DRA. OLIVIA REMES

Bem-estar instantâneo

50 medidas para combater o estresse, a ansiedade e outros estados emocionais paralisantes

SEXTANTE

SEXTANTE

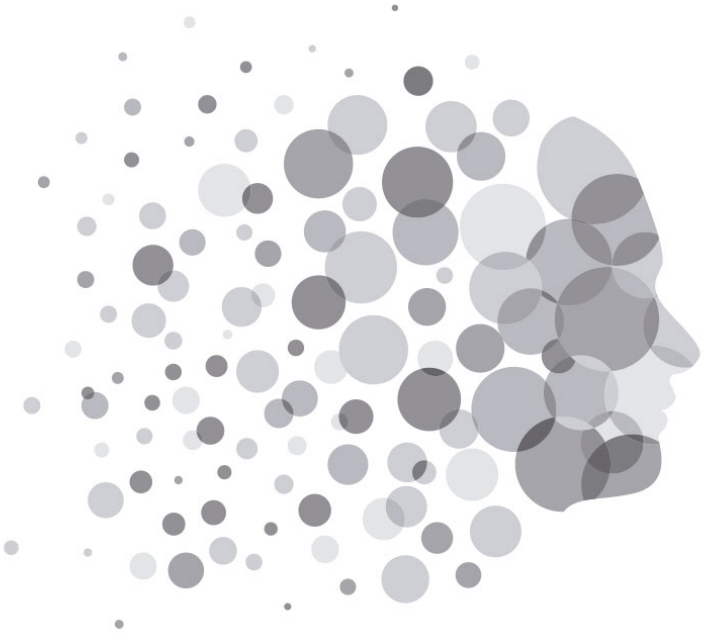
A Editora Sextante agradece a sua escolha.
Agora, você tem em mãos um dos nossos livros
e pode ficar por dentro dos nossos lançamentos,
ofertas, dicas de leitura e muito mais!

Clique aqui para assinar
nossa newsletter e receber
as novidades diretamente
em seu e-mail.

Bem-estar instantâneo

DRA. OLIVIA REMES

Bem-estar instantâneo



50 medidas para combater o estresse, a ansiedade e outros estados emocionais paralisantes

SEXTANTE

Título original: *The Instant Mood Fix*

Copyright © 2021 por Olivia Remes
Copyright da tradução © 2023 por GMT Editores Ltda.

Publicado originalmente como THE INSTANT MOOD FIX em 2021 por Happy Place, um selo de Ebury Publishing. Ebury Publishing é parte do grupo de empresas Penguin Random House.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Nina Lua

preparo de originais: Pedro Staite

revisão: Hermínia Totti e Suelen Lopes

diagramação: Ana Paula Daudt Brandão

imagens de miolo: Gwens Graphic Studio / iStock (relógio); RomanYa / Shutterstock (cérebro); Alexander Ryabintsev / Shutterstock (lâmpada)

capa: Natali Nabekura

imagem de capa: Medesulda / iStock

e-book: Marcelo Morais

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

R323b

Remes, Olivia
Bem-estar instantâneo [recurso eletrônico] : 50 soluções para enfrentar a ansiedade, o pânico e o estresse / Olivia Remes ; tradução Nina Lua. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Sextante, 2023.
recurso digital

Tradução de: The instant mood fix
Formato: e-book
Modo de acesso: World Wide Web
ISBN 978-65-5564-652-8 (recurso eletrônico)

1. Motivação (Psicologia). 2. Saúde mental. 3. Técnica de autoajuda. 4. Livros eletrônicos. I. Lua, Nina. II. Título.

CDD: 158.1
CDU: 159.947

23-83518

Gabriela Faray Ferreira Lopes - Bibliotecária - CRB-7/6643

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br
www.sextante.com.br

Dedico este livro à minha mãe, que não apenas sobreviveu a algumas das maiores dificuldades que a vida pode trazer como também é o exemplo perfeito de alguém capaz de dar a volta por cima apesar de tudo. Ela é a luz que guia minha vida.

Sumário

Introdução

1. Sentindo-se indeciso?
   Como tomar decisões

2. Sentindo-se desmotivado?
   Como executar (mal) as tarefas

3. Sentindo-se descontrolado?
   Como fortalecer o autocontrole

4. Sentindo-se estressado?
   Usando o humor para se recuperar

5. Sentindo-se sobrecarregado?
   Como se tranquilizar

6. Sentindo-se ansioso?
   Como lidar com pensamentos difíceis

7. Sentindo-se solitário?
   Como ter relacionamentos felizes

8. Sentindo-se rejeitado?
Como superar a decepção amorosa

9. Sentindo-se para baixo?
Como encontrar o caminho para o crescimento pessoal

10. Sentindo-se decepcionado?
Como encontrar esperança

Posfácio

Agradecimentos

Referências bibliográficas

Introdução

SOBRE MIM

Sou cientista na Universidade de Cambridge, onde, há quase 10 anos, faço pesquisas sobre o que leva as pessoas a terem sucesso na vida e a superarem situações difíceis. Por meio das minhas TED Talks, dos meus seminários e de debates com centenas de pessoas, descobri que existem 10 tipos de padrões de pensamento e sentimento – 10 "estados emocionais negativos" – que impedem os indivíduos de atingirem seu pleno potencial. Esses estados emocionais são muito comuns, mas, se forem cultivados por muito tempo, podem causar um impacto significativo no seu bem-estar e na sua felicidade. Este livro vai ajudar você a identificar esses estados emocionais, superá-los e dar a volta por cima.

SOBRE ESTE LIVRO

Bem-estar instantâneo **não** é apenas um livro; é um pacote de estratégias baseadas na ciência e que abordam áreas-chave da vida: mentalidade, vida social, trabalho e dificuldades pessoais. Para criá-lo, parti da minha pesquisa e das interações com indivíduos que foram a meus seminários e apresentações, e você pode colocá-lo em prática *a qualquer momento* e *em qualquer lugar* para se tornar uma pessoa mais otimista, decidida e confiante.

Conforme for avançando na leitura e aplicando essas dicas, você

começará a se sentir mais relaxado e mais vibrante, como se uma força tivesse nascido dentro de você, como se a vida tivesse se tornado uma fonte diária de satisfação. Assim, encare este livro como uma receita médica que lista alguns remédios para usar em momentos de crise e outros para tomar em pequenas doses, mas que surtirão um enorme efeito cumulativo.

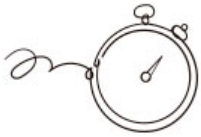
Cada capítulo aborda um estado emocional diferente. São curtos e levam cerca de 20 minutos para serem lidos, mas, quando o pânico bater, pode ser uma boa ideia se concentrar apenas nos conselhos de curto prazo no começo de cada um – a leitura não deve levar mais de 2 minutos. Use-os para mudar seu estado emocional quando as coisas ficarem difíceis e você precisar de um incentivo.

Quero ajudar você quando estiver se sentindo:

- Indeciso
- Desmotivado
- Descontrolado
- Estressado
- Sobrecarregado
- Ansioso
- Solitário
- Rejeitado
- Para baixo
- Decepcionado

Todos os capítulos são estruturados da seguinte forma:

Seção 1: Leia em caso de emergência. Uma leitura rápida, de no máximo 2 minutos, que ajudará você a sair de um



momento difícil.

Seção 2: Um pouco de ciência. As informações básicas por trás da psicologia de humores, sentimentos e emoções em questão. Um breve resumo sobre o que acontece na sua mente e sobre como outras pessoas também são afetadas por essas emoções.

Seção 3: Como lidar. Estratégias de longo prazo para enfrentar determinado estado emocional. Este é um plano de desenvolvimento aprofundado para que você aumente seu nível de resiliência e aprenda a lidar melhor com as dificuldades.

Quaisquer que sejam as circunstâncias, você encontrará soluções criativas, testadas, aprovadas e viáveis.

MINHA PRÓPRIA EXPERIÊNCIA

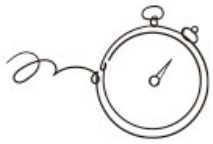
No verão passado, quando o câncer da minha mãe voltou, senti uma das emoções sobre as quais vou falar neste livro: sobrecarga. Eu não sabia para onde ir. De repente, a vida pareceu não fazer mais sentido, e fiquei me sentindo desconectada do mundo. Recorri às 10 estratégias curtas e passei a praticá-las sempre que estava mal. Aos poucos, percebi minha força interna aumentar. A sensação foi de que eu tinha sido reerguida por mãos invisíveis e que podia retomar as rédeas da minha vida. Escrevi este livro para mostrar que há formas simples e eficazes de lidar com estados emocionais desafiadores e devolver a você o controle da sua vida.

CAPÍTULO 1

Sentindo-se indeciso?

Como tomar decisões

Este capítulo vai lhe ensinar a tomar decisões com mais facilidade. Seja qual for sua dificuldade – resolver a qual emprego se candidatar, para onde se mudar ou qual sapato comprar –, você vai conseguir se livrar do medo que o paralisa e parar de recorrer a outras pessoas para validar suas decisões ou para escolher por você. Tudo é uma questão de como assumir o controle da sua vida e viver com propósito.



LEIA EM CASO DE EMERGÊNCIA

- **Siga seu primeiro instinto diante de decisões complexas.** Pesquisadores da Universidade de Amsterdã mostraram que quanto mais complexa a decisão, mais as pessoas recorrem à sua primeira reação instintiva. Se a escolha envolver algo simples, como a compra de uma toalha, por exemplo, pesar os prós e contras pode ajudar. Mas, paradoxalmente, quanto mais complexa a decisão – Vale a pena mudar de país? E ter um filho? –, mais recomendável é deixar seu inconsciente guiar você. E confiar na sua intuição.[1, 2]

A CIÊNCIA DA TOMADA DE DECISÕES

Tempo de leitura: 🕐 10 minutos

A indecisão deixa qualquer um frustrado. Se isso acontecer com você regularmente, pode ser um obstáculo significativo na sua vida e um empecilho em diversos aspectos.

Às vezes, as pessoas levam horas e horas para tomar uma decisão: tentando encontrar o melhor produto, deixando os e-mails perfeitos ou decidindo o que comer. De vez em quando, mesmo depois de fazer a escolha elas continuam insatisfeitas, perguntando-se se deveriam ter optado por outra coisa.

A maneira como você toma decisões pode causar um impacto significativo na sua vida e determinar se você consegue realizar suas tarefas ou se fica paralisado. Pode ser a diferença entre aproveitar ou não uma oportunidade. Este capítulo examina como nossa mente nos protege de sofrer demais quando tomamos decisões "ruins". Se você se encontra há muito tempo em um estado de indecisão, existem estratégias eficientes para decidir com mais facilidade e desenvolver um senso de propósito maior na vida. Este capítulo mostrará como fazer isso.

M&S: maximizadores X satisfacientes

O psicólogo Barry Schwartz agrupa as pessoas de duas maneiras no que diz respeito aos estilos de tomada de decisão: alguns indivíduos são maximizadores, enquanto outros são satisfacientes.[3]

É provável que você já tenha conhecido maximizadores, ou talvez acredite ser um. Eles tomam decisões depois de obter todas as informações e analisar tudo que for possível. Quando precisam comprar um casaco, procuram em diversas lojas e experimentam todas as peças que conseguem antes de fazer uma escolha. São movidos pelo objetivo de encontrar "o melhor", seja um casaco, um computador ou até um parceiro. Se você é um

maximizador e algo quebra na sua casa, talvez você chame um técnico. No entanto, costuma ser difícil e demorado encontrar um: você pesquisa todos os técnicos na sua região, lê todas as avaliações que pode e passa horas na internet até tomar uma decisão. Isso consome tempo e pode drenar sua energia. Por terem uma natureza meticulosa, os maximizadores muitas vezes adiam a tomada de decisão e a ação. Isso porque o processo de escolha e de análise de todas as possibilidades é muito assustador. Sim, os maximizadores topam com verdadeiros achados em suas pesquisas minuciosas, mas, quando isso acontece, já estão exaustos e nem conseguem aproveitar aquilo, porque sua energia se esgotou.

Os satisfacientes são o contrário: se precisam comprar algo, olham poucas opções e, quando encontram alguma que corresponde mais ou menos ao que buscam, ficam com ela. Por não serem movidos pela necessidade de perfeição, tendem a ter uma vida mais relaxada. São guiados por uma regra importante que os ajuda a tomar decisões: *bom o suficiente*. Como não buscam o "perfeito", não ficam mal quando descobrem uma opção melhor depois de terem feito sua escolha. Os maximizadores, por outro lado, costumam adiar decisões, sobretudo quando sabem que não podem voltar atrás e mudar de ideia – afinal, e se aparecer uma opção que supere as disponíveis hoje? Dessa forma, estão sempre procurando algo melhor. E isso pode ser um obstáculo à felicidade.

O mundo das escolhas

Se você for um maximizador, pode ser difícil viver neste mundo materialista e em constante mudança. Hoje, temos mais escolhas que nunca. É só entrar na internet para ver a profusão de alimentos, programas de TV, jogos de videogame e lugares para visitar. Como avaliar todas essas opções?

Isso nos traz a um ponto importante: diante de possibilidades em excesso, as pessoas tendem a se sair pior. Em um experimento, participantes que receberam uma gama menor de chocolates – seis tipos – tiveram mais probabilidade de comprar algum do que quando receberam 30 opções.[4] Quando as escolhas são limitadas, as pessoas também ficam mais satisfeitas com o que compram.

Da mesma forma, vemos isso acontecer com o trabalho. Estudantes que precisam escrever uma redação e recebem menos opções de temas têm notas

melhores do que aqueles que podem escolher entre mais assuntos.[5] Como podemos perceber, menos *é mais*. Quando estamos cercados de menos coisas, é mais fácil escolher. Ficamos mais satisfeitos com nossas escolhas. Talvez isso tenha a ver com uma vida mais simples, com menos excessos, uma existência mais feliz em que compramos apenas o necessário e aproveitamos mais o que temos.

É por isso que, nessa vida de compras on-line e uma infinidade de rostos em aplicativos de relacionamento, talvez seja melhor seguir a regra do "bom o suficiente".[6] Num mundo em constante transformação, em que dispositivos maiores e melhores surgem a cada momento e as pessoas terminam relacionamentos com uma frequência cada vez maior, mirar no "perfeito" é como correr rumo a uma linha de chegada inalcançável, que se afasta a cada passo dado. O produto "perfeito", a casa "perfeita", a carreira "perfeita", etc., não existem, porque algo novo e melhor pode surgir a qualquer momento. É por isso que pensar em "bom o suficiente" pode nos salvar de uma vida de busca constante por algo que nem sequer existe.

O sistema imune psicológico

Às vezes, as pessoas adiam decisões por medo. Temem os riscos envolvidos na escolha, especialmente se ela for definitiva. Ficam preocupadas com a possibilidade de serem afetadas por muito tempo caso a decisão não acarrete o resultado esperado. Mas o que muitas vezes elas não percebem é que temos uma tendência a superestimar nossos sentimentos negativos caso algo contrarie nossas expectativas. Na verdade, nossa capacidade de recuperação é maior do que imaginamos.

Por que não temos como mensurar a intensidade do nosso sofrimento futuro? Há dois motivos.

O primeiro é que, quando pensamos em quanto ficaremos chateados com uma experiência negativa, não nos ocorre que outros eventos acontecerão em nossa vida *ao mesmo tempo*.[7] Esses eventos vão competir por nossa atenção e nossas emoções. Se, por exemplo, você tentar estimar quanto sofreria caso o seu parceiro terminasse o namoro daqui a um mês, pode ser que a sua previsão seja de muita tristeza. Se vocês estiverem juntos há anos e viverem um bom relacionamento, talvez você ache que vai passar um bom tempo sem conseguir sorrir após o término. Ou, se perder alguém próximo, você pode

achar que ficará deprimido e triste por anos a fio. Mas vamos supor que uma destas coisas aconteça: seu relacionamento acaba ou você perde alguém. Não há dúvida de que passar por essas situações pode ser extremamente difícil, mas pesquisas mostram que a intensidade das nossas emoções não é tão alta quanto às vezes imaginamos.[8] *Com frequência esperamos sentir emoções negativas mais fortes do que de fato sentimos quando enfrentamos adversidades.*

Opte pelo
"bom o
suficiente"
e não pelo
"melhor".

Isso porque, durante o período difícil em questão, acontecem muitas outras coisas que podem nos fazer sorrir. Talvez você fale ao telefone com um amigo, tome uma bebida refrescante em um dia quente de verão, se prepare para um evento de trabalho. Tudo isso ocupa seu espaço mental e, às vezes, pode até proporcionar pequenas doses de alegria. Quando recebem a tarefa de imaginar como se sentirão em face de acontecimentos ruins, as pessoas costumam prever *estados mentais negativos duradouros*. Elas não consideram todas as outras coisas que podem acontecer ao mesmo tempo e que têm o potencial de melhorar seu ânimo. É uma falácia humana: nós nos concentramos apenas no término ou na perda, bem como nos nossos sentimentos a respeito disso, esquecendo todo o resto. Isso pode deixar você paralisado e impedi-lo de tomar decisões e arriscar.

Em segundo lugar, superestimamos o fracasso de um resultado porque o nosso sistema imune psicológico está em ação.[9] Assim como temos um sistema imune fisiológico, que ajuda nosso corpo a combater infecções e doenças, temos um mecanismo de defesa para a mente. Quando algo negativo acontece, contamos com processos mentais que nos ajudam a aliviar o impacto de catástrofes.

Daniel Gilbert, da Universidade Harvard, mostrou que temos um mecanismo de defesa interno que pode nos impedir de ficar muito mal se as coisas não derem certo.[10] Assim, se não conseguirmos a bolsa de estudos ou o emprego dos sonhos, podemos pensar que "não era o que eu queria mesmo" para nos sentirmos melhor. Começamos a encontrar falhas *naquilo que queríamos* para que a nossa frustração seja menor. Isso é obra do nosso sistema imune psicológico. Nossa mente pode se esforçar muito para melhorar nosso humor, sendo capaz até de distorcer a realidade. O segredo é não prestar tanta atenção nesse sistema imune psicológico. Como Gilbert diz, precisamos deixar que ele trabalhe silenciosamente, por conta própria e sem qualquer interferência da nossa parte.

Mas agora que *sabemos* desse sistema, como podemos aplicar esse conhecimento a nosso favor? Da próxima vez que precisar tomar uma decisão e estiver com medo de fazer a escolha errada, saiba que, independentemente do que acontecer e do resultado da decisão, você ficará bem – muito melhor do que talvez imagine agora. A pesquisa de Gilbert indica que somos mais capazes de suportar tempestades emocionais do que pensamos,[11] e devemos contar com esse aliado – nosso sistema imune

psicológico. Então, se voltarmos à tomada de decisões, como fazer isso?

Em vez de basear as escolhas no medo e ficar sempre à margem, tente decidir com base no que você de fato *quer* na vida. E não olhe para trás.

Temos um
sistema imune
psicológico
que nos
protege de
sofrer muito.

Se soubessem que não se sentiriam tão mal quanto imaginam em relação às adversidades, as pessoas talvez não se esforçassem tanto. O lado bom é que podemos aproveitar esse conhecimento: se uma decisão não surtir o resultado esperado, você não sofrerá tanto quanto pensa.

COMO LIDAR: 5 ESTRATÉGIAS PARA SUPERAR A INDECISÃO

Tempo de leitura: 🕐 5 minutos

Vimos que nosso sistema imune psicológico pode nos proteger se tomarmos uma decisão "ruim" e que devemos nos arriscar em vez de reprimir nossas escolhas. Há outras estratégias que podem ajudar você a se tornar uma pessoa mais decidida. Vamos examiná-las:

1. Aprenda a tolerar o risco

Toda decisão implica um risco. Mesmo ao decidir sobre algo aparentemente simples, como que programa ver na TV, você se arrisca: talvez não goste da escolha feita. Diante de uma decisão mais importante, como se mudar para outra cidade, há possíveis riscos ainda maiores: será que você conseguirá fazer amigos e encontrar um emprego? O essencial é não adiar nem deixar de tomar decisões, mas aprender a *tolerar os riscos intrínsecos a elas.*

Por que isso é importante? Porque o seu nível de decisão pode afetar sua

autoimagem. Pessoas com indecisão crônica e que mudam de ideia com frequência podem começar a perder a confiança em si mesmas. Talvez elas tenham resolvido que, amanhã, vão dar um telefonema. Mas, quando amanhã chega, decidem adiar essa tarefa e se concentrar em um prazo que está se esgotando. Mudar de ideia e voltar atrás regularmente são duas ações que podem fazer com que você perca a confiança em si mesmo e não acredite que vai cumprir o que falou.

Por isso é bom tomar decisões e desenvolver a capacidade de tolerar os riscos inerentes a elas. Aprenda a aceitar o fato de que a vida tem um elemento de imprevisibilidade. Quanto mais rápido você aprender a conviver com isso, mais fácil será.

Fique feliz por ter conseguido se decidir, e não por ter tomado a decisão correta.

2. Mude o foco – celebre a determinação

Se quiser se tornar uma pessoa mais decidida, é importante que você treine tomar decisões mais rapidamente. Após pesar suas opções por tempo suficiente – digamos que meia hora –, é crucial fazer uma escolha. E, depois disso, é melhor *ficar satisfeito por ter se decidido* e não por ter tomado a decisão "correta". Quando você celebra o fato de ter agido de forma resoluta, isso pode alimentar sua motivação e incentivá-lo a agir assim de novo no futuro.

3. O que lhe dá energia?

Se estiver com dificuldade de decidir para qual emprego se candidatar ou que direção tomar na carreira, pergunte-se o que faz você vibrar. Isso pode lhe dar informações essenciais sobre o que você gosta de fazer, o que lhe dá satisfação e o que lhe parece gratificante.

4. "O que eu faria se soubesse que não posso falhar?"

Sempre que se sentir inseguro quanto a uma decisão – solicitar ou não férias ao chefe, pedir que seu parceiro passe mais tempo com você, etc. –, faça essa importante pergunta a si mesmo. A resposta talvez seja a chave para grandes reflexões que podem mudar sua vida.

5. Aperte o botão de reiniciar a sua vida

Gostaria de terminar este capítulo com uma reflexão: às vezes, quando nossas decisões não se mostram acertadas e nos criticamos por vários motivos, vamos perdendo a energia até paralisarmos de vez. Paramos de tentar e de correr riscos. Quando isso ocorre, algo que pode ajudar você a se sentir melhor é simplesmente *apertar o botão de reiniciar a sua vida e recomeçar do zero*.

Quando cometemos um erro, nossa tendência é manter notas mentais sobre o ocorrido – não tiramos o evento da cabeça. Quanto mais atenção prestamos em "escolhas ruins", erros e arrependimentos, mais essas notas mentais vão se acumulando. Tendemos a pensar que, se nos agarrarmos com afinco a esses registros, podemos nos sair melhor da próxima vez. Mas não é o que acontece. Em vez disso, lembrar todos os momentos de indecisão, enganos e "fracassos" suga a nossa motivação e nos faz sentir impotentes.

Então, precisamos fazer algo diferente: apertar o botão de reiniciar a nossa vida e começar do zero. Temos que pegar uma esponja, limpar nosso quadro mental e remover todas as notas. Abrir mão das coisas negativas. Precisamos começar do dia um, hoje, e, deste ponto em diante, adotar novos hábitos para iniciar nossa reconstrução. Outras oportunidades virão, encontraremos novas formas de obter sucesso.

Se a semana, o mês ou o ano passados não saíram como o planejado e as decisões não deram certo, apague toda a autocrítica e parta do início. Aperte o botão de reiniciar e dê o primeiro passo à frente.

