

BEST-SELLER NA ALEMANHA

CHRISTINA BERNDT



RESILIÊNCIA

O SEGREDO DA
FORÇA PSÍQUICA


— VOZES —
NOBILIS



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Berndt, Christina

Resiliência : o segredo da força psíquica / Christina
Berndt ; tradução de Markus A. Hediger. – Petrópolis,
RJ : Vozes, 2019.

Título original : Resilienz : das Geheimnis der
psychischen Widerstandskraft.

Bibliografia.

ISBN 978-85-326-6174-6 – Edição digital

1. Resiliência 2. Resiliência (Psicologia)

I. Título.

18-13076

CDD-158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Resiliência : Psicologia aplicada 158.1

© 2013 Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München
Este livro foi negociado através da Agência Literária Ute Körner, Barcelona
www.uklitag.com

Título do original em alemão: *Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft*, by Christina Berndt.

Direitos de publicação em língua portuguesa – Brasil:

2018, Editora Vozes Ltda.

Rua Frei Luís, 100

25689-900 Petrópolis, RJ

www.vozes.com.br

Brasil

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita da editora.

CONSELHO EDITORIAL

Diretor

Gilberto Gonçalves Garcia

Editores

Aline dos Santos Carneiro

Edrian Josué Pasini

Marilac Loraine Oleniki

Welder Lancieri Marchini

Conselheiros

Francisco Morás

Ludovico Garmus

Teobaldo Heidemann
Volney J. Berkenbrock

Secretário executivo

João Batista Kreuch

: Maria da Conceição B. de Sousa

: Sheilandre Desenv. Gráfico

: Nilton Braz da Rocha / Nivaldo S. Menezes

: Renan Rivero

: SCALT Soluções Editoriais

ISBN 978-85-326-6174-6 (Brasil – edição digital)

ISBN 978-3-423-24976-8 (Alemanha – edição impressa)

Editado conforme o novo acordo ortográfico.

Para Linn e Tessa, duas garotas fortes.

Sumário

Introdução

I – Procura-se um ser humano forte

- 1 O estresse diário
- 2 Quando a alma não dispõe dos recursos
- 3 Autoteste: Qual é o nível de meu estresse?
- 4 As pessoas e suas crises

II – O que caracteriza as pessoas resistentes no dia a dia?

- 1 A força de resistência se apoia em várias colunas
- 2 Uma pessoa forte costuma conhecer bem a si mesma
- 3 O que fortalece e o que enfraquece
- 4 A falácia da felicidade constante: resiliência e saúde
- 5 Uma pessoa resiliente se recupera melhor de experiências negativas
- 6 É permitido reprimir
- 7 Crescer com a calamidade
- 8 Quem é o sexo forte?
- 9 Autoexame – Qual é a minha resiliência?

III – Os fatos concretos sobre as pessoas fortes – De onde vem a força de resistência?

- 1 Como o mundo de vivência modela a vida de uma pessoa (ambiente social)
- 2 O que acontece no cérebro (neurobiologia)
- 3 No que contribuem os genes (genética)
- 4 Como os pais transmitem involuntariamente suas próprias experiências para os filhos (epigenética)

IV – Como fortalecer as crianças

- 1 “As crianças não devem ser embrulhadas em plástico bolha”
- 2 Qual a presença que a mãe precisa ter na vida da criança?

V – Lições para o dia a dia

- 1 As pessoas podem mudar
- 2 A resiliência costuma se desenvolver cedo – Como podemos adquiri-la na idade adulta
- 3 Vacinado contra o estresse
- 4 Como preservar a força
- 5 “Eu estou tão estressado!” – A contribuição própria para a vulnerabilidade
- 6 Pequeno treinamento em atenção plena,
- 7 Instruções para o relaxamento

- 1 Agradecimentos
- 2 Índice dos cientistas mencionados
- 3 Índice bibliográfico
- 4 Índice de abreviações e siglas
- 5 Índice de pessoas
- 6 Índice temático

Introdução

A vida ficou difícil no século XXI. Apesar de grande prosperidade, menor necessidade de esforço físico e conquistas tecnológicas de todo tipo, que deveriam facilitar a vida, as pessoas se sentem constantemente sob pressão. Precisamos ser mais rápidos, mais precisos, mais profissionais em nossos empregos. Antigamente, tínhamos uma semana para redigir uma carta comercial bem-elaborada; hoje, já precisamos pedir desculpas se respondermos a um e-mail apenas no dia seguinte. A crítica de chefes ou clientes é impiedosa, e ela nos alcança por meio de mensagens eletrônicas escritas de passagem. “Cultivamos um estilo de comunicação aberta” – é assim que as empresas modernas chamam isso. Ao mesmo tempo, o volume de trabalho não para de crescer, e o medo de perder o emprego também não – porque o número de colegas realmente diminui cada vez mais em virtude da pressão sobre os preços e custos na maioria dos ramos industriais. Quem não consegue acompanhar esse ritmo precisa ter medo de perder o emprego. E as crises cambiais e recessões, frequentes nos anos recentes, aumentam ainda mais a ameaça constante à vida econômica e psíquica.

Mas o monstro do desempenho está à espreita não só no dia a dia profissional. Um relacionamento – e naturalmente não qualquer relacionamento, mas um relacionamento feliz – também faz parte do currículo que o ser humano precisa apresentar para corresponder às exigências sociais. E além de tudo isso, o parceiro e funcionário perfeito deve ser também uma mãe ou um pai excelente, que cria seus filhos não só com muito amor, mas também com liberdade e um método pedagógico escolhido a dedo, sem, porém, perder uma oportunidade sequer de prepará-los por meio de incentivos nas áreas linguística, artística e esportiva para a vida profissional globalizada. O fato de praticamente não existirem mais as estruturas da família grande – e,

com elas, a ajuda de tios, tias e avós – torna praticamente impossível satisfazer a todas essas expectativas.

Fracassos, críticas e autocríticas são simplesmente inevitáveis nesse tipo de programa de dia a dia. Muitas vezes, as consequências são graves. As licenças por causa de doenças psíquicas atingiram um nível sem precedentes. Ouvimos agora com frequência também casos de e depressões entre astros da música pop e jogadores de futebol – pessoas que, antes de seu colapso psíquico, foram extremamente bem-sucedidas em sua profissão.

Não podemos simplesmente fugir das exigências do mundo moderno. Já que somos seres sociais, nós somos influenciados pelos valores e pelas expectativas das pessoas em nossa volta e, muitas vezes, os incorporamos, apropriando-nos deles. Até mesmo aquele que decide viver na floresta ou passar um tempo num mosteiro para meditar corre o perigo de sofrer frustrações ou golpes do destino. O isolamento alivia talvez a pressão profissional, mas não impede derrotas pessoais, doenças graves ou a perda de um parceiro amado. Cada pessoa é confrontada com problemas, às vezes com problemas sérios, sempre de novo e sempre de forma nova – e, muitas vezes, justamente no momento mais inesperado.

Como seria prático se pudéssemos desenvolver algo como uma casca dura para a alma! Algo que nos protege contra as pontadas constantes na vida profissional e contra as expectativas irrealistas do dia a dia. Uma postura que permite olhar para o futuro com alegria e que não fica focada na tristeza do passado. Uma autosseguurança que nos imuniza contra a maior parte das críticas e nos permite processar apenas a parte construtiva.

Existem pessoas que possuem todas essas características. Como rochas em meio à tempestade, nada as abala. Os psicólogos chamam isso de resiliência, essa força misteriosa de resistir às expectativas do mundo ou de sair de uma situação deprimente e voltar para a vida plena.

