

David Gourion

Método anti-stress

TRADUÇÃO

Paulo Ramos

 Planeta



Grupo  Planeta

PLANETA DE LIVROS PORTUGAL
Calçada Ribeiro Santos, n.º 37 - 2.º
1200-789 Lisboa • Portugal

Reservados todos os direitos
de acordo com a legislação em vigor

© 2022, Hachette Livre (Marabout)
© 2022, Planeta de Livros Portugal

Título original: Antistress

Revisão: Carlos Jesus
Paginação: Ana Sarmento
1.ª edição: Março de 2024
Depósito legal n.º 528 542/24
Impressão e acabamento: Guide – Artes Gráficas
ISBN: 978-989-777-730-1

www.planetadelivros.pt

Todas as informações contidas neste livro têm apenas carácter informativo,
não devendo substituir uma consulta médica.

Índice

Introdução.....	11
Aviso	19

PRIMEIRA PARTE

Modo de utilização do método anti-stress.....	23
1. ^a Sessão. O leitor não é o lacaio das suas preocupações... ..	33
2. ^a Sessão. Os problemas que ainda não existem não lhe dizem respeito	49
3. ^a Sessão. Detete as <i>fake news</i> do seu cérebro	63
4. ^a Sessão. Liberte os seus pensamentos	77
5. ^a Sessão. Esteja atento e flexível como um gato!.....	87
6. ^a Sessão. Choque motivacional: é agora... ou nunca	107
7. ^a Sessão. Que sentido quer dar a tudo isto?.....	117

SEGUNDA PARTE

Quatro protocolos personalizados.....	127
Protocolo 1. Ruminação, ansiedade e pânico	131
Protocolo 2. Tristeza, depressão e <i>burnout</i>	159
Protocolo 3. Pequenas manias e verdadeiras POC	183
Protocolo 4. Compulsão alimentar	215
Conclusão.....	261
Agradecimentos.....	267

*A meio do inverno,
descobri em mim um verão invencível.*

ALBERT CAMUS

Introdução

Demasiado stress, tristeza, *burnout*, crises de angústia... Todos nós atravessamos momentos sombrios na nossa vida, de maneira mais ou menos recorrente e com diferentes graus. Hoje em dia, o stress e as doenças que lhe estão associadas representam um verdadeiro flagelo para milhões de pessoas e um grande desafio para todos, de todas as idades e de todos os meios. Na qualidade de psiquiatra (ninguém é perfeito!), só posso verificar a que ponto a necessidade de apoio emocional está a aumentar. Os meus colegas psiquiatras não me vão contradizer: as nossas consultas estão saturadas, as listas de espera prolongam-se cada vez mais.

E se existir uma maneira rápida de gerir o seu stress, um método eficaz que consiste apenas na leitura de um livro? Uma leitura fluida e ritmada, capaz de desencadear um verdadeiro choque motivacional? E se tiver precisamente esse livro nas suas mãos? Proponho-lhe uma abordagem completamente nova assente nas mais recentes descobertas em neurociências e numa sólida experiência clínica. Uma abordagem simples, progressiva e poderosa que irá mostrar-lhe como desligar os mecanismos que mantêm o stress; irei ensinar-lhe, através de alguns protocolos acessíveis, a treinar a sua mente para o regular.

O STRESS: UMA QUESTÃO DE DOSAGEM

Digo regular em vez de erradicar: será que o stress é mesmo um inimigo que é preciso suprimir a qualquer preço? Infelizmente, nem pensar nisso! Segundo o *Petit Larousse*, o stress é um «estado de reação do organismo submetido a uma agressão brusca». Neste sentido, é frequentes vezes nosso aliado, pois permite-nos reagir, motiva-nos e mantém-nos em forma. Sem ele seríamos uns plácidos gorduchos a morrer de tédio. Imagine por um segundo um estudante a ir para o exame sem qualquer stress, com a prancha de *surf* debaixo do braço: quais seriam as suas hipóteses de êxito? E *last but not least*, o stress permitiu-nos sobreviver como espécie: por isso devemos estar-lhe humildemente gratos! Além disso, essa ideia segundo a qual o graal, para se ser feliz, será tornarmo-nos uma espécie de monge budista em permanente beatitude é uma imagem já obsoleta: podemos ser muito felizes com uma certa dose de stress e bastante infelizes sem qualquer stress! Na verdade, o graal — se existe — não é a ausência de stress, mas o estado de *flow*¹, quando a nossa atenção está totalmente absorvida numa atividade intelectual, artística ou desportiva exigente, mas gratificante e plena de significado. Por exemplo, ao escrever este livro experimentei verdadeiros momentos de *flow*. Por isso, tudo bem com o stress, mas na condição de ter *flow*!

Em contrapartida, demasiado stress paralisa. Ficamos sobrecarregados, deixamos de conseguir pensar de modo racional ou de agir como deve ser — e numa situação destas temos o nosso estudante numa tensão total diante da sua folha em branco. Como me dizia uma paciente: «O stress

¹ O *flow* foi descrito pelo psicólogo húngaro Mihály Csíkszentmihályi.

