

STRESS RAIVA E OBEDIÊNCIA

PELA
NEUROCIÊNCIA



**Neurociência
para Psicólogos**

É hora de curar o mundo

COMO LIDAR COM O ESTRESSE E CANSAÇO MESMO EM SITUAÇÕES DE ALTA PRESSÃO

Sabemos que o estresse provém da nossa incapacidade de lidar com a incerteza (através de pesquisas da neurociência do stress). E o que acontece é que durante nossa vida, não aprendemos a alterar a maneira com a qual enfrentamos situações estressantes; estamos acostumados com a reação automática de estresse e exaustão e deixamos que situações de incerteza nos desregulem. Biologicamente, para um funcionamento saudável, nosso cérebro necessita de um início, um meio e um fim e isso é algo difícil de encontrar em situações de incerteza. Em diversas situações angustiantes do dia a dia, seja em meio à família, entre relacionamentos, no ambiente de trabalho ou conflitos financeiros, identificamos situações de insegurança que nosso cérebro entende como um estímulo de ameaça que aciona o nosso sistema nervoso dando a notícia de que algo está errado. Assim, em situações em que não temos controle ou surpresas inesperadas, geramos um aumento nos níveis de estresse e cansaço, alardeando o sistema de nervoso e dizendo a ele que a ameaça é não saber o que irá acontecer no final das contas. Portanto, a nossa capacidade de lidar com as incertezas é que configura a forma como lidamos com as situações, com o estresse e o cansaço.

Conforme encontramos situações angustiantes, nosso cérebro diminui a atividade de certas partes para que ocorra uma redução de energia a fim de estarmos preparados para reagir ao confronto perigoso que está por vir afetando, por exemplo, nossa qualidade de sono. Essa flutuação de gasto de energia nos deixa em situação de esgotamento emocional e físico, devido à necessidade aparente de ataque ou fuga. O problema se encontra quando essas mudanças se tornam permanentes, podendo causar cansaço crônico e alterar nossa alimentação ao aumentar os níveis de cortisol e glicemia. Nosso corpo permanece tentando se auto regular a fim de sobreviver e, assim, nos sentimos exaustos. O que fazer para tratar esses sintomas com os seus pacientes?

Nossa natureza biológica humana não nasce preparada para lidar de forma saudável com situações angustiantes, mas a reagir como estímulos perigosos. Não aprendemos que a aceitar quem somos através dos nossos sentimentos, escutamos que não podemos chorar, que devemos conter a alegria ou que ficar nervoso não é permitido. Infelizmente, muitos foram punidos com violência emocional e/ou física quando as emoções naturais da infância surgiram. É dessa forma que doenças emocionais tomam conta da nossa mente e nossas relações. Quanto mais aprendemos a lidar de uma forma saudável com as incertezas mais aprendemos a flexibilizá-las.



Com a Covid-19, houve um aumento mundial do nível de estresse e cansaço, principalmente devido às incertezas decorrentes da evolução dos casos e assim da falta de conhecimento pela medicina. Ainda não foi confirmado qual caminho é ativado em nosso organismo a fim de ativar o estresse, porém, sabemos que há dois principais: ou ele percorre a via adrenal, produzindo cortisol e nos deixando em estado de alerta e irritação; ou percorre a amígdala cerebral e do hipotálamo, reforçando as memórias de que não aceitamos o estresse.

Técnica de Seta Descendente adaptada

Estimule a auto avaliação durante e após os eventos estressantes. Pergunte ao paciente e sugira que ele investigue no seu dia a dia (entre sessões):

- Meu cansaço chega através do estresse?
- Meu estresse está relacionado à qual situação, incerteza ou medo?
- Qual o controle possuo sobre meus próprios sentimentos?
- Que tipo de certeza de futuro eu quero? Essa é a pergunta na qual identificamos conexões entre nossos sentimentos e as situações geradoras de stress.

Através dessa investigação inicial, podemos aprender quais são os estímulos geradores do estresse e cansaço para que possamos alterá-los.

Depois de certo tempo em contínua angústia, passamos a evitar esses sentimentos e situações angustiantes. Isso porque o cérebro foge das dores emocionais. Ele irá desenvolver outras formas de se adaptar para não precisar entrar em contato com o que lhe faz mal. E é dessa forma que surgem os transtornos de ansiedade, de TOC, e muitos outros. Ao compreendermos nossos sentimentos lidaremos de forma mais saudável com quem realmente somos.

