

ansiedades geralmente tenham pelo menos alguma relação com a realidade, elas são inapropriadas à respectiva situação de vida de cada um. Estas ansiedades, que carecem de sentido, se caracterizam por expectativa, extorsão e humilhação. A expectativa seria a permanente espera de algo terrível que possa acontecer; a extorsão seria agir de uma maneira contrária à sua vontade e a humilhação seria usurpar do homem o seu bem mais precioso, a liberdade. Examinemos cada uma destas características separadamente.

Já mencionamos aquela antecipação interior de eventos futuros, sob a forma de pressentimentos e temores, que sempre acompanham as ansiedades humanas. A sua intensificação perigosa é a expectativa direta de eventos negativos, que praticamente não dá margem para um desfecho positivo da crise. Enquanto que o simples temor até libera forças para evitar aquilo que é temido (ou até se efetua uma reconciliação com o mesmo), a expectativa bloqueia tais forças, porque tudo parece inútil. Por exemplo, a pessoa que tem certeza de fracassar numa competição, também não se esforçará para dar o melhor de si, e fracassa já por este motivo. Ou a pessoa que está convencida de não ter chances numa entrevista de seleção, já nem aparece para a entrevista, e, assim, perde a pequena oportunidade que talvez teria tido. A ansiedade de expectativa inibe, e como "bloqueio psíquico" representa um obstáculo ao desenvolvimento livre de uma personalidade, a qual, quanto menos puder se desenvolver, mais aspectos negativos espera de si e do seu ambiente, o que, por sua vez, agrava o bloqueio.

Há neuroses de ansiedade que surgem somente através da expectativa negativa de algum sintoma desagradável, porque justamente esta expectativa faz prontamente aparecer o sintoma. Existem até "depressões de expectativa", que se formam simplesmente pela firme convicção de que, sob determinadas circunstâncias, deve-se reagir de forma depressiva. Há uma série de profecias negativas que se realizam; porém, realizam-se não por serem realísticas, mas unicamente porque são consideradas realísticas por alguém que, com base nesta auto-sugestão, se comporta de tal maneira que se tornam reais. Pode chegar ao ponto de um paciente, ao qual se diz que sofre de uma nefrite e que, por conseguinte, espera ter dores na região dos rins, realmente sentir dores nos rins, mesmo que depois se descubra que seu diagnóstico fora trocado com o de outro paciente, e que ele só tinha uma leve indisposição estomacal.

O médico israelense Paul Schuger, entre outros, investigou um grande estilo tais perigosos fenômenos de expectativa. Ele relatou um acontecimento na Jordânia Ocidental que até chegou a mobili-

zar a Organização Mundial de Saúde em Genebra. Começou com duas moças que desmaiaram na escola. Em decorrência, alguém divulgou o boato calamitoso de que a água potável havia sido envenenada. Dentro de alguns dias, 946 moças desta escola foram internadas em hospitais por indisposições e dores abdominais; contudo, os exames de sangue e urina revelaram que as moças gozavam de perfeita saúde. A expectativa da doença foi suficiente para produzir os respectivos sintomas, embora a qualidade da água continuasse ótima.

Não somos imunes contra diagnósticos falhos e sugestões de massa; porém, contra a própria ansiedade de expectativa, não importa qual seu objeto, podemos nos defender e evitar que acabe acontecendo aquilo que tememos. A maneira de fazê-lo, gostaria de mostrar com base em duas cartas de leitores, que foram escritas com o objetivo de reforçar a eficácia de um método especial, criado por Viktor E. Frankl, e também descrito freqüentemente por mim, para combater a ansiedade.*

Excerto da carta do leitor n° 1:

Era uma festa de família. Desci a escada íngreme da cozinha, com uma bandeja cheia de copos na mão. De repente, veio o pensamento: "E se você levar um tombo com essa bandeja?" Parei no segundo degrau. Depois pensei: "Então leve um tombo bem bonito!" Por dentro, ouvi a queda, o estalido, vi-me caindo e os copos quebrando; de alguma forma, a cena me parecia cômica. Fiz um pequeno esforço e sorridente, segura e animada, desci a escada íngreme...

Excerto da carta do leitor n° 2:

O evento ocorreu durante um estágio numa escola de enfermagem pediátrica. Presenciei os preparativos e a realização de um exame. Um pouco antes de se reunir a banca examinadora, fui até onde estavam esperando as alunas a serem examinadas, e vi que uma das candidatas estava tremendo da cabeça aos pés e quase começou a chorar. Não pensei duas vezes, coloquei-me frente a frente com ela, peguei-a pelas mãos e comeci a pular com ela de um lado para o outro, enquanto dizia para ela: "Agora vamos tremer até a exaustão, depois então você não precisa tremer mais! Você estudou bastante e tudo vai dar certo!"

