

BERNARDO STAMATEAS

# EMOÇÕES TÓXICAS

COMO SE LIVRAR DOS  
SENTIMENTOS QUE  
FAZEM MAL A VOCÊ

TRADUÇÃO DE  
MARCELO BARBÃO



THOMAS NELSON BRASIL  
RIO DE JANEIRO  
2010

## Sumário

---

Querido leitor	7
Capítulo 1 - A ansiedade tóxica	11
Capítulo 2 - A angústia tóxica	23
Capítulo 3 - A insatisfação crônica é tóxica	35
Capítulo 4 - O apego tóxico	48
Capítulo 5 - A irritação tóxica	61
Capítulo 6 - A inveja tóxica	76
Capítulo 7 - Os medos tóxicos	86
Capítulo 8 - A vergonha tóxica	102
Capítulo 9 - A depressão tóxica	114
Capítulo 10 - A frustração tóxica	132
Capítulo 11 - A dor tóxica	147
Capítulo 12 - O choro tóxico	166
Capítulo 13 - As culpas tóxicas	176
Capítulo 14 - A rejeição tóxica	186
Capítulo 15 - O ciúme tóxico	195
Bibliografia	207
Notas	209

### A ansiedade tóxica

*Libere-se da ansiedade, pense que o que deve ser, será,  
e acontecerá naturalmente.*

FACUNDO CABRAL

A ansiedade é a emoção que aparece quando você sente que se aproxima uma ameaça, quando visualiza o futuro de maneira negativa e, em consequência, tenta se preparar para enfrentá-lo.

A ansiedade se apoderará primeiro de nossa mente e depois do nosso corpo. Por exemplo, antes de um exame, começamos a ficar inquietos, e depois aparecem as famosas dores de cabeça, o mal-estar no estômago, o suor etc.

A ansiedade como reação normal nos permite enfrentar uma pressão externa e se apresenta acompanhada por aqueles temores que todos temos e que nos preservam frente a uma ameaça ou um perigo. Por exemplo, se uma prova se aproxima, a ansiedade pode nos colocar em alerta para nos prepararmos melhor (e estudar).

Mas o que acontece conosco quando passamos de viver um momento de ansiedade a vivermos ansiosos? Alguém excessivamente ansioso vê cada situação nova, cada mudança, cada desafio que precisa viver como uma tortura, e experimenta um grande sofrimento interior.

A ansiedade crônica é tóxica. O problema aparece quando a ansiedade se converte em temor excessivo e irracional de situações que enfrentamos diariamente. Então, isso passa a ser uma emoção tóxica.

Essa emoção pode levar ao desânimo, à tristeza e até à depressão ou, em outro extremo, a viver completamente acelerado. Em qualquer um dos casos, a expectativa será que as outras pessoas sigam esse ritmo, o que gera, por sua vez, problemas interpessoais.

## 1. Em que estou pensando?

Faça a seguinte autoavaliação. Pense em quantas vezes experimentou medo, angústia e preocupação perante uma situação de tensão no trabalho, uma viagem ou um exame. Conhece essa sensação? A ansiedade é um estado emocional tóxico que faz com que uma pessoa se sinta inquieta ou temerosa.

Quando se espera algo com muita ansiedade, é fácil desanimar e sentir que nada tem sentido ou vale a pena. Com essa emoção à flor da pele, custará muito mais chegar às metas que propusermos. A ansiedade não só nos impede de experimentar emoções positivas, como alegria ou amor, como também não permite que desfrutemos a vida ao máximo.

Se você já se vê identificado com tudo isso, vamos ao passo seguinte. Agora o importante é poder descobrir onde começa essa ansiedade negativa para que, com essa descoberta, possamos superá-la e assumir o que tivermos de passar da melhor forma possível e da maneira menos tóxica.