Resumindo

Muitas pessoas têm dificuldade para tomar decisões. Geralmente isso se deve ao medo – o medo de fazer a escolha errada, de não atingir os objetivos. Mas,

paradoxalmente, quanto mais você se livrar desse medo e aprender a aceitar que, às vezes, suas decisões não surtirão o efeito esperado, mais decidido você pode se tornar. Quanto mais você praticar a tolerância aos riscos que vêm com as escolhas feitas, mais fácil será decidir.

Se você fosse testar agora uma das estratégias deste capítulo, qual delas escolheria? Se começasse a usar essa estratégia pelas próximas três semanas sempre que precisasse tomar uma decisão, como ela mudaria sua experiência? Como transformaria sua vida?

Anote a estratégia escolhida e marque toda vez que usá-la. Em seguida, escreva como seu dia mudou por causa disso.

Anote a estratégia aqui

Dia	Usou a estratégia? Caso tenha usado, marque aqui.	O seu dia mudou? Como você se sentiu depois de usá-la: mais feliz, mais no controle ou mais relaxado? Anote quaisquer pensamentos que venham à mente.
Dia 1		
Dia 2		
Dia 3		
Dia 4		
Dia 5		
Dia 6		
Dia 7		
Dia 8		
Dia 9		
Dia 10		
Dia 11		
Dia 12		
Dia 13		
Dia 14		
Dia 15		

Dia 16

Dia 17

Dia 18

Dia 19

Dia 20

Dia 21

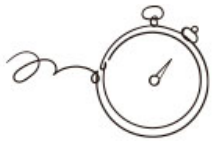
CAPÍTULO 2

Sentindo-se desmotivado?

Como executar (mal) as tarefas

Você está com dificuldade para começar uma tarefa porque está sem vontade? Não está conseguindo iniciar um projeto? Sente que não está pronto para dar o pontapé inicial? Seja propor algo novo no trabalho, cozinhar, fazer faxina ou ter uma conversa difícil, as pessoas em geral querem executar bem – ou até perfeitamente – suas tarefas. Mas essa necessidade de perfeição pode causar estresse e até paralisá-lo. Pode levar a adiamentos, e talvez você nunca comece.

Se você precisa iniciar uma tarefa e sente que está se atrasando, um jeito certeiro de entrar no ritmo é **executá-la mal**. As seções deste capítulo falam sobre por que "fazer mal" funciona e como isso pode catapultar você rumo à ação. Este capítulo também ensina estratégias de longo prazo para *vencer a procrastinação e se motivar*.



LEIA EM CASO DE EMERGÊNCIA

- **Resista aos devaneios.** Passamos mais de um terço do dia pensando em coisas que não têm nada a ver com a tarefa que precisamos executar.[1] Os devaneios podem levar à ruminação e fazer com que você comece a se concentrar nos objetivos que ainda não atingiu.[2] Portanto, sempre que pegar sua mente vagando, redirecione-a ao que você precisa

fazer.

A PSICOLOGIA DA PROCRASTINAÇÃO

Tempo de leitura: 🕐 2 minutos

A palavra "procrastinação" vem do latim: *pro* significa "para a frente" e *crastinus*, "amanhã". É um atraso desnecessário, e o deixamos acontecer mesmo sabendo que seria melhor agir agora.

Então se sabemos que isso é ruim para nós, por que adiamos as coisas? Provavelmente por causa do nosso desejo por conforto e relaxamento. Não gostamos de ter sentimentos desagradáveis, como frustração ou irritação, por causa de uma tarefa. Por isso, fazemos todo o possível para evitá-los. Embora funcione a curto prazo, já que nos traz alívio imediato, adiar não funciona por muito tempo. O adiamento crônico pode ocasionar estresse,[3, 4] o que, por sua vez, pode enfraquecer o sistema imunológico. Também pode causar arrependimento, porque não estamos aproveitando todo o nosso potencial – a vida se torna uma série de oportunidades perdidas.

A procrastinação também está ligada à baixa autoconfiança:[5] achamos que não damos conta do recado. O ex-treinador de tênis e escritor Tim Gallwey[6] trabalhou com alguns dos melhores jogadores de tênis do mundo. Ele afirma que nosso desempenho na vida é igual ao nosso potencial menos a interferência que vem de pensamentos negativos e crenças limitantes. É uma equação simples:

Desempenho = Potencial – Interferência

As pessoas têm mais potencial do que imaginam, mas a interferência constante dos seus pensamentos negativos atrapalha. Elas inibem o próprio crescimento por causa de crenças como "não sou capaz de fazer isso" ou "não vou conseguir aquele emprego". Esses pensamentos são tão poderosos que

não apenas nos desmoralizam, como podem afetar nosso desempenho na vida. No entanto, caso consiga minimizar a interferência dessas ideias negativas, você será capaz de virar o jogo.

O mito: vou estar mais disposto amanhã

Este é um dos maiores mitos a respeito da procrastinação. Sempre pensamos que teremos mais vontade de executar as tarefas depois, mesmo que a experiência volta e meia nos prove que isso não é verdade. Isso acontece porque a mente humana pode nos pregar peças; achamos que conseguimos prever nossas próprias emoções. Acreditamos que teremos mais motivação para trabalhar depois, mas, quando o "depois" chega, continuamos tão desmotivados quanto antes.[7]

Quando você sabe que a mente humana tem essa falha – a dificuldade de julgar como nos sentiremos no futuro –, fica mais fácil começar o trabalho.[8, 9] Porque conhecimento é poder. Como você sabe que provavelmente não se sentirá mais disposto ou feliz para executar suas tarefas depois, pode começar agora. Pode *executá-las mal*.

COMO LIDAR: 5 ESTRATÉGIAS PARA VENCER A PROCRASTINAÇÃO E SE MOTIVAR

Tempo de leitura: 🕐 10 minutos

1. Faça mal

Depois de mergulhar fundo nas pesquisas, descobri o maior segredo para ter mais motivação: faça as coisas mal. Quando encarar uma tarefa assustadora e não tiver a menor vontade de começá-la, *execute mal essa tarefa*. Quando estiver diante de um projeto estressante, em vez de adiar o pontapé inicial

esperando o momento e o local ideais, comece logo. Não se preocupe em tentar fazer um bom trabalho nem pense no resultado final. Ao fazê-lo mal, você não apenas dá o primeiro passo, mas também se coloca no caminho certo para completar a tarefa. "Fazer mal" substitui a frustração por empolgação e transforma seu estado emocional negativo em positivo.

As pessoas que começaram a seguir esse lema me disseram que se sentiram mais capazes e felizes. Passaram a conseguir completar suas tarefas em vez de evitá-las. Uma das coisas que mais ouço é que as tentativas "ruins" acabam funcionando. Aquilo que elas fizeram com pressa ou sem pensar muito acabou ficando muito bom!

Como o escritor e poeta G. K. Chesterton dizia, "se vale a pena fazer uma coisa, vale a pena fazê-la mal em uma primeira tentativa". Portanto, faça mal o que tiver que ser feito, e você pode muito bem voltar mais tarde para aprimorá-lo.

Em agosto de 2020, recebi um e-mail de Ben, que passou a usar a estratégia de "fazer mal" após conhecê-la em uma palestra minha. Ao se referir a novas oportunidades, ele afirmou que era "o maior desperdiçador de tempo do mundo, era quase paralisante!". Ele vinha testando meu conselho desde a palestra e estava se sentindo menos ansioso: "Aquelas duas palavras fizeram o que milhares de horas de livros de autoajuda, conversas comigo mesmo e outras ferramentas não tinham conseguido. Li sobre 'fracassar rumo ao sucesso' e todos os métodos para 'superar' meu ego, meu medo ou minha ansiedade, mas a mensagem só ressoou em mim quando a ouvi do jeito que você falou", escreveu ele.

2. Conviva com o desconforto

Depois de começar, você pode desenvolver o hábito de agir. Fazer mal as coisas nos ajuda a dar o pontapé inicial, e isso é um passo-chave. Mas existem outras estratégias que você pode usar para executar suas tarefas com mais facilidade, como veremos neste capítulo.

Por exemplo: treine sua tolerância a sentimentos desconfortáveis ao se sentar para trabalhar. Você provavelmente adia uma tarefa porque ela está provocando emoções incômodas: aversão ou frustração, por exemplo. E, como não gosta de se sentir assim, você quer fugir dessas emoções. Mas isso tem um custo, sobretudo se a busca pelo prazer se tornar mais importante

que a busca por seus sonhos e objetivos.[10, 11] Então, em vez de fugir dos seus sentimentos, treine a tolerância ao desconforto que vem quando você se senta para trabalhar. Os sentimentos passarão, porque são transitórios.

3. Mude o foco

Na faculdade, eu tinha que ler diversos artigos científicos, muitos deles densos e complexos. No primeiro ano, eu relutava em ler as pilhas de papel que iam se acumulando na minha mesa – eu as enxergava como leitura obrigatória para obter meu diploma, algo difícil de engolir. Foi só quando passei a conversar com algumas pessoas e saber sobre as dificuldades e os problemas de saúde mental delas que comecei a ver o significado por trás daquilo tudo. Minha perspectiva só mudou quando comecei a perceber o impacto que a ansiedade e a depressão podem ter na vida de alguém e como as estratégias para lidar com elas podem ser poderosas. Eu enfim percebi que os artigos científicos não eram meros pré-requisitos para o meu trabalho. Eles tinham a chave para o bem-estar, para a busca de um propósito e para uma vida boa.

Fiquei totalmente envolvida no assunto. Percebi que as respostas não estavam na internet. Não estavam nos sites criados por gente com pouca ou nenhuma especialização em saúde mental, nem nos vídeos que prometiam eliminar a ansiedade com "apenas três truques". A resposta estava na ciência. Nas muitas horas que pesquisadores dedicaram a descobrir como podemos retomar o controle de nossa vida, nos milhares e milhares de participantes de estudos em todo o mundo. Então fui lá e li os artigos.

Treine a
tolerância ao
desconforto
quando você
se sentar para
trabalhar.

Quis compartilhar essa história por um motivo: quando enfrentamos uma tarefa e simplesmente enxergamos as pilhas de páginas que precisamos ler ou as tabelas de Excel que temos que preencher, nos colocamos em um beco sem saída. Impomos limites ao que somos capazes de fazer. No entanto, quando começamos a pensar nas *outras* emoções que podemos sentir ao mesmo tempo, as coisas começam a mudar. Quando tiramos o foco do tédio e da relutância em relação à tarefa e nos concentramos em um sentimento *diferente* – talvez o desejo de aprender algo novo ou de evoluir na carreira –, isso pode ter uma influência significativa na nossa motivação. Em vez de focar nas emoções desagradáveis, concentre-se naquelas de que você *gosta*.

Eu e você temos uma ampla gama de emoções às quais podemos recorrer a qualquer momento. Ela contém não só emoções negativas, mas também positivas, alimentadas por desejos e curiosidades.[12] Quando escolhemos explorar o lado positivo, passamos a nadar *com* a corrente, e não contra ela.

Quando passei a me concentrar nos benefícios de fazer meu trabalho, nas pessoas que eu queria ajudar, as coisas logo começaram a melhorar. Ainda assim, havia dias em que eu achava o trabalho difícil. Mesmo que eu tivesse um propósito, ler a respeito do mesmo assunto por semanas a fio às vezes me deixava bem frustrada. Nos dias mais complicados, eu fazia uma pausa e lia trechos de livros inspiradores. Isso reacendia a chama dentro de mim, me fazia lembrar o significado daquilo que estava fazendo, o prazer de avançar nas pesquisas e a alegria de descobrir algo novo. Então, eu voltava ao trabalho com uma mentalidade diferente: de curiosidade.

4. Desenvolva uma mentalidade de crescimento

Outra coisa que você pode fazer para se motivar e se aproximar da vida que deseja é desenvolver uma "mentalidade de crescimento". A psicóloga Carol Dweck estudou esse aspecto e descobriu que pessoas com esse tipo de mentalidade tendem a se dar particularmente bem na vida. Elas veem contratempos como oportunidades.[13] Não fogem dos problemas. Pelo contrário: ficam *mais* motivadas quando deparam com algo que não conseguem resolver de imediato.

Quando essas pessoas iniciam uma tarefa, sua autossatisfação não depende tanto do resultado – obter ou não sucesso na tarefa ou executá-la com perfeição –, e sim da jornada empreendida. Às vezes, quanto mais difícil

a jornada, maior o prazer,[14] maior a satisfação em persistir quando teria sido mais fácil jogar a toalha e maior o orgulho em ter seguido em frente, mesmo que não tenha dado certo.

Você já se perguntou o que traz satisfação às pessoas que resolvem escalar o Everest e correr o risco de morrerem congeladas? Ou correr maratonas que as deixam com vontade de vomitar? Elas querem ter uma sensação de orgulho, de conquista. Porque, mesmo que não ganhem a maratona nem cheguem ao topo da montanha, elas podem se sentir bem por terem tentado. Por seguirem rumo à linha de chegada apesar do cansaço, da dor e da dificuldade.

As pessoas com uma mentalidade de crescimento acreditam que o sucesso é resultado direto do esforço, e não da inteligência.

A mentalidade de crescimento é motivadora e pode servir de combustível para a ação. Com ela, falhas não parecem mais tão importantes – são apenas uma estratégia entre várias que não deram certo. Agir com base em tentativa e erro é mais importante que tentar atingir a perfeição.

5. Faça meia hora de exercícios aeróbicos

Exercícios aeróbicos podem aumentar significativamente o nível de felicidade. Pesquisas mostram que, quando estamos mais felizes, ficamos mais motivados, e então trabalhar para atingir nossos objetivos se torna mais fácil.[15] Portanto, vá fazer uma caminhada, dance na cozinha, assista a um vídeo de treino ou pratique o exercício aeróbico que preferir. Pode ser um ótimo jeito de conseguir motivação.

Resumindo

Sempre que se sentir desmotivado, você pode usar as estratégias deste

capítulo para se impulsionar de volta à ação. Procure desenvolver uma mentalidade de crescimento e se concentre no seu objetivo: o que você quer alcançar? **Quem deseja ser hoje?** Se uma estratégia não funcionar, tente outra. Em vez de mirar na perfeição, execute mal suas tarefas.

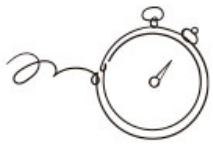
CAPÍTULO 3

Sentindo-se descontrolado?

Como fortalecer o autocontrole

O que é autocontrole? Sempre que se esforça para pensar, agir ou se sentir de forma diferente daquela com a qual está acostumado, você está exercendo autocontrole. Sempre que inibe seus impulsos e direciona seu comportamento de modo intencional (como, por exemplo, não se render à distração e continuar trabalhando em uma tarefa), você está exercendo autocontrole. E isso é importante quando nos dedicamos a objetivos de longo prazo, porque nos mantém concentrados.

Às vezes, estamos sem vontade de trabalhar por mais uma hora ou queremos ceder à tentação, mas não nos rendemos. Seguimos em frente mais um pouquinho ou nos contemos, porque não queremos tomar decisões precipitadas nem agir por impulso. Os humanos não funcionam no piloto automático. Temos a capacidade de nos controlar, e esse grau de autocontrole é um dos fatores cruciais que nos diferenciam uns dos outros. É também o que nos dá flexibilidade. Quando não agimos por impulso, aprendemos a contornar nossos pensamentos e sentimentos.



LEIA EM CASO DE EMERGÊNCIA

- **Espere 10 minutos antes de ceder.** Se sentir a tentação de tomar mais uma xícara de café, fumar mais um cigarro ou entrar na internet, espere

10 minutos. Isso começa a aumentar sua "força de vontade", e o "fruto proibido" vai parecendo cada vez menos tentador. Ele perde o apelo.

A CIÊNCIA DO AUTOCONTROLE

Tempo de leitura: 🕐 10 minutos

Embora existam muitas coisas na vida que estão além do nosso controle, este capítulo mostrará como controlar aquilo que *está* ao nosso alcance. Você vai aprender a manter seus impulsos sob controle. Isso é importante porque pode ajudá-lo a regular emoções e pensamentos.[1] Pesquisas indicam que ser capaz de exercer controle na infância é um indício de sucesso futuro na vida. Crianças em idade pré-escolar que adiam a gratificação são mais autoconfiantes e competentes, além de lidar melhor com o estresse na adolescência.[2] Crianças com nível alto de autocontrole economizam mais dinheiro quando chegam à casa dos 30 anos.[3, 4] Você sai ganhando se aprender a se controlar – tanto no sentido figurado quanto no literal.

A boa notícia é que sua predisposição na infância não precisa defini-lo. Seu desejo de aprimorar o autocontrole é um passo na direção certa. Portanto, continue lendo para aprender atitudes que você pode tomar a fim de exercer seu autocontrole.

Você explora o autocontrole sempre que tenta resistir à tentação ou adia uma gratificação. É uma força que lhe permite fazer coisas que não são fáceis para você. É provável que evitar a recompensa instantânea seja um pouco desconfortável, razão pela qual muitos de nós têm dificuldade de fazer isso.

Quando começou a estudar o autocontrole, a pesquisadora Angela Duckworth, da Universidade da Pensilvânia, descobriu que ele é um indicador melhor do desempenho escolar do que a inteligência inata.[5] Ser inteligente significa ser capaz de adquirir novas habilidades e aprender com os próprios erros,[6] mas o autocontrole é diferente. Com ele, moldamos ativamente a vida da forma que queremos, somos capazes de regular a

atenção e abdicar de prazeres imediatos na busca por objetivos de longo prazo.[7]

O autocontrole pode ser um melhor indicador do sucesso que a inteligência.

Pessoas com alto nível de autocontrole também tendem a ser grandes realizadoras. Quando as observamos e notamos sua facilidade em fazer tudo, pode parecer que elas não estão se esforçando tanto e estão até gostando daquilo. No entanto, muitas vezes isso não é verdade. Estudos psicológicos com "superdotados" na escola[8, 9] mostraram que alunos disciplinados não necessariamente se sentiam bem no momento de contenção. Pelo contrário: muitas vezes era o resultado final – tirar notas boas – que os motivava. Se você não for um aluno ou funcionário naturalmente concentrado, pode ser reconfortante saber disso. Na verdade, a maioria de nós não gosta do esforço diário, mesmo que lancemos mão dele. Quem persiste por mais tempo ganha.

O autocontrole tem a ver com cultivar uma visão e se manter fiel a ela diante dos obstáculos. E os resultados comprovam: nas pesquisas, alunos que passam mais tempo fazendo as coisas mais difíceis, como estudar, são aqueles que têm mais autocontrole, e são essas crianças que obtêm mais sucesso na vida – e nem sempre aquelas com o maior QI.

Na nossa pesquisa na Universidade de Cambridge,[10] baseada em um estudo com mais de 20 mil pessoas, descobrimos que ter autocontrole também é benéfico para a saúde mental. Sentir-se no controle de si mesmo e da própria vida pode ajudá-lo a compreender um mundo caótico e em constante transformação. Analisamos dados baseados em mulheres com um forte "senso de coerência" – mulheres que encontravam significado no mundo à sua volta e viam as provações como algo gerenciável, que acreditavam que valia a pena se esforçar diante de desafios. Essas mulheres tinham níveis menores de ansiedade mesmo quando enfrentavam dificuldades – mesmo que passassem por períodos complicados e vivessem

em áreas onde a maioria das pessoas morava em casas lotadas ou não tinha carro. Essas mulheres com um forte "senso de coerência" estavam protegidas de cair em uma espiral descendente quando as coisas ficavam difíceis.

Também observamos um segundo grupo de mulheres – aquelas com um "senso de coerência" mais fraco. Elas também enfrentavam dificuldades, mas, ao contrário das integrantes do primeiro grupo, não encontravam sentido no mundo à sua volta nem encaravam as provações como algo gerenciável. Pareciam não ter o senso de controle do primeiro grupo. Por isso, sofriam com altos níveis de ansiedade quando passavam por momentos complicados.

Mas voltemos ao autocontrole. Em seguida, veremos exemplos de pessoas que tiveram dificuldades com o autocontrole e como as superaram.

Todos nós passamos por isso

Deixe-me compartilhar um exemplo com você:

> *Nick, 25 anos, sempre teve dificuldade com autocontrole. Desde os tempos de faculdade, passou a viver ciclos em que começava a se alimentar de forma mais saudável e prometia a si mesmo que cortaria todas as porcarias "dali em diante". Mas, quando ficava com fome, toda essa resolução ia por água abaixo. Ele dizia a si mesmo que devia praticar mais exercícios, renovava a matrícula na academia, ia a duas aulas e sentia que finalmente estava fazendo algo pela sua saúde. No entanto, depois do entusiasmo inicial, a vida se complicava e ele voltava a ter dificuldade de manter a rotina de exercícios. Então, largava a academia, até que, alguns meses depois, ficava com a consciência pesada porque precisava ser mais ativo. Toda vez que ele decidia fazer algo, aquilo só funcionava por alguns dias até o plano fracassar. O problema não era a disposição de Nick para fazer as coisas ou cuidar melhor do corpo; era o fato de ele estabelecer objetivos rígidos demais, difíceis demais de se manterem. "Ou eu malho duas ou três vezes por semana, ou não malho", dizia. Ou ele comia apenas coisas saudáveis e cortava todas as frituras e doces, ou mantinha uma dieta sem qualquer controle. Assim que ele se sentia cansado ou seu humor piorava, o autocontrole de Nick desaparecia: a dieta acabava e a rotina de exercícios cessava.*
>
> *O outro problema era que, nos primeiros dias que tentava algo novo, ele*

começava a se sentir um pouco esgotado pelo esforço. Ele ficava assim por usar seus "músculos do autocontrole" para fazer as coisas que não eram naturais para ele.

Esse "esgotamento" do autocontrole pode acontecer com todos nós. Já percebeu que, ao fazer algo novo ou ir na contramão dos seus hábitos, você acha difícil no começo? Sempre que você usa os músculos do autocontrole para fazer uma coisa nova ou evitar agir por impulso, suas reservas de autocontrole se esvaziam um pouco. Mas por que isso acontece?

Quando Martin Seligman, da Universidade da Pensilvânia, pesquisou mais de 100 mil pessoas de 54 países a respeito de seus pontos fortes, muitos indivíduos demonstraram ter dificuldades com o "autocontrole".[11] Os participantes afirmavam que bondade e justiça eram seus principais pontos fortes, enquanto o autocontrole estava bem no fim da lista. Pelo visto, o planeta inteiro tem dificuldade de evitar tentações. Saber disso pode ser reconfortante, e espero que o ajude a ser mais gentil consigo mesmo quando você ponderar sobre seus hábitos atuais e à medida que se esforçar para mudá-los.

O custo do autocontrole

Toda vez que usa o autocontrole, você paga um preço. Trata-se de um recurso limitado. Quando você se esforça para se comportar ou pensar de determinado jeito ou para não comer aquele bolo de chocolate no almoço, seu nível de autocontrole se esgota.[12] Estudos mostraram que pessoas que se forçaram a não comer chocolate desistiram com mais facilidade de um quebra-cabeça difícil do que aquelas que se deleitaram com o doce.[13] Abster-se de sua bebida alcoólica preferida pode minar seu autocontrole e fazer você ter mais dificuldade de se esforçar depois.[14] O pesquisador canadense Mark Muraven testou essa questão em um estudo sobre indivíduos que bebem socialmente, conduzido com participantes entre 21 e 45 anos que tomam ao menos uma dose de bebida alcoólica por semana.[15] Ele deu as seguintes instruções a algumas dessas pessoas: manter por perto a bebida que costumavam tomar e sentir o cheiro do álcool, mas sem beber. Se quisessem muito, poderiam tomar um gole, mas deveriam tentar evitar. Em seguida, os

participantes foram instruídos a realizar tarefas. No entanto, como já tinham gastado parte do seu autocontrole ao não beber, eles tiveram mais dificuldade em executar as tarefas.

