-lo. Por isso sou a favor da construção de rituais como exercício físico, um chazinho, hora certa para acordar, momentos certos de acessar o celular, mesmo para quem trabalha com a Internet.»

A minha primeira crise de ansiedade não foi exatamente diagnosticada. Só bem depois que aconteceu fui entender que existia um nome para aquela sensação de que a cama ia me sugar e a qualquer segundo eu poderia morrer. A crise possivelmente resultou de quatro meses sem

descanso. No meu desespero para fazer valer a mudança do Rio para São Paulo e ser bem-sucedida nessa cidade onde — logo aprendi — as pessoas mal almoçavam para poder trabalhar mais, topei um projeto sabendo que passaria esse longo período sem finais de semana.

Na época, eu trabalhava com produção audiovisual, então estamos falando sobre diárias de filmagem que começavam às sete da manhã e iam até as duas da manhã do dia seguinte. Nesse momento da minha vida, eu ainda não tinha aprendido a dizer «não» para algumas furadas fantasiadas de oportunidade. A voz interna da impostora me garantia que deixar de aceitar absolutamente tudo o que aparecesse seria o início do meu fim.

Hoje, sei reconhecer quando minha ansiedade me acorda no meio da noite, até porque a situação é sempre um pouco parecida: meu coração parece que vai pular da boca, eu abro os olhos e poderia facilmente correr uma maratona com toda a adrenalina que está ali. Não é assim só comigo: de acordo com o *DSM-IV (Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais)*, as reações fisiológicas de um ataque de pânico incluem alterações respiratórias, aumento da frequência cardíaca e da temperatura, tontura, sudorese, tremedeira, náusea e contração muscular. Além dos sintomas fisiológicos, o manual apresenta os impactos psicológicos de um ataque de pânico: preocupação, sensação de falta de realidade, perda de controle, medo como um todo.

Um estudo de 2011 conduzido por especialistas de três universidades americanas (Southern Methodist, Illinois e Stanford) e uma austríaca (Salzburg) monitorou por vinte e quatro horas treze pacientes que sofriam de ataques de pânico. Segundo os resultados, mesmo os ataques inesperados apresentam alterações fisiológicas quase quarenta e cinco minutos antes da crise, que dura em média oito minutos.

Gosto de ter noção desse tempo médio de duração para usar como estratégia quando estou em meio a uma crise. Primeiro, lembro que vai passar, porque já passou tantas outras vezes; depois, tento tirar o foco dos sintomas, distraindo a mente com a técnica 5-4-3-2-1. Recentemente, precisei utilizá-la durante uma aterrissagem no Rio de Janeiro, quando uma turbulência fez aquela máquina gigantesca parecer uma folha de papel ao vento para então arremeter de forma brusca.

Imagine a sensação: a aeronave está quase pousando e decola de novo, de repente, com aquele impulso selvagem que parece que a gente vai pular para fora dela. Caótico, né? Pois é. Basicamente, assisti a um dos meus maiores pesadelos.

Essa técnica consiste em listar mentalmente:

- Cinco coisas que posso ver.
- Quatro coisas que posso tocar.
- Três coisas que posso ouvir.
- Duas coisas que posso cheirar.
- Uma coisa cujo gosto posso sentir.

Essa técnica de aterramento é muito boa porque nos tira da fantasia da ansiedade e nos traz de volta à realidade com estratégias sensoriais, forçando a respiração a diminuir. É através dos sentidos que podemos tirar o foco dos pensamentos repetitivos e fantasiosos que a ansiedade é especialista em criar e começar um processo de aterramento e contato com a realidade. Com respirações profundas, o diafragma estimula o nervo vago (que passa pelo crânio e controla movimentos involuntários do corpo), nossa resposta de relaxamento que contrabalanceia a resposta ao estresse. Outra estratégia que já me salvou foi sair para caminhar de fone de ouvido e ouvir uma música que eu amo muito (Alexa, tocar *Vienna*, de Billie Joel).



A ansiedade mente para a gente. Faz achar que nosso valor está diretamente conectado a conquistas profissionais, faz a gente confundir exaustão com falta de força de vontade. Tortura-nos com a crença de que estamos atrasadas para a nossa idade e até nos leva a sofrer por acreditar que as pessoas que mais amamos não se importam genuinamente com a gente. Mas sua pior mentira é nos convencer de que um erro vai nos definir para toda a vida.

Minha segunda crise de ansiedade aconteceu em um feriado de Finados. Como de costume, o céu estava cinza e caía uma chuva fina e gelada, um daqueles dias em que São Paulo distribui melancolia ao

seu dispor. Às nove da manhã, senti certa tontura. Minha pálpebra já tremia havia dias, então isso me impressionou bem pouco. Minha garganta está fechando? Vou beber uma água. Fui até a janela, olhei para o céu, respirei. «Você está bem. Eu, hein?» Só que, às onze, minha cabeça já não tinha mais tanto otimismo; na verdade, a sentença «você está morrendo» passou a ecoar bem alto. Calafrios, coloca o casaco. Que calor, tira o casaco. A taquicardia e o braço formigando me convenceram de que eu deveria ir para o hospital.

Eu não estou sozinha nessa: uma pesquisa de 2020 com 2 mil pessoas concluiu que a média das mulheres empregadas tem síndrome de *burnout* aos trinta e dois anos, e que 59% das pessoas passaram a trabalhar mais na quarentena do novo coronavírus. Além disso, 70% das pessoas com transtornos de ansiedade são mulheres.

