



E se a sua ansiedade não for
só um sintoma, mas também um vício?

VICIADOS EM ANSIEDADE

Aprenda a quebrar o ciclo
e reconquiste o controlo da sua vida.

OWEN O'KANE

«Um dos maiores especialistas em saúde
mental do Reino Unido.»

THE TIMES

ARENA

Para todos os que partilharam o seu eu ansioso comigo. Foi um prazer e uma honra conhecer essa vossa parte que é leal, protetora e zelosa.

Espero que, agora, tenham consciência de que ela não é assim tão insuportável!

Índice

Introdução	7
------------	---

SECÇÃO 1

A raiz do problema

Capítulo 1: Conhecer o seu eu ansioso	19
Capítulo 2: Compreender a adicção à ansiedade	42
Capítulo 3: O leitor	61

SECÇÃO 2

Quebrar o hábito

Capítulo 4: Desativar o estado de alarme: O corpo	81
Capítulo 5: Ansiedade: É emocional	112
Capítulo 6: Libertar-se dos pensamentos ansiosos	137
Capítulo 7: O malandro: Comportamentos de ansiedade adictivos	156
Capítulo 8: Viciado no controlo da energia	182

SECÇÃO 3

Reconquistar a sua vida e prevenir recaídas

Capítulo 9: Livre de ansiedade: Preparar-se para o caminho que o espera	207
Capítulo 10: A esperança e o futuro	233
Epílogo: Uma carta ao seu eu ansioso	253
<i>Agradecimentos</i>	255
<i>Recursos úteis</i>	256

Introdução

Nos meus trinta anos de trabalho no âmbito da saúde física e mental, nunca assisti a níveis de ansiedade tão elevados como agora. Tornámo-nos uma «geração ansiosa», e as investigações confirmam isso.

De maneira geral, estamos a assistir a maiores incidências de ansiedade entre as crianças, os adolescentes, os progenitores e as pessoas mais idosas. Os locais de trabalho estão a ter dificuldade em lidar com os níveis de doenças ligadas à ansiedade, o absentismo escolar aumentou e, segundo os relatos dos meios de comunicação, os casos participados de perturbação de ansiedade generalizada (PAG) estão a aumentar a nível mundial.

Nada disto é de surpreender na sequência de uma pandemia global, de desafios económicos, guerras, instabilidade política, alterações climáticas e um mundo cheio de incerteza. Em resumo, neste momento o mundo parece um sítio assustador.

Contudo, isso é apenas uma parte do problema, a maneira como lidamos com a incerteza e a ansiedade da vida constitui um desafio ainda maior.

Já alguma vez se questionou sobre o facto de poder ser **viciado em ansiedade**?

Sim, reflita sobre isso por um momento. É muito para assimilar.

Utilizei a palavra «viciado» deliberadamente, porque acredito que a ansiedade tem uma componente adictiva da qual raramente se fala ou que raramente é tratada clinicamente. E, na minha experiência, isso pode ser parte da solução. Os hábitos formam-se, mas podem igualmente ser transformados.

Há muitos anos, eu estava à frente de um grupo de terapia da ansiedade num serviço do Serviço Nacional de Saúde britânico. À medida que as semanas foram passando, reparei que a maior parte dos participantes do grupo estava a começar a melhorar. Informei o grupo desse facto, mas notei imediatamente que uma sensação de hesitação e de desconforto se apoderou da sala.

Explorei o que se estava a passar, e não tardou a tornar-se evidente que muitos dos participantes se sentiam ansiosos com a perspectiva de **não** estarem ansiosos!

As reações que obtive foram surpreendentes:

«E se estiver a libertar-me da única coisa que me mantém seguro?»

«Não tenho a certeza de estar pronta para isso.»

«Isto é a vida que sempre conheci e sinto-me como se me estivesse a tirar alguma coisa.»

«Mas isto é quem eu sou.»

O momento mais espantoso aconteceu quando um dos participantes do grupo, o Daryl (um viciado em cocaína em recuperação), disse, em tom de brincadeira, que libertar-se da sua ansiedade era mais difícil do que largar a cocaína. «Estou completamente agarrado», disse o Daryl, o grupo riu-se, e, nesse momento de camaradagem e brincadeira, foi evidente que toda a gente percebia o que ele estava a dizer, e eu também, a ideia de estar «agarrado» à ansiedade fazia sentido.