Um dos exemplos mais emocionantes do nosso tempo é, talvez, a história de Natascha Kampusch, aquela jovem austríaca que, aos 10 anos de idade, foi sequestrada a caminho da escola e presa durante oito anos num cárcere (cf. p. 56-58). Quando se apresentou na TV apenas duas semanas após sua fuga, os espectadores ficaram atônitos. As pessoas haviam esperado ver uma vítima impotente; em vez disso, viram uma

jovem mulher autoconfiante e autorreflexiva. É possível que Natascha tenha apenas conseguido esconder bem as feridas em sua alma. Mas mesmo isso teria exigido uma força psíquica digna de admiração. Sua entrevista na TV trouxe uma nova dimensão à questão da força da resiliência.

Como é possível que uma moça jovem sobreviva a esse martírio, enquanto outras pessoas perdem a coragem de viver diante de golpes do destino muito menores? Por que um empreendedor cuja firma acaba de falir já tem mil ideias para novos empreendimentos, enquanto um outro simplesmente desiste? Por que uma observação crítica de um colega ocupa todos os pensamentos de uma pessoa durante três dias, enquanto outra pouco se importa com a crítica? Por que um homem se entrega ao álcool após o fim de um grande amor, enquanto outro logo encontra novo sentido na vida?

A pergunta sobre o que torna algumas pessoas tão fortes é um dos grandes enigmas para o qual os psicólogos, pedagogos e neurocientistas estão encontrando cada vez mais respostas. Durante muito tempo, eles se preocuparam apenas com os abismos da alma. Investigaram os fatores que favorecem o desenvolvimento de obsessões, depressões e crises de pânico. Mas no final da década de 1990, alguns poucos começaram a se interessar pela psicologia positiva. Agora, investigam como as pessoas conseguem sobreviver às crises e procuram identificar estratégias e recursos que as pessoas fortes empregam e aproveitam.

Este livro pretende narrar com a ajuda de exemplos as ferramentas que algumas pessoas possuem; investiga com a ajuda das pesquisas mais recentes como essa força de resistência se desenvolve; e pretende mostrar a todos aqueles que, às vezes, sentem falta dessa força, algumas maneiras de superar melhor as grandes e pequenas crises da vida a exemplo dessas pessoas mais fortes. Pois mesmo que os fundamentos da força de resistência psíquica sejam estabelecidos já na primeira infância, eles podem ser construídos também mais tarde. Basta saber como.

Procura-se um ser humano forte

Permitir-se um momento de preguiça é considerado totalmente antiquado hoje em dia; tédio é o novo monstro assustador da nossa sociedade de desempenho. “Preciso correr” é uma expressão que ouvimos com tanta frequência que até crianças pequenas já a repetem com entusiasmo. Elas sentem que todos aqueles que a usam são, de alguma forma, importantes e reconhecidos. No entanto, todo mundo ignora que preguiça e tédio são necessários para gerar novas forças e criatividade. Respeitada e reconhecida é a pessoa capaz de apresentar sucessos na profissão, no casamento, em passatempos excitantes – e tudo isso ao mesmo tempo.

Um pouco de estresse certamente não faz mal a ninguém. Ele aumenta o desempenho e lhe confere aquele sentimento agradável de ter conseguido realizar algo sob alta pressão. Mas as expectativas excessivas constantes, que hoje em dia dominam muitas áreas da vida, geram com o passar do tempo um sentimento profundamente negativo, que, em algum momento, não desaparece mais. Não podemos ser bem-sucedidos quando as expectativas são tão altas que elas não conseguem ser cumpridas. Uma pessoa psicologicamente forte não vivencia o estresse como algo negativo ou não permite que ele a domine. Mas para uma pessoa menos firme, essas experiências de estresse constante podem vir a representar um risco para a saúde.

Muitas vezes o sofrimento da alma se manifesta primeiro por meio de sintomas físicos aparentemente pouco preocupantes: a coluna dói, a barriga reclama. Mas se os ignorarmos, segue em algum momento o colapso psíquico. Não são apenas os executivos em ramos altamente concorridos ou pessoas que sofreram terríveis golpes do destino que precisam de resistência psíquica. Pressões altas existem por toda parte –

no emprego da vendedora, na família pequena, no casamento e, naturalmente, também diante de crises pessoais como relacionamentos rompidos, desemprego, problemas financeiros, doença, luto e perda.

Muitas vezes, a energia não basta para enfrentar ao mesmo tempo e de forma construtiva problemas na profissão e na vida pessoal. Depressões e já são considerados doenças típicas do nosso estilo de vida. É justamente aqui que vemos o quão tênue é a linha divisória entre força e fraqueza. Muitas pessoas procuram sua salvação em drogas. Sem uma garrafa de vinho elas não conseguem mais relaxar e se sentir à vontade.

É preciso ter uma autoconsciência saudável, uma autoestima construída como uma mola, ou pelo menos algumas técnicas úteis que permitam defender a saúde psíquica contra os ataques constantes. Este texto mostra como as diferentes ameaças afetam a saúde psíquica e apresenta pessoas que, apesar de tudo, conseguiram sair do fundo do poço.

1 O estresse diário

“Estou tão estressado.” Hoje, dizemos essa frase pelo menos uma vez por semana, essa frase que, 75 anos atrás, ninguém conhecia. Foi apenas em 1936 que o médico Hans Selye, que nasceu em Viena, inventou o termo “estresse”, que hoje nos é tão familiar. “Dei a todas as línguas uma nova palavra”, disse Selye no fim de sua vida, quando já havia publicado 1.700 artigos e 39 livros sobre aquele fenômeno que, antes dele, ninguém havia descrito. Mesmo assim, a humanidade conhece o estresse desde a Idade da Pedra. Afinal de contas, o ser humano sempre vivenciou situações difíceis e exaustivas, e muitas delas certamente eram mais difíceis de suportar do que os desafios de hoje. O desespero diante da tentativa fútil de encontrar algo para comer certamente provocava um sentimento mais negativo do que o medo de fracassar numa palestra diante de um público grande. E todos concordam que o nível de estresse durante a fuga de um tigre-dentes-de-sabre é mais alto do que o medo de se atrasar para a reunião com o chefe.

Pois é justamente essa a função do estresse: fazer com que ajamos rapidamente numa situação difícil em vez de permitir que sejamos comidos. A pressão arterial e a frequência das batidas cardíacas

aumentam, a respiração acelera. O hormônio adrenalina se espalha e garante que cérebro e músculos recebam toda a energia de que necessitam. O corpo está pronto para lutar – ou para fugir. “O estresse permite que sejamos capazes de desenvolver um desempenho máximo nas circunstâncias mais diversas”, resume o biopsicólogo Clemens Kirschbaum. No entanto, todas essas reações físicas deveriam também cessar assim que o perigo passar.

Hoje, porém, o estresse faz parte do dia a dia. “Atualmente, nós nos sentimos quase na obrigação de repetir que o que não falta é trabalho, que somos importantes e temos muito a fazer”, afirma a psicóloga Monika Bullinger. “Não diferenciamos mais entre o sentimento excitante de perder o fôlego de vez em quando e o sentimento negativo permanente que surge quando a reação de estresse não produz nenhum resultado positivo. Subestimamos o fato de que esse estresse constante representa um risco à saúde.”

Quando o corpo se encontra em estado constante de alarme, sentimos as consequências primeiro na mente: As pessoas estressadas se sentem mal, ficam assustadas ou tristes. Outras pessoas reagem com irritação e alteração de humor e agem muitas vezes de forma injusta. Uma pessoa que sofre de estresse crônico não consegue se acalmar. Períodos sem pressão lhe são insuportáveis. Ela simplesmente desaprendeu a descansar e se recuperar. Com o passar do tempo, juntam-se aos primeiros sintomas mentais de alarme os problemas físicos. Estes podem variar extremamente de pessoa para pessoa. “Cada um tem seu próprio calcanhar de Aquiles”, diz o especialista em prevenção Christoph Bamberger. No fim, não há mais como negar o peso que esmaga a alma. Então surgem distúrbios psíquicos como depressões ou a Síndrome de , que normalmente nada mais é do que uma forma menos grave da depressão.