Você consegue adivinhar o que aconteceu quando o experimento foi feito com o restante dos participantes, com uma bebida diferente? Eles receberam as mesmas instruções, só que, em vez de bebida alcoólica, receberam água. Então, pediu-se que executassem as mesmas tarefas que o primeiro grupo. Como resultado, as pessoas que precisaram resistir à tentação do álcool tiveram mais dificuldade em realizar as tarefas do que aquelas que apenas cheiraram a água.

O que isso significa? Toda vez que vemos, cheiramos ou imaginamos algo de que gostamos, mas não o aproveitamos, isso pode desencadear um conflito interno – queremos o fruto proibido, mas sabemos que não devemos ceder. Sempre que usa os músculos do autocontrole para superar esse conflito interno, você se cansa um pouco mais e tem um desempenho pior em qualquer tarefa que precise realizar depois. Você entra em uma espécie de dívida de autocontrole.

Mas a boa notícia é que existe um jeito de proteger o autocontrole para reter um pouco mais de estoque de energia e não se cansar tão rápido. Isso é particularmente útil quando tentamos resistir a tentações. Simplifica a vida para que você possa economizar aqueles preciosos estoques de autorregulação. E a estratégia é: mude seu ambiente. Esta é uma das cinco técnicas de longo prazo para melhorar o autocontrole, que detalharei a seguir.

COMO LIDAR: 5 ESTRATÉGIAS PARA MELHORAR O AUTOCONTROLE

Tempo de leitura: 🕐 10 minutos

1. Mude seu ambiente

Quando bater um impulso e você sentir dificuldade de se controlar, em vez de se abster de algo ou se restringir, remova do seu ambiente o objeto de tentação. Por exemplo, se quiser parar de beber, tire as bebidas alcoólicas de casa, para não tê-las por perto da próxima vez que a vontade bater.

Se não quiser verificar as mensagens no celular enquanto trabalha, deixe o telefone em outro cômodo. Já fiz isso várias vezes e funciona. Antes, eu trabalhava com o celular perto do computador, sobretudo durante o mestrado – muitos de nós fazíamos isso. E percebi que, assim que encontrava um pequeno problema ou empacava em algo, eu pegava o celular para obter um pouco de alívio e diversão. Só um rápido intervalo. Mas, às vezes, umas poucas mensagens viravam horas rolando a tela sem parar, e, antes que me desse conta, tanto minha concentração quanto minha motivação haviam desaparecido. Então, depois de ler sobre essa estratégia de mudar o objeto de ambiente,[16] comecei a deixar o celular em outro cômodo ou guardá-lo em uma gaveta para não vê-lo. E, como o aparelho estava fora de vista, eu acabava me esquecendo dele. Fiquei bem mais produtiva, e se tornou mais fácil trabalhar por longos períodos sem todas aquelas pequenas interrupções. Essa foi a coisa mais eficaz (e fácil!) que fiz para me livrar do vício pelo celular que muitos de nós temos.

Essa estratégia funciona por um motivo simples: muitas vezes, o que os olhos não veem o coração realmente não sente. Quando mudamos nossa situação de maneira ativa, é mais fácil manter o autocontrole. Sem dúvida, as pessoas que nos cercam vão nos influenciar. Mas isso também vale para os objetos que ficam à vista todo dia. Mude aquilo que está criando distrações ou tentações: esconda o celular, desative as notificações na área de trabalho do computador, elimine os salgadinhos de casa. Assim, você terá um ambiente que o *apoie*, em vez de drenar todos os seus esforços para evitar as tentações que existem nele.

2. Exercite os músculos do autocontrole

Eis o segredo: quanto mais você exercitar e usar os músculos do autocontrole, mais ele se fortalecerá.[17] Um estudo definitivo publicado por Muraven oferece provas disso. Nessa pesquisa, 69 universitários tiveram que

realizar tarefas que exigiam autocontrole.[18] Uma dessas era não pensar em urso-polar por cinco minutos. Reprimir pensamentos indesejados exige a regulação da mente. Então, se as pessoas têm problemas com tarefas assim, isso significa que elas têm dificuldade de autocontrole.

Em seguida, os pesquisadores tentaram outra coisa, e é aqui que a história dá uma guinada inesperada. Eles pediram que todos fizessem vários exercícios regularmente por duas semanas. Alguns participantes tiveram que endireitar a postura por 14 dias: alinhar a coluna enquanto sentados ou andar com as costas retas o máximo de tempo possível. Outros precisaram tentar voltar a um estado emocional positivo sempre que se sentissem para baixo. E outros tiveram que anotar detalhadamente tudo que comiam o dia inteiro.

As coisas que entram em nossa linha de visão nos influenciam. Aquilo em que nos concentramos, em que pensamos e, enfim, que queremos.

Depois de duas semanas, os pesquisadores chamaram os participantes de volta e pediram que realizassem tarefas de autocontrole do começo do experimento, como não pensar em urso-polar.

Mas dessa vez houve uma diferença: em geral, a força das pessoas tinha aumentado – elas não tiveram tanta dificuldade com as tarefas de autocontrole. Ficaram menos cansadas ao fazer coisas que demandavam esforço. Esse vigor também se refletia em outras áreas da vida. Esse estudo mostra que, quando empreendemos algo que exige autocontrole – manter uma rotina de exercícios ou trabalhar em um projeto pessoal à noite, por exemplo –, no começo é difícil. No entanto, se persistirmos e tentarmos aumentar nossa força interior, mesmo que por meio de outra atividade qualquer, como fazer caminhadas regulares por duas semanas, isso pode ter um efeito positivo em todas as áreas da vida.

A principal conclusão é que, para aumentar sua capacidade de autorregulação e autocontrole, é preciso exercitar esses músculos. Quando

treinamos a persistência em uma tarefa, mesmo que fosse mais fácil desistir, fortalecemos nosso autocontrole. Aumentamos nossos recursos internos e alimentamos nossa força interior por muito tempo.

3. Tome uma dose de emoção positiva

Digamos que você tenha várias coisas para fazer em um dia. Mesmo que consiga se regular melhor e exercitar seus músculos com mais frequência, seu estado emocional pode piorar quando você tiver muitas tarefas ou se forem longas demais, sentindo-se cansado física ou mentalmente. Nesses momentos, você talvez precise de um remédio instantâneo para o humor: uma dose de positividade – algo que lhe proporcione sentimentos positivos. Quando começar a sentir aquela leseira da tarde, talvez você fique tentado a continuar o que está fazendo. Mas, em vez disso, a ciência sugere que o melhor a fazer talvez seja dar uma breve parada, de 5 a 10 minutos, para que você receba uma recompensa rápida. Uma pesquisa da psicóloga Dianne Tice mostra que pessoas que experimentam uma melhora no humor entre tarefas persistem por mais tempo e conseguem se controlar melhor que aquelas que não têm essa dose de positividade.[19]

Mas o que é essa dose de emoção positiva? Pode ser assistir a algo engraçado e divertido (no estudo de Tice, os participantes viram vídeos de Robin Williams e Eddie Murphy ou receberam um presente surpresa).[20] Também pode ser uma conversa com um grande amigo, uma música inspiradora ou um momento para dançar.

4. Concentre-se no custo de ceder à tentação

Quando pensamos em uma recompensa instantânea, nossa tendência é focar nos benefícios de matar essas vontades imediatas. Uma estratégia muito mais eficiente é pensar nos *custos* que precisaremos pagar se nos rendermos. Sempre que tentamos nos controlar ou nos "forçamos" a agir de determinada forma, estamos lutando para não ceder à recompensa instantânea. E nossa dificuldade em resistir se deve ao fato de nos concentrarmos na delícia que é o "fruto proibido", nos prazeres de curto prazo. Em vez disso, concentre-se nos *benefícios* de evitá-lo. Portanto, se quiser beber menos café, em vez de pensar no prazer que ele pode oferecer, foque na agitação e na ansiedade que

pode trazer, ou nas noites maldormidas.

Emoções positivas são uma fonte de energia.

Nossa reação a quaisquer situações depende de como as percebemos. E nossa percepção depende, em grande medida, daquilo em que escolhemos nos concentrar. Se você refletir sobre os custos duradouros de se render a algo que deseja no momento, a tentação vai diminuir.

5. Corte a tentação pela raiz

É bem mais fácil cortar algo logo no começo do que deixar essa coisa crescer e *depois* lidar com ela. Tomemos a raiva como exemplo: é mais fácil lidar com a raiva quando ela está começando a surgir, afastando-se e tirando um momento para esfriar a cabeça, do que deixá-la crescer para só então tentar controlá-la.[21]

Resumindo

O autocontrole é algo que pode ser praticado e melhorado. Você pode começar do zero usando as estratégias deste capítulo. Mesmo que, neste exato momento, você sinta que não tem muito controle sobre si mesmo, é possível mudar isso por meio das suas ações. Quando dois carros dão a partida em uma estrada e estão muito próximos, não notamos a diferença entre os rumos de cada um no início. No entanto, se um deles fizer pequenas e recorrentes alterações em sua trajetória, ao longo do tempo uma grande distância entre os dois ficará evidente. No começo, você talvez não perceba qualquer mudança. Mas, após algumas semanas de prática, você começa a se afastar cada vez mais do seu antigo eu e passa a vislumbrar um novo futuro.

Você está trabalhando em algum projeto ou objetivo agora? Se a resposta for sim, tente documentar seu progresso diário ao longo de duas semanas usando a tabela da página seguinte. Quanto mais você trabalhar em seu

projeto ou objetivo, mais fortalecerá seu autocontrole. Um autocontrole mais forte vai tomando forma quando a tarefa começa a parecer menos difícil e seu estado emocional melhora.

Fortalecendo seu autocontrole

Anote na tabela a seguir a tarefa que deseja realizar. Então, todo dia, dê uma nota para a dificuldade dessa tarefa, de 1 (fácil) a 5 (difícil). Na última coluna, dê uma nota para o seu humor, de 1 (ruim) a 5 (ótimo). Quanto mais você se dedicar à tarefa, mais fácil ela parecerá e mais seu humor vai melhorar – isso é um indício de que seu autocontrole está se fortalecendo.

Tarefa: _____

(Por exemplo, dar 10 mil passos por dia; trabalhar em um projeto criativo, etc.)

	Dificuldade **1 = fácil** **2 =** **3 =** **4 =** **5 = difícil**	***Humor*** **1 = ruim** **2 =** **3 =** **4 =** **5 = ótimo**
Dia 1		
Dia 2		
Dia 3		
Dia 4		
Dia 5		
Dia 6		
Dia 7		
Dia 8		
Dia 9		
Dia 10		
Dia 11		
Dia 12		

Dia 13

Dia 14

Avaliação

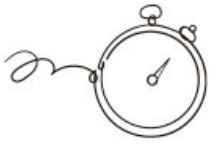
CAPÍTULO 4

Sentindo-se estressado?

Usando o humor para se recuperar

Praticamente todos nós lidamos com o estresse no dia a dia. Embora em pequenas doses o estresse seja bom para nos motivar a realizar as tarefas, nossa saúde acaba ficando comprometida quando ele se torna crônico. Esse estado pode trazer consequências físicas e mentais significativas, causar exaustão, aumentar o risco de depressão, enfraquecer o sistema imunológico e até levar a ataques cardíacos. Algumas pessoas lidam bem com o estresse e preservam a saúde mental, enquanto outras ficam sobrecarregadas, não conseguem dormir à noite e "pifam".

O humor pode ser um ótimo trunfo para lidar com o estresse, então neste capítulo examinaremos formas de usá-lo para você se recuperar. A seção "A ciência do estresse" oferece um resumo do que ocorre no cérebro e no corpo quando o estresse ataca. Por fim, analisaremos cinco estratégias para superá-lo.



LEIA EM CASO DE EMERGÊNCIA

- **Concentre-se na respiração por cinco minutos.** Inspire e expire lentamente. Ao fazer isso, deixe seus pensamentos voarem para longe. Se eles voltarem, não vá atrás deles nem os alimente com energia. Com calma, traga a atenção de volta à respiração. Isso tranquilizará você em

momentos de tensão.

- **Use o "lado engraçado" da imaginação.** Este é o meu truque preferido quando tenho dificuldades com alguém que está me estressando. Ao usar o lado engraçado da imaginação, você começa a enxergar problemas estressantes sob uma nova luz, e eles passam a parecer menos ameaçadores. Você muda o ponto de vista. Tente seguir este roteiro:

  Repita mentalmente uma conversa que teve com alguém que o estressa. Perceba como se sente – você fica desconfortável e talvez até com um embrulho no estômago. Agora, imagine essa pessoa usando uma fantasia muito engraçada, falando com a voz esganiçada e soluçando sem parar. Então pense na mesma conversa estressante, mas com tudo isto: a fantasia, a voz engraçada, os soluços. Como você se sente? Fazer este exercício elimina parte dos sentimentos negativos que você teve ao pensar pela primeira vez naquele indivíduo. E diminui os níveis de estresse.

- **Encontre ou ligue para alguém que tenha uma postura positiva, porque as emoções são contagiantes.** Se estiver se sentindo no limite, pense em alguém cujo senso de humor o faça rir e dê uma caminhada com essa pessoa (se não puder encontrá-la pessoalmente, ligue para ela enquanto estiver caminhando). De acordo com pesquisas, quando nos cercamos de gente feliz, temos mais probabilidade de ficarmos felizes também.[1]

A CIÊNCIA DO ESTRESSE

Tempo de leitura: 🕐 2 minutos

Quando você se depara com um estressor, seu hipotálamo – a parte do seu cérebro que controla funções-chave do corpo – se envolve em várias vias que acionam as glândulas suprarrenais. Essas glândulas estão localizadas acima dos rins e liberam hormônios envolvidos na reação ao estresse, como a

adrenalina e o cortisol. Esses hormônios o preparam para a ação quando você encara o perigo e estão envolvidos na reação de "luta ou fuga": sua frequência cardíaca acelera, sua pressão arterial aumenta e seus níveis de glicose no sangue sobem. Essa reação física pode ajudá-lo momentaneamente, porque você fica mais alerta e preparado para lidar com o estresse. O problema é quando o estresse se torna crônico e seu corpo fica em um estado permanente de "luta ou fuga". Se você se sentir o tempo todo tenso ou no limite e tiver uma superexposição a hormônios como o cortisol, podem surgir problemas como depressão e doença cardíaca. Além disso, sua memória pode ser prejudicada.

No entanto, quando recorremos ao humor e começamos a rir, nossa reação ao estresse pode se abrandar. O cortisol e a adrenalina vão baixando aos poucos, e substâncias químicas, como a endorfina, são liberadas. As endorfinas são o analgésico natural do corpo e ajudam a gerar uma sensação de bem-estar.

Essas estratégias são baseadas na ciência e podem ser usadas para combater o estresse. O importante é aplicá-las regularmente para sentir os benefícios. Se, ao longo do dia, você fica o tempo todo preocupado ou tomado por pensamentos negativos, isso aumenta o estresse e impacta a qualidade do sono que terá várias horas depois. Muito se fala sobre a higiene do sono e as boas práticas que devemos adotar antes da hora de deitar para nos ajudar a dormir, mas precisamos também cuidar da higiene diurna. Em diversos aspectos, o que fazemos ao longo do dia é tão importante quanto o que fazemos pouco antes de dormir. Quando cuidamos de nosso bem-estar mental mais cedo, é muito mais fácil para a mente se aquietar quando chega a hora de relaxar à noite.

COMO LIDAR: 5 ESTRATÉGIAS PARA VENCER O ESTRESSE

Tempo de leitura: 🕐 10 minutos

1. Use o humor como um antídoto

Uma estratégia brilhante para lidar com o estresse da vida é usar o humor. Quando nos sentimos estressados, nossas emoções podem ficar confusas, e temos dificuldade de lidar com elas. É aí que entra esse poderoso antídoto. O humor funciona nos distraindo do problema em questão, mesmo que apenas por um instante. Freud dizia que o humor nos proporciona um "afastamento filosófico" da vida. Quando nos concentramos em algo engraçado, levamos a vida menos a sério por aquele breve momento. E, ao fazermos isso, o estresse diminui e ficamos mais alegres.[2]

Na ciência, isso é chamado de "humor de enfrentamento". Pesquisas mostram que, quando as pessoas passam por uma situação difícil e se sentem estressadas, usar o humor é melhor que manter a seriedade.[3, 4] Isso pode parecer contraintuitivo. Talvez você pense que precisa tratar os problemas com a seriedade que eles merecem. Ou talvez acredite que, se não se preocupar o bastante com um problema, aquilo que deseja não se realizará. Mas essa postura leva você por um caminho que pode prejudicar seu bem-estar. Quando nos concentramos o tempo inteiro em nossos estresses e preocupações, eles se ampliam, e ficamos ainda mais estressados. Por isso, é importante usar estratégias como o humor para nos recuperarmos.

Minha avó recorre ao humor em todas as situações. Ela tem uma doença cardíaca, passou por um problema grave de saúde e enfrentou a morte do marido (meu avô). Mesmo assim, ela consegue se manter positiva. Aproveita qualquer oportunidade para rir e fazer piada e segue sendo uma das pessoas mais otimistas e alegres que conheço.

Usar o humor como uma estratégia para lidar com o estresse promove o bem-estar mental: a ciência já mostrou que ele elimina sentimentos negativos e abre espaço para emoções positivas. Também nos dá uma pequena pausa mental em relação aos problemas.[5, 6] Um estudo da Western Carolina University é um bom exemplo.[7] Nessa pesquisa, 84 participantes foram divididos em três grupos para fazer um teste de álgebra. Antes do teste, o primeiro grupo recebeu 10 tirinhas para ler, o segundo recebeu poemas e o terceiro não recebeu nada. Os pesquisadores descobriram que o grupo das

tirinhas teve um desempenho melhor que os outros. Ao analisar as medições feitas durante o experimento, eles concluíram que tudo se resumia a ansiedade: as pessoas que tinham lido as tirinhas engraçadas se sentiam menos ansiosas (o que está relacionado ao estresse) e por isso se saíram melhor.

Isso mostra que, quando estamos estressados ou nos sentindo no limite, às vezes nos falta clareza mental. Buscar satisfação em alguma forma de humor – ler tirinhas ou ver uma série de comédia, um meme ou um vídeo, por exemplo – nos dá um respiro e renova nossa concentração.[8, 9] Então, tente dedicar um tempo ao humor no seu dia – podem ser 15 minutos.

O humor
ajuda a afastar
você dos seus
problemas
e oferece
clareza de
pensamentos.

Fazer piadas quando temos menos vontade – quando estamos estressados, por exemplo – desencadeia emoções positivas que, por sua vez, contribuem para o bem-estar e a resiliência.[10, 11, 12]

Além disso, às vezes o humor é capaz de mudar o clima de toda uma sala – você sabe disso se já teve uma discussão boba com um amigo ou parceiro e conseguiu fazer as pazes quando alguém cortou a tensão com uma piada. O lado bom é que, mesmo que você não tenha uma predisposição natural para piadas, é possível treinar essa habilidade.

2. Dedique-se ao seu tipo de humor

O *tipo* de humor ao qual recorremos pode ter um efeito específico sobre nossa saúde mental. Pessoas que lançam mão de um humor leve tendem a experimentar mais emoções positivas e menos sentimentos negativos que aquelas que preferem o sarcasmo ou a ironia. Em um experimento da Universidade Stanford, os participantes tiveram que visualizar uma série de imagens negativas (acidentes de carro e animais agressivos, por exemplo).[13] Os cientistas mediram as reações emocionais das pessoas para ver como elas se sairiam sem qualquer tipo de manipulação experimental. Em seguida, pediram que alguns participantes encontrassem humor nas fotos de uma forma leve e empática, divertindo-se com as imperfeições da vida, mas sem fazer graça do que viam. Outros participantes foram instruídos a fazer graça delas, rindo com desdém e superioridade. Então, os pesquisadores mediram novamente as reações emocionais das pessoas. Descobriram que os indivíduos que usaram o humor leve tiveram um aumento de emoções positivas e reduziram as negativas em maior grau que aqueles que fizeram graça do que viram. Portanto, quando queremos rir diante do estresse e dos nossos problemas, é uma boa ideia usar um humor mais leve.

Mas pode haver uma exceção. Recorrer a esse tipo de humor leve pode ser bom quando temos que cumprir prazos no trabalho ou estamos lidando com pessoas desagradáveis. Porém, quando encaramos um acontecimento traumático ou uma situação completamente aflitiva, o humor ácido ou a zombaria podem, na verdade, ser bastante eficazes. Ao relembrarem suas experiências, prisioneiros de guerra utilizaram esse tipo de humor para lidar com a situação. Ao conversarem entre si, eles caçoavam dos guardas ou das dificuldades pelas quais passavam. Isso lhes dava uma percepção de controle

em circunstâncias em que não tinham controle algum.[14, 15]

Se você estiver lidando com uma situação que parece incontrolável, usar o humor ácido, macabro, para lidar com ela pode ser de grande ajuda. Isso permite que nos distanciemos um pouco do problema em questão.

3. Procure os trocadilhos

Se você se considera uma pessoa séria e acha que não consegue fazer os outros rirem, não se preocupe! O enfrentamento por meio do humor não tem tanto a ver com fazer os outros gargalharem com piadas inteligentes, e sim com *se* fazer rir, sobretudo quando não sentimos vontade (que em geral é o momento em que mais precisamos). É tudo uma questão de criar e manter uma postura mais relaxada em relação à vida e não levar tudo tão a sério. Quando rimos, é comum que a gente comece a se sentir melhor. A ciência nos mostra que podemos fazer algumas coisas para ficarmos mais leves e permitir que o humor faça parte da nossa vida.

Outra forma de incorporar o humor é procurar coisas do dia a dia que podem nos fazer rir, como trocadilhos. Perceber trocadilhos nos jornais ou em materiais publicitários é uma maneira fácil de tornar os dias mais leves. Quando começamos a buscar jeitos de atrair o humor para nossa vida, vemos que muitas vezes isso é possível.[16]

4. Conheça seu senso de humor

Assista a programas de comédia de diferentes tipos e avalie qual mais agrada você – por exemplo, pastelão, humor ácido ou humor crítico relacionado a notícias. Isso pode fazer com que você conheça melhor seu próprio senso de humor.[17] Quando descobrir o que o atrai naturalmente, busque mais coisas desse tipo. Veja mais programas que o agradam. Acompanhe as apresentações de stand-up dos seus comediantes preferidos. Separe um tempo para assistir a coisas engraçadas, como se fosse um remédio natural para o seu bem-estar. Ou descubra como você mesmo pode ser engraçado e como incorporar seu tipo de humor favorito na sua vida, seja entrando para um clube de atuação, de piadas ou de comédia stand-up. Teste como é atuar, em vez de ser apenas um espectador passivo.

5. Mantenha coisas engraçadas ao seu redor

Outra forma de acrescentar humor aos seus dias é imprimir seus memes preferidos ou manter objetos divertidos que melhorem seu ânimo na sua mesa de trabalho. Na minha mesa, tenho dois Smurfs: um deles usa óculos e está segurando um livro e apontando o dedo para mim, como se dissesse "Ainda não está na hora de fazer uma pausa!".

Podemos nos
treinar para
ver mais graça
nas coisas.
Os cientistas
chamam
isso de
"treinamento
do humor".

Os objetos à nossa volta afetam nossa psique e nosso bem-estar mental. Por isso, é bom nos cercarmos de coisas que nos fazem sorrir – ou, melhor ainda, gargalhar!