A princípio, descobriremos que tudo começa na mente. Alguma vez você prestou atenção em seus pensamentos? Se nunca o fez, tire um tempo para ver em que está pensando e o que “dá voltas em sua cabeça”

a maior parte do tempo. Ali está a chave da ansiedade: *em seus pensamentos, naqueles pensamentos que seu cérebro, de maneira errada, interpreta como reais*. E ainda que sua razão saiba que não são verdadeiros, você acredita neles em nível emocional, ou seja, sente que são reais.

Se seu cérebro acredita que vai acontecer algo ruim, começará a enviar sintomas de ansiedade. Existe um provérbio anônimo que diz: “Você não pode evitar que os pássaros da preocupação e da inquietude voem sobre sua cabeça. Mas pode impedir que façam um ninho em seu cabelo.” Não se contamine com tudo aquilo que não serve, aprenda a descartar de sua mente tudo que intoxica suas emoções.

## 2. Por que dizem que sou ansioso?

QUALQUER SEMELHANÇA COM A REALIDADE É MERA COINCIDÊNCIA...

Não entre em pânico. A ansiedade é uma emoção tóxica muito comum nestes dias. Basta repassar sua atividade cotidiana, seja na universidade, em casa ou no trabalho, quantas pessoas você viu roendo as unhas desesperadamente ou fazendo uma “boquinha” mesmo sem ter fome? Se eu perguntar se você conhece alguém que tenha grandes coceiras em diferentes partes do corpo sem ter supostamente uma causa clara, tenho certeza de que se lembraria de vários casos. E a lista continua...

Quantas pessoas gaguejam mesmo em momentos nos quais parece que está tudo sob controle e em calma? Alguns perdem o cabelo, outros sofrem de prisão de ventre e outros de sintomas contrários; algumas pessoas têm febre, outras suam e algumas ficam com a boca seca.

Muitas vezes dizemos *eu estou tranquilo* e, na verdade, essa tranquilidade é aparente, já que todos esses sintomas, quando não têm uma causa física ou orgânica, são um claro chamado de atenção que muito provavelmente está indicando a presença da ansiedade.

Quando você é uma pessoa muito ansiosa, não só sua mente e suas emoções ficam afetadas, mas também seu corpo. Talvez estejam girando em sua cabeça decisões que precisa tomar, escolhas que precisa fazer, palavras que terá de dizer ou talvez tenha decidido não falar e esperar. Talvez esteja fugindo de situações ou de pessoas que, na verdade, sabe que precisa enfrentar. Nosso corpo tem consciência de tudo isso, ainda que tentemos negar ou queiramos ocultar a verdade.

Quando estamos muito ansiosos, procuramos por todos os meios acalmar essa emoção tóxica e recorreremos a coisas como comida ou trabalho em excesso ou, o que é pior, à automedicação.

### QUANDO SOA O ALARME?

Vejamos alguns dos sintomas mais comuns da ansiedade:

- medo ou temor
- insegurança
- preocupação
- apreensão
- problemas de concentração
- dificuldade para tomar decisões
- insônia
- sensação de perda de controle da própria vida ou do meio que o rodeia
- hiperatividade
- perda de interesse
- movimentos bruscos
- gagueira
- tiques nervosos

Com o tempo, se a ansiedade não for tratada de maneira adequada, pode afetar seriamente a saúde e levar ao que se conhece como transtornos de ansiedade. Tais transtornos incluem pânico, obsessão-compulsiva e diferentes tipos de fobias.

## ALARME DUPLO!

Vejam os alguns dos sintomas mais graves:

- palpitações
- pressão arterial alta
- opressão no peito
- sensação de falta de ar
- náuseas
- problemas digestivos
- diarreia
- tensão muscular
- dor de cabeça
- fadiga
- suor excessivo
- impotência
- ejaculação precoce

Charles Spurgeon, um reconhecido pastor batista, dizia: “A ansiedade não esgota as angústias do amanhã; só esgota as forças de hoje.” Pensar continuamente no futuro, preocupar-se e desenvolver uma imaginação excessiva a respeito do que pode vir a acontecer — e que, em geral, nunca acontece —, tentar se antecipar, ao amanhã, é realmente cansativo. Nossa mente precisa de descanso; vamos dar-lhe um pouco de paz. E você vai ver que, quando conseguir relaxar, tudo aquilo que inspirava uma ansiedade ilimitada em você, voltará a estar sob seu controle.