Quão estressante é um dia cheio, exigente e corrido! Cada pessoa experimenta isso de forma individual. Para uma pessoa já pode ser estressante ter que coordenar dois compromissos, a segunda só entra em parafuso quando o conflito é aparente. E para a terceira nem mesmo isso importa.

A sensação de estresse e pressão depende em medida considerável da força de resistência de cada um, e esta se desenvolve desde a infância. Características pessoais importam tanto quanto o ambiente social e a educação. Existem, porém, também estratégias úteis que facilitam o

convívio com o estresse diário e assim fortalecem a resistência pessoal contra os infortúnios da vida. Pois os psicólogos que estudam a personalidade do ser humano percebem cada vez mais que a nossa natureza não é algo tão fixo quanto muitos supõem: As pessoas podem mudar sim! (cf. p. 172-175).

Treinadores antiestresse profissionais procuram transmitir algo aos seus clientes que eles chamam de “competência de estresse”. Os participantes de seus cursos devem aprender a reconhecer os diferentes tipos de estresse que eles encontram em seu dia a dia – o estresse negativo e prejudicial e o estresse construtivo, que nos ajuda a superar melhor situações difíceis. Pois apenas aquele que sabe distinguir um do outro consegue enfrentar o estresse que o prejudica (cf. p. 201-204).

No caso do estresse agudo e destrutivo, técnicas que nos permitem relaxar imediatamente são imprescindíveis. Muitos treinadores apostam em técnicas de relaxamento como o treinamento autógeno ou o relaxamento muscular progressivo de Jacobson. Outros recorrem a métodos orientais como a ioga, várias técnicas de meditação, o treinamento de atenção plena, ou exercícios de relaxamento em movimento como Qigong e Tai Chi Chuan. E algumas pessoas encontram também seus métodos pessoais – caminhadas extensas, por exemplo, ou um intervalo obrigatório diário às 12 horas. O método mais eficaz depende não só do tipo do problema vivenciado, mas também das preferências daquele que tenta lidar com o estresse.

Em todos os casos o que vale é: Abaixar a pressão arterial, os batimentos cardíacos e a atividade cerebral, e aumentar a tranquilidade, a satisfação e o bem-estar! Os inventores dos diversos métodos de relaxamento desenvolveram conceitos bastante diferentes em relação à ordem em que isso deve acontecer. Os métodos mais físicos como o relaxamento muscular progressivo segundo Jacobson apostam que o estresse psíquico pode ser influenciado quando trabalhamos com as funções físicas. A pessoa que pretende relaxar dessa forma aprende a alongar grupos individuais de músculos e então relaxá-los. A concentração nesses exercícios acalma o espírito; não há espaço nem tempo para pensar nas tarefas de amanhã; a pessoa passa a se ocupar exclusivamente consigo mesma.

O treinamento autógeno procura alterar os processos psíquicos e assim exercer uma influência sobre as funções do corpo. A pessoa estressada pratica a autossugestão concentrando-se constantemente na

mesma imagem que ela repete lentamente em seus pensamentos. “Os braços e as pernas estão pesados”, ela diz a si mesma, ou: “A respiração está lenta e rítmica”. Uma pessoa que pratica isso com grande dedicação consegue fazer com que isso se transforme em realidade. Como, então, pensar ao mesmo tempo em tudo aquilo que nos estressa?

O perigo, porém, é: Assim que voltamos a pensar nas tarefas ainda inconcluídas, o estresse volta. Em casos assim, técnicas como o treinamento de atenção plena podem ajudar (cf. p. 198-201). Elas podem ajudar a desenvolver uma nova visão do dia a dia, aspectos estressantes são reavaliados e, no melhor dos casos, deixam de ser percebidos como algo indesejado. Incentivam também uma percepção que ajuda a reconhecer quais eventos desagradáveis podem ser mudados e a saber quais são inevitáveis.

Diferenciar entre o importante e o irrelevante é uma das mensagens centrais que os especialistas transmitem aos seus pacientes para vencer o estresse. Faz parte disso também a reconquista da separação clara entre trabalho e tempo livre que, antigamente, era algo tão natural. Num ambiente de trabalho com celulares, tablets e prontidão constante por telefone e e-mail, o passo de simplesmente desligar todos os aparelhos eletrônicos pode ser muito libertador. “Estou offline” – isso são pequenas férias para a alma. Períodos de descanso são importantes. Muitas pessoas constantemente estressadas se esqueceram disso. Elas precisam reaprender a simplesmente desligar a mente (cf. p. 212-215).

No entanto, em meio a todo esse treinamento antiestresse, não precisamos abrir mão de toda e qualquer ambição: certa medida de estresse faz bem. Afinal de contas, estresse significa – como acontece diante da visão de um tigre-dentes-de-sabre – incentivo, criatividade e energia. O estresse se transforma em inimigo do ser humano apenas quando ele persiste e não é aliviado pelo ócio, movimento e relaxamento.

Todos precisam conviver com alguma forma de estresse. Pois existem dificuldades e exigências das quais não podemos fugir. Relacionamentos terminam, as crianças podem nos roubar o último nervo, o chefe decide transferir a produção para o exterior.

Perder o emprego é um dos eventos mais negativos na vida de uma pessoa. O sentimento de ser supérfluo destrói a autoestima mais do que qualquer outra crise. Os psicólogos Michael Eid e Maike Luhmann analisaram isso com mais atenção. A maioria das pessoas vivencia o

desemprego com a mesma intensidade quando ocorre pela segunda ou terceira vez. Durante décadas, os cientistas acreditavam que as pessoas se adaptam a tudo, mesmo que isso vire sua vida de ponta-cabeça. Logo após terem ganhado a loteria ou sofrido um acidente que os deixou paralisados, os entrevistados de um estudo famoso avaliavam sua felicidade como igual a antes. “Mas nem sempre essa adaptação ocorre”, ressaltam Eid e Luhmann. “O tempo não cura todas as feridas.”

No caso do desemprego, tudo indica que o que ocorre é um efeito de sensibilização. “É como uma espiral que nos puxa cada vez mais para baixo”, diz o psicólogo de desenvolvimento Denis Gerstorf. Especialistas como esses três sabem há muito tempo: A perda do emprego significa não só uma perda da autoestima, mas também a perda de contatos sociais. Muitas vezes os conflitos com amigos e parentes se tornam mais agudos quando faltam os recursos financeiros. Isso impede a participação em muitas atividades. “Por isso, a nossa sociedade precisa urgentemente de programas que ajudem a aliviar os efeitos do desemprego repetido”, dizem Eid e Luhmann. Afinal de contas, o fato de uma pessoa perder seu emprego várias vezes já não é mais tão incomum.

Mas o estresse existe também onde nós não o detectamos com tanta facilidade. A vida na cidade grande representa um perigo para a saúde psíquica: As pessoas que vivem em cidades grandes sofrem muito mais de doenças psíquicas do que pessoas que vivem no isolamento do interior – apesar de o sistema de saúde ser melhor na cidade do que no interior. Fatores dos efeitos negativos da vida na cidade são, provavelmente, o excesso constante de estímulos e o fato de encontrarmos inúmeras pessoas ao longo do dia que jamais queríamos encontrar. Rostos humanos são interessantes para o cérebro, ele procura perceber o maior número possível; mas quem compartilha um espaço relativamente pequeno com centenas de milhares de outras pessoas prefere não ter contato com elas. Por isso, no caso dos moradores urbanos, as regiões cerebrais responsáveis pelo processamento de estresse e pelo controle emocional parecem estar sempre operando no nível máximo. A consequência: O risco de sofrer com depressões é 39% mais alto; o de desenvolver uma fobia, 21% mais alto. E a probabilidade de alguém desenvolver uma esquizofrenia aumenta com o tamanho da cidade, como descobriram Florian Lederbogen e Andreas Meyer-Lindenberg.