Enquanto terapeuta, sei que há alguns momentos em que sabemos que nos está a acontecer qualquer coisa importante —

é uma espécie de sexto sentido. Cada fibra do meu ser estava curiosa sobre o que isto podia significar. Precisava de aprofundar este assunto.

Há muitos modelos e teorias relativos à ansiedade que oferecem excelentes ideias, mas é frequente a componente adictiva da ansiedade ser ignorada. Subitamente, lembrei-me de um facto interessante: os químicos produzidos no corpo durante um episódio de ansiedade são comparáveis aos que são produzidos quando estamos excitados. Consequentemente, é compreensível que exista uma possibilidade de dependência inconsciente desta reacção (se me sentir ansioso, isso vai manter-me em segurança).

Quando as pessoas que estavam na sala de terapia pararam de rir, pedi ao Daryl que nos explicasse o que queria dizer com aquilo. Ele sabia que eu estava intrigado, mas, do mesmo modo, também percebi que ele estava a ter um momento de percepção. O Daryl contou-nos que, quando era viciado em cocaína, isso era uma maneira de fugir à realidade do seu doloroso mundo interior. A sua infância fora traumática e cheia de sofrimento. As drogas ajudavam-no a sentir um misto de entorpecimento, excitação, distração e liberdade durante curtos períodos. Isso levou-o à dependência.

Quando o Daryl descrevia a sua ansiedade, a imagem era semelhante. Embora a ansiedade não lhe desse a mesma «pedrada» que as drogas, o processo de ansiedade ajudava-o temporariamente a lidar com o facto de não se sentir seguro ou confiante. Libertar-se destes processos parecia-me não negociável, porque, a curto prazo, eles eliminavam quaisquer sensações de ameaça e proporcionavam-lhe uma sensação de controlo. O problema era que, a mais longo prazo, sem se aperceber disso, o Daryl estava a contribuir para a manutenção da sua ansiedade. Era uma forma diferente de «estar agarrado». O Daryl estava a descrever o facto de estar viciado no processo de ansiedade, e foi nesse momento que este livro, *Viciados em Ansiedade*, nasceu.

Todos os outros livros sobre ansiedade que ler dir-lhe-ão que a ansiedade é algo que lhe *está* a acontecer. Isso é normal, a culpa não é sua.

Não vou argumentar contra nenhuma dessas afirmações porque há verdade em todas elas.

Dito isto, penso que, se acreditar sem reservas que a ansiedade é algo que lhe *está* a acontecer ou que *está* fora do seu controlo, existe o perigo de se sentir impotente ou submisso. Contudo, isso não é verdade.

Se viver com ansiedade e experienciar os sintomas debilitantes que a acompanham, juro-lhe que existe uma maneira de avançar. Contudo, isso implica começar a libertar-se ativamente dos muitos padrões em que *está* viciado no que respeita à manutenção da sua ansiedade. Sim, a ansiedade é uma experiência que lhe *está* a acontecer, mas há uma grande possibilidade de muitas das suas ações, dos seus comportamentos e das suas reações estarem a alimentar a fogueira e a mantê-la acesa. Pode encará-los como uma maneira de lidar com a sua ansiedade ou de aliviar os sintomas. No entanto, é bem possível que estejas a atear a fogueira da ansiedade.

Sem se dar conta disso, *está* viciado em manter um processo que lhe *está* a dar uma sensação de segurança a curto prazo, mas uma vida inteira de sofrimento. Sei que isto são muitas coisas para assimilar, portanto faça uma pausa agora e reflita sobre estas informações.

Espero que tenha conseguido interiorizar o que acabei de lhe dizer. E, agora, *está* preparado para ouvir mais sobre este tema?

- Acredito que, hoje, pode ser o início da sua mudança.
- Acredito que posso ajudá-lo a chegar a um ponto de recuperação.

O que me leva a pensar que o posso ajudar

Em primeiro lugar, devo dizer que a ansiedade não é algo que me seja desconhecido. É frequente as pessoas pensarem que os terapeutas são totalmente «resolvidos» e que têm todas as respostas. Desengane-se. Somos humanos e todos somos trabalhos em progresso. Os terapeutas também passam por períodos difíceis. Creio que alguns dos melhores terapeutas com quem trabalhei tiveram vários níveis de adversidade nas suas vidas.

Cresci na Irlanda do Norte durante um período conhecido como «The Troubles» (1968-1998). Foi um período de grave violência sectária entre as organizações paramilitares protestantes e católicas. Em resumo, o país era uma zona de guerra onde ocorreram algumas das piores atrocidades dos tempos modernos. Certa vez, apresentei uma palestra TED Talk intitulada: *Bombas, balas, bullying e um piano*. Cresci numa cultura de medo. Aprendi a ser ansioso. Aprender a tocar piano ajudou-me a acalmar.

