

CONFRONTANDO A ANSIEDADE

Adaptado e traduzido de “Coping with Anxiety”.
Aaron I. Beck
Gary Emery

A agenda de auto-ajuda que se segue pode ser fornecida a clientes ansiosos quando se apresentam para terapia. A sua leitura dar-lhes-á uma maior compreensão de como a terapia cognitiva os pode ajudar.

CONFRONTANDO A ANSIEDADE

Ser humano é ter problemas emocionais. Algumas vezes você pode resolver estes problemas sózinho ou com a ajuda de familiares ou amigos. Mas tal como não esperaria que uma doença física chegasse a um estado crítico para consultar um médico, você pode beneficiar da ajuda de um profissional para o ajudar a ultrapassar problemas emocionais antes que eles se tornem graves. A decisão de procurar ajuda é um sinal de sabedoria, bom senso e fé no nosso potencial criativo. Para aproveitar ao máximo a sua experiência terapêutica leia o que se segue antes da próxima sessão. Pode encontrar resposta a algumas perguntas e sugestões que irão mostrar-se úteis.

SINAIS DE ANSIEDADE

“E se eu chumbo neste exame? A minha carreira ficará destruída antes de ter começado. Fico tão contente só ao pensar nisso que não consigo estudar. Mas eu tenho de estudar.”

“Não posso fazer aquele discurso amanhã porque sei que estarei tão nervoso que vou esquecer-me do que ia dizer. Estou mesmo a ver como vai ser – todos aqueles olhos a observarem-me, todos sabendo como eu estou nervoso e incapaz”.

“Aquele emprego foi mesmo feito para alguém com as minhas qualificações. Tenho de me candidatar. Mas é no 10º. Andar. Não suporto a ideia de subir no elevador todos os dias. Se entrar em pânico posso gritar ou ficar doente. Isso seria horrível e humilhante.”

“Cada vez que saio de casa o meu coração bate aceleradamente. Estou certo de que vou ter um ataque de coração. Tal como o meu pai que morreu de um ataque.”

Este tipo de pensamentos e emoções invadem as pessoas que sofrem de ansiedade e fobias. Como a ansiedade e as fobias nascem do medo, ambas indicam o temor de algum tipo de perigo ou de ameaça ao nosso bem-estar. Este sentimento de ameaça manifesta-se através de vários sintomas físicos – “a linguagem corporal” da ansiedade – que são, eles próprios, perturbadores: respiração rápida, aceleração dos batimentos cardíacos, tonturas, náuseas, dores de cabeça, suores, secura da boca, aperto na garganta, dores musculares, etc. Quando o estado de ansiedade é prolongado – ou crónico – estes sintomas assustadores e incontroláveis podem adquirir o aspecto de uma doença ou incapacidade real.

Um dos factores mais importantes para uma pessoa ansiosa aprender – e relembrar em momentos críticos – é que os sintomas que experiência não são perigosos. A aceleração do pulso ou batimento cardíaco, a tontura ou a náusea, o desejo de gritar, chorar ou dar um murro na mesa – nenhuma destas reacções físicas ou emocionais indica que a pessoa

esteja perigosamente doente ou a dar em maluca. Eles são desagradáveis, eles são desconfortáveis, mas podem ser tolerados até desaparecerem. E eles vão desaparecer.

A NATUREZA DAS ANSIEDADES E DAS FOBIAS

Embora as fobias causem intensa ansiedade, acompanhada dos seus vários sintomas físicos e emocionais, a pessoa fóbica reage a um objecto ou situação específica que pode, de alguma forma e sem grandes inconvenientes, ser evitado. Enquanto o acontecimento, objecto ou situação temida não fazem parte integral da vida da pessoa, pode manter-se livre dos efeitos ansiosos da fobia. Por exemplo, alguém que tenha medo de voar, pode planear viajar apenas através de meios de transporte terrestres.

A pessoa que sofre de ansiedade, no entanto, não consegue sempre identificar a fonte da sua ansiedade. E mesmo que o conseguisse fazer, não seria capaz de a evitar; tanto que as exigências da sua vida a forçam a confrontar-se com a circunstância temida, ou ela interiorizou tanto o seu medo que a fonte deste está dentro dela própria.

Por vezes é necessário que a pessoa experiencie medo para compreender a ameaça de um perigo real e para se preparar a si própria para o enfrentar. Mas a pessoa que sente ansiedade excessiva ou tem reacções fóbicas não está a responder à realidade da situação. Ela pode estar a antecipar uma ameaça ao seu bem estar quando existem poucas probabilidades de que ela ocorra. Se a pessoa tem de enfrentar um desafio – um exame ou uma entrevista para um emprego – vai aumentar as dificuldades e viver os horrores de ter um resultado negativo antecipadamente. Ao mesmo tempo, a pessoa minimiza ou diminui a sua própria habilidade para lidar com aquilo que teme. Por outras palavras, ela interpreta mal ou distorce a realidade de modo que se sente ansiosa acerca de perigos que ou não existem ou com os quais poderia lidar eficazmente se não estivesse tão perturbada pelas suas próprias reacções ansiosas.

