

Não se deixe devorar por uma irritação qualquer — tire-a de dentro de você, use a energia que ela lhe proporciona e descubra como poderá se tornar uma pessoa melhor

Aprenda a vencer os nervos

DANIEL A. SUGARMAN

- Henry W., executivo de uma companhia, foi encontrado morto em seu carro por aspirar monóxido de carbono. Soubera que a pequena firma onde trabalhava havia sido comprada por uma grande corporação, e que seria despedido.

- Rita P., dona-de-casa, tornou-se frígida. Feliz em seu apartamento na cidade, ela aceitara de má vontade a decisão do marido de se mudarem para uma pequena fazenda.

- Fred S., professor, tinha pressão alta e freqüentes dores de cabeça. Num período de mais de dois anos, um novo diretor transferira os estudantes mais rebeldes para sua classe.

Essas pessoas, tão diferentes entre si, partilhavam um problema comum: sofriam dos nervos. No entanto, como tantos de nós, não tinham consciência desse problema; logo, não sabiam dar vazão ao seu nervosismo. As conseqüências criadas por esse conjunto de circunstâncias foram desastrosas — e desnecessárias.

Os psicólogos sabem hoje que *qualquer* pessoa pode ficar nervosa e que a maneira pela qual lidamos com nossos nervos faz a diferença entre a doença e a saúde, a autodestruição insensata e a atividade construtiva, a felicidade e o desespero. O importante é saber que estamos nervosos. A raiva remoída ou ignorada pode fazer mal a nós próprios e àqueles que amamos, pois a verdade é que muitas pessoas não sabem como controlar de forma sadia seus sentimentos ocultos.

O DR. DANIEL A. SUGARMAN é psicoterapeuta e psicólogo assistente na equipe do St. Joseph's Hospital, em Paterson, Nova Jersey.

Há alguns anos, por exemplo, tratei de um paciente, que, com vinte e poucos anos e antes de ser preso e tratado, já havia agredido mais de 20 pessoas. Seus colegas o tinham como um indivíduo calmo, compreensivo, que se queixava muito pouco, e ele próprio não se julgava capaz de ficar nervoso com os outros. Só após o tratamento, esse homem se deu conta da extensão de sua raiva incubada (dirigida contra um pai brutal e uma mãe excessivamente possessiva) e começou a aprender formas menos destrutivas de expressá-la. Quase no fim do tratamento, ele disse: «Agora compreendo que um *verdadeiro* homem pode contornar seus problemas sem brigar.»

Algumas vezes, a raiva incubada pode se canalizar para uma sabotagem ainda mais sutil da felicidade alheia. Uma mulher nervosa quase sempre exprime sua hostilidade oculta fazendo com que os outros esperem por ela; ou então, tomemos o caso do industrial que odiava compromissos sociais, e por isso dormia propositadamente na casa dos outros, para irritar sua esposa; ou, por outro lado, há ainda o caso daquela dona-de-casa que detestava tanto receber os colegas do marido que, geralmente, se empenhava em arruinar suas próprias festas — queimando o assado ou entornando café sobre o patrão deles.

Os behavioristas, homens que estudam o comportamento, demonstraram recentemente que o nervosismo desempenha um papel enorme e geralmente insuspeitado nos chamados «acidentes» de automóvel. Desco-

briu-se, por exemplo, que um grupo de motoristas envolvidos em desastres fatais mostraram mais tendência nervosa do que outros que nunca tiveram essa experiência.

É interessante constatar que quando uma pessoa está furiosa e não se dá conta disso, sente, ao contrário, grande ansiedade. Muitos médicos estão convencidos de que a raiva não desabafada é um fator importante na origem de úlceras do estômago, assim como em alguns casos de pressão alta, enxaquecas e colites. Por exemplo, um estudo sobre crianças com colites ulcerativas revelou que todas elas tinham problemas para expressar seus sentimentos. Na verdade, muitos casos de doenças se devem não tanto ao que o paciente come, mas àquilo que o está «comendo».

Como a frustração e a revolta resultante não podem ser evitadas, é importante para o bem-estar físico e emocional que seu vasto poder de irritação seja controlado, de modo a que funcione sempre a seu favor, e não contra. Eis algumas sugestões para dominar a revolta e ajudá-lo a atingir seus objetivos, usando-as de forma conveniente:

1. *Reconheça que ficar irritado é normal.* Há pouco tempo, um homem de meia idade e realizado na vida contou-me como havia esperado na fila de uma bomba de gasolina durante muito tempo. Quando finalmente chegou sua vez, o empregado o informou de que a gasolina havia acabado. «Fiquei tão furioso que perdi o controle», disse ele. «Saí do carro e berrei como um idiota. Algo está errado comigo.»

Embora sua *ação* não tenha sido construtiva, seus *sentimentos* de raiva eram perfeitamente normais, pois os psicólogos sabem que a frustração (o fracasso na concretização de um objetivo) é verdadeiramente a mãe da revolta. Assim, apenas pelas circunstâncias da nossa condição humana, todos nós deveríamos estar preparados para nos tornarmos, honesta e abertamente, nervosos de vez em quando.

