

## Entendendo a ansiedade

A mulher entrou em meu consultório e parecia exausta. Estava bem vestida e suas feições eram graciosas, mas havia uma certa tensão em seus olhos e em sua boca que a impedia de ser realmente atraente. Ela não sorria e me olhava nervosamente, sem de fato encarar meu olhar ao entrar em minha sala. Sentou-se de um modo esquisito na ponta do assento da cadeira, mudando constantemente de posição enquanto falava, e seus olhos investigavam o ambiente. Tive a impressão de que ela estava esperando que algo péssimo estivesse por acontecer.

– Então, Carolyn – disse eu, quando terminamos de nos apresentar –, como posso ajudá-la?

Ela fez uma longa pausa.

– Acho que estou enlouquecendo.

– É mesmo? O que faz você pensar que está? – perguntei.

– Sempre tenho ataques de ansiedade.

Eu... Na verdade, os tenho há anos. Não sei o que tenho de errado. Não há razão para esses ataques.

Ela continuou a descrever seus ataques: terror repentino de estar fora de casa, em um *shopping* ou olhar pela janela de um edifício alto. Um pânico total, sem motivo nenhum e sufocante, acompanhado por fortes batidas do coração e respiração ofegante. Os ataques ocorriam sem aviso prévio e, quando ocorriam, ela voltava correndo para casa e não saía durante vários dias.

– Acho que sei o que está acontecendo com você – disse. – Mas, primeiro, por que não me conta um pouco sobre sua vida?

Ela hesitou em falar, como se estivesse assustada com o que eu pudesse vir a dizer sobre isso. Mas depois de um pouco de incentivo, começou a me contar sua história. Seu relacionamento com o namorado havia acabado, ele decidira que não conseguia mais viver com ela. A questão não dizia respeito tanto a seus ataques de ansiedade, mas sim a seus outros medos e fobias. E ela possuía muitos medos e fobias, algo que eu, que já identificara em diversos pacientes, tinha de admitir. Ela não só tinha medo de voar, mas também mal conseguia andar de carro sem ficar tensa em todo cruzamento. Evitava usar elevadores. Detestava multidões, mas também áreas livres, sem ninguém. Ficava muito pouco à vontade quando tinha de jantar com outras pessoas ou ir a uma festa, o que de fato atrapalhou sua vida social. No trabalho, as reuniões eram um martírio, especialmente se tivesse de falar – tinha problemas até para fazer ligações telefônicas. E se preocupava de maneira crônica; durante anos, sofreu de insônia porque não conseguia desligar sua mente completamente ao ir dormir.

Em um certo momento de sua narrativa, ela começou a chorar. “Estou muito triste. Acho que gostaria de morrer.” Depois de usar alguns lenços de papel, ela se recompôs para me dizer o que a havia trazido

até o consultório: incrivelmente, *não* foram suas ansiedades! Ela sempre aceitou que as ansiedades fossem parte da vida! O que a trouxera ao consultório fora sua crescente depressão. Desde a ruptura com o namorado, havia começado a beber com maior frequência. Ela se afastou dos amigos, convencida de que todos a desprezavam. Não estava indo muito bem no trabalho e corria o risco de perder o emprego. Quanto mais solitária e isolada, mais deprimida ficava. Disse-me que vinha pensando em suicídio.

– Carolyn, você já buscou ajuda para esse tipo de problema antes? – perguntei.

– Não. – respondeu ela.

– Por alguma razão em especial? Quero dizer, estou um pouco surpreso, alguém que tem passado por momentos difíceis como você...

– Bem – disse ela –, acho que nunca pensei que alguém pudesse me ajudar. Sempre fui assim. – Então me olhou nos olhos pela primeira vez. – Acho que você também não pode me ajudar.

Felizmente, Carolyn estava errada em ambas as avaliações. Há ajuda disponível – e não sou o único que pode ajudar. É verdade que a ansiedade pode ser uma doença incapacitadora. Pode limitar as pessoas em qualquer área de sua vida. Pode levá-las à depressão e até mesmo ao suicídio. Trata-se da condição psicológica mais comum por que passamos. E pode durar anos se não for tratada. Porém, a boa notícia é que os transtornos de ansiedade podem, sim, ser tratados – em geral, de modo muito eficaz. Foi possível tratar Carolyn; e seu caso era extremo. Se você sofre de sintomas como os dela, há uma boa chance de que possa superá-los, passando a viver de modo perfeitamente normal, satisfatório e completo. Você pode sair daquele território triste e dominado pelo medo e passar a outro, onde sua ansiedade não mais o controla, não mais destrói sua sensação de prazer e não mais causa problemas à sua saúde e ao seu bem-estar. O modo como começar essa jornada é o tema deste livro. E começaremos analisando alguns dos fatores – históricos, biológicos, psicológicos – que estão por trás da condição de Carolyn

e que são fundamentais para entender nosso tema.

## UMA DOENÇA MODERNA

Vivemos na Era da Ansiedade.

Dentro de poucos anos, cerca de 18% dos norte-americanos sofrerão de um transtorno de ansiedade. Esse número é duas vezes maior do que o índice de depressão – que, apesar disso, recebe mais atenção. Ao longo da vida, o número de pessoas que sofrerá de ansiedade sobe para 30%. Essas estatísticas são notáveis. Da mesma forma que a depressão clínica é muito mais grave do que o fato de algumas pessoas às vezes se sentirem “para baixo”, a ansiedade clínica é muito mais grave do que estar sujeito às preocupações do cotidiano. A verdade é que a ansiedade é algo sério. Se você sofre de ansiedade, a chance é de que isso tenha um grande impacto sobre sua vida. As pessoas com transtornos de ansiedade frequentemente se descobrem incapazes de trabalhar de modo eficaz, de ter uma vida social, de viajar ou de ter relações estáveis. Elas podem passar deliberadamente por todo tipo de estratégias, somente para evitar encontrar certas pessoas, locais ou atividades, inclusive dirigir um carro, viajar de avião e entrar em elevadores. Podem não conseguir enfrentar multidões, participar de reuniões sociais, estar em espaços abertos ou se deparar com mínimas quantidades de sujeira. Em geral, não conseguem dormir bem. Algumas delas se tornam socialmente reclusas ou caseiras. Em casos extremos, um transtorno de ansiedade precisará de hospitalização. Para quem realmente sofre de ansiedade, a condição vai bem além de se atormentar com o imposto de renda ou de ter medo de aranhas. Trata-se de uma doença real e duradoura, que tem consequências impactantes sobre a vida.

Mas o problema não termina aí. Quem sofre de um transtorno de ansiedade tem maior tendência a se tornar clinicamente deprimido, dando a impressão de sofrer de duas condições debilitantes ao mesmo

tempo. Também tem maior tendência a fazer uso de substâncias, como o álcool. E restam poucas dúvidas de que ter um transtorno da ansiedade faça mal para a saúde. O transtorno tem sido associado a problemas cardíacos, hipertensão, desconforto gastrointestinal, doenças respiratórias, diabetes, asma, artrite, problemas de pele, fadiga e uma série de outras condições. A ansiedade afeta cerca de 16% das crianças, causando impacto significativo sobre seu desenvolvimento. As crianças com transtorno de ansiedade têm mais problemas na escola (tanto acadêmicos quanto sociais) e muito mais chances de se tornarem adultos com problemas psicológicos. A ansiedade, diferentemente de outras doenças mais modestas, é uma condição que causa impactos graves sobre a saúde e o bem-estar, em termos gerais.

Isso tudo tem um custo, para a sociedade e para os indivíduos. O custo do tratamento dos transtornos de ansiedade chega a milhões de dólares; cerca de um terço dos custos médicos de *todos* os problemas psiquiátricos é para o tratamento da ansiedade. As pessoas com transtornos de ansiedade são menos produtivas no trabalho e têm maior propensão a usar os serviços médicos e as emergências. As pessoas com transtorno de pânico recebem *cinco vezes* mais pagamentos por incapacidade física do que a média. Ainda que bastante fora das estatísticas oficiais, milhões de pessoas que sofrem de sintomas de ansiedade – sejam estes diagnosticados como “transtornos” ou não – consultam os profissionais da medicina das mais diversas áreas, com reclamações relativas à ansiedade. Ninguém consegue definir ao certo o peso que isso tem sobre o sistema de saúde. Mas não há dúvida de que o estresse que sentimos como indivíduos é percebido como um estresse coletivo da sociedade como um todo.