Os dois psiquiatras conseguiram até demonstrar que os moradores de cidades grandes são geralmente mais estressados. Analisaram as imagens de ressonância magnética de pessoas psicologicamente saudáveis e observaram o que acontecia em seus cérebros quando eram xingadas feiamente e, ao mesmo tempo, tinham que resolver algum cálculo difícil. Isso significava estresse para todos os participantes do experimento: Seu coração batia mais rápido, a pressão arterial aumentava, e o hormônio de estresse cortisol inundava seu sangue. Mas as células nervosas no centro do medo do cérebro – uma estrutura chamada amígdala – apresentavam uma atividade correspondente ao tamanho da cidade em que a pessoa vivia. Entrementes, é tido como certo que a amígdala participa de vários distúrbios psíquicos. Uma mudança para o interior pode ajudar – mas são precisos vários anos para a atividade cerebral se acalmar.

O que, então, devemos fazer? Devemos nos retirar para um mosteiro idílico, para uma aldeia remota ou para uma ilha solitária para reduzir nosso estresse? Abrir uma empresa própria para não ter que enfrentar o medo do desemprego? Tratar o parceiro sempre da melhor forma possível para que ele não nos abandone? Tudo isso também provoca estresse. As opções infinitas que a vida oferece ao ser humano hoje em dia prejudicam o bem-estar. Concentrar-se naquilo que realmente importa e satisfazer-se com as conquistas realizadas é um dos maiores desafios num mundo supostamente repleto de oportunidades. “Reconhecer suas prioridades pessoais, viver de acordo com elas e não permitir que os outros o levem à loucura – este deveria ser o nosso lema”, afirma o psicólogo de desenvolvimento e pesquisador de prevenção Friedrich Lösel.

Antigamente, muitas pessoas tinham uma casa paterna em que cresciam sem jamais se mudar; e quando se mudavam para outra casa, esta ficava na vizinhança imediata; sua formação profissional ocorria em um dos comércios ou empresas locais, que ofereciam esse tipo de formação; ou, após se formarem na faculdade na cidade grande mais próxima, elas voltavam para sua cidade antiga; evidentemente, seus filhos frequentavam a mesma escola como os pais.

Hoje, esse tipo de vida se tornou raro. Nossa liberdade de escolha é tão grande que ela já se tornou um tipo de coação: O ser humano moderno precisa se perguntar constantemente se ele deve ou não aproveitar uma das inúmeras opções que lhe são oferecidas: Não deveria

mudar de emprego após dez anos na mesma firma? Não existe em outro lugar um emprego melhor com salário melhor? O que fazer com o dinheiro que economizei? Devo mandar meu filho para uma escola particular? Será que me arrependerei no fim da vida se eu não passar um tempo no exterior? O casamento ainda me satisfaz do jeito que sempre sonhei? O sexo é bom e frequente o bastante? Numa vida com tantas liberdades, a tranquilidade é algo raro.

Mas não adianta fugir. Sugiro que você fortaleça sua alma.

2 Quando a alma não dispõe dos recursos

Todos admiravam esta mulher. A arquiteta bem-sucedida, que trabalhava em uma grande empresa no norte de Munique, tinha três filhos pequenos. Eles tinham seis, três e um ano de idade, e após uma curta licença de maternidade a mãe voltara ao escritório. No escritório, ela chamava a atenção de todos por estar sempre bem-humorada, bem-vestida e por ser sempre eficiente. Ela gostava de contar aos colegas como ela organizava tudo e conseguia harmonizar as tarefas de casa, o casamento e seu emprego. Todos admiravam essa mulher. Admiravam. Pois pouco antes de completar 40 anos, de um dia para o outro, ela não apareceu mais no escritório. Sofrera um colapso. Ela recebeu uma licença médica de seis meses e foi internada numa clínica. Seu médico lhe sugeriu que não voltasse para casa nos fins de semana para ver sua família. Recomendou também que seu marido e os filhos não a visitassem por um tempo. Ela precisava de distância de tudo. Seus exames clínicos haviam sido péssimos.

O que pessoas absolutamente normais exigem de si mesmas hoje em dia é, muitas vezes, impossível de fazer. Querem resistir aos olhares críticos dos vizinhos e colegas e, ao mesmo tempo, satisfazer as expectativas do chefe, do parceiro, dos filhos e talvez até dos pais idosos. E não de qualquer jeito, mas de modo tão perfeito quanto nos filmes de Hollywood. A pressão tem aumentado – e muitos como a arquiteta de Munique nada percebem disso até o dia em que o corpo se recusa a continuar daquele jeito e puxa o freio de mão no último segundo.

Ao desempenho máximo no trabalho segue muitas vezes o *burnout*, a Síndrome do Fósforo Queimado. A pessoa que inventou esse termo, que hoje é usado por tantos, foi o psicoterapeuta de Nova York Herbert Freudenberger. Na década de 1970, Freudenberger observou pessoas

que exerciam alguma atividade social. Essas pessoas, que haviam escolhido sua profissão com grande empenho e idealismo, se sentiam cansadas após alguns anos, se sentiam desmotivadas e fisicamente doentes. Muitas desenvolviam uma relação distanciada e cínica com o trabalho que, antigamente, haviam amado tanto.

Hoje, a Síndrome de *Burnout* já não se limita mais ao trabalho social. Ela representa um perigo em todas as profissões, como escreve a Associação Alemã para Psiquiatria e Psicoterapia, Psicossomática e Neurologia. As vítimas mais prováveis são mães e pais solteiros e pessoas que cuidam de seus entes familiares em casa.

Fato é: O diagnóstico é feito com uma frequência assustadora. Não existem números confiáveis para a Alemanha, mas na Finlândia um censo nacional revelou que um em quatro adultos sofre de algum sintoma leve de *Burnout*; e 3% da população apresentam sintomas graves. Livros de autoajuda e revistas sobre o tema são campeões de venda. Evidentemente, as pessoas se interessam muito pelo tema porque experimentam algum dos sintomas descritos em si mesmas.

Uma das razões é que, hoje em dia, o emprego exige muito das pessoas – às vezes, demais. “O mundo de trabalho precisa voltar a se adequar ao ser humano, em vez de satisfazer apenas as expectativas de lucro”, exigiram, por isso, os médicos reunidos na Conferência dos Médicos Alemães em 2012. Eles veem todos os dias como seus pacientes desenvolvem cada vez mais doenças de natureza puramente psíquica, como depressões ou angústias, ou que vêm da alma, mas se manifestam na forma de sintomas físicos. Fazem parte dessas doenças psicossomáticas não só barulhos no ouvido ou dores na coluna. Distúrbios circulatórios ou cardíacos também têm, muitas vezes, causas psíquicas.

Entrementes, um em cada dois empregados se queixam de uma carga de trabalho excessiva. 52% sofrem com a pressão da agenda, de prazos e de desempenho, afirma o relato sobre estresse de 2012 do Departamento de Proteção e Medicina Trabalhista da Alemanha. 44% dos 18 mil trabalhadores entrevistados para o estudo vivenciam em seu trabalho também com frequência perturbações por meio de telefonemas e e-mails. Um em cada três entrevistados informou não poder fazer intervalos por causa do excesso de trabalho.

A fuga vem na forma de uma licença médica. Quando a pressão aumenta demais, os alemães recorrem ao médico para obter o alívio

necessário. A licença médica concede tranquilidade e descanso por alguns dias; a assinatura e o carimbo do médico afastam todas as obrigações, e o funcionário se vê diante de horas e horas de vazio, de liberdade repentina, de autodeterminação no lugar de determinação alheia. Mesmo quando o médico não constata febre, nenhuma fratura e nenhum problema cardíaco, ele preenche o formulário sem maiores perguntas, pois ele sabe: Alguns dias de liberdade podem funcionar como uma válvula para aliviar a pressão. Podem ajudar a devolver o equilíbrio ao ser humano, podem devolver o fôlego à alma para enfrentar a loucura diária. Muitos médicos chamam isso de prevenção psíquica – prevenir em vez de esperar até o paciente desesperado sofrer um colapso.