Além da infância passada numa zona de guerra, também era um miúdo homossexual e sensível, a crescer num país onde a sexualidade fora das «normas» era considerada pecaminosa e vergonhosa pelas igrejas. Eu pensava que era defeituoso, a par disto, também havia muito *bullying* e os desafios normais enfrentados por qualquer pessoa que crescesse numa zona económica e socialmente carenciada. Estaria a mentir se dissesse que tive uma infância fácil.

Contudo, tenho de reconhecer que sempre houve uma presença de amor e algumas pessoas maravilhosamente carinhosas, espalhadas tanto pela minha família como pelas minhas redes sociais.

Avancemos agora para a idade adulta. Apesar da presença do amor, o meu sistema nervoso estava programado para a ameaça. Resumindo, eu compreendo a ansiedade. Tenho a certeza de

que muitas pessoas terão histórias semelhantes, com contextos diferentes.

Hoje já não me queixo nem sinto pena de mim próprio no que respeita a esta parte da minha história (acredite quando lhe digo que o fiz no passado). As experiências que vivi dão-me uma compreensão mais profunda da ansiedade, coisa que acredito que fortalece o meu trabalho. É o motivo pelo qual escrevo livros. É o motivo pelo qual sou apaixonado pela recuperação. Acredito que, quando vivemos as situações, podemos falar sobre elas de uma posição de honestidade crua, sabendo que a esperança está ao virar da esquina.

Além da minha experiência vivida de ansiedade, devo também referir que sou psicoterapeuta e que trabalhei como especialista em cuidados paliativos, tendo trinta anos de experiência no âmbito da saúde física e mental. Fui Diretor de Saúde Mental do Serviço Nacional de Saúde britânico e sou autor de três livros sobre bem-estar mental que foram sucessos de vendas. Trabalho como orador em conferências e eventos empresariais, e até sou terapeuta residente num programa de rádio da BBC. Como se costuma dizer, sou rodado.

Adoro o meu trabalho e sinto a responsabilidade de utilizar todas estas plataformas para o bem maior de aliviar o sofrimento humano. Sei que isso pode soar um pouco piedoso demais, mas, em última instância, acredito que todos temos algum tipo de papel a desempenhar, seja ele qual for.

A ansiedade e o trauma são as minhas principais áreas de interesse.

Todo o meu trabalho é influenciado pela formação clínica, pela experiência pessoal e por uma abordagem muito humanista da condição humana. Sempre que possível, evito utilizar jargão de psicologia, fazer preleções, utilizar linguagem de guru e dizer lugares-comuns. Esse tipo de coisas irrita-me solenemente, portanto evitarei sujeitá-lo a isso.

Como decorrerá a viagem para a recuperação?

Este livro está dividido em três secções:

- Capítulos 1 a 3: A raiz do problema
- Capítulos 4 a 8: Quebrar o hábito
- Capítulos 9 e 10: Reconquistar a sua vida e prevenir recaídas

Tudo será explicado claramente e exposto de uma maneira que sei que funciona de modo eficaz, a mudança não acontece a menos que compreenda o problema, portanto incentive-o a seguir o livro pela ordem em que é apresentado. É frequente sentirmos a tentação de nos precipitarmos, em particular se estivermos ansiosos. Talvez até possa haver alguma impaciência: «Mostre-me a solução e pronto.» Mas acredite no que lhe digo: lá chegaremos.

Não vou utilizar nenhum modelo tradicional específico de ansiedade ou de terapia, mas, como é evidente, reconheço a genialidade de muitos desses modelos e a sua influência no meu trabalho. Esta é a minha abordagem. É uma abordagem humana e integrativa para lidar com a ansiedade. Quero partilhá-la consigo porque resulta.

Haverá um processo para cada fase e, ao longo do livro, partilharei histórias, exemplos e ferramentas específicas que serão úteis. Cada capítulo termina com um resumo das principais áreas abordadas.

Os nomes de todas as pessoas, instituições ou organizações específicas foram tornados anónimos para proteger a sua privacidade e confidencialidade. Quaisquer semelhanças com histórias, eventos ou pessoas são pura coincidência, dado que todos os pormenores foram alterados ou modificados para impedir a identificação.