é como o sal, é preciso um pouco, mas não muito!» Este excesso de stress crónico não só é inútil e doloroso como pode levar ao aparecimento de fadiga, de problemas de sono, de dores físicas e mesmo ao surgimento de verdadeiras angústias emocionais: ansiedade, depressão, distúrbios do comportamento alimentar, etc. Estes distúrbios emocionais podem resultar de uma gestão ineficaz do stress, ou seja, de estratégias que falham, mas que depois se tornam maus hábitos, como comer demasiado para acalmar, beber álcool ou ficar irado por ninharias. Um pouco como o facto de estar sempre a coçar uma simples irritação de pele pode, com o passar do tempo, desencadear uma verdadeira inflamação cutânea.

Além dos fatores genéticos (existem famílias de ansiosos), é evidente que os traumas e os fatores associados ao ambiente de vida desempenham um papel importantíssimo. Há já algum tempo que os sociólogos nos alertam para a «fadiga do ser-se» na nossa sociedade ocidental, para a pressão tóxica de determinados modelos de gestão, para a epidemia de solidão, para a pressão económica, para o stress dos estudantes, para a ecoansiedade (ansiedade induzida pelas alterações climáticas), para os danos psicológicos provocados pela epidemia de COVID, etc. Resultado, hoje em dia ainda estamos mais stressados do que há uns anos! Para aqueles que pensam que a galinha da vizinha é sempre melhor e que a chave da felicidade é largar tudo e ir produzir queijo de ovelha para o departamento de Cantal, fiquem a saber que, com demasiada frequência, os meus pacientes que deram esse passo não tardaram a ficar desiludidos... Por um lado, as condições de vida e de trabalho no campo puderam revelar-se mais stressantes do que aquelas que conheciam antes de partirem; por outro lado, de nada serve tentarmos expulsar a nossa própria natureza, pois esta regressa a galope!

Não é obrigatório que a melhor estratégia para reduzir o nível de stress passe por mudar de ares, mas por aprender a geri-lo melhor, onde quer que estejamos. Foi precisamente por isto que escrevi este livro.

NOVOS CONHECIMENTOS, NOVA FERRAMENTA

Mas para quê propor um novo método de regulação do stress quando já existem tantas obras excelentes, *podcasts* e emissões sobre o tema, assim como um sem-fim de técnicas para o remediar, como o pensamento positivo, a auto-hipnose, a meditação, o ioga, etc.?

Em primeiro lugar porque, embora seja evidente que estas abordagens podem ser benéficas — ajudam muitas pessoas na sua vida quotidiana —, há pessoas com as quais não resultam. Para ser honesto, comigo nenhuma delas surtiu efeito! A meditação, por exemplo, é uma ferramenta poderosa, mas, naquilo que me diz respeito, e sinto alguma vergonha em admiti-lo, não aconteceu nada — e não foi por falta de ter tentado muito, a sério: sou perseverante, mas aborreço-me ao fim de trinta segundos! Poder-se-ia pensar que, para mim, o domínio do stress não tem qualquer segredo devido ao meu estatuto de psiquiatra: há muito tempo que atendo pacientes ansiosos e deprimidos, fiz investigações em neurociência e tive o enorme privilégio de me ter formado no Hospital Sainte-Anne, onde fui chefe de clínica. No entanto, isso seria subestimar o meu «percurso» pessoal de ex-ansioso que durante várias décadas procurou as melhores abordagens a fim de evitar voltar a cair no esgoto... Aliás, tomei antidepressivos durante bastante tempo e, sempre que tentava deixar de os tomar, a ansiedade voltava, inexorável, rastejante.

Exatamente como na canção de Pomme² que adoro: «Je suis celle qu'on ne voit pas, je suis celle qu'on n'entend pas...»

Felizmente — e esta foi a segunda razão que me levou a decidir conceber este método —, hoje em dia os progressos científicos permitem-nos compreender muito melhor o funcionamento íntimo do nosso cérebro, dos seus processos de regulação e de motivação e dos seus enviesamentos cognitivos, essa espécie de *bugs* do pensamento de que todos sofremos. Isto permite-nos repensar em profundidade as ferramentas existentes e propor outras novas! Foi assim que desejei conceber uma abordagem diferente, mais simples e concreta, talvez mais adaptada ao nosso modo de vida ocidental.

Por último, na minha opinião, a maior parte dos métodos atuais não se preocupa o suficiente com um ponto fundamental: a motivação para a mudança. Talvez partam do princípio de que é natural que a motivação esteja presente e que persista ao longo do tempo. No entanto, não é este o caso: é frequente assumirmos compromissos no início de cada novo ano, mas depois temos dificuldade em mantê-los à medida que o tempo passa. Porquê? Porque esta motivação é frágil e dilui-se frequentemente à medida que a nossa carga mental aumenta. No fundo, exigem-nos tantos esforços em tantos domínios que temos dificuldade em fazer ainda mais. Desencadear «o desejo de mudar» está longe de ser simples. É por esta razão que este método tem por alvo específico as ferramentas motivacionais. Considero que me compete a mim desencadear no leitor o desejo — e não apenas os meios — de mudar a sua relação com o stress!