Resumindo

O humor é um poderoso antídoto contra o estresse. Ele nos dá um "afastamento filosófico" da vida, nos ajuda a criar um distanciamento do problema em questão e nos oferece um novo ponto de vista. Mesmo que você ache que não tem senso de humor, isso pode ser treinado. Para começar, perceba as coisas engraçadas ao redor, trazendo o humor de volta à sua vida. Quando passamos a procurar o humor, descobrimos que, muitas vezes, somos capazes de enxergá-lo. E nosso ânimo começa a mudar.

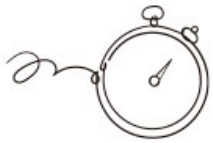
CAPÍTULO 5

Sentindo-se sobrecarregado?

Como se tranquilizar

Você tem e-mails chegando, relatórios para entregar e, ainda por cima, um chefe pedindo para fazer uma reunião – e sente que está ficando exausto? Talvez você tenha um filho para criar ou precise cuidar de alguém doente e esteja esgotado.

Se precisar de dicas para lidar com a sobrecarga agora, vá para a seção "Leia em caso de emergência" abaixo. O restante do capítulo fala sobre a psicologia de autorrelaxamento: como se ajudar a se recarregar em momentos de sobrecarga e estratégias para realizar mudanças duradouras.



LEIA EM CASO DE EMERGÊNCIA

- **Livre-se do entulho mental.** As informações que você recebe de redes sociais, notícias, e-mails, notificações de aplicativos... todas elas vão aumentando o seu entulho mental. Os dados dessas fontes acabam lotando o espaço na sua mente necessário para tarefas importantes. É como pegar um jarro de água – no qual a lama ficou depositada no fundo – e agitá-lo: o líquido no jarro volta a ficar turvo. Isso também ocorre em nossa mente quando a enchemos de informações de vários lugares. Começamos a não enxergar mais com tanta clareza.

  Quando estiver se sentindo sobrecarregado, estabeleça um período

livre de distrações – digamos, duas horas. Isso esvaziará sua mente e lhe permitirá realizar suas tarefas, o que diminuirá consideravelmente seu estresse.

- **Faça um exercício de respiração diafragmática.** Imagine que há um balão na sua barriga, que se expande cada vez que você inspira. Quando você expira, esse balão murcha. Faça isso algumas vezes – pode ajudá-lo a respirar direito e relaxar.

A PSICOLOGIA DO AUTORRELAXAMENTO

Tempo de leitura: 🕐 5 minutos

Quando está acontecendo muita coisa ao mesmo tempo e recebemos estímulos em excesso, isso é chamado de "sobrecarga". Nosso cérebro fica extenuado e temos a sensação de que não conseguimos mais dar conta de tudo. Às vezes, ao se sentir sobrecarregado, você precisa arranjar maneiras de se tranquilizar. Na psicologia, pensamos em tranquilização do seguinte modo: imagine um pai ou uma mãe acalmando um bebê que chora, pegando-o, tocando-o suavemente, aninhando-o e dando a ele carinho.[1] Quando sentimos que não estamos mais dando conta, ficamos irritados e temos vontade de chorar, precisamos nos tranquilizar. Precisamos cuidar de nós mesmos com muito zelo e ouvir aquele sussurro interior que nos revela as nossas necessidades. Para exemplificar o que quero dizer, vou compartilhar a experiência que minha amiga Clare teve ao se mudar de casa:

> *Certa noite, eu estava me sentindo sobrecarregada com o tanto de coisas que ainda precisava trazer da minha casa antiga para a nova. Eu estava sem energia, desanimada, mal conseguia me mexer. Estava à beira das lágrimas. Também vinha comendo mal nas semanas anteriores – pizza, quase nada de legumes, verduras e frutas – e achava que estava com pouca energia justamente por causa disso. A sequência de tudo o que precisava*

fazer estava passando pela minha mente naquela noite: eu tinha que separar e embalar todos os itens que haviam ficado para trás, encaixotá-los, etc. Estava pensando comigo mesma que deveria fazer o máximo possível naquela noite, principalmente porque tudo precisava ser retirado da casa antiga até o fim daquela semana. Mas aquela pressão estava me deixando sobrecarregada a ponto de me desesperar. Então, pensei que poderia pedir a outras pessoas que me ajudassem a sair daquele buraco emocional. Mas, quando liguei para meus familiares, eles não quiseram saber das minhas reclamações. E quando olhei o celular para ver se tinha recebido alguma mensagem de alguém que pudesse melhorar o meu humor, não havia nenhuma notificação. Percebi que os outros não podiam me ajudar a sair daquele buraco e eu não sabia o que fazer.

Então, eu disse a mim mesma: "Pega leve." Resolvi que iria até minha casa antiga, faria o que conseguisse e daria o dia por encerrado. Eu iria até lá caminhando devagar, no meu próprio tempo, em vez de correr para chegar logo e empacotar tudo que pudesse naquela noite.

E algo incrível aconteceu. No caminho para minha casa antiga, minha energia foi aumentando. E quando cheguei lá e fui fazendo as coisas no meu ritmo, meu humor foi melhorando. Então, segui em frente e acabei fazendo tudo o que queria desde o princípio – sem nem almejar isso. Percebi que minha extrema falta de energia não se devia a uma alimentação inadequada; o problema era a pressão excessiva que eu impunha a mim mesma. Quando reduzi significativamente a meta das minhas tarefas naquela noite, comecei a ganhar toda a energia de volta. Não contei com os outros, e sim comigo mesma para me sentir melhor. As pessoas são inconstantes – às vezes estão presentes, outras não. No entanto, naquela noite, ficou claro que só podemos contar com nós mesmos para atravessar os momentos que às vezes parecem esmagadores e para nos sentirmos melhor.

A história de Clare é inspiradora e o exemplo perfeito do que os pesquisadores afirmam há tempos: uma forma eficaz de lidar com a sobrecarga é se tranquilizar. Ao diminuir suas cobranças e expectativas e pegar leve consigo mesmo, você acaba relaxando. Você se reconforta, como um pai ou uma mãe faz com um bebê. Quando você se escuta e deixa de lado a autocrítica, seu estado emocional começa a melhorar. Ao reduzir o ritmo,

você se torna mais capaz de dar conta.

Para mostrar como aplicar essa estratégia na sua situação, compartilhei um processo de cinco passos para desacelerar a mente e lidar com a sobrecarga. Quanto mais treinar essas técnicas, mais calmo você se sentirá não só nesses momentos, mas também a longo prazo.

COMO LIDAR: 5 PASSOS PARA ENFRENTAR A SOBRECARGA

Tempo de leitura: 🕐 10 minutos

1. Aperte o botão de pausa

A primeira coisa que pode ajudá-lo a se sentir melhor é simplesmente fazer uma pausa. Nada de correr atrás de pessoas ou de relatórios, nem conversar consigo mesmo sobre o que fazer em seguida. Simplesmente fazer uma pausa. Isso funciona quando você se sente sobrecarregado por estar atrasado e também quando está correndo atrás de um objetivo tentador: uma promoção no trabalho em uma empresa que quase nunca recompensa os funcionários, uma pessoa que você gostaria de conquistar mas que parece inalcançável, um amigo com quem você quer fazer as pazes.

Quando estamos estressados ou sobrecarregados, em vez de seguir em frente, devemos ficar parados. Isso significa não correr atrás de nada para tentar fazer as coisas darem certo, nem pensar em tudo que ainda precisa ser realizado. Apenas pare. Apliquei essa técnica outro dia, quando estava sobrecarregada e me sentia girando em um carrossel do qual não conseguia sair. Eu tinha começado a manhã com uma reunião virtual. Em seguida, havia respondido a e-mails pelo que pareceram horas. Depois, outra reunião. Perto do fim do dia, a sensação era de que eu não tinha realizado nada. Então, em vez de mergulhar na minha lista de tarefas sem uma direção clara,

não fiz nada. Isso me deu uma sensação de paz, e o carrossel que me levava simplesmente parou.

2. Concentre-se no próximo passo

Depois de se permitir recuperar o fôlego, você está pronto para se mover novamente. Pergunte-se: de todas as coisas que precisa riscar da sua lista de tarefas, em qual delas você pode trabalhar agora para lhe dar uma sensação de realização? Uma tarefa que vai fazer você sentir que, neste momento, está dando um *passo à frente*?

Então, escolha um item da sua lista e deixe todos os outros de lado por um período determinado. Nada de fazer várias coisas ao mesmo tempo. Feche os olhos para o restante: não pense naquilo que ainda precisa ser feito. Depois de completar esse item, reflita sobre o que fez. Fique feliz por sua realização.

Você pode usar essa estratégia para cada coisa nova que quiser concluir. Então, após terminar a tarefa número um, pense no próximo item que ajudará você a chegar mais perto do seu objetivo de vida e se concentre apenas nele, deixando tudo o mais de lado.

Quando estiver
se sentindo
sobrecarregado,
concentre-se em
apenas uma coisa
que lhe dará a
sensação de estar
progredindo
ou dando um
passo à frente.

3. Varra os pensamentos negativos para longe

Quando nos sentimos sobrecarregados, nossa mente vira uma confusão de pensamentos. Se quiser ter tranquilidade, será preciso abandoná-los. É como limpar uma cozinha suja: pegamos uma vassoura grande e varremos a sujeira. Nossa mente também é assim: temos que pegar uma grande vassoura metafórica e varrer as listas de tarefas flutuando por ali, bem como as preocupações e as ansiedades. Decidir nos livrar dos pensamentos.

Na minha época de estudante, fiz um curso de farmacologia que introduzia muitas informações que a gente precisava decorar para a prova. Nossa professora tinha uma alegria de viver contagiante. Condensava muito conteúdo em cada aula, então tínhamos que prestar muita atenção no que ela estava falando para não perdermos nada. Antes de uma das provas, quando estávamos todos estressados e preocupados com a chance de não lembrarmos de todos os nomes dos fármacos e seus usos, ela nos disse, com um tom confiante: "Não se preocupem. A preocupação os privará da força para estudar." Após tantos anos, ainda me lembro de quando ela falou isso daquele jeito seguro de si tão característico.

Ao tirar da mente pensamentos preocupantes, escolher direcionar a atenção a uma única tarefa e pensar na sua conclusão, começamos a melhorar. Ficamos mais leves. E, paradoxalmente, isso nos dá força.

4. Observe o comportamento da mente, não o conteúdo

Há alguns anos, um monge foi à nossa universidade para dar uma palestra. O evento ocorreu em uma tranquila tarde de domingo, e ainda me lembro da quietude no velho salão enquanto ele falava. Ele disse que, quando se sentem sobrecarregadas e ficam com o humor instável, as pessoas tentam lidar com os *conteúdos* da própria mente. Tentam dar conta das preocupações e das obsessões que emergem, uma por uma, como um espadachim que executa um inimigo após o outro. Por exemplo, elas podem ter um pensamento que as sobrecarrega e tentar "consertá-lo" naquele exato momento: fazem qualquer coisa para que ele vá embora. E funciona, as emoções negativas realmente se abrandam. Mas, então, outro pensamento perturbador vem à tona, e é preciso fazer tudo de novo. Com o tempo, essa luta constante se torna exaustiva.

O monge nos disse que, em vez de lidarmos com o conteúdo de nossos pensamentos, devemos observar o *comportamento da mente*. Não faz sentido examinar o conteúdo dos pensamentos, porque ele muda de forma constante. Quando a mente está muito ansiosa ou agitada, todo tipo de imagem perturbadora tende a surgir, e nos sentimos sobrecarregados. Quando a mente começa a acalmar, os pensamentos, as imagens e as intrusões cessam. Como fazer isso? Você precisa pegar a mente no colo – no sentido figurado –, segurá-la como um bebê inquieto e ser paciente até que ela se acalme.

Pais com filho inquieto sempre tentam distraí-lo, dando mais brinquedos ou mostrando algo novo. O monge explicou que essa criança não precisa de mais coisas. Ela necessita é de *atenção*. Portanto, quando começamos a prestar atenção na "criança em nosso coração", nas palavras dela, e a *escutamos*, vamos nos acalmando. Se ficamos quietos por um minuto e notamos que nosso fluxo de pensamentos ansiosos e preocupantes vem de uma mente agitada – uma mente *sobrecarregada* –, nossas percepções começam a mudar. Passamos a nos perguntar o que podemos fazer para que ela se sinta melhor. E, em momentos nos quais talvez nos sentíssemos inquietos, começamos a ter paz.

5. Seja gentil consigo mesmo

Muitas vezes, tentar dar conta de *tudo* nos leva a não fazer *nada*, porque nos sentimos sobrecarregados, estressados e incapazes de lidar com a situação. Nesses momentos, é importante ser gentil consigo mesmo – faça o possível e dê o dia por encerrado. Isso o ajudará a realizar mais do que conseguiria caso se force a "dar conta de tudo".

Digamos que um amigo lhe conte sobre todas as coisas que o fazem se sentir sobrecarregado – o que você diria? É provável que demonstrasse compaixão e o incentivasse a se cuidar. Você falaria com delicadeza e generosidade. Portanto, quando sentir que não está dando conta, faça isso consigo mesmo. Demonstre compaixão e seja seu próprio amigo.

Resumindo

Quando se sente sobrecarregado, você pode ter dificuldade de dormir, de se cuidar e de fazer qualquer tarefa. Mas a solução começa com a gentileza

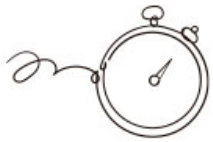
consigo mesmo: simplesmente faça uma pausa e se permita recuperar o fôlego. Permita-se apenas parar e deixar tudo de lado. Quando se sentir pronto para recomeçar, concentre-se em uma coisa de cada vez. Naquilo que o ajudará a progredir na vida. Pegue leve e não complique as coisas. Como disse Martin Luther King, "você não precisa ver toda a escada, dê apenas o primeiro passo".

CAPÍTULO 6

Sentindo-se ansioso?

Como lidar com pensamentos difíceis

Se você veio a esta seção, talvez esteja lutando contra pensamentos indesejados, que o fazem se sentir desamparado e que você tenta bloquear, mas não consegue. Ou talvez você ache que é uma pessoa pessimista e deseje mudar. Neste capítulo, destilei as principais descobertas de cientistas sobre o otimismo: o que é, por que algumas pessoas são mais otimistas que outras e o que fazer para nos aproximarmos da vida que queremos. É possível que aqui esteja a resposta para uma vida mais otimista e quem sabe até mais realizada.



LEIA EM CASO DE EMERGÊNCIA

- **Livre-se do seu crítico interno.** Palavras têm mais poder do que imaginamos. Toda vez que diz a si mesmo (ou aos outros) que é ansioso, incapaz ou tímido, você consolida em seu subconsciente a ideia de que se identifica com essas características. A saída é abandonar seu crítico interno e só falar consigo mesmo do jeito que falaria com um amigo.

- **Pergunte-se: "O que eu posso fazer *agora mesmo* para me ajudar?"** Toda vez que se sentir desamparado porque não pode mudar uma situação ou acha que fez besteira, faça essa pergunta. Isso lhe devolve as rédeas e muda seu foco. Se fizer este exercício e voltar ao mesmo

problema depois, você terá uma perspectiva diferente e seu estado emocional terá mudado.

A PSICOLOGIA DA ANSIEDADE

Tempo de leitura: 🕐 10 minutos

Pessoas que sofrem de ansiedade há muito tempo às vezes acreditam que essa condição faz parte da sua personalidade. Acham que talvez tenham nascido medrosas ou tensas e que não há nada a ser feito, o que pode provocar uma sensação de desamparo. Devido à ansiedade social, elas pensam que são "estranhas" ou "tímidas". Ou talvez não consigam parar de se preocupar com tudo o que acontece, então acreditam que são meio "doidas". Assim, esperam anos até contar para alguém o que estão passando.[1] No entanto, quanto mais esperamos para controlar a ansiedade, mais ela pode afetar negativamente nossa saúde e nossa vida.

Na Universidade de Cambridge, meus colegas e eu fizemos um estudo sobre o transtorno de ansiedade generalizada. Indivíduos com essa condição não param de se preocupar com tudo que acontece na vida deles, a ponto de essa preocupação se tornar debilitante. Nosso estudo mostrou que pessoas com transtorno de ansiedade generalizada correm risco de desenvolver diversos problemas de saúde mais tarde e, nos casos mais graves, podem até ter uma expectativa de vida mais curta. A ansiedade faz com que nos comportemos de determinadas formas e, depois de muito tempo, pode até mudar a maneira como nos vemos e como nos apresentamos ao mundo. Ela pode deixar "cicatrizes".

É possível que nossos pensamentos se tornem uma espécie de profecia autorrealizável: quanto mais você se considera socialmente inadequado, mais inadequado se torna. Quanto mais pensa em si mesmo como alguém preocupado, mais preocupado você fica. Aos poucos, ao longo dos anos, você passa a incorporar aquilo que teme. É como um véu mágico em um livro de contos de fadas que se aproxima e lhe rouba a liberdade de ser você mesmo:

no início, o véu pousa na ponta das mãos e dos pés, movendo-se lentamente pelo seu corpo, até cobri-lo por inteiro. Mas é importante saber que, embaixo dele, você ainda é você: seu eu verdadeiro, que traz singularidade ao mundo e uma originalidade de pensamento e criatividade. Você ainda tem seu jeito único de ser, que pode fazer os outros rirem ou se interessarem por suas histórias.

Ao longo do tempo, quanto mais permitir que certos pensamentos se infiltrem na mente, como reflexões alimentadas pela ansiedade, mais você corre o risco de se sentir desamparado. Então, como mudar essa situação?

Concentre seus pensamentos apenas no que deseja, e não naquilo que quer evitar. Quando tentamos reprimir pensamentos indesejados, eles voltam como um bumerangue. Por exemplo: tente não pensar em um prato de macarrão nos próximos cinco segundos. Se você for como eu, aposto que não conseguiu! Porque, quando pensamos no que queremos evitar, criamos uma imagem mental daquilo, fortalecendo nosso foco no que não desejamos. Isso vale para qualquer coisa. Quanto mais disser a si mesmo que deve parar de se sentir tão ansioso, mais ansiedade você imagina e passa a sentir. Como Carl Jung escreveu: "Aquilo a que você resiste persiste." Quando resistimos a um pensamento, ele nos domina ainda mais.

Depois de descobrir no que deseja se concentrar, ponha suas ideias em ação de uma forma que lhe pareça agradável. Quando estava escrevendo minha tese – um documento de 60 mil palavras –, havia dias em que eu simplesmente não queria mais abrir o laptop e encarar o texto. No entanto, o tempo estava passando e o prazo final se aproximava. Toda vez que pensava no trabalho que precisava ser feito, eu tinha uma sensação desconfortável no corpo inteiro. Sempre que pensava que precisava parar de perder tempo, tinha mais dificuldade de escrever. Então, resolvi mudar minha abordagem.

Comecei a pensar apenas no que desejava. Eu queria uma tese interessante, algo que realmente prendesse a atenção das pessoas, mas percebi que não conseguiria fazer isso se continuasse adotando o estilo árido do texto acadêmico. Queria que minha tese fosse como um romance envolvente. Foi aí que pensei "dane-se!" e decidi mudar meu estilo de escrita. Pela primeira vez, me diverti escrevendo a tese. Ganhei eficiência. Escrevi metade de um capítulo em um dia. Então, fui escrevendo outros capítulos e, quando me dei conta, o trabalho estava pronto. Houve dias em que meus antigos padrões de pensamentos alimentados pelo medo retornaram, e eu

voltei a ser como era antes. Às vezes, eu me preocupava: "E se a banca não gostar? E se eles não me derem o diploma? E se eu tiver cometido um erro fazendo isso?" Mas segui em frente e fiquei satisfeita, porque fiz meu trabalho de um jeito que me agradava.

Pensar apenas no que você quer e fazer isso de uma forma que o satisfaça pode diminuir seu sentimento de desamparo. É uma técnica poderosa, porque você se atém apenas àquilo que deseja alcançar, deixando todo o resto de lado. Por exemplo, pratique apenas exercícios de que gosta, em vez daqueles que acha que *deveria* fazer – se não tiver vontade de correr, tente dançar.

Como o otimismo pode ajudar

Outra estratégia que pode ajudá-lo sempre que lidar com pensamentos negativos indesejados e quiser melhorar seu estado emocional é se tornar mais otimista. Todos nós conhecemos alguém assim. São pessoas que tendem a ver o lado bom das coisas e têm esperança de que os problemas se resolverão.[2] Eles costumam perceber e lembrar o lado positivo. Uma mulher que conheci, Elaine, era a definição de um otimista: tudo que você visse como um obstáculo ela enxergava como uma oportunidade. Se você reclamasse de ter trabalho demais, ela via isso como um elogio, um indício de que seu chefe contava com seu trabalho e confiava em você. Se você reclamasse do seu vizinho, Elaine apontava as coisas boas que ele fazia por você. Se você estivesse descontente por ter perdido tempo se preparando para uma vaga de emprego que não conseguiu, ela declarava que você tinha aprendido algo novo e que todo conhecimento poderia ajudá-lo no futuro.

Qual é o segredo de otimistas como Elaine? Eles têm o que psicólogos chamam de um "lócus de controle interno": acreditam que podem moldar ativamente a própria vida por meio de suas ações.[3] E isso pode superar sentimentos de desamparo.

Otimistas e pessimistas pensam no fracasso de maneiras distintas. Os pessimistas enxergam falhas como reflexos negativos deles mesmos e fazem generalizações que podem contaminar todos os outros aspectos da vida. Por exemplo, quando cometem um erro, eles dizem coisas como: "Nada dá certo para mim." Otimistas não fazem essas generalizações. Em vez disso, veem eventuais tropeços como coisas temporárias que nada têm a ver com quem

são. Talvez digam que "aquela estratégia não foi muito boa, preciso experimentar algo diferente da próxima vez". Como não são duros com eles mesmos, têm motivação para tentar de novo.

Por terem esse lócus de controle interno e acreditarem que estão no controle, os otimistas tendem a ter uma abordagem mais enérgica e diligente em relação à vida.[4] Veem o que precisa ser feito e vão em frente. Por outro lado, a jornada do pessimista é prejudicada pela hesitação e pela passividade.

Ser otimista não apenas nos ajuda a ter uma experiência diferente de vida, como também pode ser bom para a saúde. Em um estudo envolvendo pessoas com HIV, por exemplo, os participantes mais otimistas mostraram menor aumento na carga viral. Portanto, o otimismo está relacionado a uma progressão mais lenta da doença.[5] Pesquisas com pacientes com dor crônica demonstraram que pessimistas têm mais tendência a sucumbir à dor que sentem e permitem que ela domine sua vida. Os mais otimistas sentem a dor, mas seguem com suas atividades apesar dela.[6] É claro que sua capacidade de realizar tarefas depende da doença e dos sintomas. No entanto, o ponto é que a forma como enxergamos os problemas nos permite levar a vida de um jeito ou de outro. Ser otimista pode ajudar.

COMO LIDAR: 5 ESTRATÉGIAS PARA SE TORNAR MAIS OTIMISTA

Tempo de leitura: 🕐 10 minutos

Se você se considera pessimista ou acha que está cercado de pessoas pessimistas que o estão deixando para baixo, existe algo a ser feito? É possível se tornar mais otimista? E como superar a hesitação que talvez esteja limitando suas ações? Como agir com mais facilidade?

1. Seja impulsionado por objetivos, não por estados emocionais

O pessimismo pode estar ligado ao medo e à ansiedade. Como são movidos por seus estados emocionais e hesitações, os pessimistas tendem a diminuir o ritmo e parar. Por isso, é importante agir levando em conta os objetivos, não o estado emocional. Quando as pessoas estão se sentindo pessimistas, é difícil entrar em ação. Mesmo que você não esteja confortável, observe aonde quer chegar e planeje seus passos de acordo com esse objetivo. Quando fazemos o contrário e organizamos nossas ações de acordo com medos e sentimentos de ansiedade, tendemos a nos conter, o que talvez não seja o melhor para nós.