## **A ANSIEDADE ESTÁ AUMENTANDO?**

Algo sobre tudo isso, que tem sido difícil de ignorar, é que as coisas têm piorado. Os índices de ansiedade geral aumentaram

vertiginosamente nos últimos 50 anos. O aumento mais significativo ocorreu entre 1952 e 1967, mas os números continuaram a crescer desde então. Na verdade, a *criança* média hoje exibe o mesmo nível de ansiedade do *paciente psiquiátrico* da década de 1950.

Por que esse aumento? Não estamos melhor do que no passado? As pessoas não vivem mais tempo e recebem mais tratamentos médicos do que antes? Muitos dos riscos comuns da vida não foram eliminados ou drasticamente reduzidos, como a mortalidade infantil, a desnutrição e a varíola? Não estamos mais bem preparados contra os problemas causados pela temperatura e pelo clima? Nossas casas não são maiores e mais confortáveis, repletas de aparelhos que facilitam nossas vidas e nos livram de trabalhos mais duros e perigosos? Não é verdade que um número maior de pessoas se aposenta mais cedo, pratica esportes, passa férias em países tropicais? Não temos seguros contra desemprego, capacetes para andar de bicicleta, forças policiais confiáveis, melhores dentes? Poucas pessoas precisam de fato sair durante uma tempestade de neve, atravessar um rio tempestuoso ou ir à floresta para buscar comida ou madeira para usar como combustível. Qualquer pessoa pensaria que, pelo fato de nossa sociedade nos manter, no geral, hoje, mais protegidos das catástrofes, que nosso nível geral de ansiedade teria diminuído. Na verdade, esse nível aumentou. Transformamo-nos em uma sociedade de pessoas muito nervosas. O que explica isso?

Aparentemente, há outros fatores, além do conforto material e da segurança. Um deles parece ser o nível de “conexão social” que experimentamos em nossas vidas. Ao longo do último século, nossos laços com outras pessoas passaram a ser menos estáveis e previsíveis. O divórcio é muito mais comum, e as famílias estão divididas e espalhadas. As chamadas famílias estendidas, em que as pessoas de um mesmo grupo familiar vivem juntas ou perto umas das outras, hoje é algo raro. As comunidades locais se tornaram muito menos coesas, dispersas pela mobilidade econômica, pelas estradas e pelos automóveis, além de os locais

de compras e de entretenimento estarem cada vez mais distantes. A participação nas atividades da comunidade é só um pálido reflexo do que foi um dia. As cidades e os subúrbios substituíram as cidades pequenas; as pessoas estão mais isoladas de seus vizinhos. Cada vez mais pessoas vivem sozinhas. Em muitos lugares, o crime aumentou; as ruas não são mais locais seguros. O terrorismo parece ser uma ameaça real. Como a globalização e a competição econômica se intensificaram, a segurança no emprego diminuiu; pessoas são dispensadas de seus trabalhos de maneiras que pareceriam impensáveis há uma geração. Muitas pessoas não podem mais contar com pensões ou aposentadorias adequadas na velhice. Todos esses fatores contribuem para o sentimento de que a vida não é mais tão segura quanto já foi. O apoio da “tribo”, de que a evolução nos acostumou a ser dependente, não está disponível como antes.

Essas mudanças também têm estado acompanhadas de mudanças no modo como pensamos sobre nossas vidas. Nosso senso de autoconfiança deu espaço ao sentimento de que somos controlados por forças maiores distantes, cujos mecanismos são apenas obscuramente conhecidos. Ao mesmo tempo, nossas expectativas em relação ao conforto material aumentou por causa da riqueza, em função de nossas novas identidades como consumidores, e não como cidadãos ou membros de uma comunidade. Estamos em melhor condição material do que nossos pais e avós, mas sempre queremos mais. Esse sentimento é reforçado por uma infinidade de anúncios na TV e em revistas que demonstram o quanto nossas vidas seriam prazerosas se comprássemos os produtos certos, as comidas certas, as roupas certas. Quanto mais ligados estivermos em uma vasta rede de consumo, mais solitários nos sentiremos. Como a economia nos oferece um número cada vez maior de opções, tornamo-nos cada vez menos contentes, perguntando a nós mesmos se nossas escolhas foram corretas. Nossos padrões de beleza, nossas expectativas de sucesso e nossa demanda por uma felicidade contínua

e incansável nos deixam insatisfeitos com um mundo no qual ficamos cada vez mais gordos por comermos comida rápida de má qualidade e por usarmos instrumentos que nos poupam da movimentação física, um mundo em que nosso tempo para lazer é cada vez mais esvaziado e em que compramos, desesperadamente, um livro de autoajuda atrás do outro em busca de um sentido e de felicidade.

## HÁ ESPERANÇA?

Há algo que possamos fazer?

Como indivíduos, temos de fazer opções quanto ao modo como vamos lidar com essa situação. Também temos oportunidades que não costumávamos ter. A psicologia moderna aprendeu muito sobre a ansiedade nas últimas décadas. Sabemos muito mais do que sabíamos sobre a origem da ansiedade, o modo como ela opera no cérebro e a natureza dos padrões comportamentais que ela gera. Tudo isso pode ajudá-lo a entender o papel que a ansiedade desempenha em sua vida. *E compreender esse papel é fundamental para superar a ansiedade* – e não eliminá-la completamente, pois, como veremos, tal meta não é realista. Mas todos nós aprendemos a neutralizá-la, controlá-la e impedi-la de ser uma força debilitante que restringe nossa saúde e liberdade. Compreender a ansiedade, em poucas palavras, é a maneira de escapar de sua tirania.

A primeira coisa a entender acerca da ansiedade é que ela é parte de nossa herança biológica. Muito antes de qualquer registro da história humana, nossos ancestrais viviam em um mundo repleto de perigos que ameaçavam suas vidas: predadores, fome, plantas tóxicas, vizinhos hostis, alturas, doenças, afogamentos. Foi em face desses perigos que a psique humana evoluiu. As qualidades necessárias para evitar o perigo foram as qualidades desenvolvidas em nós pela evolução. Uma boa quantidade dessas qualidades dizia simplesmente respeito a formas diferentes de precaução. O medo tinha a função de proteger; tínhamos de estar atentos

a muitas coisas para sobreviver. Essa cautela persiste em nossa formação psicológica sob a forma de nossas mais profundas aversões e fobias. Esses medos eram *adaptativos* – de fato, instintos de sobrevivência, provenientes de tempos primitivos. Em nosso próximo capítulo, falaremos mais detalhadamente sobre como esses medos passaram a ser programados em nós e sobre algumas de suas implicações.

O próximo ponto a entender é que, por não mais vivermos naquele mundo primitivo, os medos que trouxemos dele não são mais adaptativos. Graças, em grande parte, aos efeitos da linguagem e da civilização, os desafios que encontramos em nossas vidas são bastante diferentes daqueles que nossos ancestrais encontravam nas savanas ou nas florestas. Ainda assim, nossos cérebros continuam a funcionar como se nada tivesse mudado. Somos dominados pelo instinto de correr de um jaguar faminto quando o que temos diante de nós pode ser apenas um cachorro latindo. Temos medo de tocar no prato que alguém usou porque nossos ancestrais tinham uma saudável aversão à comida contaminada. Sentimo-nos patologicamente retraídos porque, em outra era, um estranho podia facilmente nos matar; até mesmo um membro de nossa própria tribo poderia nos causar algum mal se fosse ofendido. Quando se trata de nossos instintos mais profundos, agimos como se estivéssemos ainda na Idade da Pedra, enfrentando as mesmas condições de então.

Estamos, em poucas palavras, agindo de acordo com um conjunto de “regras” ultrapassadas. A evolução programou essas regras em nós como um meio de nos proteger de riscos. Tais regras são como uma espécie de *software* humano instalado em nossas cabeças – um *software* que tem milhões de anos. Todo instinto que temos nos diz que obedecer às regras nos manterá a salvo, quando talvez o contrário seja verdade. Nosso método de nos libertarmos da tirania da ansiedade será o de questionar tais regras – na verdade, reescrevê-las. Isso implicará o exame das crenças irracionais em que se baseiam tais regras, pois essas

crenças, quando não questionadas, exercem uma influência oculta, mas enormemente poderosa, sobre nossos pensamentos e nossos comportamentos.