Quando o paciente compreende esse processo individual, as suas dificuldades particulares de lidar com situações de incerteza e suas reações emocionais advindas dessas dificuldades, ele começa a compreender como funciona e que pode ter o controle de seu processo de cura. Portanto garantir que o paciente investigue o seu "processo de stress" é essencial para sua melhora.

Dessa forma, nosso cérebro aprende a controlar suas mudanças e estruturas – como a amígdala cerebral e seu hormônios - e, assim, o sofrimento diminui.

Para o manejo do estresse sustentável, devemos aprimorar nossa flexibilização para saber lidar com as incertezas. Isso não significa ser totalmente racional ou evitar nossos sentimentos, mas aceitar que temos dificuldades que precisam ser compreendidas. **As técnicas de comportamento** são imediatas, aplicadas quando o estresse já está acontecendo, visando evitar que se prolongue a fim de evitar desenvolver uma sobrecarga de cansaço. **As técnicas emocionais** são aplicadas na mudança gradual na nossa compreensão frente ao estresse, entendendo que todo processo estressante irá gerar uma reação, mas que essa pode acontecer de forma saudável. Dessa forma, aprendemos a não sentir mais a angústia do estresse e não ser mais engatilhado por ele.

- **A primeira prática, comportamental,** consiste na respiração profunda envolvendo tanto mente quanto corpo. Só conseguimos alterar nosso estado emocional se alteramos nossa frequência de respiração. Nesse caso em questão, uma vez que já estamos em rápido movimento, não devemos permanecer parados, uma vez que pode causar uma maior angústia e maior estresse naquele momento. Ao respirarmos profundamente, cerca de 6 segundos respectivamente na inspiração e expiração, devemos mexer também a nossa musculatura, que se encontra travada devido ao acionamento do sistema simpático e parasimpático. Podemos mexer os ombros, as pernas, até mesmo dançar caso esse seja sua forma favorita de movimento. Importante lembrar que devemos inspirar e expirar sempre pelo nariz, com profundidade e paciência. Assim, caso sinta que está estressado, agitado, ansioso ou com medo do futuro pode aplicar essa técnica. Não tenha vergonha. Mexa seu corpo e utilize da respiração lenta e profunda.

- **A terceira técnica** aplica-se, preferencialmente, em quem possui uma função estressante todos os dias, como ser mãe, dona de casa, cuidadora, dentre outros. A técnica do banho quente relaxa toda a musculatura e, enquanto respiramos profundamente, gera alívio imediato às cargas energéticas e memórias do cansaço e do estresse. Usar o banho para regular as emoções e trazer segurança para o sistema nervoso pode ser muito efetivo. Tanto em uma imersão em um banho de banheira quanto deixar a água escorrer pelos ombros no chuveiro, o resultado será o mesmo. Especialmente para mães com filhos pequenos, que não tem muito tempo livre, o banho é importante como forma de cooperar com o estresse da maternidade e do dia a dia, mesmo que seja com os filhos. Tenha um tempo para você mesma. Passo essa técnica para todos os meus pacientes que, por mais que estranhem no começo, percebem como os ajuda muito.
- **A quarta técnica** que trago é de comportamento, mas muda nossa mente. Quando meu estresse ou cansaço é acionado ou quando estou preocupado com incertezas que não consigo lidar, devo me perguntar: “O que é que eu tenho agora?” Uma pergunta tão simples, no momento que estamos estressados, nos traz para o agora – o estresse sempre está em outro momento, seja ele passado ou futuro. Essa frase sinaliza para o nosso cérebro que ele deve parar e focar no momento atual. Não adianta adicionar nada agora pois não irei modificar nem o passado nem o futuro nesse momento, sendo esta uma forma de ensinar nosso cérebro a lidar com a incerteza através do presente.

Se formos parar para pensar, nosso medo da incerteza é uma fantasia, uma vez que nunca temos certeza do que irá acontecer. Temos medos e receios, e está tudo bem. Não podemos ativar todo nosso organismo baseado na certeza de que algo dará errado.

Pare, respire – cole um post-it se necessário – e repita a pergunta para si mesmo o quanto precisar. Faça o que precisa agora e não se preocupe com o futuro.