O problema de permitir que o estado emocional guie nosso comportamento é que podemos ficar paralisados até que a motivação apareça e estejamos no "clima" certo. Isso significa que você espera se sentir mais disposto antes de lidar com algo.[7, 8, 9] Para superar a passividade e os estados emocionais que o imobilizam, comprometa-se com atividades que o ajudem a alcançar suas metas, independentemente do que você esteja sentindo. Isso pode ajudá-lo a voltar a se movimentar, e o primeiro vislumbre de esperança e otimismo talvez apareça de novo.

2. Reduza seus gatilhos de inveja

Nosso nível de otimismo pode ser determinado pelas pessoas que conhecemos. Às vezes, podemos encontrar uma pessoa que acreditamos ter mais sucesso que nós. Percebemos que sentimos raiva dela, uma sensação de ressentimento, sem um motivo específico. Nosso humor pode desabar. Não sabemos exatamente por que não gostamos dela, mas ela nos irrita por ser quase perfeita demais: talvez tenha encontrado o companheiro ideal, tenha um emprego melhor ou uma casa mais bonita.

Algumas vezes, começamos a ter sentimentos negativos em relação a alguém que possui uma característica pessoal que também gostaríamos de ter. Talvez a outra pessoa nos faça perceber que poderíamos ter conquistado mais na vida se simplesmente tivéssemos nos dedicado ou arriscado um pouco mais. E isso nos causa sofrimento.

Sejam quais forem os motivos, evitamos aquela pessoa, porque queremos nos afastar da dor. Mas por que não tentar outra estratégia? Veja como você pode usar essa pessoa a seu favor: é possível aprender alguma coisa com ela? Isso requer muito mais coragem do que a necessária para desprezá-la. Existe

uma razão para essa pessoa ter entrado na sua vida agora: muitas vezes, isso significa que não é tarde demais para tomar decisões diferentes e agir. Considere pessoas assim fontes de inspiração, em vez de fatores que podem deixar você para baixo. Isso significa ser otimista e ver o lado bom da vida.

3. Passe menos tempo com pessoas pessimistas

Às vezes deparamos com pessoas que acabam com o nosso ânimo – pode ser um amigo, um colega de trabalho ou mesmo alguém da família. Você conta que está super empolgado com uma roupa nova que comprou e o outro lhe diz: "Uau, você precisava mesmo de mais um casaco?" Pessoas assim vão nos desanimando pouco a pouco e podem fazer com que a gente sinta que não há por que continuar tentando. Porque simplesmente existem muitos obstáculos no caminho. É comum elas afirmarem que só disseram o que disseram para ajudar você a enxergar as coisas de forma mais realista.

Para o seu bem-estar, é provável que seja melhor passar menos tempo com gente assim – que corta suas asas –, porque emoções são contagiosas. Ter contato constante com indivíduos que só veem os problemas e os obstáculos na vida pode nos influenciar negativamente. E diminuir nossa motivação para experimentar coisas novas.

4. Faça a si mesmo esta pergunta essencial sobre relacionamento

Esta dica está relacionada à estratégia anterior. As pessoas com quem escolhemos passar nosso tempo, dependendo de como nos tratam, podem diminuir nosso otimismo. Talvez você esteja com alguém que vive o criticando de forma bem sutil, que corrige a forma como você fala ou ri por você não saber algo. Talvez você goste de estar com ele, mas muitas vezes se sinta *inferior*. O pior a fazer nesse caso é tentar se moldar ao que acha que essa pessoa gostaria que você fosse. Talvez você até consiga corrigir uma "falha", mas então algo novo aparece e... pouco a pouco, você deixa de ser a pessoa que é. Isso pode afetar seriamente sua autoestima e erodir seu otimismo.

Um teste para descobrir se um companheiro ou amigo está desgastando seu otimismo é se perguntar o seguinte: você se sente revigorado, mais atraente e mais engraçado quando está com ele, ou sente que não é bom o

bastante? Se você achar que tem algum defeito, é importante perceber que a culpa não deveria ser sua, mas da pessoa, por tratá-lo assim. Alguém que vale a pena conhecer trata a *todos* com dignidade e respeito.

5. Energize seu dia

Esta estratégia trata de incluir no seu dia algo que melhore seu estado emocional e lhe dê energia. Por exemplo, lavar o cabelo, experimentar um penteado novo, sair para correr – mesmo que pareçam simples, coisas pequenas são capazes de fazer você se sentir melhor consigo mesmo e revigorá-lo. É mais um passo que você dá rumo à autoestima e ao otimismo.

Resumindo

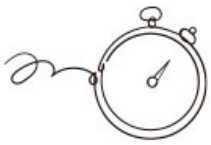
Se perguntarmos a qualquer pessoa na rua se ela prefere ser pessimista ou otimista, a resposta será previsível. A maioria de nós gostaria de ser otimista: alguém que vê o lado positivo das coisas, o copo meio cheio. Não é tão difícil chegar lá. O segredo é praticar cada estratégia que você leu neste capítulo, no seu próprio ritmo – porque o otimismo é algo que pode ser treinado. Quando passamos mais tempo com pessoas que nos tratam bem e *nos tratamos* bem, estamos no caminho não apenas para uma autoestima mais elevada, mas também para o otimismo.

CAPÍTULO 7

Sentindo-se solitário?

Como ter relacionamentos felizes

Se estiver se sentindo solitário e quiser se conectar com outras pessoas, este capítulo tem estratégias baseadas na ciência que podem ajudar você a conseguir isso. Estratégias que podem auxiliá-lo a ver o mundo de um ponto de vista diferente, vencer a solidão e estabelecer conexões com os outros.



LEIA EM CASO DE EMERGÊNCIA

- **Fale com um desconhecido hoje.** Subestimamos o efeito que falar com estranhos pode ter sobre nós: um vizinho, alguém passeando com o cachorro, a pessoa na fila do café. Falar com os outros, mesmo que sejam desconhecidos, pode trazer uma melhora imediata ao nosso estado emocional. Além disso, em experimentos, pessoas que são instruídas a "agir de forma extrovertida" começam a se sentir mais positivas.[1]

A CIÊNCIA DA SOLIDÃO

Tempo de leitura: 🕐 10 minutos

Muita gente sofre com a solidão. Antes da pandemia de covid-19, cerca de uma a cada cinco pessoas no Reino Unido se sentia solitária, quadro que piorou ainda mais.[2, 3, 4] Mas o que é a solidão? É a discrepância entre o número e a qualidade dos relacionamentos que *gostaríamos* de ter e os que *temos*. Você pode estar cercado de gente e, ainda assim, se sentir sozinho – é por isso que há pessoas solitárias casadas ou em meio a uma multidão. Seguindo a mesma lógica, você pode ter apenas um ou dois amigos, mas, se sua ligação com eles for forte e suas necessidades sociais forem supridas, é provável que você não seja solitário.

O pesquisador John Caccioppo afirmou que o desconforto advindo da solidão pode equivaler ao da fome, da sede ou da dor física.[5] Seres humanos são criaturas sociais e podem ter problemas físicos e mentais se viverem sem conexão. Por exemplo, pessoas cronicamente solitárias correm mais risco de sofrer uma morte precoce, e seu sistema imunológico pode ficar abalado.[6, 7]

A solidão na infância pode trazer consequências na fase adulta. Pesquisas mostram que, se nos sentirmos isolados quando crianças, temos mais probabilidade de ter uma saúde mais comprometida quando formos jovens adultos. Um estudo concluiu que crianças que passam muito tempo sozinhas ou que não são queridas pelos colegas adquirem uma saúde frágil na idade adulta.[8] Isso ocorre porque a solidão pode ser um elemento estressante para o corpo, e um estado de estresse crônico tende a deteriorar nossa saúde.

Por que a solidão dói tanto?

A solidão prolongada traz sofrimento aos humanos, e, se não fizermos algo a respeito, podemos adoecer. E tudo isso se deve à evolução. Se nossos ancestrais mais antigos ficassem sozinhos por muito tempo, isso podia representar um risco de serem atacados. Mas, se fizessem parte de um grupo, eles ficavam mais protegidos do perigo. Esse instinto básico de ter pessoas à volta para nos sentirmos seguros não mudou. Portanto, assim como a fome nos leva a obter comida e a sede nos incentiva a encontrar algo para beber, a solidão nos estimula a entrar em ação para encontrar amigos. Todos nós precisamos de um senso de pertencimento. Se essa necessidade não for

suprida, começamos a sentir os efeitos adversos.[9]

A solidão afeta seu raciocínio

Por causa dos nossos mecanismos evolutivos de sobrevivência, começamos a nos sentir inseguros quando ficamos solitários por muito tempo. Passamos a ficar atentos a ameaças. Na sociedade moderna, os perigos não são mais agressores ou animais na selva. São muito mais sutis – podem ser a expressão hostil de alguém em uma reunião virtual ou uma situação social ambígua que nos dá insegurança. Se você estiver solitário, tem mais probabilidade de interpretar a expressão facial neutra de alguém como negativa ou achar que aquela pessoa não gosta de você. Pesquisas revelam que indivíduos solitários têm predisposição a perceber ameaças sociais no ambiente, esperam ser rejeitados com mais frequência e avaliam a si mesmos e àqueles ao seu redor de forma menos favorável.[10]

A solidão
nos torna
menos ativos
fisicamente.

A CIÊNCIA DE FALAR COM OS OUTROS

Quando falamos com os outros, nossa experiência muda. Pesquisadores da Universidade de Chicago[11] perguntaram às pessoas como elas se sentiriam se conversassem com outro passageiro no transporte público a caminho do trabalho em vez de ficarem quietas. Mesmo que a maioria tenha respondido que bater papo deixaria o trajeto menos agradável, o que aconteceu foi justamente o oposto quando isso foi testado em um experimento. Os participantes que receberam aleatoriamente a tarefa de iniciar uma conversa durante a viagem acabaram tendo uma experiência mais positiva.[12, 13]

Então, se nos sentimos melhor conversando, por que muitas vezes escolhemos nos isolar no trajeto diário para o trabalho e para casa? Porque, como os autores desse estudo afirmam, "subestimamos o interesse dos outros em estabelecer uma conexão".[14] No ônibus, no trem, em qualquer lugar, interpretamos o silêncio das pessoas como uma falta de vontade de se conectar. Consideramos desinteresse, então recuamos.[15, 16] Mesmo que esse experimento tenha sido realizado pela primeira vez nos Estados Unidos, conclusões semelhantes surgiram quando o estudo foi replicado no Reino Unido. "O que ficou claro em nossa análise é que os britânicos gostaram de conversar com desconhecidos tanto quanto os participantes estadunidenses", revelou Nicholas Epley, pesquisador-chefe desse estudo.[17]

Pessoas solitárias também tendem a ficar menos revigoradas depois de uma noite de sono, mesmo que tenham dormido o número de horas recomendado.[18] E isso pode levar a uma redução de energia no dia seguinte, o que torna o sofrimento do isolamento social ainda mais difícil de suportar, em um círculo vicioso.[19]

É importante entender o impacto completo da solidão, porque isso pode ser o alerta de que precisamos para mudarmos nossa vida. A solidão não é algo trivial. Fazer amigos não é algo supérfluo: é necessário para nosso bem-estar e nossa saúde.

Você sabia que, quando estamos insatisfeitos com nossa vida social, temos menos probabilidade de dispender o esforço para fazer coisas que nos

beneficiam? E por que isso ocorre? Parece que tudo se deve ao autocontrole/à autorregulação.[20]

Solidão e autorregulação

Nossa capacidade de autorregulação diminui quando estamos solitários. Como nos controlamos menos, temos, por exemplo, mais probabilidade de recorrer a alimentos não saudáveis em vez de manter uma dieta adequada e tendemos a desistir mais rápido quando deparamos com uma tarefa desafiadora.[21]

Pesquisadores dos Estados Unidos criaram um experimento para testar isso. Eles queriam ver como a rejeição afeta o comportamento. Recrutaram universitários e lhes disseram que eles deveriam se esforçar para se integrar e aprender o nome uns dos outros. Em seguida, os pesquisadores avisaram que, após 20 minutos, todos seriam divididos em grupos com base na afinidade: os estudantes que quisessem trabalhar juntos seriam alocados no mesmo grupo.

Então, após o momento de socialização, os cientistas pediram aos estudantes que escrevessem o nome de duas pessoas com quem gostariam de trabalhar. Em seguida, dividiram os participantes. Mas eles não foram agrupados de acordo com a afinidade de cada um, como havia sido dito. Em vez disso, foram alocados de forma aleatória. Os pesquisadores falaram o seguinte para alguns deles: "Tenho boas notícias – todos escolheram trabalhar com você. Mas não podemos ter um grupo de cinco (ou quatro, ou seis) pessoas, então você fará a próxima tarefa sozinho." E escolheram outros universitários para dizer: "Sinto muito, mas ninguém escolheu trabalhar com você. Então preciso que você faça a próxima tarefa sozinho."

Fazer amigos não é algo supérfluo. É necessário para nossa saúde.

Então os cientistas passaram uma tarefa a todos os estudantes e

colocaram um pote de biscoitos perto deles. O que viram foi que os participantes que haviam recebido a informação de que foram rejeitados (que ninguém queria trabalhar com eles) comeram quase *o dobro* de biscoitos que aqueles que tinham se sentido incluídos. Além de terem comido mais, os universitários "rejeitados" também acharam os biscoitos mais saborosos.[22]

Por que isso acontece? Uma teoria é que, quando nos sentimos rejeitados, temos mais problemas com a autorregulação. Temos mais probabilidade de pular nossa rotina de exercícios ou dificuldade em não beber; nos "deixamos levar" um pouco. No experimento, os estudantes que se sentiram aceitos não apenas comeram menos, mas pareceram não ligar tanto para o sabor dos biscoitos. Por outro lado, os participantes do grupo rejeitado se sentiram "famintos". Estavam famintos de conexão e precisavam se sentir queridos. Às vezes, quando não conseguimos encontrar o conforto que buscamos em outras pessoas, acabamos nos voltando às coisas em nosso ambiente para preencher o vazio, seja comida, álcool ou celular.

A questão é: quando estamos solitários, exageramos na comida para nos sentir melhor ou adquirimos hábitos nocivos porque somos incapazes de nos conter? A solidão causa uma espécie de mudança permanente no cérebro que nos tira a capacidade de nos controlar? Ou há outro fator em jogo? Pesquisas mostram que, se estivermos solitários, a maioria de nós *tem, sim,* a capacidade de autocontrole.[23] Acontece que, muitas vezes, temos menos vontade de lançar mão dele. Você até consegue se segurar, mas é como se não se importasse o suficiente para isso.

Como já dito, os pesquisadores do estudo viram que os participantes que se sentiram rejeitados tiveram mais dificuldade de se controlar e comeram mais biscoitos não saudáveis. Mas eles queriam verificar se os resultados seriam os mesmos quando fizessem uma pequena modificação. Se pegassem os participantes "rejeitados" e os incentivassem de alguma forma, haveria alguma diferença? Ao serem estimulados com dinheiro, os estudantes conseguiram começar a exercer autocontrole e se conter para comer menos biscoitos, mesmo sentindo a dor da exclusão social. Isso é importante porque, quando tomamos conhecimento de algo, *podemos tomar medidas para corrigir a situação*.

Vemos o mundo de forma diferente quando estamos solitários

Quando estão solitárias, as pessoas se perguntam por que se sentem assim e por que ninguém quer falar com elas. As respostas que dão a si mesmas podem provocar um efeito significativo sobre como se sentem e agem. São capazes de determinar se as pessoas tomam ou não alguma medida para superar a solidão.[24]

Se você se perguntar por que está solitário e a resposta que der a si mesmo for que não está se esforçando o bastante para sair de casa, isso pode ser um elemento motivador. Pode tornar você mais propenso a consertar a situação. Você começa a vê-la como algo sob o seu controle. Em algumas pesquisas, pessoas que se diziam capazes de formar novos relacionamentos tiveram tendência a ser mais sociáveis e menos solitárias. E o motivo é simples: se vemos as circunstâncias da nossa vida como algo que pode ser controlado, passamos a acreditar que podemos influenciar os resultados por meio de nossas ações.

Por outro lado, se você pensar que está solitário por causa de alguma coisa além do seu alcance – por exemplo, a sua simpatia ou a sorte na vida –, isso pode dificultar qualquer mudança. Se você acredita que é socialmente inepto e que seguirá sem agradar as pessoas, independentemente do que faça, isso cria uma percepção de descontrole, porque há algo "errado" com você.[25]

Se juntamos todas as evidências científicas, verificamos que, muitas vezes, a solidão está relacionada aos nossos pontos de vista. E a percepção pode ser mudada. Vejamos como:

COMO LIDAR: 5 ESTRATÉGIAS PARA SUPERAR A SOLIDÃO

Tempo de leitura: 🕐 5 minutos

1. Concentre-se no que está fazendo, não em quem é

Se quiser superar a solidão, é importante compreender o poder das suas percepções. Quando você fica se perguntando por que ninguém quer passar tempo com você, ou chama a si mesmo de "estranho", isso cria um bloqueio mental. Ao se culpar pela sua situação, você subconscientemente passa a si mesmo a informação de que não há o que possa ser feito.

Em vez disso, comece a se concentrar no que está *fazendo*. Foque nas medidas que está tomando para melhorar a situação, nos passos que está dando para diminuir a sensação de solidão – por exemplo, no número de pessoas com quem falou hoje, seja no grupo, no clube ou na comunidade on-line em que entrou. Pesquisas mostram que indivíduos que fazem um inventário desse tipo e observam o que estão fazendo para combater a solidão têm mais probabilidade de dar a cara a tapa e persistir.

E isso nos dá poder pelo seguinte motivo: quando começamos a abandonar as percepções negativas que temos de nós mesmos, podemos focar em nossas ações. Ações para sairmos do buraco em que estamos e nos sentirmos conectados com os outros novamente.

2. Aceite que as pessoas reagem de forma diferente

Outra coisa que pode nos ajudar a superar a solidão é perceber que as pessoas reagem de forma diferente. Para estabelecer conexões, é preciso aceitar o fato de que as reações de todos sempre serão distintas. Alguns não sentirão a mesma alegria que você quando receberem boas notícias e, mesmo que você os tenha ajudado no passado, não retribuirão o favor. O comportamento dos outros é imprevisível, e você precisa aprender a aceitar isso sem levar para o lado pessoal. Quando ficamos menos afetados com as reações, a expressão facial ou a resposta decepcionante das pessoas a nossos gestos de gentileza, adquirimos um senso de independência. E, ironicamente, essa independência se torna aquilo que as aproxima de nós.

Todo mundo já ouviu dizer que, se quisermos fazer amigos, devemos lhes fazer perguntas e demonstrar interesse. Isso pode ser um bom ponto de partida. Mas o que fazer se a pessoa reage de um jeito insípido? Talvez isso o desanime. É por isso que precisamos aceitar que as reações dos outros são imprevisíveis e aprender a tolerar esse aspecto.

3. Mude a forma como escuta, não como fala

Quando alguém está falando conosco, muitas vezes ficamos pensando no que diremos em seguida. Isso nos impede de escutar e assimilar completamente o que o outro diz. O interlocutor pode não se sentir realmente "ouvido", o que dificulta uma conexão verdadeira. Então, para aprofundar seus relacionamentos e estabelecer laços mais fortes, escute com o objetivo de compreender, não de responder. Quando você escuta para assimilar o que está sendo dito, suas relações mudam e a outra pessoa se sente ouvida. Quando deixamos de lado nossos pensamentos e nos concentramos completamente no outro, ele começa a se sentir compreendido, conectado e próximo de nós.

4. Mude o foco

Quanto mais pensamos na nossa solidão, pior nos sentimos. Uma forma de superar isso é mudar o foco. Pare de se concentrar em si mesmo e nos problemas com os quais está lidando e passe a focar outra pessoa. Por exemplo, comece a pensar no que pode fazer, seja preparando uma refeição para seu filho ou companheiro que está num momento difícil, seja fazendo trabalho voluntário, por exemplo. Quando dedicamos uma parte do dia ao outro, duas coisas acontecem: primeiro, nos distraímos de nossos problemas, e a dor da solidão começa a se abrandar. Em segundo lugar, começamos a ver que podemos fazer a diferença na vida de outra pessoa. E isso melhora o nosso bem-estar.

5. Treine se sentir bem sozinho

Às vezes, a solidão não é só uma questão de estar ou não cercado de outras pessoas. Embora isso possa fazer você se sentir bem, em geral não é suficiente. Por exemplo, você pode ir a uma festa ou um encontro e se sentir melhor enquanto estiver lá. Mas, assim que chega em casa, seu estado emocional volta a piorar. É por isso que precisamos aprender a nos sentirmos bem também quando estamos sozinhos, cercados de silêncio e sem ninguém por perto.

Resumindo

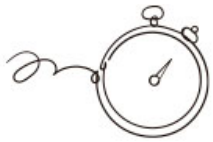
É difícil suportar a solidão, mas é possível tomar medidas para combatê-la. O primeiro passo pode ser abandonar perguntas como "Por que sou tão solitário?" e "Por que as pessoas não gostam de mim?". Isso é essencial, porque os questionamentos que você faz a si mesmo, bem como as palavras que usa, têm poder. Elas ajudam a moldar sua autoimagem, a forma como você se enxerga. Se quiser superar a solidão, você precisa se concentrar mais naquilo que está *fazendo* e menos em quem é. Ao se esforçar para falar com gente nova, ao se arriscar e se abrir com alguém, ao se aproximar daquela pessoa e dizer "oi" mesmo que ache difícil, você se tornará uma pessoa com mais esperança. Isso pode ajudá-lo a superar a solidão e voltar à ativa.

CAPÍTULO 8

Sentindo-se rejeitado?

Como superar a decepção amorosa

Talvez você esteja passando por um término ou divórcio e esteja buscando formas de lidar com a situação, de enfrentar a dor. Se estiver procurando dicas para usar de imediato, vá para a seção "Leia em caso de emergência", abaixo. A segunda seção se concentra na psicologia da decepção amorosa: como as explicações que você dá a si mesmo para o término podem ou aumentar sua autoestima, ou levá-lo a se menosprezar. A última seção oferece cinco estratégias para ajudá-lo a superar a dor do coração partido – táticas para seguir em frente, olhar para o futuro e voltar a sentir mais esperança com as possibilidades da vida.



LEIA EM CASO DE EMERGÊNCIA

- **Ligue para alguém e fale sobre algo que *não seja* o término.** Quando estamos sofrendo, uma forma eficaz de afastar a mente da dor é fazer outra atividade. Mas não qualquer atividade – telefonar para alguém e falar sobre um assunto que não seja o término pode melhorar nosso estado emocional instantaneamente. Isso funciona porque não temos saída a não ser prestar atenção na conversa. Não importa se a pessoa está falando sobre receitas, as sobrinhas ou um filme – você precisa estar atento para conseguir responder. Isso pode levá-lo a um estado mental

diferente.

- **Avance em uma tarefa.** Mesmo que sejam apenas 30 minutos de faxina na cozinha ou de dedicação a um projeto. Quando você não tem vontade de fazer nada porque está para baixo, realizar algo que o faz sentir que está *indo em frente* pode ajudá-lo a mudar de perspectiva. Você começará a enxergar os problemas com mais clareza.