Depois de questionarmos essas crenças, poderemos começar a revisar as regras que controlam a ansiedade, muito embora estejam profundamente enraizadas em nossa mente. Como conseguiremos fazer isso? Ocorre que a natureza, além de nos dar alguns instintos, também nos dá a capacidade – localizada, em sua maioria, em uma parte diferente de nossos cérebros, a parte que chamaremos de racional – de modificar esses instintos com base em nossa experiência. Essa é a chave para tratar a ansiedade. Não é o mesmo que “ser racional” quanto a nossos medos. Isso *não* funciona: sabermos ou nos dizerem que um medo é irracional não o faz ir embora. Entretanto, se pudermos de fato *experimentar* uma situação aparentemente perigosa repetidas vezes, mas *sem* consequências danosas, nossos cérebros aprenderão a ser mais racionais e menos apreensivos. Acontece a todo momento na vida. Tudo o que é preciso é criar um programa em que possamos, regularmente, ter uma experiência que cause medo, mas *em um contexto que nos ensine que estamos seguros*. Assim, ao longo do tempo, aprenderemos a diminuir nossos medos. Nos capítulos a seguir, aplicaremos esse princípio a um número de diferentes transtornos de ansiedade, substituindo as regras que os governam por um conjunto mais novo de regras, e que funcione melhor. Faremos o que a evolução não teve tempo de fazer – adaptar as regras às nossas circunstâncias atuais.

## **VOCÊ TEM UM TRANSTORNO DE ANSIEDADE?**

Há seis transtornos de ansiedade conhecidos, cada um com seu grupo particular de sintomas. Todos vêm do mesmo tipo de instinto de sobrevivência fundamental. Apesar dos nomes dados a eles, não são apenas transtornos isolados; são, simplesmente, nossa ansiedade humana fundamental se

manifestando de maneira diferente, de acordo com estímulos e situações diferentes. As pessoas que têm um desses transtornos em geral têm outro – às vezes, um indivíduo terá a maioria deles, senão todos. Mas cada transtorno tem suas próprias características e desafios, o que significa que as técnicas que usamos para tratá-los serão de certa forma adequadas ao transtorno. Os tratamentos mais eficazes são feitos sob medida, de acordo com o transtorno de ansiedade específico.

Isso não deve dissuadi-lo de usar este livro como um todo ou de elaborar uma compreensão geral do tema. Mesmo que você sofra de um determinado transtorno, poderá aprender algo útil lendo sobre os demais. O tratamento hábil da ansiedade em todas as suas formas é, em certa medida, uma arte, que pode ser aprendida e praticada de muitas maneiras por conta própria.

Os seis transtornos de ansiedade reconhecidos são:

1. **Fobia específica.** É o medo de um estímulo ou situação específica: aviões, elevadores, água, certos animais, etc. Sua crença subjacente é a de que a coisa é de fato perigosa em si mesma (o avião pode cair, o cachorro pode morder). Cerca de 12% das pessoas têm fobia específica, embora um número muito maior possa ter medos determinados em torno de um ou mais estímulos.
2. **Transtorno de pânico.** É o medo de suas próprias reações fisiológicas e psicológicas a um estímulo – em essência, medo de um ataque de pânico. Quaisquer anormalidades, tais como respiração alterada ou batimentos cardíacos acelerados, vertigens, suores ou tremores são vistos como sinais de colapso iminente, insanidade ou morte. A evitação que acompanha as situações que podem acionar essas reações é conhecida como *agorafobia*, e com frequência limita de maneira grave a mobilidade. Cerca de 3% das pessoas
3. **Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC).** A pessoa tem pensamentos recorrentes ou imagens (obsessões) que considera estressantes – por exemplo, pensar que está sendo contaminada, perdendo o controle, cometendo um erro ou se comportando de maneira inadequada. Há uma necessidade urgente de realizar certas ações (compulsões) que neutralizarão essas imagens: lavar-se, realizar rituais arbitrários, fazer verificações constantes, etc. O transtorno, em geral, leva à depressão e afeta cerca de 3% da população.
4. **Transtorno de ansiedade generalizada (TAG).** Essa é, essencialmente, uma tendência em se preocupar continuamente com um monte de coisas. Os pensamentos se voltam para a imaginação de todas as possíveis consequências negativas e de maneiras de impedi-las. O transtorno muitas vezes é acompanhado por sintomas físicos de estresse: insônia, tensão muscular, problemas gastrintestinais, etc. Cerca de 9% das pessoas têm esse transtorno.
5. **Transtorno de ansiedade social (TAS) ou Fobia social.** Medo de ser julgado pelos outros, especialmente nas situações sociais. Essas situações incluem apresentações, festas, encontros, comer em locais públicos, usar banheiros públicos ou simplesmente encontrar novas pessoas. Os sintomas incluem tensão extrema ou “paralisia”, preocupação obsessiva com interações sociais e uma tendência ao isolamento e à solidão. O transtorno é frequentemente acompanhado pelo uso de drogas e álcool. Cerca de 14% das pessoas têm esse transtorno, de alguma forma.
6. **Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).** Esse transtorno envolve o medo excessivo causado por exposição anterior a uma ameaça ou dano. Traumas comuns são o estupro, a violência física,

têm esse transtorno, em geral ligado à depressão.

acidentes graves e exposição a guerras. As pessoas que sofrem desse transtorno frequentemente reexperimentam seus traumas sob a forma de pesadelos ou *flashbacks* e evitam situações que tragam lembranças perturbadoras. Elas podem exibir irritabilidade, tensão e hipervigilância. O álcool e o abuso de drogas entre as pessoas que sofrem são endêmicos, assim como o são os sentimentos de depressão e falta de esperança. Cerca de 14% das pessoas sofrem desse transtorno.

Fica óbvio, a partir de um exame rápido dessa lista, que é difícil conviver com um transtorno de ansiedade maior. Qualquer das condições acima pode afetar drasticamente a qualidade de vida. Todas elas podem incentivar a depressão, desequilibrar sua saúde física, reduzir sua efetividade no mundo e prejudicar suas relações. Além disso, cada uma delas pode limitar ou romper sua vida de maneira própria. A *fobia específica* pode impedi-lo de viajar, de estar perto da natureza, de sair do térreo ou de fazer qualquer coisa que lhe cause medo. O *transtorno de pânico* pode mantê-lo assustado com o ritmo de sua própria respiração ou de seu coração e impedi-lo de sair de casa. O *transtorno obsessivo-compulsivo* pode consumi-lo com precauções sem sentido e rituais que o oprimem com a sensação de que as coisas estão fora do lugar ou são defeituosas. O *transtorno de ansiedade generalizada* pode manter sua mente agitada de maneira constante por causa de preocupações e impedi-lo de relaxar. O *transtorno de ansiedade social* pode paralisá-lo diante dos outros, limitar suas atividades e condená-lo à solidão. O *transtorno de estresse pós-traumático* pode transformar sua vida em um pesadelo recorrente, aumentar o uso de álcool e de drogas e desequilibrar sua capacidade de agir. O custo dos transtornos de ansiedade, sejam quais forem os termos, é considerável. Libertar-se deles seria uma das melhores e mais compensadoras coisas que você poderia fazer a si mesmo.

## A ANSIEDADE PODE SER TRATADA?

O que pode ser feito para tratar os transtornos de ansiedade? Infelizmente, muitas pessoas presumem que a resposta é “pouco” ou “nada”. Elas acreditam que seu transtorno é a expressão de alguma falha fundamental em seu caráter, ou viveram tanto tempo com o problema que se acostumaram a ele. Ou, ainda, tentaram certos tipos de terapia (normalmente do tipo que tenta livrá-lo de suas “questões” pessoais mais profundas) e constataram que elas eram ineficazes. Ou – e isto é, pelo menos, parte do problema – o pensamento de enfrentar a ansiedade já é em si muito assustador. Estudos têm demonstrado que cerca de 70% das pessoas que sofrem de ansiedade não fazem tratamento ou recebem um tratamento inadequado. Como resultado, muitas delas tendem a ter problemas constantes durante anos, senão durante a vida inteira. Esses problemas podem se tornar sensivelmente debilitantes, levando ao alcoolismo ou ao abuso de drogas, à depressão e à incapacidade funcional. Se não tratado, um transtorno de ansiedade pode ser uma das mais devastadoras condições de que um indivíduo pode sofrer.