Peço-lhe que tenha em conta que, neste livro, ofereço aconselhamento e sugestões, mas, se os seus sintomas forem graves e se estiverem a interferir com a sua vida, por favor, procure sempre o apoio de um terapeuta profissional ou de um médico. Peço-lhe igualmente que tenha em conta que a ansiedade pode estar ligada a outros problemas de saúde mental, a problemas de saúde física, ao consumo de álcool e drogas, à medicação, a problemas neurológicos e a um diagnóstico neurodivergente. Consulte sempre um profissional para obter conselhos específicos sobre a ansiedade que é decorrente de outros problemas. Este livro será útil para a ansiedade em geral, mas o seu foco centra-se na ansiedade enquanto problema principal.

Se tiver momentos de desespero e desesperança ou se sentir qualquer vontade de fazer mal a si próprio ou tiver pensamentos suicidas, fale sempre imediatamente com alguém. Há sempre uma maneira de superar isso. No fim do livro, forneço uma lista de organizações que prestam apoio. Em primeiro lugar, fale com o seu médico ou ligue para os serviços de emergência.

Quero voltar a recordar-lhe que a sua ansiedade pode melhorar e que a vida pode ser melhor do que é hoje. No entanto, tenho de ser completamente honesto consigo: **a ansiedade não vai desaparecer.**

Qualquer pessoa que lhe prometa que isso vai acontecer não está a ser honesta, a ansiedade é uma parte essencial da condição humana. Por vezes, é útil e necessária. Outras vezes, é uma verdadeira dor de cabeça. Vamos trabalhar na recuperação e na reconquista da sua vida, em vez de deixar que a ansiedade a governe.

Posto isto, terá de se aplicar e de trabalhar. Não é possível libertar-se da ansiedade por pura força de vontade. Não há uma maneira de curar a sua ansiedade num só dia. Não há um complexo vitamínico ou uma poção mágica que elimine a ansiedade

para sempre. Não há nenhum programa de imersão em água fria que resolva o problema de uma vez por todas. Sim, algumas coisas ajudam, mas não vou comentar nenhuma delas. A verdade é que não é assim tão simples.

Vivemos numa cultura de falsas promessas, de informações imprecisas e de manipulação dos problemas de saúde mental como meio de obter lucros comerciais. É uma indústria de muitos milhares de milhões de euros.

Peço desculpa por ser tão franco, mas a verdade é essa. Há por aí muitas informações que são inúteis.

Se eu tivesse um ataque cardíaco, isso não faria de mim um cardiologista qualificado, portanto não deveria entrar nessa área como «especialista» — nem o faria. Atualmente, basta um curso de fim de semana ou uma experiência pessoal para nos tornarmos um especialista. É preciso cautela. Estamos a lidar com a sua saúde e o bem-estar, a partilha de experiências e o incentivo de conversas devem ser louvados. Há algumas pessoas fantásticas que fazem um trabalho excelente. Quaisquer afirmações que vão além disso devem ser pesquisadas, para determinar se têm credibilidade e exatidão clínicas.

Na minha experiência, a recuperação da ansiedade é uma combinação que implica quebrar padrões da mente, do corpo, das emoções, dos comportamentos e da energia que irão levá-lo a um progresso a longo prazo.

Este livro tem que ver com libertá-lo dos seus processos de ansiedade.

É um livro sobre assumir a responsabilidade.

É um livro sobre conhecer o seu eu ansioso.

É um livro que o ajudará a tornar-se amigo do seu eu ansioso.

É um livro de esperança, de redenção e de recuperação da sua vida.

Fico muito contente por ter pegado neste livro.

SECÇÃO 1

A raiz do problema

CAPÍTULO 1

Conhecer o seu eu ansioso

É irónico que, enquanto me sento para escrever este capítulo inicial, me esteja a sentir um bocadinho ansioso em relação à escrita deste livro. Vamos mergulhar diretamente na ansiedade, enquanto partilho consigo as seguintes situações que ocorreram no espaço de poucos minutos.

Estou na biblioteca do meu bairro e começo a observar as outras pessoas que estão na sala, perguntando-me o que estarão a fazer. Há mais alguém que esteja a escrever um livro? Não seria maravilhoso voltar a ser um estudante? Será que o tipo que está sentado à minha frente é o que costumo ver quando passeio com o cão? Evitar e procrastinar é clássico, como é evidente, mas, de alguma forma, consigo justificar estes devaneios da minha mente. Estão a afastar-me de um sentimento que está a pairar em pano de fundo.