- **Lave os lençóis.** Lavar os lençóis pode trazer uma sensação de recomeço. Aquela sensação de limpeza e frescor que temos quando nos deitamos em uma cama coberta por lençóis recém-lavados é uma das melhores que existem. Mesmo que uma cama limpa não faça seus problemas desaparecerem, dedicar-se a esse pequeno gesto de autocuidado faz você se *sentir* diferente sobre si mesmo – melhor. E isso é importante em um momento em que sua autoestima pode estar abalada.

A PSICOLOGIA DA DECEPÇÃO AMOROSA

Tempo de leitura: 🕐 10 minutos

Um término ou divórcio pode ser uma das experiências mais difíceis da vida e bagunçar totalmente o nosso estado emocional. Tanto faz se você sofreu uma rejeição ou tomou a iniciativa de terminar: uma separação pode levar à ansiedade e à depressão, e também a comportamentos autodestrutivos como beber em excesso.

Seu nível de sofrimento após um término depende de alguns fatores. Ele pode ser influenciado pelo esforço que você fez para ficar com aquela pessoa, por quanto tempo tentou "conquistá-la" e pelo nível de comprometimento que vocês tinham um com o outro. Quanto mais esforço tiver despendido e quanto mais forte o laço, mais difícil pode ser se desapegar.

Embora seja doloroso passar por uma separação, a explicação que você se

dá para o término pode ter um impacto enorme no seu bem-estar mental, aumentando sua autoestima ou o levando à autodepreciação.

A explicação que você dá a si mesmo para o término ou divórcio pode ter consequências importantes.

Pesquisadores de Harvard[1] estudaram mulheres divorciadas e viram que elas enxergam a separação de duas maneiras:

Atribuições pessoais – a culpa é sua ou minha

Algumas mulheres usam "atribuições pessoais" para explicar o fim do casamento: por exemplo, culpam a outra pessoa pelos problemas que ocorreram e veem a situação como uma via de mão única. Mas focar exclusivamente em si mesmo e nas suas "culpas" também não é uma boa ideia. Se você acreditar que é o *único* culpado pelo término, isso pode levá-lo a um ciclo interminável de autocrítica. Pôr a responsabilidade de uma separação no seu parceiro *ou* em si mesmo pode levar à autorrecriminação ou ao ressentimento e prejudicar sua autoestima. Isso acontece porque você sente que não há o que possa fazer a respeito da situação.

Atribuições interativas

Outras mulheres do estudo usaram um tipo de explicação diferente para o divórcio: "atribuições interativas".[2] Elas percebiam que os problemas no casamento não são necessariamente culpa de uma pessoa; em vez disso, observaram sua *interação* com os parceiros – enxergavam que o relacionamento tinha acabado por causa de fatores como falta de comunicação ou intimidade, ou mudanças de estilo de vida e valores.

Usar uma "atribuição interativa" para explicar a separação é mais complexo e exige mais reflexão do que simplesmente culpar a si mesmo ou ao outro. Muitas vezes, é mais realista e útil pensar em como suas interações

provocaram os problemas, e isso pode lhe dar um sentimento maior de controle.

Às vezes, os problemas surgem de uma diferença de pontos de vista ou da comunicação entre o casal. Pesquisadores de Harvard mostraram que as mulheres que usam atribuições interativas tendem a ter a autoestima mais elevada do que aquelas que culpam o ex-cônjuge. Ao acompanharem essas mulheres ao longo do tempo, os cientistas concluíram que as que recorriam a atribuições interativas também acabavam sendo significativamente mais felizes e tendo pensamentos mais positivos em relação aos ex-cônjuges.

Pode parecer mais "fácil" culpar outra pessoa pelo que aconteceu em um relacionamento. Nosso cérebro não precisa se esforçar tanto para compreender a situação. Embora seja mais conveniente a curto prazo, isso pode prejudicá-lo com o passar do tempo. Pessoas que sempre culpam o parceiro tendem a ficar mais tristes após a separação e talvez menos otimistas.[3] Por outro lado, quando nos empenhamos em entender os motivos dos problemas e como a interação com o parceiro não funcionou, isso pode nos ajudar a enxergar a situação com mais clareza e até nos proteger de sofrimentos futuros.

Crescendo após um término

Se nos voltarmos para a ciência, veremos que términos e divórcios podem nos afetar profundamente e abalar nossa autoestima. Mas há medidas que podemos tomar para dar a volta por cima.[4] Existe um conceito na psicologia chamado de "crescimento pós-traumático" (ver também o capítulo 9). Toda vez que passamos por uma situação difícil, não há dúvida de que nosso estado emocional pode ser muito comprometido e que podemos ficar angustiados. Mas conseguimos crescer quando somos capazes de atravessar essa fase. Há inúmeras histórias de pessoas que passaram por momentos muito difíceis, como uma batalha contra o câncer ou um acidente, e que vivenciaram esse crescimento pós-traumático. É como diz o ditado: o que não nos mata nos fortalece.

Isso também vale quando aplicado às separações. Músicas e filmes tendem a mostrar términos como algo trágico, mas o que pouco se fala[5] sobre situações complicadas, como o fim de um relacionamento, é que elas podem ser o trampolim necessário para começarmos a viver de forma

diferente – talvez mais significativa.

Uma separação pode aumentar a sensação de independência e ser uma oportunidade de redescoberta. Isso vale especialmente nos casos em que ficamos presos em uma relação tóxica que não nos permite crescer.[6] Se você estiver em um relacionamento que o faz sofrer e no qual os momentos de felicidade são raros e estiver pensando em terminar, há alguns pontos a se considerar:

- Em geral, quem toma a iniciativa do término tende a sofrer menos.[7] Portanto, se sentir que alguém está se aproveitando de você ou não retribui seus sentimentos, pode ser mais fácil terminar do que esperar a outra pessoa tomar a iniciativa.

- Se estiver passando por um divórcio e ficar preocupado com sua forma de lidar e com o que isso significa para você, pesquisas mostram que os homens podem ser mais felizes no casamento, mas, após um divórcio, são os que têm mais probabilidade de se sentirem mais angustiados. Isso aumenta a possibilidade de que as mulheres vivenciem mais crescimento pessoal que os homens depois de uma separação. Então, as muitas mulheres recém-separadas deste mundo podem ter esperança de que estar sozinha de novo não é algo a temer. Na verdade, pode abrir novos caminhos.

Minha vizinha foi casada por 20 anos. Um dia, quando o marido chegou em casa e disse que ia deixá-la – e os dois filhos adolescentes do casal – por uma mulher muito mais nova, ela ficou arrasada. Não tinha emprego havia mais de duas décadas – ele era o único provedor da família –, e estava com medo de começar uma nova vida sozinha. Encontrei por acaso com essa vizinha dois anos depois. Ela estava usando uma roupa moderna para malhar, segurando uma garrafa de água e fazendo uma caminhada com a amiga. Quando paramos para conversar, ela exalava autocontrole. Pela primeira vez, parecia que estava tomando as rédeas da própria vida. Desde então, ela também encontrou um novo parceiro que a valoriza – algo que o ex-marido não fazia – e se tornou uma pessoa mais feliz.[8]

A ciência do amor e da dor da separação

Quando você se apaixona, seu corpo produz substâncias químicas que lhe dão uma sensação boa, como a dopamina – o hormônio de recompensa que o deixa alegre e eufórico – e a norepinefrina – substância que faz você ficar alerta e energizado.[9, 10, 11] No início de uma paixão, nosso nível de serotonina, um neurotransmissor que regula o humor, tende a ser mais baixo do que em pessoas que não estão apaixonadas.[12] Curiosamente, níveis mais baixos de serotonina também são vistos no transtorno obsessivo-compulsivo. Talvez isso explique por que o amor faz com que você sinta uma espécie de obsessão pela outra pessoa e fomente sentimentos de ciúmes e ansiedade.[13]

Quando passamos por uma rejeição, as áreas do cérebro que recebem estímulos são as mesmas envolvidas no vício e no desejo por drogas, de acordo com uma pesquisa da Universidade Stony Brook, em Nova York.[14] Então, ficar perdidamente apaixonado por alguém que o rejeita pode muitas vezes parecer uma dependência – você anseia pelo outro e não consegue parar de pensar nele.

Diante de uma separação, o fluxo de substâncias de bem-estar como a dopamina (típica de um cérebro apaixonado) cessa, e seu cérebro fica em "abstinência".[15] Fins de relacionamento pioram nosso estado emocional. Por isso, precisamos nos voltar para coisas que nos alegrem e que nos deem prazer e propósito.

COMO LIDAR: 5 ESTRATÉGIAS PARA PROCESSAR A DOR DA SEPARAÇÃO

Tempo de leitura: 🕐 10 minutos

Aqui estão cinco estratégias que podemos usar para superar a dor do fim de um relacionamento e recuperar o senso de propósito.

1. O exercício dos "três benefícios"

Muitas vezes, o que pode estimular o crescimento após uma separação é pensar em três benefícios extraídos da situação ou de estar com aquela pessoa. Talvez agora, por exemplo, você saiba as qualidades que quer em um próximo parceiro ou tenha aprendido a ser um parceiro melhor em relacionamentos futuros. Mesmo que pareça bobo fazer o exercício dos "três benefícios", porque talvez você só esteja com vontade de chorar, vale a pena tentar. Quando procuramos o lado positivo das coisas e pensamos no que podemos tirar de uma situação dolorosa, nossa saúde mental e nosso bem-estar tendem a melhorar.[16] Passar por um término e tentar encontrar algum significado nele ajuda na nossa recuperação. Às vezes, o fim de um relacionamento é o motor necessário para vermos nossas prioridades com mais clareza e seguirmos rumo a uma vida mais significativa. O exercício dos "três benefícios" também pode ajudá-lo a cultivar emoções positivas. Então, anote três aspectos bons e, em seguida, leia-os em voz alta – certifique-se de estar em um lugar onde se sinta livre para fazer esse autoexame e expressar seus pensamentos mais profundos (por exemplo, um cômodo em que esteja sozinho).[17]

2. Desenvolva as qualidades que deseja em um parceiro

Às vezes a separação é o catalisador necessário para começarmos a refletir sobre o que queremos na vida e, principalmente, em nosso próximo parceiro. Podemos compreender melhor quem nós somos.

Jenny, cujo parceiro tinha acabado de terminar o relacionamento, me escreveu sobre esse assunto:

> *Tive uma epifania recentemente. Percebi que, esse tempo todo, eu não conseguia atrair o tipo certo de cara porque ainda não era o tipo certo de garota. No passado, eu me perguntava por que os homens não gostavam de mim, me questionava o que havia de errado comigo ou os achava uns idiotas. Mas percebi que as qualidades que queria em um parceiro geralmente eram as coisas que eu mesma não tinha. Então, gostava do Mark porque ele tinha uma vida estruturada (algo que me faltava), gostava do Thomas porque ele adorava o trabalho e tinha interesses fora do emprego*

(o que eu não tinha). Queremos em um cara as coisas que queremos em nós mesmas, porque ainda não as temos ou sentimos falta delas. Mas acho que ficamos mais felizes quando começamos a nos moldar para sermos o tipo de pessoa que gostaríamos de conhecer e com quem desejamos nos relacionar.

Quando nos tornamos felizes, é mais fácil atrair os outros e, em algum momento, um parceiro que ame você. É comum ouvir histórias de pessoas que chegam ao fundo do poço e reconstroem a vida: param de fumar, arrumam um emprego, passam a praticar exercícios e acabam encontrando o amor. Nunca ouvimos falar de alguém que chega ao fundo do poço, vira um adicto alcoólico e aí encontra o amor. Isso não acontece. Então, acredito que, quando você realmente se encontra e descobre sentido na sua vida, o amor também aparece.

Se você se
concentrar no
lado positivo
da vida,
começará a
desenvolver
emoções
positivas.

PENSANDO POSITIVO

Emoções positivas são importantes por vários motivos. Muitas vezes, pensamos que a única consequência de "se sentir bem" é deixar a gente de bom humor. Mas isso é apenas uma fração do que acontece. Quando buscamos ativamente e vivenciamos emoções positivas, como a alegria, começamos a aprimorar nossas habilidades. Envolver-se em situações que despertam seu interesse, como ler um livro ou explorar uma nova trilha, aumenta nossa esperança diante das possibilidades que a vida pode proporcionar – e pode ser exatamente aquilo de que precisamos depois de um término ou divórcio. Quando nos abrimos para novas experiências, não apenas desenvolvemos emoções positivas, mas também somos capazes de neutralizar os estados emocionais negativos.[18, 19]

Aumentar a frequência de emoções positivas é um ótimo antídoto para sentimentos negativos.[20] O bom humor tem um *efeito de anulação*. Se estivermos nos sentindo mal e assistirmos a algo que nos deixe alegres, nos recuperamos mais rápido de sentimentos ruins. As emoções positivas ajudam na construção da sua capacidade interna, ajudam você a ficar mais resiliente e preparado para lidar com os próximos desafios que surgirem. Eis um exemplo: um estudo mostrou que pessoas que viram um filme assustador se recuperaram rapidamente do medo ao assistirem em seguida a algo que trouxe contentamento ou diversão. Já outras pessoas, que viram o filme assustador e, em seguida, algo que despertava apenas sentimentos *neutros*, levaram mais tempo para se livrar do medo.[21] Portanto, como esse exemplo simples demonstra, buscar formas de vivenciar emoções positivas pode reverter o efeito de um estado emocional negativo. E pode trazer benefícios significativos para o seu bem-estar.

3. Aceite a fugacidade dos relacionamentos

Se algo nos faz felizes, tentamos nos agarrar a isso e não queremos desapegar, o que pode nos trazer sofrimento. Tudo se modifica o tempo todo – as pessoas mudam, roupas novas ficam velhas e desgastadas: nada permanece igual. É por isso que não podemos nos apegar às coisas, mesmo que elas nos façam felizes em determinado momento. O tempo que tivemos com pessoas do nosso passado pode ter sido ótimo, mas já passou. Não podemos desejar

que as coisas boas que tínhamos voltem. Devemos aproveitar o amor e as coisas boas quando elas estão com a gente e, então, libertá-los quando chegar a hora de se despedir. Use a experiência como algo que pode moldá-lo e siga em frente. Quando abrimos mão do apego, podemos caminhar rumo a novas vivências.

4. Encontre-se com amigos

Quando você estiver na pior, uma boa dica é tentar sair e se encontrar com amigos. Fazer parte de grupos sociais ameniza o impacto do estresse sobre a saúde mental. Um estudo de Harvard mostrou que pessoas com relacionamentos fortes tendem a ser felizes.[22] Embora não elimine o sofrimento do término, um encontro com os amigos pode fazer você se sentir melhor.

5. Use a compaixão como uma estratégia poderosa

O último ponto que eu gostaria de abordar é a compaixão. A compaixão é a bandeira branca que você hasteia depois que alguém lhe faz mal. Mesmo tendo todo o direito do mundo de puni-lo, você *escolhe* deixar para lá. Talvez a outra pessoa esteja vulnerável de alguma forma e, em vez de chutar cachorro morto pelos erros do passado, você prefira acolher.

Quando desenvolvemos uma atitude compassiva e acolhemos os outros, começamos a sentir que temos mais controle. Se alguém comete um erro e você escolhe deixar para lá, você começa a sentir que suas falhas também podem ser perdoadas. Você passa a se cobrar menos nos momentos em que acha que estragou tudo. E, no que diz respeito aos relacionamentos, isso pode ajudá-lo a virar a página de vez.

Muitas vezes, ouvimos o conselho de que é bom "virar a página" depois que uma relação acaba para podermos seguir em frente. Em geral, isso significa conversar com a outra pessoa sobre os motivos da separação ou perguntar a ela como você poderia ter melhorado as coisas. Mas fazer isso pode ser desconfortável. E, mesmo que você encare seu ex de frente, talvez ele não lhe ofereça as respostas que procura. "Virar a página" não precisa envolver uma interação com a outra pessoa. É algo que você pode alcançar por conta própria, em casa, só você e seus pensamentos. Talvez signifique

admitir para si mesmo que o outro o magoou, mas que você decidiu acolhê-lo de qualquer forma.

Certa vez, um monge que conheci em uma viagem me disse: "Você pode perdoar, mas isso não significa que deva esquecer." Não esquecemos porque levamos as lições que aprendemos no passado para o futuro e elas nos moldam. Acolhemos porque isso nos traz uma sensação de paz.

Resumindo

É difícil atravessar términos e divórcios, mas a forma como os enxergamos e lidamos com a dor pode nos ajudar na nossa recuperação. Mesmo que pareça bobo, focar o que aprendemos com o fim do relacionamento e por que foi bom ele acontecer pode nos ajudar a mudar nossa visão do futuro, trazer um novo ponto de vista. Ao fazer coisas saudáveis em vez de se embebedar, por exemplo, ou ao desenvolver uma postura compassiva, você consegue começar a superar o que aconteceu. E ver uma luz no fim do túnel.

CAPÍTULO 9

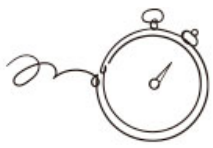
Sentindo-se para baixo?

Como encontrar o caminho para o crescimento pessoal

Espero de verdade que este capítulo seja útil se você estiver procurando ajuda imediata. Se estiver passando por uma situação financeira desesperadora, uma perda terrível ou uma doença séria, por exemplo, você é a pessoa que eu tinha em mente ao escrever as próximas páginas.

Atravessar momentos difíceis pode ser extenuante. Às vezes, acontecem coisas que estão além do nosso controle, como a pandemia. Uma revista me pediu que escrevesse um texto sobre crescimento pós-traumático em face da covid-19 e o efeito que a pandemia teve em nosso bem-estar. Gostaria de compartilhar algumas das principais descobertas que fiz em minha busca por respostas.

A primeira parte do capítulo oferece uma dica baseada na ciência para usar em caso de emergência: um exercício imediato para ajudá-lo a lidar com a crise. O restante do capítulo mostra como períodos difíceis viabilizam a construção de uma estrutura interna mais forte e nos dão um novo entendimento da vida – as evidências disso vêm de centenas de estudos ao redor do mundo. A última parte do capítulo oferece cinco estratégias de longo prazo para usar durante as situações mais difíceis da vida.



LEIA EM CASO DE EMERGÊNCIA

- **Reformule a adversidade.** Mesmo que pareça bobo, pense em três benefícios de viver o problema que o aflige. Quando pensamos nas vantagens que uma situação pode nos trazer, é comum adquirirmos um novo ponto de vista e começamos a sentir que conseguimos dar conta. Por exemplo, um sério revés pode mudar o rumo da sua vida; uma troca de emprego é uma chance de ir morar em outra cidade ou viajar. Talvez agora você aproveite mais as pequenas coisas da vida (como jantares em família) que antes dava como sempre certas.

A CIÊNCIA DO CRESCIMENTO PÓS-TRAUMÁTICO

Tempo de leitura: 🕐 10 minutos

Quando perdemos alguém próximo ou recebemos péssimas notícias, nossa tendência é levar em conta como isso é ruim, como momentos difíceis e desafios podem nos deprimir e nos jogar em uma espiral descendente. E, embora tudo isso possa acontecer, normalmente não ouvimos que passar por uma dificuldade pode nos deixar mais resistentes. Mais fortes. Como atravessar algo doloroso pode criar uma estrutura interna que nos ajuda a suportar até tempestades mais intensas no futuro.[1] Esse fenômeno é chamado de "crescimento pós-traumático".

Na vida, todos nós temos crenças e concepções sobre o mundo que nos dão uma base. Com elas, nos sentimos mais seguros e protegidos de modo que conseguimos nos concentrar no que estamos fazendo e deixar todo o resto de lado. Essas concepções nos dão estabilidade. Por exemplo, podemos partir do pressuposto de que a vida é previsível – que, se trabalharmos bastante, nosso chefe ficará feliz e receberemos uma promoção, ou que, se cuidarmos da nossa saúde agora, não ficaremos doentes mais tarde. Mas, quando um desastre acontece – descobrimos que temos uma doença ou perdemos o emprego mesmo tendo nos dedicado –, nossas crenças podem desabar. Elas foram violadas, não são mais válidas. Se quisermos manter nosso equilíbrio mental, precisamos reavaliá-las. Talvez seja necessário

examinar de perto nossos pressupostos e até substituí-los.[2]

Períodos difíceis podem nos transformar

Não há como negar que é complicado atravessar momentos difíceis. Eles podem nos trazer desamparo e nos afundar na depressão. Quando minha mãe foi diagnosticada com câncer pela segunda vez, tive a sensação de que meu mundo estava mudando. Fiquei anestesiada e não conseguia entender por que aquilo estava acontecendo com ela. Minha mãe levava uma vida muito ativa e saudável e era nova demais para aquilo: tinha acabado de completar 58 anos. Tive dificuldade de lidar com a situação e às vezes, do nada, a tristeza me dominava: de repente, eu sentia um frio na barriga e não conseguia mais enxergar claramente. Isso acontecia nos momentos mais aleatórios: no trabalho, no ônibus lotado para casa, conversando com alguém que não fazia ideia do que eu estava sentindo.

Mas, de algum jeito, quanto mais difícil a luta se tornava, mais eu percebia mudanças em mim. Era quase como se eu estivesse estendendo a mão para os outros para que pudesse me agarrar a eles em busca de ajuda. Comecei a sentir um vínculo mais forte com o mundo. Lembro que certo dia, após o trabalho, uma jovem estava distribuindo panfletos no centro da cidade. Eu não costumava pegar esses papéis, porque os considerava inúteis. Minha mãe, por outro lado, sempre os aceitava. Quando eu perguntava o porquê, ela dizia que era "um gesto de gentileza". Durante anos, não consegui entender como aquilo faria qualquer diferença, mas naquele momento, quando estava atravessando uma das fases mais difíceis da minha vida, enfim compreendi. Naquele instante, alguém estava estendendo o braço para mim. Tudo bem que ela estava apenas segurando um panfleto e que fazia isso com todo mundo que passava. Mas senti que eu poderia melhorar um pouco o dia daquela pessoa aceitando o panfleto em vez de recusá-lo. Então, peguei-o. Sorri para a moça e agradeci, e ela sorriu de volta. E aquela breve interação, aquele olhar amigável que a jovem me lançou por causa do meu pequeno gesto, melhorou o meu humor, e não me senti mais tão sozinha naquela tarde. Esse aprofundamento de laços e essa apreciação pelas pequenas coisas são exatamente o que ocorre durante o crescimento pós-traumático.[3]

Quando minha mãe teve o primeiro câncer de mama, seu médico perdeu os resultados dos exames, atrasando em meses o tratamento. Isso poderia ter

afetado negativamente o prognóstico. O diagnóstico e a ruminação a respeito dos resultados perdidos dos exames a deixaram traumatizada.

No entanto, após o fim do tratamento, minha mãe me disse que toda a experiência a tinha transformado: ela começara a se sentir mais conectada com a natureza e queria viajar. Havia parado de pensar no que acontecera e passado a olhar apenas para o futuro. Quando o câncer voltou anos depois, dessa vez em metástase, ela mudou ainda mais. Após alguns meses de luta intensa e aceitação da nova realidade, minha mãe percebeu que o presente é o momento mais importante. Ironicamente, adoecer pela segunda vez a fez ter *menos* medo, e não mais, e ela começou a ter uma nova compreensão da vida. Ela não se agarrou à vida em uma tentativa desesperada de prolongá-la nem ficou sofrendo. Em vez disso, decidiu aproveitar cada dia.

