

AUGUSTO CURY

# Autocontrolo

*Como Vencer a Síndrome  
do Pensamento Acelerado*

Adaptação de:  
*Maria de Brito*

*Pergaminho*

## Mentes stressadas

### Esquecer-se de si

É dominado por uma mente agitada e hiperpensante? O que faz com os seus pensamentos perturbadores? Como lida com a ruminação de mágoas ou de culpas? Como reage perante os fantasmas que assombram a sua emoção, tais como fobias, ciúmes, preocupação excessiva com a opinião dos outros e com o futuro?

No meu livro *Holocausto nunca mais*, descrevo os bastidores da Segunda Guerra Mundial, as necessidades neuróticas que controlavam Adolf Hitler e os horrores dos campos de concentração. Mas o que não percebemos é que na atualidade há um campo de concentração na mente humana, construído pelo sistema social e, sobretudo, por nós próprios, o qual nos encarcera, aterroriza e esgota. O leitor é verdadeiramente livre no território da sua emoção ou vive apreensivo, atolado na lama das preocupações? Para o leitor, o futuro é um jardim de oportunidades ou um campo de stresse que o faz sofrer por antecipação? Não é

possível controlar o stresse e encontrar o mínimo de equilíbrio emocional se se abandonar pelo caminho.

Excelentes médicos, psicólogos, professores, executivos, juristas e outros profissionais são ótimos a cuidar das suas instituições, mas podem ser péssimos a cuidar da própria saúde emocional. Nunca se preocuparam em proteger a sua memória, em administrar os seus pensamentos, em gerir a sua emoção e o seu stresse. Não percebem que, se a sociedade os abandonar, ferir ou caluniar, ainda assim é possível seguir em frente; mas, se eles próprios se desamparam, não haverá solo onde pisar.

*«Não é possível controlar o stresse  
e encontrar o mínimo de equilíbrio  
emocional se se abandonar pelo caminho.»*

Vivemos comprimidos, espremidos entre dezenas, centenas, milhares de pessoas em escolas, empresas, congressos, feiras, reuniões e, no entanto, nunca fomos tão solitários. Estamos próximos, porém muito distantes uns dos outros. Abraçamos os nossos filhos, alunos, parceiros, colaboradores, mas não nos interessamos por conhecer as suas camadas mais profundas.

A maioria dos pais nunca conversou com os filhos sobre os bastidores da sua própria mente, os fantasmas que os

assombram, os medos que lhes sequestram a tranquilidade, as lágrimas que nunca tiveram coragem de chorar.

Inúmeros casais já prometeram, perante um padre, que se amariam para sempre, na saúde e na doença, na pobreza e na riqueza. Nada mais podia ser tão belo e, ao mesmo tempo, tão ingénuo. Esqueceram-se de prometer que exigiriam menos um do outro e se abraçariam mais, que se criticariam menos e se elogiariam mais. Não entenderam que o amor precisa de ser inteligente para ter estabilidade. Amaram segundo o poema de Vinicius de Moraes: «Que seja eterno enquanto dure», sem perceberem que pautar um romance apenas pela emoção significa ter um amor insustentável.

A gestão da emoção e do stresse clamam por outra tese, mais penetrante e profunda: «Que o amor seja eterno enquanto se cultive.» Dialogar sem medo e sem barreiras, promover, inspirar, ser bem-humorado, não ter a necessidade neurótica de mudar o outro, são formas inteligentes de cultivar o amor. Sem admiração mútua, até o romance mais ardente se torna uma fonte de stresse, e não de prazer. E o mais importante: um ser humano não se deve relacionar com outro para ser feliz; tem de ser feliz e bem resolvido primeiro, para depois irrigar a saúde psíquica e a relação com quem ama.

Mas a mais insidiosa solidão é aquela em que nos calamos sobre nós próprios. Analise se se questiona, se penetra

na essência da sua personalidade ou se, pelo contrário, vive à superfície do seu planeta psíquico.