- **Outra prática de reprogramação** muito testada na neurociência, serve para mudar a relação com a incerteza em médio prazo. Para essa mudança é preciso fazer nosso cérebro vivenciar mais experiências de incerteza, em um ambiente e condições controladas em que o indivíduo sabe que não precisa se estressar e que pode aprender a ter controle.

Conscientemente, começa-se a falar o que antes não fazia por medo, a aprender algo que nunca teve coragem. Ao fazer isso, cria-se a memória de que o inesperado não é tão ruim, recriando a maneira de engatilhar o estresse em situações de pressão. Temos que nos bagunçar um pouco. E é dessa forma que aprendemos a lidar melhor com o estresse – através de experiências conscientes de inconstâncias reais. Essa técnica também é utilizada para o tratamento de crises do pânico, uma vez que envolve o medo de incertezas.



RAIVA! COMO DOMINAR ESSE SENTIMENTO



Será possível entendermos e regularmos a raiva? Através de uma visão neurocientífica e da TCC, é preciso darmos uma nota para o nosso nível atual de raiva para saber se a regulação está ou não funcionando. **Sendo assim**, de 1 a 10, quanto está a intensidade da sua raiva? Qual a frequência dos seus episódios de raiva? Qual os gatilhos para sua raiva? Que pessoas ou situações te deixam com raiva?

Este é **o primeiro passo** para conseguirmos regular nossa raiva, um exercício de consciência a partir do mapeamento do que estamos sentindo. Ao darmos uma nota estamos fazendo um exercício neurocognitivo que nos auxilia a compreendermos as nossas emoções. Se consigo compreender a intensidade da minha raiva, posso atuar para aceitar meu processo emocional. Essa sensação de controle e liberdade já configura um processo que auxiliará a reduzir a intensidade da raiva.

- **O segundo passo** consiste na construção do mapa do passado. Quando o episódio de raiva estiver acontecendo, observe: “eu estou sentindo raiva”, “em que nível ela está?”. Dessa forma, estaremos acessando as partes do cérebro que regulam a raiva.

Mas, afinal de contas, **no que consiste a raiva?** Sendo uma emoção primária, existente desde o nascimento, é natural à existência humana e nos auxilia na sobrevivência – ao reagirmos a situações de fuga ou ataque – assim como no aumento de energia, de movimentação. Assim, a raiva biologicamente pode ser denominada uma emoção adaptativa responsável pelo movimento de defesa do organismo.

Apesar de ser fundamental à vida humana, não precisamos estar sempre atrelados a ela para que possamos nos mover. Assim, iremos ver como podemos ir substituindo esse movimento no cérebro. A raiva é ativada na amígdala cerebral, responsável pela regulação das emoções. Estudos neurocientíficos revelam que há fortes indícios de que pessoas que apresentam dificuldades no controle da raiva possuem uma hiper ativação sanguínea na região da amígdala por mais tempo. Outros estudos demonstram que é possível que pessoas com dificuldades em regular a raiva patológica – transtorno explosivo intermitente ou transtorno Borderline – possuem a amígdala fisicamente maior. Dessa forma, podemos compreender a importância do desenvolvimento biológico na regulação das emoções.

Algumas pessoas, apesar de tentarem aplicar exercícios de regulação de emoções não conseguem avançar devido a traumas de infância que fisicamente alteraram sua estrutura cerebral fazendo com que, através dos episódios de medo, sua amígdala se tornasse maior e dificultasse sua regulação da raiva.

Essa mudança estrutural não é um impeditivo determinante de regulação da raiva. Outras pessoas que apresentam dificuldades são as que apresentam Transtorno de Stress Pós-Traumático uma vez que, em episódios de raiva, acionam as memórias relacionadas aos traumas. É preciso tratar o trauma para regular os episódios de raiva. Nós só sentimos raiva quando nosso organismo detecta alguma inconsistência ou ameaça.

Portanto, a raiva é um movimento de defesa extremamente importante, mas não precisa ser sentida com tanta frequência e tanta intensidade – em episódios sociais, memórias, surpresas e relacionamentos. Ela é ativada quando necessário sentir raiva – em uma relação abusiva, em situações de perigo e quando precisamos nos defender. A paralisia gerada em momentos de raiva é gerada pelo nosso medo, ativando nosso sistema de defesa e se dirigindo até as partes motoras responsáveis – correr, bater. Sentimos a raiva nas mãos e nos pés, seguido do estômago.