### 3. Ansiedade-Estresse. Estamos falando da mesma coisa?

Todos precisamos de um pouco de pressão em nossa vida e isso não tem nada de tóxico. Assim como as cordas do violino, para soarem afinadas, devem estar tensas — porque frouxas demais não soariam e

esticadas demais se quebrariam — o ser humano precisa também de uma tensão básica.

Porém, quando a pressão ou os estímulos recebidos são muitos e todos juntos ou poucos, mas por um longo tempo — ou uma combinação de ambos —, um desequilíbrio é produzido e surge o estresse.

Ser obrigado a fazer um teste ou assumir a responsabilidade da família, depois da morte de um ente querido, ou até viver anos junto a uma pessoa que não fala conosco, tudo pode ser um estímulo estressante. Isso vai depender então do tempo e da intensidade com que é vivido.

*Viver um momento estressante não é a mesma coisa que viver estressado.*

Um momento de estresse é normal, inesperado e gerado pelo ambiente

externo, enquanto que viver estressado é tóxico, procurado e gerado por nós mesmos porque se tornou um hábito e “não sabemos” viver de outra maneira.

❧  
*O homem é mesmo peculiar:  
 não pede para nascer, não sabe viver,  
 não quer morrer.*  
 Provérbio chinês

O estresse surge quando há demandas externas em excesso e seu organismo não consegue enfrentá-las. É uma tensão, uma pressão física e mental que rompe o equilíbrio.

Um estudo realizado durante dez anos nos Estados Unidos com pessoas que não conseguiam controlar seu estresse emocional deu como resultado que a pessoa estressada tem uma probabilidade 40% maior de morrer. Só na Argentina, são consumidos milhões de tranquilizantes por ano.

Cada vez que o corpo recebe um estímulo externo, ativam-se dois hormônios: a adrenalina e o cortisol.

A adrenalina é o hormônio que proporciona energia e força; ao correr pelo corpo, faz com que você se sinta imortal, como se pudesse conseguir tudo que quiser. Essa energia acelera, eleva o nível de excita-

ção, desejo e entusiasmo assim como aguça a visão. Quando uma pessoa guarda para si meses de ira, rancor, quando suporta maus-tratos durante anos e suas feridas se acumulam, a adrenalina é ativada em doses grandes e frequentes, atuando como um veneno.

O cortisol é um hormônio bom, porém, ao aumentar de forma excessiva o nível de açúcar no sangue, pode levar ao aumento de peso e à perda de cálcio, magnésio e potássio nos ossos.

As pessoas que ao longo de sua vida experimentaram muitas pressões podem acabar se viciando em adrenalina, que será produzida naturalmente no corpo delas. Identificam-se com a violência, precisam sentir pressão e, em geral, praticam esportes de risco e sempre estão buscando briga.


Isso explica como alguém, que por muitos anos teve conflitos com seu parceiro, um pai violento ou uma mãe depressiva, nunca consegue relaxar por completo e procure permanentemente um motivo de discussão: porque seu corpo pede adrenalina.

Todos reagimos aos estímulos de maneira diferente e o que acontecer em sua vida dependerá de como você interpretar cada um deles. Algumas pessoas se estressam frente a determinadas tarefas enquanto outras, na mesma situação, não se comportam da mesma maneira, pois, apesar de ser o mesmo estímulo, a percepção é diferente.

#### 4. Pequenas atitudes o levarão a grandes mudanças

Deixar a toxicidade da ansiedade está totalmente ao seu alcance. Cada uma das pequenas atitudes o levará a realizar grandes mudanças que não são grandes em si mesmas, mas praticadas por certo tempo, ficarão enraizadas em seus costumes.