² Claire Pommet, *Anxiété*, álbum *Les Failles*, 2019. «Eu sou aquela que não se vê, eu sou aquela que não se ouve...» (*N. do T.*)

UM PROGRAMA PROGRESSIVO E PERSONALIZADO

Portanto, estou orgulhoso por poder apresentar este método anti-stress. Consta de sete sessões de leitura que vão desconstruir os enviesamentos cognitivos (aqueles pequenos truques de magia graças aos quais o nosso cérebro nos leva a acreditar que as coisas são muito mais graves do que aquilo que são na realidade) de modo a libertarem-nos dessas dolorosas ruminções que alimentam o stress e nos estragam a vida. Integrei em simultâneo ferramentas cientificamente validadas e novas abordagens «caseiras» assentes na experiência com os meus pacientes e que desejo transmitir ao maior número possível de pessoas. Na qualidade de antigo investigador, ficaria bastante satisfeito se este programa pudesse ser alvo de uma avaliação científica independente e rigorosa: trata-se de uma chamada de atenção aos jovens investigadores!

Na segunda parte da obra, o leitor irá descobrir quatro protocolos personalizados destinados a prevenir algumas das consequências do stress crónico: problemas de ansiedade, de tristeza, de compulsão alimentar ou ainda aquelas pequenas manias que conduzem às POC (perturbações obsessivo-compulsivas). Cada um encontrará nestes protocolos as ferramentas necessárias em função das suas próprias necessidades. Volto a insistir no facto de este método privilegiar, acima de tudo, uma tomada de consciência profunda dos mecanismos psíquicos que estão na origem das perturbações emocionais de modo a poder aumentar o seu controlo e só depois a prática regular de exercícios. Quanto às restantes, a imensa maioria de pessoas que se sentem felizes desde a infância e não sofrem de stress, de depressão ou de ansiedade, não precisam de praticar exercícios específicos

no seu dia a dia: estão bem porque, sem o saberem, regulam intuitivamente o seu stress. É evidente que é fundamental beneficiar de uma vida saudável, praticar desporto de um modo regular e ter um ambiente calmo e agradável, e é isso que aconselho acima de tudo... sempre que possível!

Esta obra tem por ambição ajudar, de um modo simples e eficaz, as pessoas que sofrem de um stress exagerado e, assim, permitir-lhes prevenirem melhor as perturbações emocionais que daí possam resultar. Mesmo que só consiga ajudar uma única pessoa, isso já terá justificado bastante os meus esforços. Se conseguir ajudar muitas, a realização da minha vida profissional terá ultrapassado em muito todas as minhas expectativas!

Votos de boa leitura e que aproveite bem esta viagem pelo seu universo mental; é possível que fique bastante admirado e abalado!

Aviso

Esta obra apresenta um programa novo de redução do stress acessível a todas as pessoas. No entanto, não é um amuleto! Se o leitor se sente numa situação de intenso desespero emocional, aconselho-o a consultar o mais depressa possível um profissional de saúde mental. Caso não saiba quem deve consultar, informe-se junto do seu médico de família ou no centro de saúde da sua área de residência.

Se está a seguir um tratamento, não deve interrompê-lo antes de falar com o seu médico.

Tal como qualquer outro método psicológico, este que proponho pode não resultar consigo. Se os seus sintomas persistirem, não deve culpabilizar-se: há sempre soluções para o mal-estar e existem profissionais competentes para o ajudar! Portanto, não hesite em pedir-lhes ajuda.

primeira parte



Modo de utilização do método anti-stress

Este método é de uma simplicidade extrema: só tem de o ler do princípio ao fim, com atenção e sem tentar controlar o seu stress.

Insisto nestes três pontos fundamentais:

- **Do princípio ao fim:** é essencial para compreender o método (caso contrário, corre o risco de ficar apenas com uma vaga ideia). Se pensa que não tem tempo ou que não está suficientemente motivado para ler esta parte até ao fim, o meu conselho desde já é que guarde o livro na sua estante: voltará a pegar nele mais tarde, quando se sentir preparado. Nessa altura será muito mais eficaz.
- **Com atenção:** ou seja, como se a sua vida dependesse disto, porque, de facto, a qualidade da sua vida futura pode muito bem depender disto. Não tem nada a perder em ler este livro: na pior das hipóteses, terá esclarecido alguns segredos da sua psique. Se o ler entre linhas enquanto vê uma série na televisão ou pensa noutra coisa, isto é, com uma atenção superficial, este método tem cerca de zero por cento de probabilidades de o ajudar a melhorar em profundidade o controlo das suas emoções! Ficará com a sensação de ter estado a perder tempo e é óbvio que se sentirá desapontado. Se ainda não está preparado para ler este livro com atenção, pouse-o: voltará a ele mais tarde, quando