Dessa forma, entendemos que:

A raiva consiste em um movimento de defesa do organismo

Há uma diferença na amígdala cerebral entre quem regula e quem não regula as emoções

A raiva pode estar relacionada a algum trauma

Nosso cérebro possui seu próprio centro de regulação - a parte ventromedialcortical. A amígdala tem um longo percurso a percorrer até chegar a esse centro e racionalizar uma estratégia de regulação, por isso temos a sensação de que a raiva dura um longo tempo. Enquanto isso, estamos revendo memórias e traumas tentando acionar essa parte do cérebro. É por isso que, após um dia em que sentimos muita raiva, percebemos uma intensa dor de cabeça na região frontal gerada pela raiva que não conseguimos dar conta, que sentimos em excesso ou não nos permitimos sentir. Assim, muitos casos de sinusite estão diretamente associados à raiva. Quando ela é crônica, a sentimos agir no corpo na mesma hora – passamos mal com enjôo ou má digestão. Se não possuímos a habilidade de regulação madura das emoções, não conseguiremos controlar a raiva como desejamos.

Mas, enfim, qual é a diferença entre quem regula bem e quem não regula bem a raiva? Achamos que conseguimos controlar nossa raiva, mas estamos apenas a reprimindo para não transparecer e começamos a ser afetados por dores musculares, de estômago e formigamentos. Fomos ensinados que devemos sentir raiva e, por isso, está intimamente ligada à nossa frustração. Temos expectativa de que ela irá acontecer e isso nos gera raiva, uma vez que nossas vidas têm sucessivos acontecimentos de frustração. Devemos aprender que sentir raiva é normal e faz parte do nosso desenvolvimento e na busca pelo autoconhecimento. **A diferença está, portanto, no significado que damos à raiva e as inconsistências na nossa vida adulta.** Esse fato está diretamente relacionado à nossas experiências passadas que nos controlam para agirmos e sentirmos de tal modo. Regras rígidas aumentam a frustração de uma vida inconsistente.

Outra questão está relacionada à autodefesa – sentimos que precisamos nos defender socialmente. Acreditamos que precisamos provar que estamos no controle. Assim, a raiva será acionada nessas situações - "se eu tenho uma questão de que nunca fui suficiente para meus pais, se não fui vista; toda vez que uma pessoa me falar que eu não posso sentir ou que não posso vestir algo, por exemplo, minha raiva será acionada."

A raiva precisa ser investigada - ela sempre é nossa e nunca dos outros. Está relacionada aos meus processos internos e a maneira com que estou interpretando minha raiva e capacidade de regular ela ou não. Quando temos repetidas experiências de infância onde não podemos sentir raiva, nos tornamos um adulto que não sabe regulá-la. Devemos auxiliar as crianças a identificarem a raiva. O que ela está com vontade de fazer? Além disso, podemos ajudá-las a reconhecer que está tudo bem sentir raiva, que ela faz parte das nossas emoções. Pode-se, então, criar estratégias que auxiliam a criança a extravasar.

Quando falo de inconsistência falo também de injustiça. Assim, "toda vez que eu perceber alguma injustiça comigo ou no ambiente eu irei sentir raiva." Posso ficar sentindo-a o dia inteiro, tendo episódios dentro de casa e descontando-a raiva em outros. Ou, **passo a reconhecer que a senti e que está tudo bem. Agora, o que posso fazer com isso?** As pessoas aprendem que podem sentir, aprendem a regulá-la a raiva. A raiva é nossa porque muda através da nossa própria interpretação. Mas isso não quer dizer que somos responsáveis por ela (afinal ela está no processo pelo qual fomos educados) mas sim que somos capazes de modificá-la dentro de nós.

Em resumo, podemos avaliar nossa intensidade de raiva de 1 a 10 e nos questionar:

Quando a raiva é acionada?

Com quais pessoas a raiva é acionada?

Quais lembranças são acionadas?

Quais frustrações da vida a raiva está te trazendo?