Sim, a ansiedade está por perto. É uma velha amiga e está lá desde que me lembro. Faz parte da minha humanidade. Faz parte de mim.

E, embora eu tenha consciência de que a ansiedade está por perto, também tenho consciência de que saltei para o comboio do medo sem lidar com ela.

Subitamente, sinto um aperto na barriga e um peso a espalhar-se pelo meu peito e por todo o meu corpo, a minha ansiedade já

não está a pairar por perto, está na sala comigo. Sinto-me tenso e estou num estado de expectativa. Mas não sei do que estou à espera. É como se estivesse à espera de que algo corresse mal. Não me parece sensato afastar-me desse estado.

Certamente, estes sentimentos estão presentes por um motivo válido. Começo a perguntar-me se mais alguém aqui na sala tem estes momentos (eu sei que sim). Estarão algumas destas pessoas a sentir a mesma coisa neste preciso momento?

Seguidamente, a minha mente vira-se para uma avalanche de pensamentos práticos sobre a tarefa que tenho em mãos: a escrita deste livro. Cogito sobre o título, os conteúdos, os prazos e como irei estruturar o livro.

Depois, o vento muda de direção quando os meus pensamentos se tornam um pouco mais pesados. Começo a pôr em causa a minha capacidade de escrever mais um livro, apesar de este já ser o quarto que escrevo, a insegurança avança sobre mim como um caçador de pechinchas nos saldos de janeiro, agarrando todas as hipóteses de encontrar a próxima oportunidade de «E se...?», e há muitas:

- E se eu falhar?
- E se este livro não tiver tanto sucesso como os outros?
- E se eu tiver um bloqueio de escrita?
- E se o livro não for útil para os leitores?
- E se o meu editor achar que o livro não presta?

Acho que percebe a mensagem. Apanhei o comboio rápido para o negativismo e é um serviço expresso! A ansiedade raramente aparece sozinha. Traz sempre consigo alguns primos e primas, nomeadamente: o ego, a insegurança, a imaginação de catástrofes, o medo, a apreensão e alguns outros que iremos conhecer ao longo

do livro. É como ver o programa de televisão *Long Lost Family*¹. Nunca se sabe o que vamos descobrir!

Subitamente, a minha atenção volta a desviar-se. Além de ter a cabeça a mil, tenho consciência de que surgiram novos sentimentos. Sinto medo. Tenho dúvidas. Sinto-me vulnerável.

Estou a sentir-me exposto.

E depois, subitamente, ofego, como se viesse à superfície para respirar depois de passar alguns momentos debaixo de água. Intuitivamente, paro para regular a respiração e distancio-me da minha ansiedade. Isto é algo que aprendi a fazer e que também irá aprender.

Consigo quebrar o fluxo do meu ciclo de ansiedade e, subitamente, sinto-me mais calmo e confiante.

Neste estado mais seguro, não tardeo a perceber que a minha ansiedade surgiu porque estou numa nova situação ao escrever este livro. Isto expõe-me. Acarreta um risco. Pode correr mal. Portanto, porque é que a ansiedade não me iria apresentar todos os piores cenários possíveis, para me impedir de ser magoado, de sofrer, de falhar ou até de ser humilhado? Faz sentido.

A minha ansiedade assumiu a função de me proteger. Contudo, isso não é necessário nem útil neste momento.

É importante que a minha ansiedade ouça isto, portanto recorde-lhe alguns factos:

- Este livro é importante.
- Muitas das dúvidas que tive não são verdade.
- Já nos saímos bem antes.
- É seguro fazer este trabalho.
- Vamos conseguir lidar com isto.

¹ Série de televisão britânica transmitida pelo canal ITV que visa reunir parentes próximos depois de vários anos de separação. (N. da T.)

- Estou grato pelo apoio da ansiedade.
- Ela pode desaparecer, porque neste momento não preciso dela.

A ansiedade retrocede, como um cachorrinho a ser treinado. Há muito tempo que trabalho com ela; portanto, por esta altura, respeitamo-nos mutuamente, e ela aprendeu a confiar nos meus juízos de valor mais sábios.

Recomeço a escrever, rindo-me para mim próprio. Não era assim que tinha planeado começar o livro, mas é evidente que a minha ansiedade tinha uma ideia diferente. Se ela ia ser o tema deste livro, é evidente que ia sempre tentar ter um momento em que seria o centro das atenções.