No entanto, essas pausas decretadas pelo médico não ajudam de verdade se o estresse for constante e as condições de trabalho não mudarem. Então adiam apenas o .

Algumas empresas reconheceram que elas precisam mudar algo. A empresa Unilever®, por exemplo, um gigante na área de alimentação e produtos de higiene britânico-holandês, avalia seus executivos também segundo as faltas de seus funcionários. “É claro que um alto nível de faltas por razões de saúde não significa automaticamente que seu chefe é ruim”, explica o médico da empresa Olaf Tscharnetzki. As ausências dependem também da idade, do sexo e do histórico patológico dos funcionários. No entanto, os pesquisadores descobriram que um número considerável de executivos leva consigo o nível de ausências para a nova equipe. Se este permanecer igual e constantemente alto, a diretoria da empresa convida o executivo para uma conversa.

O Ministério do Trabalho da Alemanha também mantém registros minuciosos sobre essas ausências. Estes mostram que as doenças nascidas da alma exercem uma influência considerável sobre a produtividade das pessoas. Pois pessoas como a arquiteta de Munique que recebem uma licença médica longa precisam de tratamentos ou internações intensivos e depois só conseguem se integrar lentamente ao dia a dia do trabalho. Os custos causados pelas doenças psíquicas somam, a cada ano e apenas na Europa, 300 bilhões de euros. E continuam crescendo.

Em 2001, houve 33,6 milhões de dias de licença por causa de doenças psíquicas e distúrbios comportamentais na Alemanha, como informa o Ministério do Trabalho. Em 2011, esse número já havia

aumentado para 59,2 milhões. E nesse número nem estão incluídas as doenças psicossomáticas. Em 2001, 6,6% das ausências eram justificadas com doenças psíquicas. Em 2010, foram 13,1% – a percentagem havia dobrado. Entrementes, as doenças psíquicas são a razão mais frequente para aposentadorias precoces por motivos de saúde.

Não é à toa que a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou o estresse profissional “uma das maiores ameaças do século XXI”. Muitos estados da União Europeia estabeleceram regulamentos para a proteção contra o desgaste psíquico no trabalho, equiparando-o a outros riscos de trabalho. O estresse constante no trabalho é tão danoso para a saúde quanto barulho, luz forte ou veneno. A Alemanha não é um desses estados.

“Apenas uma reavaliação social necessária com consequências sociopolíticas, correções políticas e leis correspondentes conseguirá criar condições de trabalho mais humanas e sustentáveis”, diz a declaração da Conferência dos Médicos Alemães. Muitas vezes, porém, a política não reconhece o vínculo que existe entre uma situação de trabalho prejudicial e a ocorrência de doenças psíquicas, deixando assim de tomar as iniciativas adequadas.

O perigo do é: esse desgaste é um processo lento e sorrateiro, que transcorre de muitas maneiras diferentes. O corpo de uma pessoa que sofre com dores na coluna, com dificuldades de concentração, problemas intestinais, memória fraca, dores de cabeça, ansiedade ou insônia, pode se revoltar contra o excesso constante de trabalho, contra a frustração recorrente, contra a desilusão ou contra a falta de reconhecimento.

O problema, porém, é ainda mais complicado: Todos esses sintomas podem ter causas completamente diferentes. Por isso, muitas vítimas têm dificuldades de reconhecer que estão exigindo demais de si mesmas. Assim, combatem o vazio interior, o sentimento de falta de sentido e o conflito interior com mais empenho no trabalho, com mais compromissos, com intervalos mais curtos e menos frequentes, tomam remédio para acordar de manhã e para dormir à noite. Às vezes usam drogas mais fortes. Se ninguém intervir, continuam até o dia em que tudo para.

Muitas vezes, nem mesmo os especialistas conseguem reconhecer o que está acontecendo com seus pacientes. Uma das razões é que os

psiquiatras e psicólogos ainda não conseguiram encontrar uma definição unânime para o *burnout*. , esse estado de completa exaustão, não é nem considerado um diagnóstico válido. No Catálogo Internacional de Classificação de Doenças, no ICD-10, ele é mencionado como um “problema de lidar com a vida” com o potencial de causar doenças. Do ponto de vista atual, o *burnout* pode ocorrer também em pessoas que jamais se entusiasmaram com seu trabalho.

Isso significa que os médicos só podem usar o termo *burnout* como diagnóstico adicional. E a verdade é que, muitas vezes, outra coisa se esconde por trás dele – na maioria dos casos, uma depressão leve. Muitas vezes, porém, os médicos não dizem isso aos pacientes. Pois *burnout* tem um som mais moderno. A vítima é vista como uma pessoa ativa e empenhada, como pessoa que, no passado, ardia de paixão por uma causa antes de sofrer um colapso, e não como a vítima miserável e passiva de uma depressão. Por isso, os médicos gostam de dar o diagnóstico de *burnout* : Os pacientes o aceitam mais facilmente.

O psiquiatra e diretor da Aliança Alemã contra a Depressão Ulrich Hegerl adverte, porém, que precisamos ter cuidado para não minimizar a depressão. Pois uma avaliação errada da situação pode levar a estratégias de superação erradas – por exemplo, por meio daqueles formulários que permitem a fuga rápida do dia a dia do trabalho, trabalho este que muitas vezes é responsabilizado pelo sofrimento psíquico.

Mas se a sensação de exaustão não for causada pelo excesso de trabalho e por expectativas exageradas no trabalho, mas sim por uma depressão leve, isso pode ser justamente a estratégia errada. “Dormir muito ou ficar remoendo os pensamentos na cama tende a agravar a depressão”, afirma Hegerl. Muitas clínicas oferecem até uma terapia de despertar contra a depressão, na qual os pacientes passam a segunda metade da noite não na cama, mas levantam. Hegerl também não recomenda viajar. “Você leva a depressão na bagagem”, diz Hegerl. Ela precisa ser tratada para que aquilo que, antigamente, causava estresse passe a causar alegria.

Uma alimentação saudável, exercícios físicos, treinamento de relaxamento e uma nova administração do tempo podem ajudar a uma pessoa que só trabalha demais, mas no caso de uma depressão tudo isso não ajuda, alerta também o diretor da clínica da Universidade de Bonn, Wolfgang Maier. Uma depressão exige ajuda terapêutica ou médica

para permitir um tratamento bem-sucedido a longo prazo.

A maioria das pessoas acredita que, hoje em dia, as vítimas podem receber ajuda rápida. Doenças psíquicas são um tema constante nas mídias. Elas já deveriam ter perdido seu estigma social, ou não? Mas a despeito do grande número de médicos que se empenham nessa causa, a despeito dos pacientes corajosos como o famoso jogador de futebol Sebastian Deisler, a cientista de comunicação e parceira de Anne Will, Miriam Meckel, ou o cantor Peter Plate da Banda Rosenstolz, que compartilharam suas histórias com o público, muitas pessoas ainda acreditam que ainda precisam ocultar essa doença. Algo que jamais fariam se sofressem um ataque cardíaco, essa doença supostamente reservada aos executivos. Nem mesmo o governo federal leva os distúrbios psíquicos tão a sério.