*«Sem admiração mútua, até o romance mais ardente se torna uma fonte de stresse, e não de prazer.»*

**Observe o seu nível de stresse. Escute-se!**

Não somos capazes de ter uma torneira a pingar, ficamos incomodados com paredes rachadas; se o nosso carro faz um simples barulho, rapidamente arranjamos tempo para o levar ao mecânico. Somos ótimos a reparar em defeitos externos, porém lentos e irresponsáveis quando se trata de reparar em defeitos internos, nos meandros da nossa mente. Não percebemos os gritos dramáticos que são sintomas psicossomáticos de uma mente stressada. Tardamos a mapear-nos.

Durante anos, o nosso corpo grita através da fadiga excessiva, das insónias, da compulsão por comida, das dores musculares e de cabeça, mas mantemo-nos indiferentes, não nos preocupamos em gerir o nosso stresse. Colocamo-nos em último lugar na nossa lista de prioridades. Algumas pessoas só escutam a voz dos sintomas quando dão entrada num hospital, quando têm um enfarte, quando já

se tornaram vítimas de um cancro, de um esgotamento ou de um transtorno emocional.

Milhões de pessoas só percebem as consequências de terem sido jovens emocionalmente inquietos depois de se tornarem adultos frustrados, irritadiços, com pouca capacidade para suportar contrariedades e para lutar pelos seus sonhos. Os casais só conseguem perceber que a relação falhou quando já perderam o respeito, o bom humor e a capacidade de admirar o outro. Alguns profissionais só constataam as consequências da ansiedade crónica depois de já se terem tornado ultrapassados, de terem perdido a capacidade de se aventurar, de se reinventar e de pensar em novas possibilidades, enfim, quando já foram sequestrados pelo medo do futuro.

Por falar em sequestro, no teatro social, as pessoas mais passíveis de serem sequestradas são as abastadas, ricas, famosas. No entanto, no teatro psíquico, todos os seres humanos, sejam ricos ou miseráveis, celebridades ou anónimos, intelectuais ou iletrados, são passíveis de ser sequestrados – sequestrados pelo stresse, pelas fobias, pelo humor depressivo, pela impulsividade, pelo sentimento de culpa, pela autoexigência, pela necessidade neurótica de se preocupar com os outros.

Permite-se ser sequestrado pelos seus pensamentos? Seja inteligente: respeite-se, opte pela vida! Mas não se puna se até hoje foi ótimo para os outros e péssimo para si. Reinvente-se.

## Ansiedade saudável e ansiedade doentia

A ansiedade é um estado de tensão que nos impele, motiva, anima, que provoca reações. Portanto, a ansiedade é primordialmente saudável. Sem ela, teríamos uma mente engessada, encarcerada pela mesmice, vítima do tédio. Não teríamos curiosidade, prazer em explorar, em correr riscos, em construir novas relações.

Quando é que a ansiedade se torna, então, doentia? Quando assume sintomas psíquicos negativos contínuos e intensos, como a irritabilidade, o humor depressivo, a angústia, a pouca capacidade para lidar com as frustrações, as fobias, as preocupações crônicas, a apreensão contínua, a obsessão, a velocidade exacerbada dos pensamentos.

Existem vários tipos de ansiedade: fobias, síndrome do pânico, perturbação obsessivo-compulsiva (POC), transtorno de ansiedade generalizada (TAG), síndrome de *burnout* (stresse profissional), síndrome do pensamento acelerado (SPA), síndrome do padrão inalcançável de beleza (PIB), etc.

*«A ansiedade é primordialmente saudável. Sem ela, teríamos uma mente engessada, encarcerada pela mesmice, vítima do tédio.»*

Em todos os tipos de ansiedade, existe a participação de fenômenos inconscientes que constroem pensamentos; esses fenômenos são os engenheiros dos vários tipos de ansiedade. Infelizmente, não foram estudados sistematicamente pelos grandes pensadores da psicologia, da sociologia, da pedagogia e da filosofia, como Piaget, Freud, Jung, Vygotsky, Fromm, Skinner, Sartre, Hegel, Kant.