Isso é realmente uma infelicidade, porque as indicações são as de que a ansiedade é agora altamente tratável. Formas mais novas de terapia cognitivo-comportamental provaram ser eficazes no tratamento de transtornos de ansiedade maior. Esses tratamentos não fazem uso de medicação. Não levam anos e anos para funcionar; os pacientes com frequência demonstram uma melhora significativa já no começo; e muitos deles conseguem manter seu transtorno sob controle depois de alguns meses ou, até mesmo, semanas, de tratamento. A maior parte é capaz de manter a melhora indefinidamente por meio de uma maior conscientização e prática da capacidade de ajudar a si mesmo. As técnicas de autoajuda oferecidas neste livro baseiam-se em pesquisas atualizadas e, também, na experiência

peçoal que tive ao trabalhar com centenas de pessoas que sofriam de ansiedade. Não há dúvida, para mim, de que a maior parte das pessoas pode ser ajudada de maneira significativa. É necessária apenas a consciência de quais são os recursos, uma abertura a novas abordagens e a determinação de mudar a vida para melhor.

## O QUE ESTE LIVRO OFERECE

Este livro pode servir como guia ao processo. Ele delineará os passos básicos de tratamento e mostrará a você o que estará à sua espera. No Capítulo 2 (“A ansiedade como adaptação”), examinaremos a base evolutiva da ansiedade, a fim de entender como ela passa a fazer parte de nossa conformação humana. Veremos qual função sua ansiedade exerceu em um ambiente primitivo – isto é, como ela foi adaptativa – e como esses mecanismos adaptativos sobrevivem em sua conformação psicológica atual. O Capítulo 3 (“O ‘livro’ de regras da ansiedade”) examinará as “regras” básicas que a evolução escreveu em seu cérebro para ajudá-lo a lidar com o risco. Veremos como essas regras não mais se aplicam às condições da vida moderna – como elas tendem a focar perigos inexistentes, ao mesmo tempo em que ignoram assuntos mais prementes. Revelaremos algumas das crenças em que se baseiam as regras – e o modo como você pode começar a questioná-las. Isso permitirá que você comece a reescrever as regras, a rever suas avaliações sobre o que é seguro e o que não é, submetendo-as a uma experiência real, em vez de deixá-las à mercê de pensamentos irracionais e hábitos atávicos. Esta é a chave para superar a ansiedade: de fato *experimentá-la* em um contexto seguro. Independentemente de quanto seus medos estejam enraizados em sua mente, você terá a capacidade de *aprender* a lição da segurança.

Nos próximos seis capítulos – do Capítulo 4 ao 9 –, investigaremos maneiras

pelas quais você poderá testar essas ideias. Examinaremos as seis formas conhecidas de transtornos de ansiedade, explicando o que eles são, como funcionam e que forma particular as regras da ansiedade assumem. Cada um desses seis capítulos oferece técnicas passo a passo para confrontar suas ansiedades – primeiramente em situações imaginadas e, depois, em situações reais.

No Apêndice deste livro, apresento uma série de testes diagnósticos, exemplos de como categorizar seus pensamentos ansiosos e sobre como mudá-los, sobre como garantir uma dieta balanceada e exercícios suficientes, informações sobre a depressão e riscos de suicídio, orientações médicas e informações sobre insônia, relaxamento e *mindfulness*.<sup>\*</sup> Para aprender mais sobre técnicas e tratamentos específicos, recomenda-se um exame das partes mais relevantes do Apêndice. Praticar essas técnicas permitirá que você reverta suas ansiedades, mas não lutando contra elas ou tentando eliminá-las; a chave do sucesso, ao contrário, é se distanciar de seus medos – alterar sua perspectiva, de modo que não seja mais vítima de sua própria mente. Há um grande princípio orientador: seu nível de medo não é determinado pela situação em que se encontra, mas por sua *interpretação* dela. Quando a interpretação muda, muda também toda sua sensação sobre o que causa medo e sobre o que não causa. Uma vez que os monstros, demônios e fantasmas que sua mente cria finalmente desaparecerem, o caminho para um mundo melhor se abrirá para você.

Até agora, vimos como o caminho começa. Continuemos, então, a jornada.

---

<sup>\*</sup> N. de R.T. Como esse termo se trata de um neologismo da língua inglesa, optou-se por mantê-lo no original – *mindfulness* – em vez de conscientização, plena atenção ou outros termos frequentes, de modo a prevenir confusões conceituais.

## A ansiedade como adaptação

### O QUE A EVOLUÇÃO PODE NOS ENSINAR SOBRE A ANSIEDADE?

Por que somos tão ansiosos?

Somos ou gostamos de pensar que somos a espécie mais inteligente. Mais do que qualquer outro animal, temos a capacidade de pensar racionalmente – para avaliar uma situação de modo realista e decidir sobre a melhor linha de ação. Por que, então, somos tão controlados por ansiedades que são manifestamente irracionais? Por que não podemos usar nossa maravilhosa inteligência humana para simplesmente ver que as coisas, em grande parte, ficarão bem? Nossos amigos e parceiros conseguem, em geral, avaliar nossas ansiedades de maneira muito clara. Eles parecem saber quando estamos perdendo o controle da situação: “Não precisa ficar tão ansioso(a)”, dizem eles para nos tranquilizar. “Não há com o que se preocupar”. Isso quase nunca ajuda. Em alguma medida, sabemos que estão certos – que o quadro de que dispõem sobre a situação é mais realista do que o nosso, mas simplesmente não nos sentimos nem um pouco menos ansiosos. É como se nossos cérebros estivessem programados para sobrepujar a verdade racional ou lógica.

Na verdade, nossa inteligência sempre parece estar ocupada, inventando *novas* coisas com que fiquemos ansiosos. De maneira engenhosa criamos cenários de desastre: criamos situações embaraçosas para nós mesmos em público, não vivemos de acordo

com nossos padrões, ficamos doentes, somos reprovados em exames, entramos em colapso, cometemos erros e toda e qualquer outra coisa em que possamos pensar. Continuamos a perscrutar o futuro, imaginando o que as pessoas poderiam pensar ou o que poderia dar errado – riscos em que só nós parecemos pensar. Levados adiante, tais riscos fazem com que nos perguntemos se estamos de fato loucos. “Será que estou ficando louco?” é um pensamento recorrente, às vezes seguido de “Será que eu perceberia se estivesse mesmo louco?”.

Uma das características mais notáveis desse processo é que ele parece implacável. Quando somos dominados pela ansiedade, nossa mente parece funcionar 24 horas por dia, sete dias por semana, jamais descansando. Não conseguimos desligar o processo de pensamento. Ele simplesmente gera cada vez mais ansiedade, como uma máquina cujo botão liga/desliga está sempre ligado. A mente não para de tagarelar mesmo quando queremos dormir, relaxar ou simplesmente não fazer nada. Independentemente do quanto as coisas possam estar indo bem, independentemente das alegrias que a vida nos esteja oferecendo no momento, estamos preocupados demais com as ansiedades sobre o passado e o futuro para percebermos.

Em alguma medida, acreditamos que toda essa preocupação é importante, que nós *precisamos* dela. Damos a ela, então, toda nossa energia e um enfoque exclusivo. Pelo fato de podermos pensar em tantos

problemas possíveis – e em possíveis soluções para eles – passamos a ter necessidade de descobrir quais sejam, de maneira bastante séria. Achamos que precisamos prestar atenção ao que nossas mentes estão nos dizendo, de modo que possamos evitar catástrofes e aproveitar melhor o lado bom da vida. Infelizmente, essa ideia parece ser, em grande parte, uma ilusão. Nossas ansiedades nunca parecem nos conduzir a uma existência melhor e mais compensadora. Nunca são o sistema de navegação confiável que queremos que seja. Ao contrário, tudo o que eles parecem fazer é tornar nosso comportamento menos adequado, interromper nosso sono, colocar-nos em conflito com os outros, limitar nossas opções de vida e continuamente obscurecer nossa perspectiva. Em poucas palavras, fazer-nos sofrer.

Como seria se tudo isso parasse? Como seria estar em condição serena, em paz e contente com o que a vida nos traz?

Para responder a essa questão, vou falar de meu gato.

Meu gato parece viver uma vida tranquila, livre de preocupações. Ele come, dorme, brinca e se deita ao sol sempre da mesma maneira. Não sofre de insônia. Não deita na cama e fica pensando sobre todo o trabalho que terá de fazer no dia seguinte ou se deixou o forno ligado. Não ruma sobre suas interações com os humanos ou com outros gatos, e nem se pergunta se seu comportamento do dia anterior foi adequado. Ele certamente não parece estar preocupado com minhas expectativas (ou de qualquer outra pessoa). Basta estar confortável no momento em que vive para que se sinta feliz. Às vezes, é difícil não invejar essa serenidade bem-aventurada.