Mas não posso deixar-me enganar: a ansiedade vai regressar. Contudo, agora, já não tenho medo dela. Compreendo os seus motivos. Sei como atua. Sei como pensa. Estou familiarizado com as emoções que traz consigo. Tenho consciência dos comportamentos que provoca. É viciante, é astuta, é persuasiva e é exigente. Se a ansiedade achar que consegue assumir o controlo, vai fazer todos os possíveis para conseguir isso. Contudo, lembro-me constantemente de que as intenções dela são bem-intencionadas, a ansiedade não é minha inimiga. É simplesmente uma parte extremamente protetora de mim próprio que, por vezes, trabalha muito mais arduamente do que precisa. E, dado que sou alguém que cresceu num ambiente de medo constante, isso faz todo o sentido para mim.

Se voltarmos rapidamente ao exemplo que partilhei, verá o processo de ansiedade de forma sistémica.

- A nova tarefa de escrever um livro desencadeia a ansiedade.
- A ansiedade acredita que a nova tarefa pode constituir um risco ou uma ameaça.

- A ansiedade veste a sua armadura.
- Cria um estado de alarme no corpo (sintomas físicos).
- Ativa uma série de pensamentos primários de «E se...?» (pensar demais/preocupação).
- Vai ainda mais longe, ativando a insegurança, o medo e os pensamentos catastróficos.
- Apercebo-me do que está a acontecer e detenho-me, respirando fundo e dando um passo atrás para interromper o ciclo.
- Negoceio com o meu eu ansioso e volto a informá-lo de que não é necessário.
- Foi evitado um episódio de ansiedade adictiva, criando assim novos padrões que são úteis a mais longo prazo.

Sejamos honestos, podia ser muito tentador manter a narrativa da ansiedade, a curto prazo, sentir-me-ia menos ameaçado. Podia parar de escrever por hoje e ir fazer qualquer coisa agradável. Sentiria menos pressão. Podia esquivar-me a algumas das minhas responsabilidades.

Consequentemente, sim, haveria uma sensação de euforia a curto prazo, mas a que custo?

Portanto, decido agradecer ao meu eu ansioso por me aparecer hoje, enquanto estava a começar a escrever este livro. Recuso delicadamente envolver-me demasiado com as suas ofertas e prosigo com o meu propósito.

Interrompo o ciclo antes de este começar a tornar-se violento ou desconfortável.

O leitor tem o poder de fazer o mesmo.

MOMENTO DE REFLEXÃO

Agora que lhe dei uma pequena ideia de como a minha ansiedade funciona, tenho algumas perguntas sobre as quais gostaria que refletisse. Peça-lhe que dedique algum tempo a isto e que tome notas à parte se achar que isso o ajuda.

- Alguma vez conheceu conscientemente o seu eu ansioso (já arranjou deliberadamente tempo para conhecer essa parte de si próprio)?
- Alguma vez tentou evitar essa parte de si próprio?
- Alguma vez pensou que a sua relação com o seu eu ansioso pode não ser saudável?
- Alguma vez se perguntou até que ponto poderá estar viciado na presença diária dessa voz que promete mantê-lo a salvo e protegê-lo da dor?
- Alguma vez se interrogou se se sente intimidado por esta parte de si próprio e se tem medo dela?
- Alguma vez se perguntou quem é que controla a sua vida? É o leitor ou é a sua ansiedade?

Sei que é difícil refletir sobre estas perguntas e que podem suscitar reações desconfortáveis. Contudo, se vamos empenhar-nos em libertá-lo da ansiedade, tem de começar por conhecer corajosamente essa parte de si próprio.

Vale a pena lembrar que pode ter estado viciado em ouvir as explosões e ameaças do seu eu ansioso durante anos, pelo que é essencial conhecê-lo e compreendê-lo.

O seu eu ansioso

Deve ter-se dado conta, desde o início, de que me refiro ao seu eu ansioso como uma parte de si pela qual pode ter desenvolvido uma dependência que não é saudável. Como é evidente, o seu eu ansioso é o *processo* de ansiedade, no qual estou convencido de que muitas pessoas ficam viciadas. Ao longo de todo o livro, se eu falar em ansiedade, eu ansioso, parte ansiosa ou processos de ansiedade, tudo isso significa o mesmo. Simplesmente, há momentos em que opto por utilizar uma linguagem que é adequada à parte do processo em que estou a trabalhar.