Para piorar as coisas, quando a pessoa muito ansiosa fica consciente das suas reacções físicas e emocionais desagradáveis, pode começar a recear e a temer os próprios sintomas ainda mais do que a situação que os provoca. Quanto mais perturbada fica, mais intensos se tornam os sintomas, e ela fica envolvida numa espiral de aumento da intensidade de sofrimento emocional e físico que se auto-mantém.

Um quinto passo, ou técnica de corolário, será o ensaio de atitudes. Para o ajudar a praticar várias formas de lidar com dificuldades, o seu terapeuta assumirá o papel de “você ansioso” para que você se encontre do “outro lado da vedação” onde poderá desafiar algumas das suas próprias afirmações e ideias acerca do que lhe acontecerá numa dada situação. Quando você estiver à vontade na aplicação dos métodos aprendidos na terapia, os seus pensamentos produtores-de-ansiedade cessarão e você experimentará um sentimento de confiança e prazer na sua habilidade para orientar as suas próprias respostas e para enfrentar situações da vida que se lhe vão deparando.

ERROS DE PENSAMENTO

Quando você regista os seus pensamentos produtores-de-ansiedade, você depara-se com erros de pensamento que correspondem a estas categorias gerais:

1. EXAGERAR: Uma mulher estava convencida de que o seu marido ia deixá-la, que ela era demasiado velha para ser atraente aos seus olhos. A sua ansiedade levava-a a

reparar em todas as novas rugas na sua cara e pescoço, todos os cabelos brancos na sua cabeça, e a comparar-se desfavoravelmente com todas as mulheres mais jovens que encontrava. Ela não reconhecia nenhum dos seus méritos e ficava demasiado perturbada para tirar o máximo proveito deles. Mais ainda, ela desvalorizava a extensão do amor e lealdade do marido e nem sequer pensava no facto de que também ele mostrava sinais de estar a envelhecer.

2.CATASTROFIZAR: Quando a pessoa ansiosa antecipa perigo ou dificuldade, ela vê o desastre total como um resultado provável. Uma paciente ansiosa, enfrentando uma intervenção cirúrgica simples, receia que o resultado seja a morte ou uma incapacidade prolongada.

3.GENERALIZAÇÃO EXCESSIVA: Uma experiência negativa, tal como ser recusada numa promoção, será traduzida numa lei governando toda a nossa existência (“Eu nunca serei alguém na vida”).

4.IGNORAR O POSITIVO: A pessoa ansiosa minimiza todas as indicações da sua própria habilidade para ser eficaz e ter sucesso, esquece todas as experiências positivas do passado, antecipa apenas problemas inultrapassáveis e um sofrimento intolerável para o futuro. Por exemplo, o estudante ansioso ignorará o seu recorde de notas altas em testes anteriores; esquecerá também que este é apenas um de muitos exames e que por si só não é “um caso de vida ou de morte na sua carreira”.

TRABALHO DE CASA

Uma parte importante na terapia é o trabalho de casa designado.

Uma vez que você vai aprender métodos de lidar com a ansiedade que serão aplicáveis na vida quotidiana, realizar os trabalhos de casa não só reforça a sua habilidade para usar as estratégias elaboradas na terapia mas também fornece um meio de testar as suas ideias em situações de vida real. Para além de observar e registar os seus pensamentos automáticos, você terá de aprender como confrontar as situações produtoras-de-ansiedade de uma forma que lhe permita controlar as suas reacções de ansiedade. Aqui estão algumas ideias que você pode ter em mente enquanto pratica as suas novas técnicas:

1. Antes de confrontar a situação provocadora-de-ansiedade, considere o que nós chamamos “factores de socorro”. O que é que tem a seu favor? O estudante ansioso pode concentrar-se em lembrar as suas boas notas, a sua preparação fiel durante muitos meses, o seu passado de bons resultados em exames.
2. Para evitar catastrofizar, pense, durante a situação, no pior possível. Por exemplo, se o estudante falhar, isso realmente significará o fim da sua carreira? Usualmente você concluirá que pode tolerar ou “viver com o pior”. E uma vez que o pior é improvável, você será capaz de tolerar o que vier.
3. Se a sua mente começar a ser invadida por imagens de desastre ou dor ou humilhação, faça um lista e considere cada imagem ou fantasia à luz da lógica e grau de probabilidade. Quando você começar a ver como são

ilógicas ou improváveis essas imagens, você aprenderá a desafiá-las quando aparecerem, sem as escrever.