É também óbvio que a evolução adequou o gato à vida que leva. Os gatos existem há cerca de 12 milhões de anos, sem qualquer mudança significativa em sua forma ou função (afinal de contas, como se poderia melhorar o *design* de um gato?). Eles estão bem adaptados à vida simples de caçar outros animais e de se reproduzirem. As instruções da evolução a um gato consistem em algumas indicações bastante simples – e nenhuma

delas levaria à ansiedade: *isso é bom, isso não é bom, isso é meu, isso não é meu*. Os gatos usam uma fórmula simples: “Encontrar presa, matá-la e comê-la”. Ou: “Encontrar outros gatos, verificar se são amistosos; depois, brigar ou brincar com eles e, talvez, fazer sexo com eles”. Ou então: “Encontrar seres humanos, esfregar-se neles e ronronar até que ofereçam alimento”. A vida é bastante simples. Se você simplesmente agir de acordo com o instinto do momento, provavelmente se sairá bem. Os gatos são zen.

Com os seres humanos, é claro, a história é diferente.

Somos neuróticos – e temos sido há bastante tempo. Graças a nossa refinada capacidade conceitual e linguística, lembramo-nos do passado e antecipamos o futuro. Podemos pensar sobre coisas que não aconteceram e que podem nunca acontecer, mas que poderiam acontecer. Somos capazes de imaginar o que as outras pessoas pensam de nós e sobre como isso pode ter um impacto sobre nosso sucesso futuro. Podemos nos perguntar se ofendemos alguém na semana passada. Podemos ficar preocupados por não estarmos preparados, por termos cometido erros e por termos deixado de fazer alguma coisa. Deitamo-nos na cama (próximos a nosso gato, que está dormindo muito bem), pensando: “Por que não consigo dormir?” ou “O que a Susan quis dizer quando disse aquilo?” ou “Será que vou conseguir fazer todo esse trabalho a tempo?”. Perscrutamos o sentido da vida, o fantasma da morte, as opiniões dos outros e queremos saber se temos a roupa certa para a festa de amanhã. Não há, de fato, fim para a lista de coisas que podem causar ansiedade.

Que bem faz todo esse modo de pensar? Por que não agimos mais como os gatos? Por que não conseguimos simplesmente nos colocar sob um bom cobertor, fechar os olhos e dormir?

A resposta é que a evolução não nos tratou do mesmo modo como tratou os gatos. Ela deixou os gatos muito afinados com o ambiente do presente. Eles estão muito bem adaptados comendo, dormindo, caçando e pedindo comida. Nossa evolução,

porém, estava já terminada na época das sociedades caçadoras-coletoras primitivas. As capacidades e tendências que a evolução deixou para nossos ancestrais são aquelas que foram necessárias para sobreviver em tal ambiente. Mas as coisas mudaram rapidamente nos últimos 10 ou 20 anos – muito além do ritmo da evolução. A civilização moderna alterou nossas circunstâncias de um modo tão rápido que nossa biologia evolutiva não acompanhou o ritmo. Assim, possuímos uma aparato biológico cujo *software* não mais se encaixa nas circunstâncias sob as quais de fato vivemos.

É importante lembrar que a evolução não diz respeito a estar feliz, relaxado ou livre de culpa. Trata-se, isto sim, de sobrevivência. E a sobrevivência depende apenas de uma coisa: de passar nossos genes a nossos descendentes. São os genes que precisam sobreviver, mesmo se o indivíduo for sacrificado nesse processo. Está claro que nós, humanos, tivemos um sucesso incrível como espécie (se continuarmos a ter é outra questão). Isso aconteceu porque, com sucesso, passamos adiante, ao longo de milhões de anos de evolução, os genes que permitem que nos adaptemos a nosso ambiente. Isso não nos tornou a espécie “mais forte” – afinal de contas, não ganharíamos uma luta contra um gorila ou contra um tigre. Tampouco recompensou a agressividade pura – outros humanos poderiam se unir e jogá-lo montanha abaixo na pré-história caso não gostassem de você. Também não se tratou de ter tantos bebês quanto possível, já que seus genes não sobreviveriam se todos os bebês morressem.

Quais as características, então, que auxiliaram os seres humanos a passarem seus genes adiante?

Não há resposta precisa, mas nosso conhecimento sobre a biologia e a psicologia evolutivas nos apresenta um esboço de resposta. De maneira mais óbvia, os seres humanos que passaram seus genes com sucesso foram aqueles capazes de atrair outros humanos do sexo oposto e ter filhos com eles – provavelmente aqueles que eram atraentes no geral e relativamente predominantes em termos físicos. Mas há outro fator

importante: a unidade social. Nós, humanos, talvez não sejamos tão desapegadamente dedicados ao bem-estar da colônia quanto o são as abelhas ou as formigas. Todavia, nossa sobrevivência como espécie realmente depende, em grande parte, da cooperação e, assim, as habilidades individuais que desenvolvemos tendem em grande parte a ser sociais. Nossos ancestrais pré-históricos evoluíram em grupos que caçavam e coletavam conjuntamente. A capacidade de se unir aos outros e de exercer influência sobre eles foi favorecida pela seleção natural. A comunicação desempenhou um papel central (o desenvolvimento da linguagem), ao mesmo tempo em que a inteligência em geral se tornava uma característica cada vez mais valorizada. A pura capacidade de aprender e de lembrar as propriedades e os valores nutricionais de milhares de plantas e fontes de alimento animal (incluindo aqueles que eram venenosos) foram altamente úteis para nossa sobrevivência. Do mesmo modo, também foram úteis a capacidade de saber como fazer uma armadilha e matar animais maiores, ou fazer fogo, afastar os predadores, cuidar das crianças e impedir que as tribos ficassem sem comida. Todas essas capacidades conferiam enormes benefícios ao grupo.

Podemos reconhecer as mesmas qualidades na humanidade moderna. Mesmo em nossa sociedade, elas são adaptativas em alguma medida. Mas o que dizer da ansiedade? Como os nossos medos irracionais se encaixam no quadro evolutivo? Por que não conseguimos nos desligar à noite e não dormimos bem? Por que nos preocupamos com coisas sobre as quais não podemos fazer nada a respeito, pensamos sobre erros passados, ficamos obcecados com o que as outras pessoas pensam de nós, estabelecemos padrões – para nós mesmos – que nos entristecem, criamos cenários futuros terríveis a partir do nada, paralisamo-nos por causa de nossos próprios medos de modo que não conseguimos pensar ou agir com eficácia? Por que nossas vidas pessoais são, com tanta frequência, uma bagunça, mesmo quando nossa eficiência, como espécie, nos dá um predomínio sem precedentes sobre a natureza?

## Uma visita ao pré-histórico Stanley

Quis descobrir como era a vida há 100.000 anos, então entrei em uma máquina do tempo imaginária e viajei para o passado, a fim de entrevistar Stanley, o neurótico pré-histórico.

- Olá, Stanley. Meu nome é Bob e sou novo aqui. Você tem um tempo para conversar?
- Não dá para ver que estou ocupado? Estou com pressa. Acho que vai chover e não estou com minha pele de leão. Quer dizer: posso pegar um resfriado, ficar com febre. Mas o que você quer?
- Queria saber um pouco sobre você.
- Fiz algo de errado? Achei que tinha apagado o fogo na semana passada – alguma coisa incendiou? Tento ser cuidadoso, mas nunca se pode ter certeza.
- Não, Stanley. Eu gostaria de saber como é a sua vida.
- Minha vida? Bem, primeiro, não consigo dormir. Fico acordado a noite inteira, preocupado com os tigres e os lobos da floresta. Disseram-me que esse lugar é seguro, mas ouvi histórias que fariam você ficar arrepiado.
- Você tem insônia, então?
- Não sempre. Mas não conseguir dormir me deixa louco. Não paro de dizer para mim mesmo: Stanley, durma um pouco. Você não prestará para nada se não dormir um pouco.
- Stanley, como é essa área?
- Perigosa. Tenha cuidado na ponte. Não sei quem foi o desastrado que amarrou aquela coisa, mas é fácil de cair com um passo em falso. E então terá de tentar encontrar um médico.
- Então você tem medo de altura?
- Só um idiota não teria. A altura mata. E não é a queda que mata, mas o afogamento. Mês passado dois caras que se achavam muito machos pegaram dois pedaços grandes de madeira e os amarraram, tentando fazer com que boiassem. Eles se afogaram. Mas pensavam que sabiam tudo. Eles me diziam: “Stanley, você está sempre preocupado – sempre tão negativo. Não é bom para sua digestão pensar assim”. Bem, eles estão no fundo do mar e eu estou aqui falando com você. Quem é que se deu bem?
- Acho que foi você, Stanley.
- Sim, mas tenho essa indigestão. Espero que não seja nada sério. Fui ao médico. Talvez você o tenha visto, o velho com a cobra em volta do pescoço.
- Faz pouco que cheguei aqui. Não o vi ainda.
- Ele me deu essa bebida horrorosa – para o meu estômago, supondo que ela vá me acalmar. Mas a bebida me fez vomitar. Só estou preocupado porque posso ter algo sério. Ora, no ano passado uma tribo inteira que vive ao sul morreu envenenada com alimentos. Eu lavo tudo – tudo – antes de comer. Mas não tenho certeza de que seja seguro beber água também. Desde que este local ficou mais populoso, acho que a água está contaminada. As pessoas acham que sou maluco, mas não fui envenenado com comida.
- É, você ainda está vivo, Stanley. Como é que você se sente com esses estranhos que vêm para a sua área?
- Não confio neles. Quem sabe o que eles poderiam fazer? Eles poderiam me atacar, roubar Sara, minha mulher, e meus filhos, expulsar-me daqui. Por isso, eu tento não chamar muito a atenção. Não os olho nos olhos. Falo com calma. Tento não fazer nada que incomode. Conhece aquele velho ditado: “Ninguém chuta um cachorro morto”? Não chamo à atenção e falo com calma. Sou um pouco tímido, você poderia dizer.
- De que você tem medo?
- Bom, de tudo. Mas tenho medo mesmo é de ser morto. Isso resume tudo.
- Alguma coisa desse tipo aconteceu?
- Mês passado – não consigo tirar isso da minha mente –, eu vi alguns estranhos estrangeiros. Eles tinham peles de animais diferentes, o cabelo deles era diferente. Eram assustadores. Vi que eles