Desde 2009, o Ministério de Educação e Pesquisa fundou uma série de “centros alemães para a pesquisa da saúde”. Seu objetivo é fazer “avanços em doenças importantes do povo”, dizia a ex-ministra de pesquisa Annette Schavan ao apresentar o programa. Mas os seis centros fundados desde então se dedicam exclusivamente a doenças físicas. Primeiro abriram um centro de pesquisas do diabetes, depois, um centro para doenças neurodegenerativas (entre elas a Doença de Alzheimer). Depois veio um centro para a pesquisa cardiocirculatória, outro para a pesquisa de doenças infecciosas, outro para a pesquisa pulmonar e, é claro, um para a pesquisa de câncer. As doenças da alma não foram mencionadas com uma única palavra sequer. Um estudo abrangente, porém, que processou dados de 30 países europeus, revelou que mais de um em cada três europeus sofre de problemas psíquicos uma vez por ano. As doenças da alma são, portanto, um verdadeiro sofrimento do povo, mas sem que isso tivesse consequências políticas.

As doenças psíquicas reduzem a expectativa de vida mais do que todas as outras doenças, como afirma um estudo recente realizado por uma equipe internacional de pesquisadores sob a direção do psiquiatra Hans-Ulrich Wittchen e do psicólogo Frank Jacobi. E o número de anos que uma pessoa pode viver sem maiores limitações físicas também é fortemente reduzido por distúrbios psíquicos.

Uma das doenças mais frequentes são transtornos de ansiedade, que acometem 14% da população; depois seguem a insônia (7%), depressões (7%), doenças psicossomáticas (6%) e dependência química (4%). As mulheres sofrem mais com depressões, crises de pânico e

enxaqueca; os homens, com dependência química.

A despeito da propagação assustadora: Não é verdade que as doenças psíquicas se tornam cada vez mais frequentes, como muitos afirmam. Apenas as depressões ocorrem mais frequentemente, principalmente entre menores – um fato que assusta os pesquisadores. “Entre jovens com menos de 18 anos de idade, constatamos uma depressão completamente desenvolvida com uma frequência cinco vezes mais alta do que antigamente”, afirma Hans-Ulrich Wittchen. De resto, porém, os pesquisadores não puderam constatar nenhum desenvolvimento dramático. O número de doenças psíquicas aumentou um pouco nos anos após a Segunda Guerra Mundial, mas depois diminuiu novamente.

As licenças médicas em decorrência de doenças psíquicas, porém, tendem a aumentar em número. Pois Wittchen e Jacobi estimam que, atualmente, mais de dois terços das vítimas não são tratados. Muitas vezes, uma pessoa deixa transcorrer anos antes de procurar uma terapia. Segundo Wittchen, este é um dos maiores problemas na luta pela saúde psíquica da população: a falta de consciência em relação ao problema.

Aos poucos, porém, as doenças psíquicas estão sendo diagnosticadas. 20 anos atrás, os médicos teriam diagnosticado uma depressão apenas em 50% dos casos, acredita Jacobi. Hoje, eles reconhecem pelo menos dois terços desses casos.

É provável que, no ambiente profissional de hoje, as pessoas com problemas psíquicos chamam mais atenção. Pois com uma doença psíquica, simplesmente não é possível dar conta das tarefas exigentes nas profissões modernas. Colher o trigo com uma depressão leve é mais fácil do que negociar com um cliente difícil; e muitas vezes um trabalho estruturado como na linha de montagem de uma fábrica oferece mais segurança do que uma profissão no setor de prestação de serviços ou na área artística, que exige muita motivação própria, criatividade e flexibilidade. É possível que a própria pessoa afetada perceba mais rapidamente quando suas forças se esgotam.

Os especialistas em psicossomática descobrem cada vez mais que, por trás de uma doença física, se esconde muitas vezes uma sobrecarga psíquica. Sua especialidade, que estuda o desenvolvimento de doenças físicas a partir da alma, existe apenas há 20 anos. Entrementes, ninguém mais duvida de que uma alma que sofre pode ter consequências drásticas para o corpo. Algumas delas surpreendem: depressões podem

aumentar o risco de osteoporose.

Quem mais sofre é o coração. Inúmeros estudos têm confirmado isso. O risco de um infarto dobra para pessoas que sofrem estresse no trabalho. E uma depressão também pode dobrar o risco de um infarto ou um acidente vascular cerebral. O estado da alma influencia em medida considerável também as chances de recuperação. Uma pessoa depressiva que sofre um AVC tem uma probabilidade três vezes maior de morrer em decorrência dele do que um paciente sem doenças psíquicas, informam cientistas da University of Southern California.

Até hoje não sabemos quais são os vínculos exatos entre as doenças da alma, do coração e do cérebro. Existem, porém, várias explicações possíveis. É, por exemplo, muito provável que o sofrimento psíquico tenha efeitos bioquímicos imediatos sobre o corpo: as depressões influenciam o nível de semioquímicos no cérebro e aumentam também os níveis de diversos fatores de infecção no sangue (proteína c-reativa, p. ex., ou interleucina-1 ou interleucina-6). Já foi comprovado que esses fatores de infecção aumentam o risco de um AVC.

No entanto, é possível que existam também mecanismos indiretos. Pois pessoas com depressões ou outros distúrbios psíquicos costumam não cuidar tão bem de sua saúde. Falta-lhes a motivação para praticar esportes, para se alimentar de forma saudável ou para parar de fumar. Tudo isso pode aumentar a pressão e resultar em diabetes, os famosos fatores de risco para o infarto do coração ou do cérebro (isquemia).

“No entanto, não basta evitar circunstâncias negativas, é preciso também incentivar estados agradáveis”, ressalta Julia Boehm da Universidade de Harvard. Recentemente, a epidemiologista apresentou um estudo surpreendente para oito mil funcionários públicos de Londres. Seu trabalho faz parte dos famosos estudos de Whitehall, que, desde 1967, são realizados sobre as relações entre saúde física e ambiente social. O coração de funcionários felizes goza de uma saúde melhor do que o de funcionários insatisfeitos, resume Boehm. O risco de sofrer um infarto cardíaco é 13% menor em pessoas satisfeitas do que em pessoas insatisfeitas. Os corações são até mais saudáveis quanto mais satisfeitas as pessoas são. Boehm explica: “A satisfação no trabalho não é o único fator. Igualmente importante é a satisfação no amor, no tempo livre, no padrão de vida”. Portanto, os médicos não deveriam pensar apenas em pressão alta, excesso de peso e dependências químicas quando conversarem com seus pacientes sobre os riscos de um infarto,

mas também sobre o bem-estar psíquico, recomenda a cientista.

No entanto, como já dissemos, o tipo de estresse também importa em grande medida: Imaginaríamos que ser presidente dos Estados Unidos significa um estresse mortal. Pudemos praticamente observar como os cabelos de Bill Clinton e Barack Obama ficaram grisalhos de um dia para o outro. No entanto, os presidentes norte-americanos não costumam adoecer seriamente. Vivem tanto quanto outra pessoa qualquer. O demógrafo Stuart Jay Olshanky comparou a idade de mortandade mediana de todos os presidentes norte-americanos falecidos até então desde George Washington com a expectativa de vida dos homens nascidos no mesmo ano. (Evidentemente, não incluiu em seu estudo os quatro presidentes que haviam sido assassinados.) Assim, descobriu que, em média, os presidentes morriam aos 73,0 anos de vida, enquanto os humanos normais faleciam aos 73,3 anos de idade.

Os exemplos de personalidades famosas que sofrem com e depressões poderiam nos levar à conclusão de que as pessoas em posições de ponta seriam especialmente vulneráveis. Mas o não é uma doença de executivos, ressalta o professor de Psiquiatria Ulrich Hegerl. Pois o maior estresse não é causado pelos compromissos que nós mesmos marcamos, mas a sensação de sermos meras peças de um jogo. Quem mais sofre é aquele que tem menos poder. É aquele que se sente controlado e manipulado pelo chefe, que não consegue realizar suas próprias ideias, que se vê impotente diante de perdas materiais. Os causadores de estresse mais perigosos são situações que nós – real ou supostamente – não podemos influenciar.