Quando vivenciamos o crescimento pós-traumático, todo tipo de mudança inesperada pode acontecer. É possível que você adquira uma nova visão de mundo. Muitas vezes, pessoas que sobreviveram a grandes provações afirmam ter desenvolvido uma nova maneira de viver. Talvez tenham até encontrado um novo propósito, "o chamado de um significado em potencial esperando para ser realizado", como dizia o neurologista Viktor Frankl. E esse propósito pode ser tão simples e, ainda assim, tão profundo quanto perceber que seu trabalho monótono não lhe traz felicidade e que você precisa de uma mudança. Uma mulher que havia sido diagnosticada com câncer percebeu que não gostava da própria carreira e decidiu se tornar enfermeira de pacientes oncológicos, porque isso trazia significado para sua vida.[4, 5]

O crescimento pós-traumático pode nos ajudar de maneiras inesperadas. Pode nos ajudar a evoluir espiritualmente e nos fazer perceber que somos mais fortes do que imaginávamos. Judith Viorst escreveu sobre perda e trauma, e em seu livro ela cita o conselheiro rabino Harold Kushner, cujo filho havia falecido. O rabino Kushner se lembrou desse incidente trágico quando disse:

> *Sou uma pessoa mais sensível (...) um conselheiro mais empático por causa da vida e da morte de Aaron. E abriria mão de todos esses ganhos em um segundo se pudesse ter meu filho de volta. Se tivesse escolha, eu renunciaria a todo o crescimento e à profundidade espiritual que adquiri por causa das nossas experiências (...) Mas não posso escolher.*

O interessante é que, quando vivenciamos e superamos as dificuldades, muitas vezes não voltamos a ser quem éramos. Nós nos tornamos uma versão mais forte do nosso eu anterior. E, em geral, as mudanças costumam ser positivas a longo prazo. Se você estiver passando por um momento complicado e procurando formas de incentivar esse processo de crescimento pós-traumático ou de alcançar bem-estar mental, há algumas coisas que pode fazer, listadas a seguir.

COMO LIDAR: 5 ESTRATÉGIAS PARA SE RECUPERAR

Tempo de leitura: 🕐 10 minutos

1. Não reprima as emoções

O pesquisador de Harvard Ichiro Kawachi demonstrou que tentar bloquear ou fugir dos sentimentos pode aumentar o risco de mortalidade precoce.[6] Represar a raiva, a frustração ou a tristeza acumulada pode afetar a saúde e levar a formas potencialmente prejudiciais de lidar com essas emoções – como comer ou beber demais.[7, 8]

Ao reprimirem os sentimentos, as pessoas também tendem a ficar menos satisfeitas com a vida, o que deteriora sua autoestima. Conter as emoções pode fazer com que as pessoas não se sintam autênticas – talvez elas estejam tentando manter uma aparência externa de calma e controle enquanto, internamente, estão cientes do próprio sofrimento. Essa discrepância entre como se mostram – a máscara que usam para o mundo externo – e como se sentem de verdade pode piorar ainda mais seu estado emocional.[9]

Então, se estiver passando por uma situação difícil e se sentir triste, com raiva ou frustrado, em vez de reprimir as emoções desconfortáveis, permita que elas fluam pelo seu corpo. Não tente se anestesiar bebendo ou consumindo substâncias – vivencie os sentimentos.

2. Escreva

Uma coisa que facilita o processo de cura é escrever. Pesquisas mostram que, quando estamos passando por um trauma e escrevemos sobre ele, começamos a nos sentir melhor mental e fisicamente. A tensão diminui e passamos a funcionar melhor. Mas a *maneira* como você escreve sobre a experiência é importante. Em um estudo[10] sobre como lidar com o trauma e o estresse, alguns participantes foram instruídos a escrever apenas sobre as emoções ligadas ao evento, enquanto outros receberam instruções para escrever não apenas sobre seus sentimentos, mas, principalmente, sobre *seu entendimento da situação*. No final, aqueles que escreveram sobre seus pensamentos, emoções e compreensão da situação tiveram menos doenças físicas em comparação com os outros. Os resultados desse estudo são tão inesperados quanto fascinantes. Fazer o exercício de escrita pode ajudá-lo e prepará-lo para seguir em frente.

Por que revelar coisas sobre si mesmo é tão útil? Quando nos abrimos sobre as experiências que atravessamos e escrevemos sobre elas, podemos solucionar "questões não resolvidas". Acontecimentos que nos aborrecem profundamente podem nos deixar desequilibrados por um momento, e nossa estrutura interna talvez seja fraca demais para nos sustentar.

Se não expressarmos ou articularmos nossos pensamentos, eles podem nos confundir por serem vagos e sem uma forma determinada. Mas você já percebeu que, assim que começa a se abrir sobre um problema – mesmo que seja apenas por meio da escrita –, passa a enxergar as coisas com mais nitidez e às vezes até tem uma ideia de como lidar com ele? Quando tentamos expressar o que estamos sentindo, damos forma à emoção que está atravessando nosso corpo. Pegar um pensamento e anotá-lo faz com que ele deixe de ser vago: damos a ele uma forma específica. E, nesse processo, vemos a vida com clareza. Você pode compartilhar suas reflexões com os outros ou mantê-las para si – independentemente disso, os benefícios que vivenciará serão enormes.

Ao colocar
as coisas
no papel,
aprendemos
mais sobre
nós mesmos.

3. Converse com pessoas que passaram pela mesma situação

Quando passamos por períodos difíceis, também podemos decidir conversar com outras pessoas que viveram a mesma situação. Isso é importante para incentivar o processo de crescimento pós-traumático. Pesquisas mostram que, quando compartilhamos nossa experiência com os outros – como, por exemplo, em um grupo de apoio[11] com pessoas que passaram pelo mesmo problema –, muitas vezes descobrimos como eles lidaram com acontecimentos semelhantes. Aprendemos sobre pontos de vista e crenças diferentes e temos a possibilidade de decidir adotar essas crenças para reforçar nossa estrutura interna. Uma estrutura que não apenas nos dê maior suporte contra choques futuros, mas que também nos ajude a ver como o evento atual se encaixa numa conjuntura mais ampla da vida. Uma estrutura que dê *significado* ao sofrimento.

4. Faça atividade física

A prática de atividade física gera a liberação de endorfinas em nosso corpo. Elas diminuem a percepção de dor e podem atuar como sedativos, o que nos ajuda quando estamos passando por dificuldades.[12] Cientistas afirmam que o exercício "age como uma droga" – pode até se tornar viciante.[13] Portanto, comece a fazer corridas leves ou qualquer outra atividade física. Com o tempo, o fluxo regular de endorfinas o fará se sentir melhor. Estudos demonstram que o exercício físico pode ajudar com a depressão e a ansiedade e reduzir a mortalidade precoce, entre vários outros benefícios para a saúde.[14, 15]

5. Considere a religião ou a espiritualidade

Albert Einstein, um dos maiores cientistas da história, um homem que mudou a forma como pensamos sobre a gravidade, teve grande influência sobre a física moderna e recebeu o Prêmio Nobel por seu trabalho. Também foi Einstein quem disse: "Quanto mais estudo ciência, mais acredito em Deus." O próximo capítulo mostrará como a religião e a espiritualidade podem responder a algumas das perguntas mais difíceis da vida e nos ajudar em situações críticas. Ele apontará como se voltar a um poder maior pode ser

um catalisador de sabedoria e força.

Resumindo

Passar por um momento duro é difícil. Pode nos deixar deprimidos, raivosos e desesperados. Mas, embora seja ruim vivenciar essas emoções, períodos complicados também têm um efeito de fortalecimento e podem nos ajudar a entrar no caminho do crescimento pessoal. Saber disso pode diminuir um pouco o medo – o medo de mais momentos difíceis no futuro.

A vida é imprevisível, não sabemos o que vai acontecer. Mas existe uma certeza: as pessoas são mais fortes do que imaginam e, quando aguentamos firme e não perdemos a esperança, muitas vezes encontramos uma forma de atravessar a tempestade. Como diz o ditado: "Nossa maior glória não é nunca cair, mas levantar após cada vez que caímos."

CAPÍTULO 10

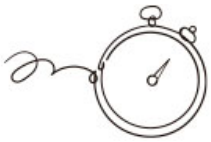
Sentindo-se decepcionado?

Como encontrar esperança

A modernização da sociedade nos tornou mais seculares, e recorremos cada vez mais à ciência para obter explicações. Mas, às vezes, as pessoas ainda têm uma necessidade inata de dar sentido à vida e procurar respostas para além da ciência. Respostas que podem ser encontradas por meio de uma dimensão diferente: uma esfera sagrada que ultrapassa coisas físicas ou materiais e que pode oferecer uma sensação de paz.

Este capítulo examina por que as pessoas recorrem à religião nos momentos de maior necessidade e como diversos tipos de oração podem influenciar nossa saúde mental e nosso bem-estar. Também exploraremos a espiritualidade e por que as pessoas se voltam a ela para encontrar sabedoria e orientação. Práticas como a meditação e a ioga são populares no mundo todo, e milhões recorrem a gurus de reiki e líderes espirituais para encontrar esperança.

Se você tem vontade de explorar a esfera sagrada e gostaria de contar com algumas dicas rápidas, experimente uma das ideias da seção "Leia em caso de emergência", a seguir:



LEIA EM CASO DE EMERGÊNCIA

- **Colecione folhas e pedras.** Uma medida para explorar a

espiritualidade é sair ao ar livre e se cercar da natureza. Pegue algumas folhas e pedras de que você goste. Esta dica é simples, mas pode ter um efeito calmante em um momento de crise. Naquele breve instante em que toca em uma folha e ouve o estalido dela na mão, ou em que sente a textura suave de uma pedra, você pode também sentir alívio deste mundo materialista: a pureza da folha em contraste com o plástico que tocamos no dia a dia, tudo que é artificial e criado pela humanidade. E você volta à essência.

- **Considere rezar com um amigo.** Isso cria uma sensação de conexão e de estar sendo ouvido. Você se abre para Deus, e seu amigo está ao seu lado. Você se sente amparado.

A PSICOLOGIA DA ORAÇÃO

Tempo de leitura: 🕐 10 minutos

As fases mais difíceis da vida, quando nosso estado emocional está no seu pior momento, são aquelas em que ficamos mais vulneráveis. É nesses períodos que geralmente nossos habituais métodos de enfrentamento deixam de funcionar, e buscamos novas formas de atravessar a situação. É também nessas fases que ficamos mais suscetíveis a adotar um novo sistema de crenças. E, em nossa busca por ajuda, podemos nos voltar para a religião.

A religião pode ser mais que simplesmente ir a um local de culto ou ler textos regularmente, como algumas pessoas acham. Ela também pode ser algo em que nos envolvemos por conta própria, quando estamos sozinhos no quarto pedindo ajuda, e qualquer ajuda que possa nos fazer atravessar momentos delicados. Pode ser o último resquício de esperança ao qual nos agarramos quando tudo o mais deu errado. Também pode ser algo que trazemos dentro de nós na vida cotidiana.

A forma como usamos a religião pode ter um impacto profundo na nossa saúde mental. As crenças religiosas podem tanto aumentar nosso bem-estar e

nossa paz interior quanto nos levar a um estado de ansiedade e depressão. Portanto, precisamos analisar mais de perto o que é esse conceito e as diferentes maneiras de lidar com ele.

O que é religião?

A religião tem a ver com o sagrado. É uma dimensão à qual as pessoas recorrem quando querem respostas para questões sem solução, como "Qual é o sentido da vida?" e "O que acontece depois que morremos?". Se estiver sofrendo, você talvez se pergunte por que está passando por isso, se existe algum significado por trás dessa situação. Quando enxergamos um sentido nas dificuldades enfrentadas, pode ser mais fácil suportá-las.[1]

A religião é capaz de oferecer conforto e uma sensação de controle, e muitos de nós nos voltamos para ela a fim de lidar com momentos críticos como uma demissão, uma doença, um divórcio ou problemas financeiros. Pode ser uma fonte de apoio quando não temos mais a quem recorrer.

Lembro que, há muitos anos, vi uma foto de uma trilha de pegadas na areia dourada do deserto. Perto da imagem, o texto dizia algo como: "Pai, nos meus momentos mais sombrios, você me abandonou. Eu estava com dor e precisava de você, mas, naqueles instantes, você desapareceu. Eu estava orando para que me ajudasse, você deveria estar caminhando ao meu lado, mas só vejo minhas próprias pegadas." E Deus respondeu: "Meu filho, em seus momentos mais sombrios e difíceis, eu o estava carregando. Quando você não conseguia mais seguir em frente, eu o levantei. Quando sua força o deixou, peguei-o em meus braços. É por isso que há apenas um par de pegadas." O significado disso permaneceu comigo durante todos esses anos e, para mim, ilustra a essência da religião.

Religião e autoestima

A religião não apenas nos oferece conforto, como também pode ajudar a moldar nossa autoestima. Pessoas que veem o próprio corpo como algo sagrado têm mais probabilidade de cuidar dele, nutri-lo e evitar o consumo excessivo de substâncias. Quando você vê seu corpo como sagrado, começa a se valorizar um pouco mais. Isso não quer dizer que você vai cuidar bem de si mesmo só porque é religioso; significa apenas que as pessoas que enxergam

o corpo como algo valioso[2, 3] podem ter mais probabilidade de cuidar melhor de si mesmas.

O que a oração pode nos ensinar

Cada um tem sua própria forma de orar. Se você crê ou pratica uma religião, a forma como se envolve também pode influenciar seu bem-estar. Vamos dar uma olhada em dois estilos de oração e ver como eles podem afetar nossa autoimagem.

A abordagem colaborativa

Um método de se relacionar com Deus é a "abordagem colaborativa".[4] Pessoas que seguem essa abordagem enfrentam seus problemas como se Deus fosse um parceiro. Trabalham lado a lado com Deus para solucionar suas questões. Esses indivíduos assumem uma postura ativa na resolução de problemas, algo que tem sido associado à melhoria do bem-estar mental.

A abordagem de transferência

Outras pessoas usam a "abordagem de transferência" em suas orações.[5] Elas transferem seus problemas para Deus e rezam para que sejam resolvidos. Essa abordagem é usada com mais frequência por pessoas que não se sentem tão competentes e veem Deus como uma divindade que lhes dá todas as respostas. Elas tendem a abrir mão de encontrar soluções por conta própria e podem ter medo de experimentar na vida. Uma abordagem de transferência pode ser algo limitador. Por exemplo, se estiver atrasado com suas tarefas no trabalho, pedir a Deus não terá muito efeito se você não tomar medidas para melhorar a situação (você precisa começar a ler os artigos ou escrever o relatório). Nesse caso, transferir seu estresse e seus problemas para Deus diminui a sua responsabilidade. E diminui o que *você* pode fazer para mudar a situação. É por isso que este velho ditado de marinheiro pode ser um bom guia: "Vou rezar para Deus, mas continuar remando em direção à costa."

Em outros casos, a transferência pode ser uma abordagem tremendamente útil. Por exemplo, quando lidamos com circunstâncias que estão além do nosso controle, como uma doença grave ou um acidente.[6] Usar

esse estilo de oração pode tirar um peso das suas costas, pois você sabe que, mesmo que não haja nada que possa fazer, existe um poder maior com o qual pode contar. Pessoas com câncer em estágio avançado que eram religiosas e recorreram à oração em alguns de seus momentos mais difíceis sentiram menos dor que outras.[7]

A oração como uma abordagem ativa da vida

Há quem acredite que a oração é uma abordagem passiva em relação aos problemas. Pesquisas mostram, porém, que isso não é necessariamente verdade: existe uma vasta diversidade quando o assunto são mecanismos religiosos para o enfrentamento de dificuldades.[8] Se lançar mão de uma "abordagem colaborativa", por exemplo, você está tentando resolver o problema e assumindo responsabilidade. Em vez de ser um recipiente passivo, você entrou em ação.

Nossas crenças sobre Deus têm um impacto

Outro aspecto importante da religião é a forma como vemos Deus. Sua percepção geral de Deus é de uma figura amorosa e solidária ou de uma presença que pode puni-lo e prejudicá-lo? Isso pode ter um impacto significativo sobre seu bem-estar.

Em estudos científicos, pessoas que acreditavam que Deus estava ao lado delas tinham uma saúde mental melhor. Indivíduos que cultivavam uma relação positiva com Deus e o viam como uma força benevolente tinham menos estresse e um estado emocional mais positivo.[9]

Por outro lado, pessoas que acreditavam que seus infortúnios eram punições de Deus por seus pecados ou que se sentiam decepcionadas não tinham resultados tão bons. Participantes que pensavam que Deus tinha poderes limitados e não era capaz de realizar as coisas pelas quais rezavam também tendiam a cair em uma espiral descendente. Sempre que havia tensão e dificuldades no relacionamento com Deus, isso estava ligado a ansiedade e depressão.[10, 11, 12] Conheci uma mulher que não estava se sentindo bem e tinha começado a rezar para Deus em busca de ajuda. Após meses de oração, a doença continuava lá, então ela começou a achar que Deus tinha capacidades limitadas para ajudá-la ou talvez a tivesse esquecido.

Essa percepção negativa não apenas abalou seu estado mental, como também aumentou o sofrimento que ela já estava sentindo.

Toda vez que há adversidades ou conflitos quando pensamos em Deus, isso pode afetar negativamente nossa saúde mental. Por outro lado, ver Deus apenas como justo e amoroso é melhor para o bem-estar da mente. Nos saímos melhor porque encontramos uma sensação de paz.

A presença da religião em nossa vida pode variar. Talvez Deus não esteja no centro da sua existência, mas seja apenas um integrante da rede de apoio ao seu alcance quando precisar de ajuda espiritual ou emocional. Nossa rede de apoio pode ser formada por diversas pessoas – família, amigos e colegas de trabalho –, e podemos recorrer a membros diferentes a depender da necessidade. Pesquisas mostram que Deus pode ser apenas um desses membros.[13, 14]

Pessoas que
acreditam que Deus
as decepcionou ou
as puniu por seus
pecados tendem
a se sentir pior
do que aquelas
que creem que
Deus está lá
para ajudá-las.

Aqui está uma mensagem que recebi de Christoph, que me escreveu sobre como contar com Deus e desenvolver uma "crença" o tinha ajudado:

> *Deus não pode fazer o seu trabalho por você, mas, de vez em quando, de repente uma ideia surge na sua mente sobre qual caminho tomar e você sente: "Talvez eu deva tentar isso." Ou talvez você tenha uma ideia sobre alguém com quem conversar e que poderia ajudá-lo com um problema. E então você a põe em prática. E fica com um pouco mais de esperança de que vai dar certo. Você se sente mais otimista."*

ESPIRITUALIDADE

Algumas pessoas não se identificam com Deus nem com religião, mas se voltam para a espiritualidade em sua busca de respostas. Recorrem a práticas espirituais como atenção plena, ioga e meditação a fim de trazer significado à vida. No entanto, essas coisas não são mutuamente excludentes: é possível orar a Deus e, ao mesmo tempo, envolver-se com a espiritualidade. Você talvez não enxergue essas práticas como "espirituais", mas ainda assim pode vivenciar seus benefícios. Aqui estão cinco estratégias para você desenvolver a espiritualidade:

COMO LIDAR: 5 ESTRATÉGIAS PARA EXPLORAR SUA ESPIRITUALIDADE

Tempo de leitura: 🕐 5 minutos

1. Ouça músicas inspiradoras

Ouvir algo inspirador geralmente desperta uma sensação de algo mais em nós – um desejo de encontrar *sentido*. A música pode fazer com que nos sintamos bem e espiritualmente enriquecidos. De acordo com a ciência, ouvir música traz uma vasta gama de benefícios: diminui a ansiedade, alivia a dor e pode até ter efeitos positivos no cérebro.[15] Um estudo mostrou que escutar Mozart por 10 minutos pode ter um efeito positivo sobre o raciocínio espaço-temporal (consciência espacial)[16] – isso foi apelidado de "efeito Mozart". Até ratos que ouvem Mozart parecem se sair melhor em labirintos: são mais rápidos e cometem menos erros que ratos que ouvem ruído branco, silêncio ou música minimalista.[17] Ao que parece, escutar músicas inspiradoras afeta a mente positivamente e pode ser um recurso em momentos de necessidade.

Ouvir música alivia a ansiedade e a dor.

2. Viajar

Viajar para novos lugares pode estimular pensamentos e reflexões. Ver uma paisagem desconhecida e respirar o ar fresco de uma cidade nunca visitada pode ser revigorante e nos ajudar a nos sentirmos enriquecidos espiritualmente. Viajar pode ajudá-lo a entender o que quer da vida e a perceber o que deveria abandonar – as pequenas coisas que não são importantes, mas perturbam nosso equilíbrio mental com muita frequência. Se você não puder ir para longe, até mesmo uma viagem de apenas um dia pode trazer benefícios.

3. As causas do sofrimento

De acordo com monges budistas, muitas vezes a mente é a fonte da nossa infelicidade. Então, se a infelicidade surge na mente, a conclusão lógica é que as causas da felicidade e do sofrimento também estão lá. Às vezes, racionalizamos demais as coisas, buscando evidências e um caminho claro e

definido para a crença. No entanto, a dimensão espiritual é, por natureza, difícil de ser medida. Se vemos que algo nos ajuda e voltamos a isso, esta é a única evidência de que precisamos. Se, por exemplo, você encontrar um momento de paz na meditação, isso é um sinal de que ela funciona para você. Sempre que algo deixar você nervoso, volte àquele momento.

4. Reconheça que a felicidade é a paz de espírito

Muitas vezes, achamos que felicidade é sinônimo de animação: que, se comprarmos aquele iPhone novo, formos ao show de uma banda incrível ou recebermos aquela mensagem que aguardávamos com ansiedade, ficaremos felizes. É verdade que, quando conseguimos essas coisas, sentimos um aumento de emoções positivas, mas nossa animação se esvai rapidamente. Voltamos ao ponto de partida, ainda não tão felizes quanto gostaríamos.

A meditação de atenção plena mostra que a felicidade é algo menos complicado, muito mais sutil, e não depende de bens materiais. Ela vem da paz de espírito. Quanto mais cultivamos momentos que nos trazem calma e serenidade, mais felizes começamos a nos sentir.

5. Ande descalço na grama

Outra coisa que pode ajudá-lo na busca pela espiritualidade é andar descalço na grama, atividade também conhecida como "aterramento". Isso nos oferece uma sensação incomparável: quase nos força a prestar atenção no momento, nos desníveis e no solo fofo sob a sola dos pés, nos espinhos inesperados, na sensação de felicidade que obtemos. Quando andamos descalços na grama, começamos a sentir uma conexão com a natureza, uma sensação de estabilidade e de espiritualidade.

Resumindo

Algumas pessoas recorrem à espiritualidade e outras se voltam para a religião sempre que precisam de ajuda ou querem encontrar um sentido mais profundo. Há também quem use as duas. Mesmo que não tenha um sistema de crenças mas deseje explorar mais esse aspecto, você pode ir aos poucos: entre em uma aula de meditação de atenção plena ou leia sobre como a

religião pode influenciar a sua vida.

Muitas pessoas do mundo inteiro recorrem a um poder superior em busca de ajuda porque, às vezes, as coisas ficam difíceis. É por isso que segurar na mão de alguém com certa frequência e *acreditar* – seja em uma religião, na espiritualidade ou no que você quiser chamar – pode tornar suas quedas um pouco mais suportáveis. E levantar-se passa a ser algo possível.

Posfácio

Gostaria de encerrar este livro com uma reflexão. Ao longo dos anos, recebi muitas cartas de pessoas dizendo que estavam tendo dificuldade com seus estados emocionais e queriam saber o que fazer: o homem que estava paralisado pela indecisão, o estudante que procrastinava, a mulher que não conseguia parar de se preocupar com um erro que cometera... Ao escrever este livro, eu tinha pessoas como essas em mente. Para mostrar que existe um outro caminho. Um caminho que permite que você dê a volta por cima independentemente do estado mental em que esteja e se torne quem deseja ser. Em qualquer idade, em qualquer estágio da vida e quaisquer que sejam suas circunstâncias. Espero que você ache este livro útil e que ele o ajude a encontrar um caminho que funcione para você.