Logo eu, que gosto mesmo é de passar despercebida, entrei no Hospital São Camilo, em São Paulo, pedindo pelo amor de Deus para ser atendida rápido. Depois soube que despersonalização é um sintoma da crise: eu estava me sentindo totalmente fora de mim. Como se pudesse pausar um filme passando na televisão, falei para o segurança: «Eu estou morrendo, vocês precisam levar a sério». Na primeira sala, a primeira boa notícia: níveis de glicemia ok. Na segunda, um ecocardiograma que por um minuto me fez lamentar não usar sutiã — fui preparada para morrer, não para ficar com os mamilos de fora. Segunda boa notícia: tudo certo com o coração.

Boa para quem? Não lembro exatamente o que o médico falou, mas sei que ele me fez rir. Ao me ver voltando a mim, o Renato, meu companheiro, apertou minha mão. «Você tá bem, gata», disse, com aquela voz que tem a capacidade única de me trazer para a realidade. Como é bom amar alguém que a abraça até com os olhos. Só que, avisada de eu não tinha nada físico, passei a virar a cabeça em negação e, aos prantos, dizia repetidamente: «Se eu não tenho nada, é pior ainda: o que está acontecendo comigo?». Mais uma senha, mais uma TV como trilha sonora de sala de espera. Homenagens para aqueles que já foram. Chove em São Paulo. Trânsito na saída do feriado. O que eu tenho, meu Deus?

Na terceira sala, encontrei a psiquiatra, uma mulher que não devia ser muito mais velha do que eu com expressão de «senta aqui, vem». Ela me explicou que já chegou em seu turno preparada para receber pessoas como eu, que feriados são os dias mais comuns para crises de pânico. Isso porque é comum descarregar adrenalina no corpo a certa hora do dia, e em dias de semana transformamos essa adrenalina em produtividade. Mas o corpo não sabe quando é feriado, então cumpre os costumes, assim como a chuva de Finados: dispara adrenalina mesmo quando você não precisa dela, liberando emoções acumuladas. Sem saber o que fazer com aquilo, a sensação de morte iminente é arrebatadora.

A celebrada dançarina e coreógrafa americana Agnes de Mille (1905-1993) tinha razão quando disse, em uma entrevista, que não soam trombetas quando momentos decisivos estão acontecendo em nossa vida, o destino se deixa conhecer silenciosamente. Por isso, quando a médica me perguntou como era a minha relação com exercícios físicos, eu não fazia ideia que dali nasceria a Chapadinhas de Endorfina, plataforma de conteúdo que ressignifica a nossa relação com atividades físicas. Respondi que sempre fui ativa, mas que especialmente no mês anterior não tinha tido tempo para me exercitar. Ela me pediu para, dali em diante, tratar atividade física como meu combate diário contra a ansiedade. Emily Nagoski ficaria orgulhosa dessa recomendação: segundo ela, a atividade física é a estratégia mais eficaz para completar o ciclo de resposta ao estresse e recalibrar o sistema nervoso central para um estado de calma. Teremos a Parte 3 inteira para falar sobre isso, mas, se você precisava de uma deixa para fechar este livro e ir se mexer, ela chegou. Eu espero você voltar.

Caso esteja com preguiça ou apenas cansada, a segunda estratégia mais eficaz para vencer o ciclo de estresse são as conexões humanas. Pense em nossas versões da caverna: definitivamente, o maior sinal de que estávamos em segurança era retornar ao local onde vivia a nossa tribo. Agora pense nas pessoas que são como lares emocionais, aquelas que, quando estão por perto, você sabe que pode baixar a guarda, expor suas vulnerabilidades, confiar seus segredos. Aquelas com quem você se sente segura.

«Os humanos não foram feitos para realizar grandes coisas sozinhos; somos construídos para fazê-lo em grupo. Quase uma espécie de colmeia», escrevem as irmãs Nagoski em *Burnout: O segredo para quebrar o ciclo do stress da mulher* [2]. «Um abraço de vinte ou um beijo de seis segundos diz a nosso corpo que enfim estamos fora de risco. Nossos hormônios mudam, nossa frequência cardíaca diminui e reconhecemos que nosso corpo é um lugar seguro para estar. Claro, não temos que viver em um estado de conexão constante, somos construídos para oscilar da autonomia à conexão e vice-versa. O tempo gasto em nossa bolha de amor nos renova para que estejamos bem o suficiente para sair para o mundo.»

Que fique extremamente claro aqui que não estamos falando apenas de relacionamentos amorosos. A cada dia, tenho mais certeza de que as amizades são mais importantes do que eles, e que meus amigos são como família. Quanto antes reconhecermos nossas amizades como uma fonte de afeto em vez de depositar todas as expectativas no amor romântico, melhor será nosso entendimento de que ser solteira não é ser sozinha. Como disse Nagoski, são importantes os momentos de conexão social para poder curtir nossa solitude; ou seja, ter equilíbrio.

A escola de medicina de Harvard concorda: segundo um artigo publicado por lá, apoio social é peça-chave para completar nosso ciclo de resposta ao estresse. Ainda não está claro por quê, mas pessoas que cultivam relacionamentos íntimos com família e amigos, mantendo uma rede social de intimidade e carinho, conseguem lidar melhor com momentos de estresse crônico e crise. Tudo isso está relacionado, inclusive, ao nível de longevidade. Quer viver mais? Cuide das suas relações.

[2] Publicado pela Ideias de Ler, em 2021.