Uma coisa, porém, é certa, a despeito de todos os números assustadores: Nem todos que vivenciam estresse, pressão ou crises profundas desenvolvem sintomas físicos ou psíquicos. Muitas pessoas conseguem sair ilesas dessas situações (cf. p. 78-80). E nós podemos aprender com essas pessoas resistentes.

3 Autoteste: Qual é o nível de meu estresse?

Todos se sentem estressados de alguma forma. Mas qual é a seriedade de tudo isso? O psicólogo austríaco Werner Stangl, que é professor-adjunto no Instituto de Psicologia e Pedagogia da Universidade de Linz, também quis saber isso. Ele desenvolveu um teste que fornecesse uma resposta sólida a essa pergunta importante. Em seu

site na internet (<http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/>) ele apresenta ainda outros testes sobre atenção plena, personalidade, desejos, interesses, controle e tipos de aprendizagem.

Mas voltemos para o teste sobre estresse. Por favor, responda a todas as 40 perguntas – e não pule nenhuma! Caso contrário, não poderá calcular um resultado confiável. Ao responder às perguntas, lembre-se que elas se referem sempre à sua situação pessoal.

		Correto	Parcialmente correto	Incorreto
1	Seu peso está mais do que 10% acima do seu peso normal?			
2	Você costuma comer muitos doces?			
3	Você costuma comer muitos alimentos gordurosos?			
4	Você se movimenta pouco?			
5	Você fuma mais do que cinco cigarros por dia?			
6	Você fuma mais do que 20 cigarros por dia?			
7	Você fuma mais do que 30 cigarros por dia?			
8	Você bebe mais do que 3 xícaras de café por dia?			
9	Você dorme mal ou pouco?			
10	De manhã, você se sente “acabado”?			
11	Você toma calmantes, remédios para dormir ou psicofármacos?			
12	Você fica com dores de cabeça facilmente?			
13	Você sente alterações em seu bem-estar quando o tempo muda?			
14	Você desenvolve facilmente dores de estômago, constipação ou diarreia?			
15	Você desenvolve facilmente dores cardíacas?			

		Correto	Parcialmente correto	Incorreto
16	Você é muito sensível a barulho?			
17	Em estado de descanso, seu pulso fica acima de 80 batidas por minuto?			
18	Suas mãos costumam suar facilmente?			
19	Você se excita, estressa ou inquieta com frequência?			
20	Internamente, você rejeita seu trabalho?			
21	Você não gosta de seu chefe?			
22	Você está insatisfeito com sua situação?			
23	Você se irrita facilmente?			
24	Seus funcionários ou colegas o irritam facilmente?			
25	Você é perfeccionista em seu trabalho?			
26	Você é muito ambicioso?			
27	Você tem certos medos ou obsessões?			
28	Você perde a paciência facilmente?			
29	Você tem dificuldades de tomar decisões?			

30	Você é uma pessoa que sente inveja facilmente?			
31	Você sente ciúmes rapidamente?			
32	Você percebe seu trabalho como peso?			
33	Você sofre muita pressão em termos de tempo?			
34	Você sofre com complexos de inferioridade?			
35	Você é desconfiado em relação a outras pessoas?			
36	Você tem pouco contato com outras pessoas?			
37	Você não consegue mais se alegrar com as coisas pequenas do dia a dia?			
38	Você acredita que é um azarado ou fracassado?			
39	Você tem medo do futuro (amizades, família, profissão)?			
40	Você acha difícil relaxar?			

Avaliação

Para cada “correto”, você recebe dois pontos; para cada “parcialmente correto”, um ponto. Agora, soma todos os pontos e avalie seu resultado com a ajuda desta tabela:

Pontos	Interpretação
Até 19	Você não sofre muita pressão no momento e não está estressado.
20-26	Atualmente, o estresse em sua vida é baixo. Mesmo assim, você deveria refletir criticamente sobre os causadores de estresse.
27-33	Atualmente, você sofre um estresse em nível mediano. Você deveria tentar relaxar sistemática e regularmente, por exemplo, tente reduzir os fatores permanentes de estresse.
34-41	Atualmente, você sofre muito estresse. Um relaxamento sistemático é absolutamente necessário, e você deveria tentar eliminar alguns dos fatores de estresse em sua vida.
Acima de 42	Se o estresse continuar no nível atual, sugerimos que você mude a sua vida. Se você não conseguir fazer isso, você deve procurar um médico ou alguma ajuda psicológica.

4 As pessoas e suas crises

Elas existem, as pessoas fortes. Elas encontram novas forças quando perdem o emprego, um parceiro querido ou quase a própria vida. Recorrendo a uma misteriosa força interior, elas não desistem, resistem aos golpes do destino e, às vezes, saem da crise fortalecidas e em condições melhores do que antes. Muitas vezes, essas pessoas especialmente resistentes não conseguem explicar a terceiros o que se passa dentro delas. Apenas algumas declarações suas dão a entender por que elas, ao contrário de tantas outras, conseguem ter esperança no fundo do poço. Os cientistas tentam há décadas desvelar os mistérios dessas pessoas fortes para disponibilizá-los a todos. Na base de algumas biografias e também com a ajuda de estudos inteligentemente elaborados, os psicólogos e pedagogos tentam decifrar aqueles fatores e qualidades que ajudam às pessoas a encontrar novo ânimo em meio às maiores crises.

A vida confronta cada um de nós com numerosos desafios. Os duros golpes do destino aparecem de várias formas. Os maiores desastres pessoais que costumamos imaginar no nosso mundo ocidental ocorrem em relações amorosas frustradas, em doenças graves, dificuldades financeiras, na morte de pessoas próximas, na perda do lar, da liberdade ou da identidade e na falta de reconhecimento no trabalho

ou num acidente grave. Em todas essas situações, as pessoas precisam de uma resistência psíquica caso não queiram sucumbir diante da catástrofe. Todo funcionário precisa dessa força, toda pessoa que ama e até mesmo a pessoa bem-sucedida.

Este capítulo pretende apresentar alguns exemplos reais de pessoas que conseguiram sair bem de crises das mais diversas. Reproduzo aqui sem filtro a avaliação pessoal das pessoas afetadas: Como elas mesmas acreditam ter conseguido superar um golpe do destino a princípio insuportável? Elas alguma vez se perguntaram se conseguiriam voltar a ser felizes após o seu sequestro, após a morte de um filho ou após um ataque terrorista, que ameaçou sua vida? Quais condições em seu ambiente social, quais traços de personalidade lhes ajudaram?

Sem dúvida alguma, os destinos individuais também são subjetivos – por isso, dou a palavra aos próprios afetados ou às pessoas que lhe são próximas. Pois o modo de lidar com golpes do destino é altamente individual. E importa também em grande medida o tipo de catástrofe que acomete uma pessoa. Uma pessoa que consegue reencontrar a alegria da vida após a perda de um parente próximo não vai necessariamente ser capaz de superar também um ato de violência contra sua própria pessoa, a perda da mobilidade física ou seu fracasso em sua profissão.

A despeito de toda individualidade e exemplaridade: As biografias narradas neste capítulo lançam luz sobre as qualidades humanas importantes que compõem uma psique forte. Fazem parte disso a capacidade de desenvolver relacionamentos sociais confiáveis, a autoconsciência, a inteligência, a alegria, a capacidade de impor sua vontade, força, autoconhecimento, resistência à frustração e a consciência de poder alcançar algo na vida. Ajuda também uma postura que se mostra aberta a mudanças – quando necessário também a mudanças que, a princípio, não parecem ser nada agradáveis.

Não é preciso dispor de todas as características para superar bem uma crise. Às vezes, bastam algumas poucas dessas qualidades, como mostram os seguintes exemplos. O mais importante é que, em tempos de crise, as pessoas conheçam os recursos dos quais dispõem – e saibam como podem recorrer a eles em momentos de frustração e tristeza.