Agradecimentos

Agradeço a Marianne Tatepo por acreditar em mim e me dar a oportunidade de escrever este livro. Sua visão moldou este trabalho, o qual não teria sido possível sem sua dedicação, seus esforços e seu talento.

Sou grata a Becky Alexander, a brilhante editora do original deste livro. Obrigada por sua revisão cuidadosa e profunda e por seus conselhos tão úteis.

Também gostaria de agradecer a Craig Brierley, Tom Parkhill e Matt Warren por me darem minhas primeiras chances.

Enquanto trabalhava neste livro e precisava de uma estratégia imediata para melhorar meu estado emocional, muitas vezes recorri à música do meu pai para recarregar as energias. As canções que ele compõe me animaram e energizaram durante o processo de escrita.

Por fim, muito obrigada a toda a equipe da Happy Place/Ebury Books, incluindo Anna, Ellie Crisp, Fearne Cotton. Estou muito animada por fazer parte da família Penguin.

Sobre a autora

DRA. OLIVIA REMES é pesquisadora de saúde mental na Universidade de Cambridge, palestrante e coach de vida. Faz participações frequentes em programas da BBC Radio Cambridgeshire e já foi convidada do *Late Night Woman's Hour* e da rádio NPR. Seu trabalho foi publicado em todo o mundo. Suas Ted Talks sobre ansiedade, solidão e soluções de enfrentamento alcançaram mais de 3 milhões de visualizações. Este é seu primeiro livro.

Referências bibliográficas

1. Sentindo-se indeciso?

1 Dijksterhuis, A., et al., "On Making the Right Choice: the Deliberation Without Attention Effect", *Science*, 2006. **311**(5763): pp. 1005–7.

2 Douglas, K. e D. Jones, "Top 10 Ways to Make Better Decisions", in *New Scientist* 2007, https://www.newscientist.com/article/mg19426021-100-top-10-ways-to-make-better-decisions/.

3 Schwartz, B., et al., "Maximizing Versus Satisficing: Happiness Is a Matter of Choice". J Pers Soc Psychol, 2002. **83**(5): pp. 1178–97.

4 Iyengar, S. S. e M. R. Lepper, "When Choice Is Demotivating: Can One Desire Too Much of a Good Thing?". J Pers Soc Psychol, 2000. **79**(6): pp. 995–1006.

5 Ibid.

6 Schwartz, B., et al., "Maximizing Versus Satisficing: Happiness Is a Matter of Choice". J Pers Soc Psychol, 2002. **83**(5): pp. 1178–97.

7 Wilson, T. e D. Gilbert, "Affective Forecasting: Knowing What to Want". Curr Dir Psychol Science, 2005. **14**(3): pp. 131–34.

8 Ibid.

9 Gilbert, D.T., et al., "Immune Neglect: a Source of Durability Bias in Affective Forecasting". J Pers Soc Psychol, 1998. **75**(3): pp. 617–38.

10 Ibid.

11 Carpenter, S. "We Don't Know Our Own Strength", in *American Psychological Association*, 2001, https://www.apa.org/monitor/oct01/strength.

2. Sentindo-se desmotivado?

1 Marchetti, I., et al., "Self-generated Thoughts and Depression: from Daydreaming to Depressive Symptoms". Front Hum Neurosci, 2014. **8**(131): pp. 1–10.

2 Marchetti, I., et al., "Spontaneous Thought and Vulnerability to Mood Disorders: The Dark Side of the Wandering Mind". Clin Psychol Sci, 2016. **4**(5): pp. 835–857.

3 Tice, D.M. e R.F. Baumeister, "Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: the Costs and Benefits of Dawdling". Psychol Sci, 1997. **8**(6): p. 454–58.

4 Svartdal, F., et al., "On the Behavioral Side of Procrastination: Exploring Behavioral Delay in Real-Life Settings". Front Psychol, 2018. **9**: p. 746.

5 Hajloo, N., *Relationships* "Between Self-efficacy, Self-esteem and Procrastination in Undergraduate Psychology Students". Iran J Psychiatry Behav Sci, 2014. **8**(3): pp. 42–9.

6 Gallwey, W.T., *The Inner Game of Work: Focus, Learning, Pleasure, and Mobility in the Workplace*. 2001: Random House Publishing Group.

7 Pychyl, T.A., *Solving the Procrastination Puzzle: A Concise Guide to Strategies for Change*. 2013: Jeremy P. Tarcher/Penguin.

8 Gilbert, D.T. e T.D. Wilson, "Why the Brain Talks to Itself: Sources of Error in Emotional Prediction". Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci, 2009. **364**(1521): pp. 1335–41.

9 Eldufani, J., et al., "Nonanesthetic Effects of Ketamine: A Review Article". Am J Med, 2018. **131**(12): pp. 1418–1424.

10 Tice, D.M. e R.F. Baumeister, "Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: the Costs and Benefits of Dawdling". Psychol Sci, 1997. **8**(6): p. 454–58.

11 Svartdal, F., et al., "On the Behavioral Side of Procrastination: Exploring Behavioral Delay in Real-Life Settings". Front Psychol, 2018. **9**: p. 746.

12 Pychyl, T.A., *Solving the Procrastination Puzzle: A Concise Guide to Strategies for Change*. 2013: Jeremy P. Tarcher/Penguin.

13 Dweck, C., *Mindset: A nova psicologia do sucesso*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.

14 Ibid.

15 Haase, C.M., et al., "Happiness As a Motivator: Positive Affect Predicts Primary Control Striving for Career and Educational Goals". Pers Soc Psychol Bull, 2012. **38**(8): pp. 1093–104.

3. Sentindo-se descontrolado?

1 Baumeister, R., et al., *Losing Control: How and Why People Fail at Self-Regulation*.

1994: Elsevier Science.

2 Mischel, W., et al., "The Nature of Adolescent Competencies Predicted by Preschool Delay of Gratification". J Pers Soc Psychol, 1988. **54**(4): pp. 687–96.

3 Moffitt, T.E., et al., "A Gradient of Childhood Self-control Predicts Health, Wealth, and Public Safety". Proc Natl Acad Sci U S A, 2011. **108**(7): pp. 2693–8.

4 Stromback, C., et al., "Does Self-control Predict Financial Behavior and Financial Well-being?". J Behav Exp Finance, 2017. **14**: pp. 30–38.

5 Duckworth, A.L., et al., "What No Child Left Behind Leaves Behind: The Roles of IQ and Self-Control in Predicting Standardized Achievement Test Scores and Report Card Grades". J Educ Psychol, 2012. **104**(2): pp. 439–451.

6 Sternberg, R.J., "Intelligence". Dialogues Clin Neurosci, 2012. **14**(1): pp. 19–27.

7 Duckworth, A.L., et al., "What No Child Left Behind Leaves Behind: The Roles of IQ and Self-Control in Predicting Standardized Achievement Test Scores and Report Card Grades". J Educ Psychol, 2012. **104**(2): pp. 439–451.

8 Ibid.

9 Wong, M.M. e M. Csikszentmihalyi, "Motivation and Academic Achievement: the Effects of Personality Traits and the Quality of Experience". J Pers, 1991. **59**(3): pp. 539–74.

10 Remes, O., et al., "A Strong Sense of Coherence Associated with Reduced Risk of Anxiety Disorder Among Women in Disadvantaged Circumstances: British Population Study". BMJ Open, 2018. **8**(4): p. e018501.

11 Park, N., et al., "Character Strengths in Fifty-four Nations and the Fifty US States". J Posit Psychol, 2007. **1**(3): pp. 118–29.

12 Muraven, M. e R.F. Baumeister, "Self-regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self-control Resemble a Muscle?" Psychol Bull, 2000. **126**(2): pp. 247–59.

13 Baumeister, R.F., et al., "Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource?" J Pers Soc Psychol, 1998. **74**(5): pp. 1252–65.

14 Muraven, M. e D. Shmueli, "The Self-control Costs of Fighting the Temptation to Drink". Psychol Addict Behav, 2006. **20**(2): pp. 154–60.

15 Ibid.

16 Duckworth, A.L., et al., "Situational Strategies for Self-Control". Perspect Psychol Sci, 2016. **11**(1): pp. 35–55.

17 Muraven, M. e R.F. Baumeister, "Self-regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self-control Resemble a Muscle?" Psychol Bull, 2000. **126**(2): pp. 247–59.

18 Muraven, M., et al., "Longitudinal Improvement of Self-regulation Through Practice: Building Self-control Strength Through Repeated Exercise". J Soc Psychol,

1999. **139**(4): pp. 446–57.
19 Tice, D.M., et al., "Restoring the Self: Positive Affect Helps Improve Self-regulation Following Ego Depletion". J Exp Soc Psychol 2007. **43**: pp. 379–84.
20 Ibid.
21 Duckworth, A.L., et al., "Situational Strategies for Self-Control". Perspect Psychol Sci, 2016. **11**(1): pp. 35–55.

4. Sentindo-se estressado?

1 34. Fowler, J.H. e N.A. Christakis, "Dynamic Spread of Happiness in a Large Social Network: Longitudinal Analysis over 20 Years in the Framingham Heart Study". BMJ, 2008. **337**: p. a2338.

2 McGhee, P., *Humor As Survival Training for a Stressed-Out World: The 7 Humor Habits Program*. 2010: AuthorHouse.

3 Ibid.

4 Marziali, E., et al., "The Role of Coping Humor in the Physical and Mental Health of Older Adults". Aging Ment Health, 2008. **12**(6): pp. 713–8.

5 McGhee, P., *Humor As Survival Training for a Stressed-Out World: The 7 Humor Habits Program*. 2010: AuthorHouse.

6 Samson, A.C. e J.J. Gross, "Humour As Emotion Regulation: the Differential Consequences of Negative Versus Positive Humour". Cogn Emot, 2012. **26**(2): pp. 375–84.

7 38. Ford, T.E., et al., "Effect of Humor on State Anxiety and Math Performance". Humor, 2012. **25**(1): pp. 59–74.

8 Ibid.

9 Daviu, N., et al., "Neurobiological Links Between Stress and Anxiety". Neurobiol Stress, 2019. **11**: p. 100191.

10 Fredrickson, B.L. e T. Joiner, "Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-being". Psychol Sci, 2002. **13**(2): pp. 172–5.
11 Fredrickson, B.L., "The Broaden-and-build Theory of Positive Emotions". Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci, 2004. **359**(1449): pp. 1367–78.
12 Tagalidou, N., et al., "Feasibility of a Humor Training to Promote Humor and Decrease Stress in a Subclinical Sample: A Single-Arm Pilot Study". Front Psychol, 2018. **9**: p. 577.
13 Samson, A.C. e J.J. Gross, "Humour As Emotion Regulation: the Differential Consequences of Negative Versus Positive Humour". Cogn Emot, 2012. **26**(2): pp. 375–84.

14 Henman, L., "Humor, Control & Human Connection: Lessons from the Vietnam POWs". Humor, 2001. 14(1): pp. 83–94.
15 McGhee, P. "Using Humor to Cope; Humor in Concentration/POW Camps". https://www.laughterremedy.com/article_pdfs/Using%20Humor%20to%20Cope-Part%202.pdf.
16 McGhee, P., *Humor As Survival Training for a Stressed-Out World: The 7 Humor Habits Program*. 2010: AuthorHouse.
17 Ibid.

5. Sentindo-se sobrecarregado?

1 Uvnäs-Moberg, K., et al., "Self-soothing Behaviors with Particular Reference to Oxytocin Release Induced by Non-noxious Sensory Stimulation". Front Psychol, 2014. **5**: p. 1529.

6. Sentindo-se ansioso?

1 Simpson, H.B., et al., *Anxiety Disorders: Theory, Research and Clinical Perspectives*. 2010: Cambridge University Press.
2 Hecht, D., "The Neural Basis of Optimism and Pessimism". Exp Neurobiol, 2013. **22**(3): pp. 173–99.
3 Ibid.
4 Carver, C.S., et al., "Optimism". Clin Psychol Rev, 2010. **30**(7): pp. 879–89.
5 Ironson, G., et al., "Dispositional Optimism and the Mechanisms by Which it Predicts Slower Disease Progression in HIV: Proactive Behavior, Avoidant Coping, and Depression". Int J Behav Med, 2005. **12**(2): pp. 86–97.
6 Ramírez-Maestre, C., R. et al., "The Role of Optimism and Pessimism in Chronic Pain Patients Adjustment". Span J Psychol, 2012. **15**(1): pp. 286–94.
7 Jacobson, N.S., et al., "Behavioral Activation Treatment for Depression: Returning to Contextual Roots". Clin Psychol Sci Prac, 2001. **8**: p. 15.
8 Jacobson, N.S. e E.T. Gortner, "Can Depression Be De-medicalized in the 21st Century: Scientific Revolutions, Counter-revolutions and the Magnetic Field of Normal Science". Behav Res Ther, 2000. **38**(2): pp. 103–17.
9 Martell, C.R., et al., "Depression in Context: Strategies for Guided Action". 2001: W.W. Norton.

7. Sentindo-se solitário?

1 NcNiel, J.M. e W. Fleeson, "The Causal Effects of Extraversion on Positive Affect and Neuroticism on Negative Affect: Manipulating State Extraversion and State Neuroticism in an Experimental Approach". J Res Pers, 2006. **40**(5): pp. 529–50.

2 British Red Cross. "Covid-19 and Isolation: Helpful Things to Remember about Loneliness", https://www.redcross.org.uk/stories/disasters-and-emergencies/uk/coronavirus-six-facts-about-loneliness.

3 Cacioppo, J.T. e S. Cacioppo, "The Growing Problem of Loneliness", *Lancet*, 2018. **391**(10119): p. 426.

4 Murthy, V. "Work and the Loneliness Epidemic", in *Harvard Business Review*, 2017, https://hbr.org/2017/09/work-and-the-loneliness-epidemic.

5 Hawkley, L.C. e J.T. Cacioppo, "Loneliness Matters: a Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms". Ann Behav Med, 2010. **40**(2): pp. 218–27.

6 Rico-Uribe, L.A., et al., "Association of Loneliness with All-cause Mortality: A Meta-analysis". PLoS One, 2018. **13**(1): p. e0190033.

7 Kiecolt-Glaser, J.K., et al., "Urinary Cortisol Levels, Cellular Immunocompetency, and Loneliness in Psychiatric Inpatients". Psychosom Med, 1984. **46**(1): p. 15–23.

8 Caspi, A., et al., "Socially Isolated Children 20 Years Later: Risk of Cardiovascular Disease". Arch Pediatr Adolesc Med, 2006. **160**(8): pp. 805–11.

9 Ibid.

10 Spithoven, A.W.M., et al., "It Is All in Their Mind: a Review on Information Processing Bias in Lonely Individuals". Clin Psychol Rev, 2017. **58**: pp. 97–114.

11 Epley, N. e J. Schroeder, "Mistakenly Seeking Solitude". J Exp Psychol Gen, 2014. **143**(5): pp. 1980–99.

12 Ibid.

13 Epley, N. e J. Schroeder, "The Surprising Benefits of Talking to Strangers", in *BBC News*, 2019, https://www.bbc.co.uk/news/world-48459940.

14 Epley, N. e J. Schroeder, "Mistakenly Seeking Solitude". J Exp Psychol Gen, 2014. **143**(5): pp. 1980–99.

15 Ibid.

16 Epley, N. e J. Schroeder, "The Surprising Benefits of Talking to Strangers", in *BBC News*, 2019, https://www.bbc.co.uk/news/world-48459940.

17 Burridge, T., "Crossing Divides: Can a 'Chatty Bus' Combat Loneliness?", in *BBC News*, 2019, https://www.bbc.co.uk/news/uk-48622007.

18 Hawkley, L.C. e J.T. Cacioppo, "Loneliness Matters: a Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms". Ann Behav Med, 2010. **40**(2): pp. 218–27.

19 Ibid.

20 Baumeister, R.F., et al., "Social Exclusion Impairs Self-regulation". J Pers Soc Psychol, 2005. **88**(4): pp. 589–604.
21 Ibid.
22 Ibid.
23 Ibid.
24 Newall, N.E., et al., "Causal Beliefs, Social Participation, and Loneliness Among Older Adults: a Longitudinal Study". J Soc Pers Relat, 2009. **26**(2): pp. 273–90.
25 Ibid.

8. Sentindo-se rejeitado?

1 Newman, H.M. e E.J. Langer, *Post-divorce Adaptation and the Attribution of Responsibility.* Sex Roles, 1981. **7**: pp. 223–32.

2 Ibid.

3 Tashiro, T. e P. Frazier, "'I'll Never Be in a Relationship Like That Again': Personal Growth Following Romantic Relationship Breakups". Pers Relatsh, 2003. **10**(1): pp. 113–128.

4 Kansky, J. e J.P. Allen, "Making Sense and Moving On: The Potential for Individual and Interpersonal Growth Following Emerging Adult Breakups". Emerg Adulthood, 2018. **6**(3): pp. 172–190.

5 Lewandowski, G.W., "Promoting Positive Emotions Following Relationship Dissolution Through Writing". J Posit Psychol, 2009. **4**(1): p. 21–31.

6 Ibid.

7 Sprecher, S., et al., "Factors Associated with Distress Following the Breakup of a Close Relationship". J Soc Pers Relat 1998. **15**(6): pp. 791–809.

8 Kansky, J. e J.P. Allen, "Making Sense and Moving On: The Potential for Individual and Interpersonal Growth Following Emerging Adult Breakups". Emerg Adulthood, 2018. **6**(3): pp. 172–190.

9 Aron, A., et al., "Reward, Motivation, and Emotion Systems Associated with Early-stage Intense Romantic Love". J Neurophysiol, 2005. **94**(1): pp. 327–37.

10 Seshadri, K.G., "The Neuroendocrinology of Love". Indian J Endocrinol Metab, 2016. **20**(4): pp. 558–63.

11 Wu, K., "Love, Actually: the Science Behind Lust, Attraction, and Companionship", in *Harvard University, The Graduate School of Arts and Sciences*, http://sitn.hms.harvard.edu/flash/2017/love-actually-science-behind-lust-attraction-companionship/.

12 Marazziti, D., et al., "Alteration of the Platelet Serotonin Transporter in Romantic

Love". Psychol Med, 1999. **29**(3): pp. 741–5.
13 Stromberg, J., "This Is Your Brain on Love", in *Vox*, 2015, https://www.vox.com/2015/2/12/8025525/love-neuroscience.
14 Stony Brook University, "Anguish Of Romantic Rejection May Be Linked To Stimulation Of Areas Of Brain Related To Motivation, Reward And Addiction", in *Science Daily*, 2010, https://www.sciencedaily.com/releases/2010/07/100722142201.htm.
15 Mark, C., "Broken Heart, Broken Brain: the Neurology of Breaking Up and How to Get Over It", in *CBC*, 2018, https://www.cbc.ca/life/wellness/broken-heart-broken-brain-the-neurology-of-breaking-up-and-howto-get-over-it-1.4608785.
16 Helgeson, V.S., et al., A Meta-analytic Review of Benefit Finding and Growth". J Consult Clin Psychol, 2006. **74**(5): pp. 797–816.
17 Lewandowski, G.W., "Promoting Positive Emotions Following Relationship Dissolution Through Writing". J Posit Psychol, 2009. **4**(1): pp. 21–31.
18 Fredrickson, B.L., "What Good Are Positive Emotions?" Rev Gen Psychol, 1998. **2**(3): pp. 300–319.
19 Fredrickson, B.L. e R.W. Levenson, "Positive Emotions Speed Recovery from the Cardiovascular Sequelae of Negative Emotions". Cogn Emot, 1998. **12**(2): pp. 191–220.
20 Ibid.
21 Ibid.
22 Fredrickson, B.L. e R.W. Levenson, "Positive Emotions Speed Recovery from the Cardiovascular Sequelae of Negative Emotions". Cogn Emot, 1998. **12**(2): pp. 191–220.

9. Sentindo-se para baixo?

1 Aron, A., et al., "Reward, Motivation, and Emotion Systems Associated with Early-stage Intense Romantic Love". J Neurophysiol, 2005. **94**(1): pp. 327–37.
2 R Tedeschi, L.C., "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". Psychol Inq, 2004. **15**(1): pp. 1–18.
3 Ibid.
4 Ibid.
5 Tedeschi, R.G., et al., *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications*. 2018: Taylor & Francis.
6 Chapman, B.P., et al., "Emotion Suppression and Mortality Risk Over a 12-year Follow-up." J Psychosom Res, 2013. **75**(4): pp. 381–5.
7 Ibid.

8 Nathan Consedine, C.M., et al., "Moderators of the Emotion Inhibition-Health Relationship: A Review and Research Agenda". Rev Gen Psychol, 2002. **6**(2): pp. 204–28.

9 Gross, J.J. e O.P. John, "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-being". J Pers Soc Psychol, 2003. **85**(2): pp. 348–62.

10 Ullrich, P.M. e S.K. Lutgendorf, "Journaling About Stressful Events: Effects of Cognitive Processing and Emotional Expression". Ann Behav Med, 2002. **24**(3): pp. 244–50.

11 R Tedeschi, L.C., "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". Psychol Inq, 2004. **15**(1): pp. 1–18.

12 Vina, J., et al., "Exercise Acts as a Drug; the Pharmacological Benefits of Exercise". Br J Pharmacol, 2012. **167**(1): pp. 1–12.

13 Ibid.

14 Murri, M.B., et al., "Physical Exercise in Major Depression: Reducing the Mortality Gap While Improving Clinical Outcomes". Front Psychiatry, 2018. **9**: p. 762.

15 Anderson, E. e G. Shivakumar, "Effects of Exercise and Physical Activity on Anxiety". Front Psychiatry, 2013. **4**: p. 27.

10. Sentindo-se decepcionado?

1 Pargament, K.I., *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. 2001: Guilford Publications.

2 Ibid.

3 Pargament, K., et al., "The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping". Religions, 2011. **2**: pp. 51–76.

4 Pargament, K., et al., "Religion and the Problem-Solving Process: Three Styles of Coping". J Sci Study Relig, 1988. **27**(1): p. 90.

5 Ibid.

6 Ibid.

7 Yates, J.W., et al., "Religion in Patients with Advanced Cancer". Med Pediatr Oncol, 1981. **9**(2): pp. 121–8.

8 Pargament, K.I., et al., "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE". J Clin Psychol, 2000. **56**(4): pp. 519–43.

9 Ibid.

10 Ibid.

11 O'Brien, B., et al., "Positive and Negative Religious Coping as Predictors of Distress

Among Minority Older Adults". Int J Geriatr Psychiatry, 2019. **34**(1): pp. 54–59.
12 Hebert, R., et al., "Positive and Negative Religious Coping and Well-being in Women with Breast Cancer". J Palliat Med, 2009. **12**(6): pp. 537–45.
13 Pargament, K., et al., "God Help Me: Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events". Am J Community Psychol, 1990. **18**: pp. 793–24.
14 Pargament, K., et al., "Religion and the Problem-Solving Process: Three Styles of Coping". JSSR, 1988. **27**(1): pp. 90–104.
15 Kemper, K.J. e S.C. Danhauer, "Music as Therapy". South Med J, 2005. **98**(3): pp. 282–8.
16 Rauscher, F.H., et al., "Music and Spatial Task Performance", *Nature*, 1993. **365**(6447): p. 611.
17 Rauscher, F.H., et al., "Improved Maze Learning Through Early Music Exposure in Rats". Neurol Res, 1998. **20**(5): pp. 427–32.

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br