Ainda mais difícil de aceitar é o fato de que, às vezes, nos irritamos terrivelmente com as pessoas que mais amamos. Tratei recentemente uma jovem mãe, que tinha um excelente emprego como secretária. Durante anos, ela e o marido tentaram ter um filho, em vão; até que, um dia, o conseguiram, nascendo um menino forte e sadio. Em vez de ficar feliz, ela se tornou cada vez mais deprimida, nervosa e choramingas. «Devo ser uma pessoa muito má, no fundo», disse-me, «porque pensei até em magoar o bebê.»

Depois de várias sessões, a paciente aprendeu que sua revolta em relação ao bebê era tão natural como seu amor. Na verdade, o filho há tanto esperado a obrigara a abandonar seu excelente emprego e lhe tomava cada vez mais o tempo. Após aceitar o fato de que alguns ressentimentos eram completamente normais, sua infelicidade desapareceu.

2. *Descubra o que o deixa irritado.* Quase sempre as pessoas se irritam em momentos inoportunos, com pessoas que não mereciam isso, e por motivos fúteis. (A maioria das pessoas

com idéias preconcebidas é, na realidade, gente revoltada e infeliz que não ousa dirigir sua raiva contra a verdadeira causa da frustração e, por isso, a descarrega sobre um «bode expiatório».) Localize a fonte desses atritos e evitará enganos.

Uma jovem professora a quem aconselhei era conhecida em sua escola como «uma nervosinha». Seus alunos do terceiro ano primário *gelavam* ante seu temperamento. Após algumas sessões, ficou claro que esse comportamento era consequência da revolta que sentia por ter de cuidar de um pai senil, sem ninguém para ajudá-la. Pelo fato de ser mulher, e solteira, seus três irmãos tinham descarregado sobre ela todo o fardo de cuidar de um homem incapaz. Quando se deu conta da verdadeira natureza de sua revolta, teve uma franca conversa com os irmãos. À medida que eles passaram a dividir com ela a tarefa, sua necessidade de «descontar» a revolta nos alunos também diminuiu.

3. *Não deixe que a raiva se acumule.* Muitas pessoas «se fecham em copas» quando nervosas. Isto é um erro, porque exprimir a raiva verbalmente pode trazer algum alívio — e mesmo a resolução do problema. Muitos pais conscientes ensinam seus filhos (até pelo exemplo) a exprimir suas irritações de maneira direta, embora não violenta. Assim, aprenderão que um honesto desabafo da raiva poderá, como uma tempestade de verão, limpar a atmosfera e ser seguida por manifestações de afeto.

Há algum tempo, tratei de um homem bastante deprimido, cuja ca-

pacidade de trabalhar estava sendo muito prejudicada. Seu problema se originava de um gélido relacionamento com um jovem patrão, que menosprezava suas sugestões com um sorriso condescendente ou uma sumária rejeição. Profundamente ressentido, meu paciente se recolheu em si mesmo, tornando-se casmurro e negativo.

Pressionei-o a discutir o assunto com o patrão, da forma mais sincera. Ele fez o que eu disse e expressou suas queixas livremente, mas sem amargura. Felizmente, o jovem começou a entender os sentimentos do meu cliente e passou a tratá-lo com mais respeito.

A revolta incubada é como uma bomba-relógio – a menos que seja desarmada, poderá destruir um relacionamento, uma vida ou mesmo uma família inteira.

4. *Dê escapamento à revolta.* Muitas causas, importantes ou não, têm sido impulsionadas pela revolta – pois, sem esta, quem iria clamar contra as injustiças? No começo deste século, por exemplo, um jovem universitário

norte-americano, Clifford Beers, teve um sério colapso emocional. Espantado com o tratamento inadequado que recebeu, Beers anotou cuidadosamente todas as injustiças e indignidades. Quando se recuperou, colaborou na fundação de muitas instituições de saúde mental, e seus veementes apelos às autoridades criaram novas garantias contra o cruel tratamento de uma nova geração de indivíduos emocionalmente doentes.

No entanto, quando a raiva não pode ser exprimida diretamente, outros canais devem ser encontrados. Nestas ocasiões, a capacidade de se distrair com qualquer coisa pode ser inestimável. Rachar lenha, pintar uma sala, cuidar de um jardim (enfim, uma atividade física de qualquer espécie) podem ser extremamente úteis para aliviar a tensão e restaurar seu senso da realidade.

Assim, não deixe que a raiva o devore. Ache um meio de usar a energia que ela proporciona. Poderá ser até um instrumento para o seu próprio progresso e pode servir simultaneamente para torná-lo uma pessoa melhor.



ANTES de meu amigo conseguir ver um especialista que seu médico lhe recomendara, a funcionária da recepção do especialista o entrevistou. A primeira pergunta foi: «Qual é a sua renda anual?» Meu amigo perguntou-lhe a razão da pergunta, e a recepcionista respondeu: «O doutor cobra na base daquilo que o paciente ganha.»

«Oh», disse meu amigo. «E quanto é que o doutor ganha por ano?»

«Não posso lhe dar essa informação», respondeu ela.

«A senhora compreende», explicou meu amigo, «eu pago na base daquilo que o doutor ganha.»

Não houve mais perguntas a respeito de salários.

– F. M. K.