pegaram meu tio Harry e o ataram, e depois o cozinham e comeram. Foi uma cena horrível. Graças a Deus, para mim, que eu estava em boa forma e podia correr muito – mas não consigo tirar essa imagem da minha mente. Acordo no meio da noite ouvindo os gritos do meu tio. Eu poderia ser o próximo.

- Que coisa horrível. Então você tem medo de que aconteça a você o mesmo que aconteceu a seu tio?
- Sim, mas eu sou um pouco mais esperto do que ele. O tio Harry – um falastrão – sempre dizia: “Stanley, você é muito pessimista. Com o que você se preocupa tanto?”. Com todo respeito a meu tio: ele virou almoço e eu no máximo tenho indigestão.
- Deve ser difícil para você estar tão ansioso quase todo o tempo.
- Difícil? É terrível. Há dois anos eu comecei a ter “ataques”. Eu estava caminhando, no campo, e sentia meu coração batendo rapidamente. Era um dia de sol e sem leões por perto. Repentinamente fiquei com tanto medo de ter um ataque cardíaco que fiquei tonto. Não conseguia respirar direito.
- O que aconteceu depois?
- Por sorte, Sara estava por perto. Deus a abençoe. Ela me pegou pelo braço e me levou para a caverna mais próxima. Eu estava muito tonto. Mas nos três meses seguintes fiquei com medo de ir para o campo. Pensava que poderia ter outro ataque.
- Como é que você superou o problema?
- Ainda não superei, embora não tenha tido ataque algum ultimamente. Eu acho que o que ajudou é que Sara insistiu muito – e ela sabe como fazer isso – que nós dois saíssemos para colher morangos bem cedo, pela manhã, antes de os pássaros comê-los. Eu estava com fome e pensei: “Se Sara estiver comigo e eu tiver um ataque, terei alguém para me ajudar”. Colhemos muitos morangos. Mas eu ainda acho que terei outro ataque.
- Você é uma pessoa que se preocupa muito?
- Sempre. Preocupo-me com o fato de ter ou não ter comida, com a possibilidade de Sara ir embora com alguém mais forte do que eu. Preocupo-me com as crianças, se elas vão se envolver com problemas. Sempre me preocupo com minha saúde.
- Deve ser difícil...
- Cuidado!
- O que foi, Stanley?
- Ah, tudo bem. Pensei que aquele galho fosse uma cobra. As cobras são venenosas. Portanto, cuidado.
- Obrigado por dedicar uma parte de seu tempo a conversar comigo, Stanley.
- De nada. Espero não ter parecido ser uma pessoa negativa demais. Todos dizem: “Stanley, você é uma pessoa muito negativa. Sempre com medo. Sempre pensando no pior”. Talvez eles estejam certos. Talvez eu esteja exagerando. Deixe-me pensar: será que eu coloquei a pedra sobre o buraco da comida? E se alguém vier para cá – e se um urso vier até a minha caverna e encontrar a comida? Ele pode ser atraído pelo cheiro da comida, por eu não ter colocado a pedra em cima do buraco. E se ele matar minha família? Seria tudo culpa minha. Acho que coloquei a pedra, mas não tenho certeza.
- Stanley, preciso ir.
- Talvez eu tenha colocado a pedra sobre o buraco da comida. Preciso voltar lá e verificar. Mas se eu fizer isso, não vou poder ir encontrar Sid. Ele vai ficar bravo e, se ficar, vai dizer a todos que eu não sou uma pessoa confiável. E aí?

Muito bem, “Stanley” é uma historinha engraçada que criei. Mas é possível entender o ponto central da questão. Trata-se da evolução, de nossos ancestrais de centenas de anos atrás – do modo como transcorriam suas vidas, das qualidades que eles precisavam ter para lidar com os desafios que tinham e de como tudo isso está conectado ao modo como agimos hoje. A psicologia evolutiva, há algum tempo, vem tentando montar o quebra-cabeça. E a ansiedade é uma dessas peças. Então, vamos dar uma olhada mais séria no modo como a ansiedade passou a fazer parte da condição humana.

## PARA QUE A ANSIEDADE É ÚTIL?

Em poucas palavras, por que a evolução nos deixou tão neuróticos?

Os psicólogos evolucionistas respondem a essa questão mudando-a um pouco: “Como a ansiedade ajudou nossos ancestrais a sobreviverem em um ambiente primitivo?”. Eles analisaram a função de um medo particular, tentando determinar como ele pode ter servido para nos guiar ou nos proteger em certas situações. O fato é que todas as neuroses de Stanley, nosso homem da Idade da Pedra, eram adaptativas. Os lugares altos eram perigosos, a comida poderia estar contaminada, era arriscado ofender estranhos, não se atravessava um campo aberto onde os leões pudessem vê-lo e se conseguia evitar morrer de fome guardando alguma comida para o inverno. Stanley pode parecer um neurótico para mim e para você, mas foram os *Stanleys* que sobreviveram neste mundo. Sobreviveram por causa de suas ansiedades. Quem não fosse ansioso o suficiente simplesmente não sobreviveria. Em circunstâncias em que a morte provocada por fome era sempre uma ameaça, em que os ataques de animais podiam acontecer a qualquer momento, em que os precipícios precisavam ser evitados e em que os estranhos podiam matá-lo ou a seus filhos, em que sua sobrevivência dependia de sua tribo gostar de que você estivesse por perto, a ansiedade foi uma das principais ferramentas para a sobrevivência. Foi simplesmente a maneira de a natureza instilar a prudência em nós.

Ainda assim, as ansiedades que uma vez nos serviram não mais parecem funcionar. Em vez de nos ajudar a sobreviver, a ansiedade parece muitas vezes “bagunçar” nossas vidas. Recebemos um conjunto de respostas biológicas e psicológicas que nos preparam mal para as exigências de nossa existência atual. A fim de entender o porquê, de ver de onde vêm essas respostas, de entender como nossa consciência moderna – com todas as suas vantagens e desvantagens – evoluiu, precisamos mergulhar um pouco mais profundamente em nossa psicologia evolutiva.

## PENSANDO SOBRE O QUE PENSAMOS

Uma das principais diferenças entre os seres humanos e os outros animais é que nós, humanos, desenvolvemos o que chamamos de uma teoria da mente. Não se trata de uma “teoria” no sentido de hipótese científica. É simplesmente o modo como pensamos sobre o mundo – mais especificamente, como pensamos sobre o pensamento em si. Graças ao desenvolvimento da linguagem como ferramenta conceitual, estamos cientes de que temos algo chamado mente e que estamos envolvidos em um processo chamado pensamento. Também temos a capacidade de imaginar o que uma outra pessoa tem em mente (*O que está disposto a fazer? O que está querendo?*) o que ela está pensando. Os animais parecem não ter essa capacidade de conceituar os estados mentais dos outros seres. Isso não quer dizer que os animais não tenham emoções ou que não respondam às emoções de outras criaturas. Qualquer pessoa que teve um cachorro ou um gato sabe que os animais podem ser extremamente sensíveis na resposta às emoções. Mas o que torna os humanos diferentes é que nós desenvolvemos um conceito de como os outros de nossa espécie podem pensar e sentir – e como esses pensamentos e emoções podem ser análogos aos nossos. Temos um conhecimento há muito enraizado de que os outros seres humanos possuem seus próprios desejos, medos e reações. Assim, em nossos relacionamentos com essas pessoas (família, tribo ou simplesmente outros membros de nossa espécie), seus estados mentais são levados em consideração.