* Os autores das duas cartas concordaram com a divulgação dos excertos das cartas.

Para minha surpresa, percebi que a tensão da aluna se desfz quase que imediatamente, e quando depois entrou na sala de exame parecia calma e sabia responder bem às perguntas feitas. Ainda me lembro que ela teve um "excelente", como avaliação final.

Qual a quintessência destas duas histórias? Ouvimos sobre duas ansiedades exageradas: o medo de cair na escada com a bandeja na mão, e o medo de ser reprovada num exame importante. Ambos os eventos temidos são possíveis, mas pouco prováveis nestes casos, pois, especialmente com uma carga delicada, desecemos uma escada com extrema cautela, e, quando estudamos bastante, como aquela aluna excelente, também não somos reprovados nos exames. Tachemos então ambas as ansiedades como "irrealísticas". Juntamente com esta classificação, também vamos rotulá-las automaticamente como "perigosas", especialmente se elas se fixarem como atitudes de expectativas negativas: a expectativa de cair poderá tornar os pés tão inseguros, que, de fato, poderá ocorrer uma queda; da mesma forma, a expectativa de ter esquecido toda a matéria por causa da aflição poderá dar aquele "branco" na memória da aluna.

Qual foi então a receita-patente que aparece em ambos os relatos? Não há fuga, ao contrário, a queda é produzida em pensamento, e tenta-se fazer uma competição para ver quem treme mais. Internamente, sorri-se de si próprio, e, de repente, a ansiedade se reduz a um nível realístico, dentro do qual assume novamente sua função protetora, e exige cautela, sem tirar a pessoa de seu equilíbrio. O método aqui empregado parece relativamente simples, mas não é tão fácil de ser posto em prática, conforme cada um poderá constatar em si próprio. Chama-se "intenção paradoxal" e se baseia no fato de o homem ser uma criatura paradoxal, o que nunca encontrei tão bem expresso como numa poesia de Wolfgang Hilbig, que diz:

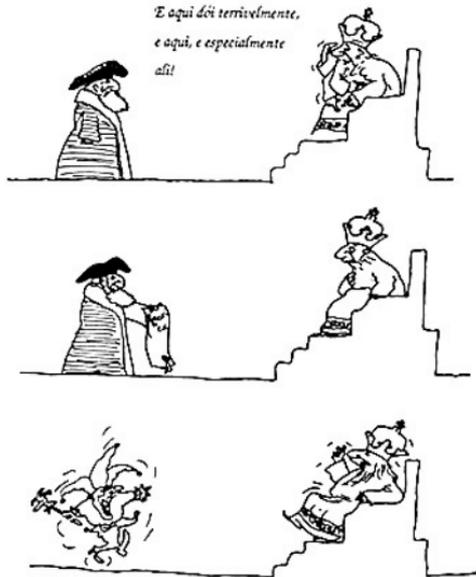
Vocês me construíram uma casa,
deixem-me começar uma nova.
Vocês colocaram cadeiras nos quartos,
façam bonecas sentar nas cadeiras.
Vocês economizaram dinheiro para mim,
mas eu prefiro roubar.
Vocês me prepararam um caminho,
eu prefiro abrir um trilho no mato,
ao lado do caminho.
Se vocês me disserem para ir sozinho,
irei com vocês.

Embora suspeite que Wolfgang Hilbig, ao escrever estas linhas, queria se referir à "juventude atual", sua poesia expressa algo fundamental sobre o ser humano. O homem ama a contradição. Ama-a a tal ponto que se contradiz até a si próprio, e isto representa uma oportunidade terapêutica. Se alguém estiver num estado de ansiedade, refletirá sobre todos os argumentos a favor de realmente não precisar sentir ansiedade, mas, assim mesmo, continua sentindo-a! Se, porém, ele fizer o contrário e desejar que, justamente aquilo que tanto teme, aconteça naquela hora, então ele se lembrará de todos os detalhes envolvidos neste possível acontecimento – ele considerará tudo aquilo ridículo. O pensamento "Então leve um tomo bem bonito!" imediatamente acionou o espírito de contradição da mulher com a bandeja, que, de repente, achou sua própria imagem do tomo muito engraçada e, a seguir, foi capaz de superar seu medo exagerado com um sorriso. O mesmo efeito teve a frase "Agora vamos tremer até a exaustão!" sobre a aluna arredondada, que ficou calma no momento em que *deveria* tremer.