No entanto, tais fenômenos foram estudados ao longo de mais de trinta anos, dentro da Teoria da Inteligência Multifocal (TIM). Uma das dificuldades mais complexas da psicologia é compreender que a construção dos pensamentos é um processo multifocal, e não unifocal. De acordo com a Teoria da Inteligência Multifocal, não construímos pensamentos apenas porque queremos, como uma decisão do Eu (que representa a nossa capacidade de escolha e a consciência crítica); existe também uma fértil produção de pensamentos promovida por fenômenos inconscientes: o gatilho da memória, o autofluxo e as janelas da memória.

Se o Eu tivesse plena liberdade para pilotar o veículo mental, não seria um masoquista, não sofreria por antecipação, não ficaria a pensar nos seus desafetos, não gravitaria na órbita das preocupações. Ao mesmo tempo, o Eu não está sozinho na aeronave mental. Há copilotos que o ajudam a dirigi-la. E, sem os copilotos, não seríamos uma espécie pensante, complexa, imaginativa; por outro lado, por causa deles, somos uma espécie sujeita a muitos cárceres, mais numerosos do que as prisões construídas na sociedade.

Por exemplo, sem o gatilho da memória e as janelas da memória, o leitor não compreenderia uma palavra deste livro. A cada passagem de olhos, o gatilho dispara no córtex cerebral inúmeras janelas ou arquivos, que se abrem e verificam milhões de dados para que perceba cada verbo, cada substantivo, cada pronome. Não é o Eu, o piloto, que realiza esta magna e acurada tarefa, mas os copilotos.

Todavia, se o gatilho encontrar uma janela killer ou traumática, que contém fobias, fecha o circuito da memória, levando o ser humano a ter uma crise, por exemplo, ao falar em público (fobia social), ao sair de casa (agorafobia), quando se encontrar em lugares fechados (claustrofobia) ou perante novas tecnologias (tecnofobia). A construção multifocal de pensamentos torna o *Homo sapiens* mentalmente sofisticado, inclusivamente para construir prisões mentais de segurança máxima. Se o Eu não produzir pensamentos numa direção lógica, os demais fenómenos poderão fazê-lo, provocando diversos níveis e tipos de ansiedade, dependendo da qualidade ou da velocidade dos pensamentos produzidos. Apesar de depender dos atores coadjuvantes, o Eu é, ou deveria ser, o gestor global da nossa mente. O grande desafio do Eu é educar-se para gerir a ansiedade, propiciada pelos fenómenos inconscientes que nutrem as preocupações, as obsessões, a tristeza, o pessimismo, o pensamento acelerado. A sua grande meta é sair da plateia, da condição de espectador passivo, e subir ao palco para dirigir o seu guião,

ter autocontrole, pensar antes de reagir, abrir as janelas de modo a dar respostas inteligentes.

A ansiedade doentia manifesta-se em quatro grandes áreas:

1. Genética/metabólica: neurotransmissores e outras substâncias, incluindo drogas psicotrópicas, alteram o metabolismo cerebral, excitando o território da emoção e gerando agitação mental (hiperatividade), tensão, irritabilidade ou, em alguns casos, lentidão, letargia, alienação. Este tipo de ansiedade, por ser metabólica, é o único que não tem origem direta ou indireta na atuação do Eu ou dos fenómenos inconscientes que leem a memória e constroem os pensamentos e as emoções.
2. Personalidade: privações, abusos, fobias, perdas, frustrações, traições, inveja, ciúme, timidez, sentimento de incapacidade. Todos estes fenómenos têm a participação do Eu e dos fenómenos inconscientes. Por exemplo, uma traição, registada pelo fenómeno do Registo Automático da Memória (RAM), forma uma janela traumática; essa janela será, no futuro imediato, acedida pelo fenómeno do gatilho da memória, fixada pela âncora da memória, retroalimentada pelo autofluxo e provavelmente nutrida pelo Eu.
3. Socioprofissional: excesso de trabalho, pressões, exigências, metas inalcançáveis, ofensas, medo do

futuro, crise política, dificuldades financeiras, pressão nos testes escolares. Vivemos frequentemente em famílias ansiosas, empresas ansiosas, escolas ansiosas.