A área do cérebro na qual reside essa capacidade de entender outras mentes é o córtex orbitofrontal, uma parte mais avançada do cérebro. Quando as pessoas lesionam essa área do cérebro, tendem a perder a faculdade de fazer julgamentos de ordem social; elas não sabem como agir com os outros. Quando os animais lesionam essa mesma área, eles perdem sua condição social. Nem nos animais nem nas crianças pequenas o córtex orbitofrontal é tão bem

desenvolvido quanto em um adulto normal. Isso é especialmente verdadeiro para as pessoas que sofrem de autismo: suas faculdades intelectuais podem estar intactas, mas elas têm dificuldade em entender o estado mental dos outros. Têm dificuldade em entender conceitos como intenção, decepção, frustração, saudade, esperança, arrependimento ou motivação de longo alcance. Na sociedade humana, esses conceitos formam a base da maior parte das relações, o que explica por que as crianças sem autismo, à medida que amadurecem, normalmente aprendem a entendê-los, e os indivíduos autistas, não.

Por meio da psicologia evolutiva, podemos reconstruir a maneira pela qual essa teoria da mente – nossa compreensão dos estados mentais – passou a ser programada por nós. Um fato simples que comandou esse processo evolutivo foi o de as crianças, por uma série de razões, passarem por um longo e incomum (se comparadas aos demais mamíferos) período de desamparo. Então, como hoje, as crianças não se tornavam adultos antes de chegarem à adolescência. Isso significou que os grupos poderiam oferecer um melhor cuidado, em termos de sustentação, proteção e oportunidades de aprendizagem, do que podiam oferecer um pai ou uma mãe isoladamente (por exemplo, provavelmente não era incomum que os pais de uma criança morressem quando esta era ainda jovem, exigindo que a tribo assumisse a função de criá-la). Para que esse processo cooperativo de criação ocorresse, boa parte do que poderíamos chamar de interesse social foi necessário – um instinto de cuidar do outro, um interesse pelo que os outros pensavam, empatia por seus sentimentos, cuidado por sua reputação no grupo. As necessidades inerentes ao ato de cuidar das crianças nos tornaram seres mais sensíveis socialmente.

Essa foi apenas uma das muitas coisas que nos conduziram na direção da cooperação de grupo. À medida que os primeiros humanos ampliaram seu nicho ecológico, foi a tribo, e não o indivíduo, que cada vez mais passou a determinar o sucesso no geral. Caçar, coletar comida, evitar plantas

venenosas e animais perigosos, defender-se de predadores, buscar um *habitat* adequado – todas essas atividades foram realizadas cada vez mais pelo grupo, exigindo uma grande quantidade de interação. Os indivíduos mais bem preparados para essa vida cooperativa tenderam a sobreviver e a passar seus genes. Isso teve um grande efeito no desenvolvimento de nossos cérebros – na verdade, a cooperação foi integrada neles. Um grupo bem organizado tinha muito mais chances de lidar com sucesso com os perigos da existência primitiva do que uma tribo de indivíduos dedicados exclusivamente a guerrear. E um indivíduo sociável seria mais útil para a tribo do que um beligerante, antissocial ou indiferente ao bem-estar geral. Assim, nosso instinto cooperativo foi, em certo sentido, desenvolvido, garantindo nossa sobrevivência.

Muito desse desenvolvimento foi facilitado pela linguagem, tanto que, em algum ponto, a capacidade de aprender a usá-la se tornou inata. O uso da linguagem foi uma grande vantagem para a nossa adaptação ao meio ambiente. Pode-se, com isso, compartilhar, de modo eficiente, informações sobre quase tudo, como onde buscar alimentos ou como evitar animais predadores. A linguagem nos deu a ferramenta crítica para irmos além da memória individual, para armazenarmos informações sob a forma de cultura de grupo. Isso permitiu que preservássemos e passássemos adiante o conhecimento coletivo essencial a uma existência planejada – o uso de ferramentas, métodos de armazenamento e preservação de alimentos, técnicas de caça, mapeamento de territórios, etc. Todo esse conhecimento pôde, então, ser disseminado entre os membros da tribo e passado adiante de uma geração à outra. A aquisição da linguagem foi, assim, um fator preponderante para nosso sucesso como espécie, mudando para sempre a maneira como interagimos com os outros e com o meio ambiente.

Embora a linguagem tenha nos dado as ferramentas, as emoções eram ainda a força motriz do comportamento humano. E a ansiedade foi uma das principais emoções. Em geral, as características evolutivas que

mais se refletem na ansiedade de hoje são as que tendem ao cuidado ou ao comedimento. Os seres humanos que puderam demonstrar que não eram ameaça aos outros – que agiam com respeito ou deferência – tinham menos chances de serem atacados pelos mais poderosos. Demonstrar uma vontade de cooperar – algo talvez não diferente da postura “submissa” dos cães em relação a um rival dominante – foi uma boa maneira de evitar um confronto possivelmente mortal. Outros impulsos de precaução serviram ao mesmo propósito. O medo de altura, o medo de águas profundas ou o medo de áreas abertas foram medos que ajudaram nossos ancestrais a evitar situações perigosas. A cautela com os estranhos foi uma atitude de proteção, já que um encontro ao acaso com uma tribo hostil poderia facilmente resultar em um desastre. Uma tendência a se preocupar com a reserva de alimentos para o inverno seguinte poderia ajudar a tribo a chegar à próxima primavera. Em geral, está claro que muitos dos transtornos de ansiedade que experimentamos hoje têm sua origem nos medos programados em nós por nossa história evolutiva.

### **O MEDO CERTO NA HORA ERRADA**

Este é um ponto de partida fundamental para lidar com a ansiedade: compreender que ela originalmente tinha uma função adaptativa. Todos os nossos medos – independentemente do quanto eles possam parecer irracionais para nós hoje – têm, de alguma maneira, sua base na sobrevivência. O comportamento instintivo e de precaução que subjaz à ansiedade moderna tinha suas raízes nas condições de vida primitiva, especialmente no modo como ela foi vivida cooperativamente pelos grupos ou tribos. Não importava o que estava sendo evitado; a atenção a sutilezas da interação social teve o mesmo valor de sobrevivência que os mecanismos óbvios de proteção, como o medo de altura ou a repulsa diante de carne em putrefação. Esses impulsos podem ter ajudado nossos ancestrais a evitar todos os tipos de consequências infelizes. Entretanto,

algumas eras depois, em um ambiente civilizado, os mesmos impulsos parecem um tanto quanto neuróticos. Parece que a evolução, de maneira não sábia, instilou em nós a capacidade para os transtornos de ansiedade. Ela ensinou a nossos ancestrais: “Melhor prevenir do que remediar”.

O que isso quer dizer, em termos práticos? Primeiramente, quer dizer que podemos considerar qualquer transtorno *moderno* de ansiedade e buscar suas origens como mecanismo de sobrevivência. Tome-se, por exemplo, o transtorno obsessivo-compulsivo (TOC). Os indivíduos com TOC podem abrigar um medo extremo de contaminação por germes. Fobia ridícula? Não em termos de história. Até bem pouco tempo, nossos ancestrais eram altamente suscetíveis a doenças contagiosas que, com frequência, eram fatais – especialmente quando as populações se tornavam mais densas. As pessoas obsessivas também tendem a acumular coisas – jornais velhos, roupas, comida e outras coisas. O impulso seria útil em um ambiente primitivo em que os recursos fossem escassos. Com efeito, até a Idade Média, não conseguir juntar comida suficiente para o inverno era causa de morte (até mesmo os animais exibem sazonalmente esse instinto de acumular). Ou considere o medo obsessivo de perder o controle e de se tornar violento. Em um ambiente primitivo, isso pode se traduzir em simples prudência. Tais inibições podem parecer não guardar relação com as circunstâncias de hoje, mas não é difícil entender de onde elas vêm.