Viktor Frankl, cujo método da "intenção paradoxal" tornou-se mundialmente conhecido, usou com sucesso esta tática também em casos de graves neuroses de ansiedade e neuroses compulsivas, orientando os pacientes para que desajassem ansiosamente, e de forma exagerada, aquilo que exageradamente temiam; ambos os exageros se neutralizam reciprocamente, chegando ao ponto 0, possibilitando uma vida normal com uma ansiedade *que tenha sentido*, mas sem ansiedades *que não tenham sentido*. No caso, a origem dessas ansiedades não faz muita diferença, e isto é muito bom. Hoje sabemos que as várias causas – físicas, psíquicas, genéticas, educacionais e sociais – responsáveis pelo mundo de emoções e vivências do ser humano estão interligadas como que num novelo inextricável, formando uma rede de ações e reações muito mais complexas do que haviam sido nossas idéias iniciais sobre uma causalidade linear no desenvolvimento do homem. Jamais será possível seguir um temor irracional até suas últimas raízes; o que é possível, porém, é impedir seu crescimento através de uma obstinação saudável e fazê-lo murchar mediante um "riso que coloca o temor à distância". É inacreditável o poder curativo do humor! Uma ansiedade a qual podemos parodiar já não é mais uma ansiedade, pelo menos ela não mais causará danos! O humor é um potencial espiritual do homem, que está à disposição *somente* dele, pois nenhum animal ri. Quanto às neuroses, o humor certamente pode ser a melhor resposta espiritual para dores de toda espécie, nervosismos, preocupações excessivas e a tendência para dramatização. Sempre que o humor é

introduzido, o desafiante “doença” logo acaba se entregando. Também os nossos antepassados não ignoravam este fato, conforme mostra a historietta abaixo.

*E aqui dói terrivelmente,
e aqui, e especialmente
aí!!*



Do início da Psicossomática

Schuelke & Mayr GmbH, 2000 Norderstedt.

Antes de relatar como exemplo um estudo de caso interessante da minha prática clínica, gostaria de comentar ainda sobre a segunda característica das ansiedades irrealísticas: a *extorsão*. As ansiedades irrealísticas não só desafiam o espírito humano ao sugestioná-lo com uma perigosa expectativa de acontecimentos negativos, mas obrigam-no a comportamentos com que, no fundo, ele não concorda. Uma pessoa, por exemplo, que tem um medo exagerado de contaminação por bactérias, necessariamente passa boa

parte do dia lavando; talvez lave suas mãos tantas vezes que ficam vermelhas e enrugadas, ou leve sua roupa tantas vezes à lavanderia que gasta nisso todos os seus bens, ou evita todos os possíveis lugares, para os quais, na verdade, gostaria muito de ir, onde pudesse ser contaminado; enfim, algum dia, de alguma maneira, ela se isolará nas suas quatro paredes superlimpas e passará a levar uma vida que não vale a pena viver. O trágico é que ela se irrita consigo própria, não quer viver assim, reconhece que tudo isto é absurdo, porém, ela está nas garras de um extorsionário chamado “ansiedade”. E como todo aquele que costuma extorquir, também a ansiedade irracional nunca está satisfeita com o que já conseguiu; quanto mais a gente ceder, mais ávida ela se torna, e cada vez exige da respectiva pessoa mais comportamentos absurdos, para evitá-la.

O mais absurdo em tudo isto é que o neurótico de ansiedade, que tenta desesperadamente reduzir qualquer risco a no mínimo possível, precisa assumir riscos cada vez maiores, até que finalmente enfraquece o sistema imunológico do homem; assim, quanto mais exageradamente temer infecções, mais suscetível ele se torna a elas. Quanto mais segurança e proteção a qualquer custo ele procurar, mais ele se entrega a suas próprias fraquezas e mais fraco e desprotegido se torna. Resta somente um caminho que pode seguir, até mesmo sem ajuda alheia, e este é o caminho da intenção paradoxal. “Que venham bandos de bactérias! Sejam meus convidados, convidando-as cordialmente a se hospedarem aqui. Podem instalar colônias nos meus braços e pernas, não sou um mesquinho. Espero que se sintam à vontade aqui, assim também ficarei satisfeito!” Desta forma, ou de formas semelhantes, deve ser realizado o diálogo interior com o extorsionário “ansiedade”, que, diante destas palavras insólitas, murchará como uma bexiga furada. Nenhum extorsionário gosta de saber que seu meio de extorsão é elogiado ao invés de temido, pois o que ele usará então como ameaça? Sua ameaça não faz mais efeito. E quando se conseguir reunir a coragem para o desejo paradoxal, a ameaça deixará de ter efeito também nos acontecimentos da neurose de ansiedade. A pessoa deixará de ter os comportamentos neuróticos de lavar as mãos e de levar a roupa à lavanderia, pois “afinal, não quero afugentar as queridas bactérias com que acabei de fazer amizade”, novamente sairá de casa, “pois preciso me restabelecer de bactérias, para que a colônia não tenha problemas com a nova geração”, e, acima de tudo, tem a experiência de que nada acontece, absolutamente nada, ao contrário, faz tempo que não se sentia tão bem como agora. Este resultado dá então