Há muitos livros especializados e modelos de terapia sobre este tema (pelos quais tenho todo o respeito) que irão descrever isto de forma muito diferente. O meu método é distinto e baseia-se nas minhas observações e conclusões ao longo de trinta anos de experiência clínica no âmbito da saúde mental e física.

A minha abordagem é um misto multifatorial de psicologia, neurociência, humanidade, fisiologia e um certo grau de espiritualidade (no sentido lato, não no sentido religioso).

Os seres humanos são complicados. Não pode haver uma só solução. Precisamos de aceitar e de conhecer as muitas partes que nos compõem, e a ansiedade é uma delas. Contudo, é uma parte que pode causar verdadeiros problemas a milhões de pessoas.

Há muitos livros alternativos e úteis sobre este tema que utilizam linguagem científica/neurocientífica que se concentra na fisiologia da mente e do corpo. Muitos deles concentram-se nos erros de raciocínio como elementos que mantêm a ansiedade. Outros concentram-se nos comportamentos, e outros ainda concentram-se nas experiências de vida.

Reparei que um aspeto comum da maior parte dos modelos que oferecem tratamento para a ansiedade é o facto de a ansiedade

ser **algo que está a acontecer ao leitor**. Embora concorde com isso até certo ponto, não acredito que seja a imagem completa.

Acredito que o leitor tem um papel mais importante a desempenhar na manutenção da sua ansiedade do que aquilo que pode pensar. Sei que dizer isto é largar uma bomba, mas vou explicar.

Acredito que muitas pessoas estão viciadas no processo de ansiedade (que é o seu eu ansioso) porque ele lhes promete segurança, menos risco e proteção.

E, na minha opinião, isso faz todo o sentido. Sei que a ansiedade não lhe oferece a mesma «pedrada» que as drogas ou quaisquer outras substâncias, mas porque é que abdicaria de algo que promete protegê-lo?

Refiro-me à ansiedade como a nossa **parte** humana porque é exatamente isso que ela é. Se pensar na ansiedade apenas como um processo mecânico/fisiológico dentro do seu corpo, então corre o risco de se relacionar com ela como com um rim ou com um pulmão! A ansiedade torna-se funcional, impessoal e algo com o qual não tem uma relação.

Mas não é assim, o seu eu ansioso tem um saco cheio de truques e uma minipersonalidade própria! O seu objetivo é ajudá-lo, mas é frequente criar uma perturbação significativa.

A ansiedade pode relacionar-se consigo através dos seus pensamentos, emoções, reações, comportamentos, corpo, espírito e de toda a sua experiência. Tem a sua própria voz e maneira de se relacionar consigo. Em contrapartida, o leitor tem também a sua forma de se relacionar com ela, e, frequentemente, isso é viciante.

- Por vezes, odeia a ansiedade, mas não se liberta dela.
- Por vezes, a ansiedade aterroriza-o, mas, apesar disso, dá-lhe ouvidos.
- Por vezes, sabe o que a mantém, mas continua a dar-lhe aquilo de que ela precisa.

- Por vezes, a ansiedade não faz sentido, mas, apesar disso, acredita nela.
- Por vezes, sabe que tem de assumir o controlo, mas cede às exigências da ansiedade.
- Por vezes, fica viciado na ansiedade.

Resumindo: é importante que reconheça e conheça o seu eu ansioso.

Como pode reconhecer o seu eu ansioso?

Estou a falar do eu ansioso como uma entidade multifacetada que está enraizada no seu ser. Essa é a forma como o experiencio na maioria das pessoas. No entanto, a experiência de ansiedade, apesar de poder ser diferente de pessoa para pessoa, terá identificadores comuns.

- Uma pessoa pode preocupar-se com muitas coisas. Outra pode concentrar-se em preocupações com a saúde.
- Uma pessoa pode experienciar muita ansiedade física no peito. Outra pode ter sintomas intestinais.
- Uma pessoa pode sentir ansiedade de manhã. Outra pode senti-la ao deitar.

Resumindo, não há uma fórmula definida nem previsível. Por vezes, a ansiedade até pode surgir disfarçada de outra coisa. Deixada à solta, por vezes pode, literalmente, ter vontade própria.

Antes de identificarmos os principais aspetos da ansiedade, creio que é importante esclarecer a diferença entre ansiedade e *stress*, dado que isso é algo que confunde as pessoas.