Cada um dos transtornos de ansiedade reconhecidos tem ligações similares com a história evolutiva. A agorafobia – medo de estar em espaços abertos e públicos – sem dúvida está relacionada à vulnerabilidade de nossos ancestrais aos predadores em ambientes abertos em que estivessem expostos. O transtorno de estresse pós-traumático quase certamente se originou como uma maneira de nos mantermos longe dos perigos que já havíamos experimentado como testemunhas ou como *quase vítimas*. O transtorno de ansiedade generalizada é simplesmente uma versão moderna dessa

possibilidade de ver longe, de ter cautela. Os “preocupados” das tribos podem simplesmente ter sido aqueles que anteciparam as calamidades e se preparam para elas.

Uma vez visto e compreendido que nossas ansiedades têm uma base sólida em nossa história evolutiva, estaremos mais bem preparados a aceitá-las como parte de nossa herança biológica. Não mais precisamos vê-las como deficiências que requerem que sintamos culpa ou constrangimento. Contudo, a notícia realmente boa é que embora tenhamos nascido com esses medos, eles não necessariamente precisam nos controlar para sempre. É possível reduzir seu poder, especialmente quando claramente não guardam proporção com os perigos reais. Na maioria dos casos, não aprendemos a ter medo das coisas – herdamos grande parte de nossos medos –, mas podemos aprender a sentir *menos* medo. Fazemos isso simplesmente ao vivenciar situações da vida real e ao descobrir que elas não estão de fato associadas a consequências terríveis. Podemos aprender que os ruídos que ouvimos em nossas mentes são apenas alarmes falsos.

É por isso que muitos medos que nós temos naturalmente na infância somem à medida que crescemos. As crianças têm, em geral, medo de coisas como animais, água, escuro ou medo de ficarem sozinhas. Normalmente, quando crescem, aprendem que é possível superar esses medos e que eles não significam ameaças. A experiência ensina as crianças a renunciar ao medo mais do que continuar a ter medo. A pesquisa sustenta isso: as crianças urbanas têm mais medo de cobras do que as crianças das áreas rurais, porque as crianças do campo entram mais em contato com cobras e aprendem que os répteis não são tão perigosos. O medo primitivo persiste. Muitas crianças têm verdadeiro horror de água, mas depois que aprendem a nadar, o medo se dissipa. É mais fácil ser presa de um medo – especialmente aqueles instilados biologicamente – quando o enfrentamos pela primeira vez.

Mas o medo também nos protege. Se os medos de cair fossem aprendidos inteiramente, você esperaria que as crianças que

tivessem caído e se machucado tivessem maior probabilidade de ter medo de lugares altos. Entretanto, a pesquisa demonstra que o contrário é verdadeiro. As crianças que inicialmente tinham medo de altura tinham menor probabilidade de cair em momento posterior.

Isso não é menos verdadeiro para os adultos. Durante a Segunda Guerra Mundial, as pessoas das cidades que foram bombardeadas tinham menos medo de ataques aéreos do que as pessoas que não passaram pela experiência. As pessoas das cidades bombardeadas aprenderam que era possível sobreviver. Depois dos terríveis acontecimentos do 11 de setembro, percebi o quanto as pessoas de estados próximos, como Connecticut e Nova Jersey, passaram a ter medo de vir a Nova York, muito mais do que quem já vive aqui. Parece claro que você precisa passar pelo contato com aquilo de que tem medo para descobrir que não é tão assustador ou perigoso quanto se pensava. A solução para reduzir os medos é compreender que o medo pelo qual você está passando não é inerente à realidade que você está enfrentando. E a maneira de entender isso é de fato experimentar essa realidade em um contexto de segurança. Você precisa “praticar” seus medos.

A evolução, possivelmente, tornou difícil fazer isso. Não é normalmente possível deixar de sentir medo só porque a coisa de que você tinha medo não mais ocorreu. Isso acontece porque a evolução opera de acordo com o princípio “melhor prevenir do que remediar”. Ela tende a antever o perigo de maneira exagerada. Digamos que você estivesse vivendo em uma sociedade caçadora-coletora perto da qual houvesse grupos de leões circulando. A segurança depende de ser capaz de perceber a presença dos leões a tempo de se proteger deles. O que aconteceria se você fosse um indivíduo muito nervoso, que tendesse a ver leões onde não havia, mesmo quando se sabia que não havia leões no raio de um ou dois quilômetros? Isso seria um problema? De um ponto de vista evolutivo, provavelmente não. O ato de correr e fugir com certa

constância seria um inconveniente, mas não seria necessariamente uma desvantagem para a seleção natural, isto é, não impediria que você sobrevivesse e passasse adiante os seus genes. Por outro lado, uma tendência a não se preocupar com os leões – a tendência de subestimar sua possível presença – pode ser uma história diferente. Imaginar que o leão está escondido atrás de uma moita nove vezes consecutivas pode não causar problemas, mas não conseguir ver o leão quando ele de fato está lá, na décima vez, pode ser fatal. A evolução, portanto, tende a favorecer a precaução: ela quer que sejamos supercuidadosos, constantemente alertas ao perigo. Ela nos ensina a não deixarmos de ser vigilantes só porque um perigo que imaginamos não veio a se concretizar.

Isso é fundamental para nossa compreensão da ansiedade. O que nós pensamos ser um “transtorno” de ansiedade – um peculiar desvio da norma – não é uma aberração, mas simplesmente o resultado natural de nossa história evolutiva. A evolução “instalou”, para isso, um *software* em nosso cérebro, como um mecanismo de sobrevivência. O problema não está em nós, mas na vida que levamos – no fato de ela ter mudado muito drasticamente em relação à vida que levávamos na savana ou na floresta. Ironicamente, o problema é que nosso ambiente é mais seguro agora, e nossos medos são, então, desnecessários. Eles não nos protegem tanto quanto inibem nossa fruição da vida. É o medo certo no momento errado. O que era perigoso antigamente pode não ser hoje, ao passo que um comportamento antes inconsequente pode hoje ser seriamente prejudicial à nossa capacidade de funcionar em nossas vidas econômicas, sociais e pessoais. Os padrões que nos protegiam na vida selvagem não mais têm sentido no mercado de trabalho, em casa ou no bairro. O que se pede a nós é que modifiquemos nossos instintos primitivos de modo adequado à nossa realidade de hoje.

Isso é possível? Acredito que sim. Acredito que por meio do exame de algumas das maneiras pelas quais a ansiedade limita

e controla nossas vidas possamos chegar a uma melhor compreensão de como lidar com ela. Ao conquistarmos a consciência de como o medo opera em nossas vidas, começamos a afrouxar sua pressão sobre nós. Começamos a trabalhar com nosso medo de uma maneira produtiva, que tira vantagem de nossa capacidade de aprender, de nos adaptar a novas circunstâncias. Nos capítulos a seguir, analisaremos algumas das maneiras pelas quais a mente ansiosa domina nosso pensamento – e como esse domínio pode ser desfeito. Veremos que independentemente do objeto de nossa ansiedade – seja ele medo de altura, contaminação, falar em público, entrar em elevadores, cometer erros, encontrar estranhos, ficar preso em algum lugar ou algo desse tipo – há uma coerência subjacente ao processo pelo qual o medo se torna um fator preponderante. Da mesma maneira, há uma coerência subjacente ao processo pelo qual podemos neutralizar esse medo.

Nossas mentes são os filtros pelos quais vemos a realidade. Elas foram programadas por nossa história evolutiva e por nosso condicionamento de toda uma vida para enviá-nos mensagens constantes, não raro irracionais, sobre a natureza dessa realidade, e também instruções (neste livro eu as chamo de “regras”) sobre como responder. Quando experimentamos a ansiedade, a mensagem é que *nada é seguro*. As regras que acompanham a mensagem dizem que há algo fundamental que devemos fazer (ou não fazer) para ficarmos seguros. Mas, e se nada disso for verdadeiro? E se a mensagem for falsa e as regras contraproducentes? Afinal de contas, a mensagem é simplesmente uma mensagem – não precisamos acreditar nela. Ao colocarmos em questão a mensagem do medo, ao questionarmos sua verdade, ao colocarmos tal mensagem à luz da experiência, enfraquecemos seu poder de controlar nossos pensamentos e nosso comportamento. Abrimo-nos, então, para nosso verdadeiro potencial e para nossa verdadeira liberdade.

Analisemos mais de perto a evolução das “regras” que a evolução nos passou. Elas podem não ser tão imutáveis quanto pensamos.