4. Estilo de vida moderno: trabalho intelectual intenso, excesso de informação, tempo prolongado à frente da televisão, excesso de preocupações, excesso do uso de *smartphones* e de Internet, consumismo, necessidade neurótica de poder, de evidência social, de preocupação com a estética. Não é necessário que tenhamos vivenciado traumas na infância para desenvolver conflitos quando adultos. O próprio estilo de vida moderno é altamente ansioso e stressante.

*«O grande desafio do Eu é educar-se para gerir a ansiedade, iniciada pelos fenómenos inconscientes que nutrem as preocupações, as obsessões, a tristeza, o pessimismo, o pensamento acelerado.»*

Mas em que universidade os alunos treinam o seu Eu para conduzir o veículo mental? Formamos médicos, engenheiros, advogados, mas não formamos gestores da psique.

Mesmo que nunca tenha atuado num palco de teatro, pode e deve atuar no palco da sua mente. No entanto, no teatro da mente, não se admitem amadores. Embora, infelizmente, bilhões de seres humanos o sejam. Por isso, não é surpreendente que estudos apontem que metade da população mundial desenvolverá, em algum momento da vida, um transtorno psiquiátrico. Um número espantoso.

### Diferença entre stresse e ansiedade

A ansiedade é um estado de tensão psíquico; o stresse é um estado de tensão cerebral. Um causa o outro, e vice-versa. Na ansiedade, o pensamento está, em muitos casos, acelerado ou agitado; no stresse, essa agitação mental traduz-se em fadiga excessiva. A fadiga excessiva, por sua vez, acelera o pensamento e não nos permite descansar da forma correta. Na ansiedade, existe uma baixa capacidade para suportar frustrações, o que gera irritabilidade. No stresse, essa irritabilidade pode manifestar-se sob a forma de dores de cabeça ou musculares; as dores de cabeça, ou cefaleias, reduzem ainda mais a capacidade de lidar com a frustração.

*«O stresse é um mecanismo fundamental de preservação da existência.»*

Assim como existe a ansiedade saudável, também há o stress vital e saudável. Este é definido como um estado de ansiedade canalizado para o metabolismo cerebral, capaz de gerar reações psicossomáticas (manifestações físicas de origem emocional) que preparam o indivíduo para lutar ou para fugir de uma situação de risco. Aumento da pressão sanguínea, da frequência cardíaca, da ventilação pulmonar e da produção de uma série de substâncias metabólicas são alguns dos elementos que prepararam o ser humano para preservar a vida perante ameaças.

Portanto, o stress é um mecanismo fundamental de preservação da existência. Sob ameaça, o organismo contra-ataca ou esconde-se. Quanto mais sofisticado for o organismo, mais complexos serão os mecanismos de stress.

As reações de stress estão presentes quando, por exemplo, um africano está perante um animal feroz ou quando um índio amazônico está perante uma serpente. Porém, se um africano ou um índio tivesse de enfrentar animais ferozes ou serpentes a todo o momento, as reações de stress esgotar-lhe-iam o cérebro, pois estas gastam uma grande quantidade de energia.

Quando é que o stress é considerado doentio? Quando produz sintomas frequentes e intensos. É o que está a acontecer nas civilizações digitais, na era do *smartphone*, da Internet, da competição predatória. O ser humano não precisa de ter um predador natural no seu encaço para se perturbar; o homem é tão criativo no seu psiquismo que

cria esse predador – por exemplo, quando sofre constantemente pelo futuro; sofrer de vez em quando pelo que ainda não aconteceu é suportável, mas sofrer todos os dias é intolerável. O ser humano intelectualizado, mas cujo Eu não é um bom gestor da própria mente, cria animais ferozes e produz serpentes no seu imaginário.

*«O ser humano intelectualizado, mas cujo Eu não é um bom gestor da própria mente, cria animais ferozes e produz serpentes no seu imaginário.»*

Acionamos perigosamente os mecanismos de stresse para preservação da vida várias vezes por dia, esgotando o planeta cérebro, espoliando-o dos seus recursos naturais. Por isso, as dores de cabeça, as dores musculares, a queda de cabelo, a hipertensão arterial, a fadiga ao acordar fazem parte do nosso cardápio existencial. O homem moderno transformou-se no seu próprio predador. O leitor escapou de ser o seu maior algoz?