Regra geral, o *stress* é uma reação interna a um estímulo externo. Por exemplo, imagine que certo dia perde o autocarro para o emprego e o seu chefe fica zangado por estar atrasado; entretanto, alguém lhe liga dizendo-lhe que um dos seus filhos está doente, e, por fim, para piorar a situação, chega a casa e o seu cão fez cocó no tapete! É normal sentir-se stressado nesses momentos, e alguns dos sintomas podem espelhar a ansiedade.

A ansiedade é algo diferente. Haverá momentos em que um episódio pode estar relacionado com um evento gatilho. Contudo, há outros momentos em que não faz sentido estar a sentir-se ansioso. Pode ser um gatilho inconsciente. Por vezes, a ansiedade pode invadi-lo como uma onda, sem qualquer aviso, e, antes que dê por isso, está nas suas garras. Além disso, se não for tratada, também pode ser constante, crónica e debilitante.

Vou dividir o reconhecimento do seu eu ansioso em cinco áreas principais em que acredito que ele é mais proeminente: **corpo, mente, sentimentos, comportamentos e energia.**

Corpo

Quero começar deliberadamente pelo corpo porque, com frequência, é aí que tudo começa.

Acho que nunca trabalhei com nenhum paciente que não tenha sentido ansiedade no corpo. Podem não a reconhecer inicialmente, mas, depois de a reconhecerem, torna-se mais do que evidente, a ansiedade habita o corpo; conseqüentemente, é aí que muitas vezes se manifesta.

Tenha em mente que a ansiedade é um estado de alarme, o seu eu ansioso sente que precisa de o proteger (mais adiante, exploraremos mais a fundo porque é que isso acontece). Assim sendo,

quando um episódio é espoletado ou surge, o cérebro envia um sinal para que o corpo se prepare para a ameaça.

Estou certo de que está familiarizado com a teoria de luta, fuga ou imobilização. Essencialmente, trata-se dos três estados em que o corpo fica como meio de proteção, mas é frequente isso ser desnecessário.

O corpo prepara-se para se defender, para fugir ou para se esconder. Não vou debruçar-me sobre esta teoria, dado que estou mais interessado no seu reconhecimento destes estados e, mais importante ainda, em como o leitor se relaciona com o seu corpo. Por agora, incentivo-o apenas a saber em que partes do seu corpo a ansiedade se manifesta.

É na sua cabeça? Na garganta? No peito? Na barriga? Nas costas? Nas nádegas?

Talvez seja noutra sítio. Não importa. Apenas é importante que saiba que o seu corpo tem a sua ansiedade e que lhe está a comunicar regularmente que esta está presente. Se não aprender a competência de desativar a ansiedade no seu corpo, então ela permanecerá. Vale a pena referir que muitos problemas de saúde físicos estão ligados à ansiedade, a mente e o corpo estão sempre a trabalhar em parceria.

Também é necessário que tenha consciência (por agora) de que esta sensação é tão familiar que é possível que esteja viciado na sua presença e que se sinta relutante em abdicar dela! Inconscientemente, pode até estar a convidá-la a reaparecer. Porque é que não o faria? Tentadoramente, ela está a prometer que o vai manter em segurança. É tão familiar que é como um par de velhas pantufas que não deitamos fora.

Todos nós adoramos a sensação de familiaridade, mesmo que seja desconfortável.

«O TRABALHO DE OWEN SOBRE A ANSIEDADE
AJUDOU-ME IMENSO NA MINHA VIDA PESSOAL.
RECOMENDO VIVAMENTE ESTE LIVRO.»

LEWIS CAPALDI

Sentir ansiedade faz parte da experiência humana; por vezes, pode até ser necessária ou útil. Mas e quando a ansiedade assume o controlo de tudo? Já lhe passou pela cabeça que pode estar viciado em ansiedade?

Neste livro revolucionário, o psicoterapeuta e autor *best-seller* Owen O'Kane mostra como todos nós, sem querer, construímos hábitos em torno da ansiedade. É assim que nos tornamos viciados — os comportamentos e padrões de pensamento que nos fazem sentir seguros a curto prazo acabam, na verdade, por alimentar ainda mais a ansiedade. Em poucas palavras: ficamos presos. A solução, segundo o autor, passa por quebrar esse círculo vicioso.

Viciados em Ansiedade irá ajudá-lo a reconhecer a sua dependência da ansiedade, a identificar os seus gatilhos e a desfazer os seus hábitos adictivos — para que os possa substituir ativamente por comportamentos novos, mais produtivos e alinhados com uma vida mais calma e feliz.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
f penguinlifestylept
penguinlivros

ISBN: 978-989-589-050-7



9 789895 890507