4. Se você tem algumas crenças básicas acerca das causas da sua ansiedade, faça questão de chegar aos factos para os poder testar, pois o conhecimento é o antídoto do medo. Se você tem fobia de elevadores, reúna todos os factos que consiga arranjar acerca da sua segurança em elevadores: construção, inspecção, grau de acidentes, sistemas de alarme, etc. Se você está ansioso com receio de ter um ataque cardíaco, faça um exame médico e siga as recomendações do médico para uma rotina de exercícios físicos.
5. Se você se sente submergir pelo pensamento de se confrontar realmente com uma situação provocadora de ansiedade, faça-o gradualmente. Por exemplo, se um homem está muito ansioso por convidar uma mulher para sair, ele pode primeiro convidar alguém que tem uma razão válida para recusar (tal como já estar comprometida ou ser casada) e pode dizer-lhe que está apenas a “praticar”. Uma pessoa que tenha medo de subir a edifícios altos pode subir poucos andares de cada vez, primeiro com um amigo, depois só.
6. Quando você se encontra já no meio de uma situação-desafiadora e a ansiedade começa a instalar-se, pratique a técnica da diversão. Concentre-se em vários detalhes que não tenham nenhuma relação com a sua ansiedade. Se você está num exame, leia o nome escrito na sua caneta ou observe o estilo de calçado de vários estudantes. Numa situação social.

NOVOS CONHECIMENTOS FORNECIDOS PELA INVESTIGAÇÃO

Uma vez que esta forma de ansiedade se baseia numa interpretação errada da realidade, diversos estudos revelam que certos pensamentos e imagens mentais acompanham automaticamente a experiência da ansiedade. Estes pensamentos ou cognições, focam habitualmente o futuro: “Serei despedido”; “Perderei o controle de mim próprio e serei humilhado”; “Morrerei de um ataque de coração”; “Se for para o hospital desmaio de medo”.

A conexão entre estes pensamentos automáticos e a experiência da ansiedade inesperada sugere aos que estudam o problema que se estas cognições fossem registadas e depois reformuladas para se adequarem à realidade, a própria ansiedade se modificaria ou até desapareceria. A experiência com pessoas que sofrem de ansiedade mostrou a eficácia deste método, que é chamado de Terapia Cognitiva, porque se ocupa com a forma como os nossos padrões de pensamento afectam as nossas emoções e o nosso comportamento.

APLICAÇÃO DO MÉTODO COGNITIVO

Na seguinte anedota você pode reconhecer o modo como a nossa “voz interior” de ansiedade destrói a nossa habilidade para funcionar adequadamente. Um jovem solitário deseja convidar uma rapariga para saírem juntos. Mas cada vez que tem oportunidade de o fazer, aparecem pensamentos ansiogénicos como: “Ela vai pensar que sou estúpido por estar tão nervoso. Ela vai recusar e eu sentir-me-ei tão miserável que ela vai perceber. Posso mesmo chorar, ou pior!” À medida que estes pensamentos lhe invadem

a mente, a garganta aperta-se, a boca seca-se e ele não consegue articular uma palavra mesmo que tente. A oportunidade de saírem juntos desaparece, e o jovem agora odeia-se a si próprio por ter voltado a falhar. “Sou um falhado”, pensa.

Como pode a terapia cognitiva ajudar este jovem e todos aqueles cujos pensamentos e imagens ansiogêneas que interferem com a sua habilidade para viver um tipo de vida recompensadora?

Pode ajudá-lo a aprender e a reconhecer os erros no seu pensamento acerca do que pode acontecer se você se atrever a agir como realmente deseja. Através da terapia você aprende a aplicar as suas capacidades de raciocínio e poderes de observação a situações da sua vida que lhe estão a causar ansiedade. Tal como um cientista, com o seu próprio Eu como “cobaia” e a vida como laboratório, você aprenderá como “testar” as suas ideias para determinar o quanto elas são realistas. Quando você puder eliminar gradualmente as distorções e imprecisões no seu próprio pensamento, você desenvolve uma abordagem funcional e livre da ansiedade para lidar com situações da vida.