- **Práticas paliativas simples de regulação da raiva**

- **Posição de supino**

Algumas posições acionam a região ventromedialfrontocortical e, dessa forma, regulam a raiva.

a. **Tórax voltado para cima: permaneça deitado no chão e respire somente pelo nariz**

b. **Coloque a cabeça para trás: abra o peitoral, incline-o e coloque a cabeça para cima, respirando devagar pelo nariz.**

- **Sentado ou em pé**

Se possível, una corpo e pensamento. Coloque o pé no chão, respire através do diafragma enquanto permanece com a boca fechada. Se o seu nível de raiva estiver muito intenso, mexa-se respirando devagar até diminuir a intensidade do sintoma. Diga a si mesmo: tudo bem sentir raiva, mas posso ficar bem agora.

A obediência na infância e os efeitos na mente na vida adulta



Vamos agora abordar como o processo de educação na infância baseado em obediência gera efeitos – e quais são eles – assim como podemos aprender a não repetir os mesmos comportamentos comigo e com os demais. Iremos começar com uma pergunta: quem acha que recebeu (na escola ou em casa) uma educação baseada em obediência? Você sente que sua relação com os demais sofre influência dessa obediência? Você reage e faz escolhas baseadas nesse modelo de educação?

Mesmo quem não teve uma educação baseada na obediência, mas compatível com suas individualidades, ainda sofre uma pressão social quando se é pai/mãe (ou gestores de empresa) para que se criem pessoas obedientes. Sendo assim, indivíduos que cresceram com essa forma de educação a trazem para a vida adulta, gerando consequências que diferem conforme o histórico pessoal individual – a interpretação que cada um ou cada família entendeu durante a infância.

Estamos constantemente em busca de segurança nas relações interpessoais, financeiras e de trabalho, conectadas a sentimentos de ansiedade e frustração. Buscamos respeito através da hierarquia ou influência. Caso isso não ocorra, iremos sentir raiva, ficaremos incomodados e frustrados desregulando nosso organismo.

Nem todas as pessoas ansiosas ou com ambição por controle necessariamente estão condicionadas a uma educação de obediência, mas estão fortemente relacionados. Diversos estudos apresentam a obediência como sendo uma característica de influência social e não biológica. Não nascemos com o gene da obediência, mas vamos o aprendendo durante nosso desenvolvimento em ambientes sociais. Nascemos prontos para tentar chorar as nossas necessidades como de fome e/ou sono. Aprendemos que devemos respeitar e sermos reconhecidos pelas nossas hierarquias.

Sendo assim, a obediência é uma influência social aprendida relacionada ao meio e à minha necessidade de reconhecimento. Vamos pensar em um caso: uma criança que tem muitas experiências com a hierarquia – nossos familiares, professores. Ela escutou questões como: “você precisa obedecer a mamãe e o papai”, “sabemos o que é melhor pra você”, “você precisa fazer o que mandamos você fazer”, “você precisa nos respeitar porque somos mais velhos”. Quase todos nós escutamos isso com o entendimento de que é uma tentativa de educação saudável para a adaptação no mundo. Imagine ter que vivenciar essas questões que partem, principalmente, das pessoas que mais deveriam nos proteger.

À medida que escutamos isso, vamos fazendo o que aqueles com maior hierarquia desejam e recebemos elogios pela nossa obediência. Começamos a condicionar, dentro no nosso cérebro, a obediência com a noção de ser aceito e amado. Se estamos sendo “boas meninas” ou “bons meninos”, faremos o que é correto (eu falo bastante sobre esses estudos todos no meu programa de Neurociência para Psicólogos).

Essa idéia é uma das que mais buscamos suprir ao longo da nossa vida, gerando duas consequências principais: tornar-se passivo ou avesso à hierarquia, podendo transformar-se em uma patologia. Conforme vamos assimilando essas aprendizagens, criamos as memórias de infância segundo nossas experiências repetidas de vida. Se agirmos conforme nos é imposto, seremos recompensados com amor e respeito. Muitas empresas panfletam que desejam que seus funcionários sejam autênticos e que desafiem o status quo. Entretanto, quando o fazem, são punidos moralmente (com frases como "da onde você teve essa ideia?") O mesmo acontece com nossos familiares: “estou triste com você pois não fez o que eu queria”, “não gosto mais de você e não quero mais falar com você pois não fez o que eu queria”, podendo até mesmo envolver agressões físicas e verbais.