Dennis tinha 3 anos de idade quando seu câncer foi diagnosticado, e sua mãe ainda não sabia que o destino lhe traria uma prova ainda mais cruel. O câncer não matou Dennis. Ele sobreviveu à cirurgia que removeu o tumor de cinco centímetros em seu cérebro e se recuperou maravilhosamente bem. “Eles conseguiram tirar 100% do tumor. Tudo parecia estar indo bem”, conta sua mãe Ute Hönscheid com uma voz amável, alegre e cristalina. Sua voz não revela nada daquilo que ela teve que suportar nos meses após a operação e da dor que sente até hoje.

A princípio, o destino parecia favorável à sua família. Pouco tempo após a arriscada cirurgia em 1997, Dennis já conseguia pegar sozinho a sua chupeta, resolver quebra-cabeças para crianças e colocar fitas K7 em seu gravador. Quando os médicos retiraram os tubos e lhe causaram dores, ele teve até energias para se irritar: “Mamãe chata”, ele reclamou. Os pais ficaram extasiados.

No entanto, não demorou, e o destino se voltou novamente contra eles. O quarto no hospital estava escuro, escuro demais. Há dias, a pequena lâmpada ao lado da cama de Dennis não funcionava. As enfermeiras não queriam ligar a lâmpada grande para não perturbar o sono do garoto. “Por favor, acenda a luz”, dizia a mãe quando uma enfermeira entrava no quarto de noite para ver se estava tudo bem com o Dennis. De alguma forma, talvez pressentindo algo, ela não gostava dessa atividade na escuridão. Mas a enfermeira não acendeu a luz. Em vez disso, cometeu um erro fatal.

Os dois remédios estavam muito próximos um do outro no criado-mudo de Dennis. Como era fácil errar a mão. Como era fácil errar a mão num quarto escuro. A catástrofe aconteceu: em vez de acrescentar a solução antibiótica ao soro de Dennis, ela lhe deu a injeção de potássio. Assim, o mineral foi introduzido rapidamente no braço do menino – com uma velocidade de 80 mililitros por hora no lugar dos 3 mililitros corretos. Os carrascos nos Estados Unidos não usam nem metade disso para encerrar a vida dos prisioneiros condenados à morte.

O coração de Dennis parou de bater. Por 48 minutos insuportáveis, durante os quais seu cérebro não recebeu oxigênio. Os médicos ainda conseguiram reanimar o menino de 3 anos de idade. Mas ele nunca mais recuperou a consciência, nunca mais conseguiu se comunicar. A partir daí o corpo de Dennis sofreu convulsões numa frequência cada vez maior e parecia suportar dores incríveis. Ele não conseguia gritar, mas seu corpo se contorcia, se estendia excessivamente. “Temíamos a

cada momento que ele simplesmente quebrasse ao meio”, conta sua mãe.

Logo, “a terrível verdade se tornou evidente”, como relata Ute Hönscheid. Os médicos fizeram imagens de ressonância magnética do cérebro de Dennis. Não havia dúvida: O menino se encontrava em estado vegetativo. A probabilidade de ele, em algum momento, recuperar a consciência era, em vista dos extensos danos sofridos pelo cérebro, extremamente pequena.

“Mal havíamos voltado para o quarto com o Dennis, quando a porta se abriu. O médico responsável e toda a sua equipe invadiram o quarto”, lembra Ute Hönscheid. “Ele se posicionou a uma palma de distância do meu rosto e fixou meus olhos: ‘Dennis jamais voltará a se sentar. Jamais voltará a falar. Jamais voltará a andar. Leve-o para casa e dê-lhe um tempo agradável’”, ele disse. Suas palavras em dialeto de Frankfurt acertaram Ute Hönscheid e seu marido Jürgen como “chicotadas”. “Ele o condenou à morte. Subamos ao patíbulo. Foi assim que nós nos sentimos.”

Por fim, os Hönscheid fazem o que o médico pouco sensível lhes sugeriu. Levam Dennis de volta para casa, na Ilha de Sylt. Lá, o menino morre alguns meses mais tarde em sua cama. Finalmente, o rosto da criança, contorcido de dor, relaxa.

A morte de Dennis ocorreu há 16 anos. Hoje, seria um homem adulto. A voz da mãe expressa felicidade, leveza, energia – também quando relembra os terríveis eventos de 1997. O ouvinte chega quase a se incomodar. Como uma pessoa que sofreu um golpe tão cruel do destino conseguiria superar o luto?

É possível, diz Ute Hönscheid: “Vocês voltarão a ser felizes!” Esta é, para ela, a lição mais importante que ela tenta ensinar às pessoas igualmente castigadas pelo destino. “Mesmo que seja impossível imaginar isso no momento de mais profundo desespero e tristeza: Algum dia, você voltará a ser feliz – e não importa quão duro tenha sido o golpe do destino.” A mulher que hoje tem 58 anos de idade não duvida disso.

No início, a própria Ute Hönscheid não quis acreditar nisso. Depois daquele erro da enfermeira, essa mulher magra e alta, que emana tanta alegria de viver, estava destruída, profundamente abalada. “A família inteira estava imersa em tristeza”, ela relata. Dennis havia sido seu único filho após três filhas mais velhas, que hoje têm entre 34 e

22 anos de idade. Eles haviam sempre sido a “California Family”, como Jürgen Fliege, o pastor da televisão, os chamara certa vez. Nada podia abalá-los, essa família radiante, loura e bronzeada de surfistas. O pai, um surfista de nível mundial, já havia sobrevivido a uma manobra malograda no Mar do Norte, na qual ele fraturara vértebras cervicais. Mas agora, a sorte parecia ter abandonado a família. Havia dias em que não conseguiam fazer nada além de chorar. Até o dia em que Jürgen Hönscheid tomou uma decisão. “Na pior fase”, conta Ute Hönscheid, “quando todos nós estávamos deitados no chão do banheiro da minha sogra em Sylt, o Jürgen disse essa frase: Queremos voltar a ser felizes!”

No início, Ute Hönscheid reagiu com irritação. Ela havia perdido seu filho. Mas logo ela entendeu que eles não podiam continuar assim e que sua tristeza não ajudava a ninguém. “Decidimos que o tempo de luto havia passado. Que queríamos voltar a ver as coisas belas da vida”, ela explica. Os Hönscheid abriram uma loja para surfistas em Fuerteventura, onde já costumavam passar o inverno há vários anos. Jürgen passava as manhãs em sua oficina de alta tecnologia. Lá, ele produzia suas pranchas de surfe de alta qualidade. As mulheres da família também descobriram sua criatividade e chegaram a criar uma coleção de moda.

Todos os membros da família se concentraram conscientemente apenas nas coisas belas da vida. Faziam parte destas o mar e o pôr do sol, as vitórias das filhas, que agora venciam seus primeiros campeonatos de surfe. O sentimento de alegria que os invadia quando corriam entre as dunas. “No entanto, nos afastamos também de modo bem egoísta de todos os problemas dos nossos amigos e nem assistíamos aos noticiários”, conta a mãe. “Foi assim que conseguimos nos erguer.”

Essa exclusão consciente das coisas negativas fez com que, em algum momento, a sensação boa de viver voltou. Um ponto essencial nisso tudo foi a unidade da família, que transmite força e segurança: “Somos um verdadeiro clã!” Já no hospital, as enfermeiras haviam se perguntado como uma família com uma criança que sofria de câncer podia ser tão alegre, como ela se abraçava e espalhava felicidade. Na época, Ute Hönscheid costumava dizer: “É preciso adaptar-se a situações novas e se concentrar no que há de bom nela”.

Chegou o momento em que Ute Hönscheid havia recuperado tanta energia que ela se viu capaz de enfrentar uma luta dolorosa. Não havia mais nada que ela pudesse fazer pelo filho. Mas ela não queria que sua