PASSOS DA TERAPIA COGNITIVA

O primeiro passo é reconhecer os seus pensamentos automáticos sempre que se sentir ansioso (a). Para o (a) ajudar a reconhecê-los, mantenha estas características em mente:

1. Estes pensamentos parecem nascer do nada. Eles não são despertados pela recordação conscienciosa ou pela tentativa de raciocinar ou desenvolver um padrão lógico.
2. Os pensamentos são irrazoáveis, como você se aperceberá quando, com a ajuda do seu terapeuta, aprender a desafiá-los com lógica e factos.
3. Embora os pensamentos sejam irracionais e imprecisos, provavelmente parecem plausíveis e de confiança na altura em que os experiencia. Você tende a aceitá-los tão prontamente como a um pensamento realista, como “o telefone está a tocar – eu devo atender”.
4. Estes pensamentos não têm nenhuma função útil e interferem com a sua habilidade para controlar o seu próprio comportamento. Portanto, quanto mais os aceitar, mais ansioso se sentirá. Tente lembrar-se do que disse a si próprio e que imagens ou fantasias teve na sua mente quando começou a sentir-se ansioso. Os seus pensamentos automáticos podem ter sido desencadeados por um desafio imediato – a necessidade de fazer um exame, participar num acontecimento social, ir a uma entrevista para um emprego – ou podem estar relacionados com a possibilidade de um acontecimento no futuro próximo ou distante, tal como um ataque de coração, um acidente, ou ser vítima de um crime. O segundo passo, depois de você ter aprendido a reconhecer estas cognições, é fazer o seu registo num livro de notas. Com a ajuda do seu terapeuta, você aprenderá a confrontá-los, a considerá-los à luz do seu conhecimento lógico e específico da realidade. O seu terapeuta pode também mostrar-lhe como registar a frequência e duração da sua ansiedade num gráfico. Quando você se aperceber de que cada experiência ansiosa é limitada no tempo, você não entrará em pânico com a noção errada de que se sentirá sempre assim. O terceiro passo é desenvolver e pôr em prática estratégias para testar os seus pensamentos e crenças acerca do

que pode acontecer. Por exemplo, o jovem da anedota planejará convidar a rapariga para sair, não no sentido de realmente saírem juntos, mas para testar a sua capacidade de a convidar, as suas ideias exageradas acerca da probabilidade de ser rejeitado e a sua ideia de como a rejeição o irá afectar.

O quarto passo é discutir o resultado do teste. O jovem pode achar que uma vez que está apenas a testar – “um, dois, três, experiência” – a sua ansiedade acerca do resultado era quase nula, e que mesmo um resultado negativo não era tão desastroso. Estude atentamente o padrão de tecidos, estilo de mobiliário, ou seleccione vários factos superficiais acerca de outras pessoas do grupo. O seu terapeuta ajudá-lo-á a adaptar estas técnicas à sua própria situação e encorajá-lo-á a tentar mais formas de controlar a ansiedade, tais como aumentar a sua informação sensorial com campanhas a tocar ou bater palmas, substituindo uma fantasia agradável por uma perturbadora, praticando a sua habilidade deliberadamente para fazer aparecer uma fantasia desagradável para a poder fazer depois desaparecer, como faria com um programa de TV de que não gostou. Durante as sessões de terapia, você ensaiará estas técnicas de modo a ter confiança nelas quando estiver sozinho.

Uma vez que você está apenas a começar a terapia, estas são algumas ideias gerais a ter em mente.

Os começos são importantes. Quando você começa, uma vez que tomou a decisão, começou a pô-la em prática, você vai tomar consciência do poder e controle que já possui.

Estabelecer objectivos dá força ao seu programa. Se você tiver em mente uma ideia clara de como gostaria de mudar e, se imaginar como a sua vida poderia ser se estivesse livre de ansiedade, você vai saber para o que está a trabalhar. Partilhe as suas ideias com o seu terapeuta para que ele o(a) possa ajudar a atingir os seus objectivos.

Lembre-se que “você só pode colher o que semeou”. É necessário esforço para que se verifiquem mudanças significativas. Há muito que você tem sido vítima das respostas ansiosas. Vai ser necessário tempo e esforço para isolar velhos padrões de comportamento e desenvolver modos de os contra-atacar e eliminar.

Lembre-se de que existem pessoas que podem dar uma ajuda se você precisar. A sua família, amigos, colegas, médicos e outros interessados no seu bem estar são todos participantes potenciais nos seus progressos. Aprenda a contar com eles para compreensão e ajuda. Usualmente estes “outros significativos” experimentam mudanças favoráveis nas suas próprias vidas quando são chamados a ajudar outra pessoa.

Seja consciencioso na utilização das técnicas aprendidas na terapia. Embora a terapia tenha uma duração limitada, os métodos que você aprende são aplicáveis para toda a vida. Ninguém está livre para sempre de problemas emocionais, mas você verá que a ansiedade que eles criam não precisa de dominar a sua existência.

E, finalmente, permita-se a si mesmo o prazer de se sentir excitado com o explorar de novas formas de enfrentar os desafios da vida. O próprio facto de

you have shown sufficient initiative to seek help indicates that hope and expectations are still alive in you. As the therapy progresses and anxiety is dominated, the spark of hope will ignite a new enthusiasm in your daily life. Believe and be prepared to work for it.

Tradução: Isabel Sá, psicóloga