Para o nosso cérebro, essas falas são punições. Infelizmente, muitas escolas ainda se baseiam nesse formato de educação. Aprendemos a ser obedientes através da repetição de punição ou recompensa, junto da subjugação quando se é criança ao desvalorizar suas posições – um reforço de que quem é mais poderoso terá mais razão. Através de estudos neurocientíficos entendemos que, quando tomamos uma decisão baseada na obediência, estabelecemos conflitos cognitivos como sentimentos de ansiedade e de menos valia que alteram nossas emoções.

Então, mesmo quando já se é adulto e seguimos a obediência entramos em desequilíbrio interno e nosso organismo se desvia do seu caminho natural de funcionamento. Como as memórias de obediência são fortes, iremos agir de acordo com elas. O que podemos fazer em relação a isso? Biologicamente evitamos punição e, por isso, preferimos elogios (e aqui entra todo o nosso funcionamento cerebral de estímulo e recompensa). Agimos evitando a punição, desenvolvemos dificuldades emocionais em relação às frustrações, situações imprevistas que abalam expectativas, inseguranças de que não podemos errar e que precisamos dizer “sim” para tudo. Vivemos como nossos pais ou chefes queriam que fossemos, e nos afastando de nossas verdadeiras vontades e da regulação emocional. Com a falta de reconhecer nossos próprios desejos, alguns reagem com passividade e outros agressividade, uma “rebeldia” contra as regras representando um desequilíbrio relevante ao ponto de passamos a generalizar e aplicar esse comportamento para diversas pessoas e situações.

Através das dificuldades decorrentes do aprendizado da obediência podemos conhecer o porquê delas e começar a modificá-las. Será que suas decisões teriam sido as mesmas se não houvesse essa forte influência? Uma educação moral acontece através da motivação, da autonomia, do respeito à individualidade. A obediência acontece através da imposição da hierarquia, culpa e punição.

O que podemos fazer sobre isso? O fato de começarmos a compreender as regras que foram impostas e seus efeitos já é um começo. Por que preciso que meus filhos concordem com o que eu digo? Por que sinto a necessidade de ser reconhecido por quem possui diferentes hierarquias do que eu? Como eu reagiria a minha própria vida se não dependesse de aprovações?

Devemos utilizar de alternativas que não sejam hierarquias e autoridades, respeitando o tempo e o desenvolvimento de cada pessoa singular. Entender que não é por nossa causa, mas pelas condições da própria pessoa naquele momento nos auxilia a mudar nosso mindset acerca da situação, seja com nossos filhos, amigos ou funcionários e pacientes.

Se quisermos ter o controle da situação, ela não será através da obediência ou do esforço, mas pelo respeito, negociação, cumplicidade e entendimento do outro a fim de gerar uma flexibilização. Podemos, assim, começar conosco e mais tarde aplicar essa perspectiva nos demais.

Em um segundo momento, devemos identificar em quais situações em nossa vida essa sensação é gerada. Geralmente ocorre toda vez que alguém não corresponde as nossas expectativas e vontades, ou até mesmo quando nos sentimos julgados. Dessa forma, toda vez que for necessário decidir entre sua vontade interna e sua vontade hierárquica, escolha a primeira. E, para que isso seja possível, devemos primeiramente reconhecer nossos próprios sentimentos e comportamentos.

Com os seu paciente, entenda o processo de obediência que ele passa e passou e o ajude a pensar: “O que é que eu realmente desejo agora?”. Mude a sua abordagem, ache alternativas à obediência. Repita para você mesmo: “Eu não preciso sempre provar que sou bom”, “para quem estou fazendo isso? Para agradar a quem? Ou estou fazendo isso por ser uma vontade verdadeira minha?”. Não precisamos dizer “sim” para tudo, mas respeitar nossos próprios limites, nosso tempo e nosso desenvolvimento totalmente particulares, inclusive com as crianças ao dar o espaço seguro necessário para que elas se sintam acolhidas e seguras para aprender de forma saudável.

A obediência se muda no passo a passo, na identificação diária do que é seu e do que é do que você aprendeu que tinha que ser. Envolve aceitar suas emoções, regular sua raiva e finalmente ter a liberdade emocional para seguir seus caminhos.