Algumas estratégias e formas práticas para reduzir o estresse e ficar livre de toda ansiedade:

  
*Não conte os dias, faça com  
que os dias contem.*  
Muhammad Ali



- Comece detectando quais são as fontes da sua ansiedade.
- Pense agora em todas as coisas que tiram sua paz e tome a decisão de abandoná-las hoje mesmo.
- Adote pautas que permitam desfrutar a vida com plenitude e calma.
- Faça todo o possível para reduzir ou eliminar por completo todas aquelas coisas que o deixam ansioso.
- Desenvolva novos hábitos que, pelo contrário, o ajudem a sentir paz de espírito, alma e corpo.

❧

*Você sabia que a paz começa  
com um sorriso?*  
Madre Teresa de Calcutá



Não leia notícias ruins o dia inteiro. Todos gostamos de estar bem informados, porém, ler sobre tragédias no jornal ou ouvir o tempo todo o mesmo telejornal faz com que sua ansiedade aumente; será muito mais proveitoso dedicar-se a um bom livro.

- Encha sua vida de informação útil, de dados que o enriqueçam.
- Aprenda algo novo todos os dias.
- Cuide da saúde de seu corpo.
- Procure dormir bem e comer apenas alimentos saudáveis.
- Inclua uma rotina de atividade física três a quatro vezes por semana. Está comprovado que o exercício reduz os níveis de estresse. Seu corpo o acompanhará pelo resto de sua vida. É a sua carta de apresentação ao mundo e é tão importante quanto sua alma e seu espírito. Ame-o, cuide e fale bem dele.
- Distancie-se da gente tóxica, o que não significa se isolar, mas colocar limites saudáveis. Há pessoas negativas que só gostam de falar dos problemas próprios e alheios. Elas não contribuem com nada significativo em sua vida. Se depender de você, não permita que suas palavras e ações tenham espaço em sua mente e muito menos que determinem seu estado de ânimo.

- Aproxime-se de pessoas com mentalidade positiva. As pessoas de sucesso, que pensam, falam e agem de forma positiva, transmitem paz, entusiasmo, alegria. Todo mundo gosta de ficar rodeado de pessoas assim. Procure-as, observe-as, aprenda com elas, compartilhe momentos. Deixe que sejam suas mentoras. É esse tipo de gente que acrescenta valor em sua vida.
- Procure uma pessoa que precise de ajuda. Ajudar alguém desinteressadamente e ocupar-se do outro manterá sua mente longe de problemas e preocupações.
- Mude seu foco.
- Encontre uma pessoa de confiança. É importante que possa falar de como se sente com alguém que inspire confiança. Isso é tão simples! Falar do que acontece conosco é uma das melhores maneiras de controlar a ansiedade.
- Crie o hábito de falar de forma positiva. Não basta só falar, é fundamental aprender a fazer isso de forma positiva.
- Considere muito bem suas palavras antes de falar. As palavras são ferramentas que têm o poder de construir ou destruir seu futuro.
- Mantenha um registro escrito. Escreva todos os dias as três ou quatro coisas pelas quais estiver agradecido. Concentrar-se nas coisas positivas também afastará de sua mente os pensamentos negativos que levam às emoções negativas e a agir dessa forma.



*Antes de iniciar o trabalho de mudar  
o mundo, dê três voltas por  
sua própria casa.*  
Provérbio chinês



*Quem tem paz em sua consciência,  
tem tudo.*  
Dom Bosco



- Ria um pouquinho todos os dias. O riso faz com que qualquer carga seja mais leve, e está comprovado cientificamente que produz grandes benefícios no cérebro e no corpo.
- Desenvolva sua fé. O oposto do temor é a fé. Se não o fez até agora, comece a acreditar que as coisas vão melhorar e que tudo que fizer vai dar certo. Se tiver expectativa de coisas boas, cedo ou tarde elas virão.
- Espere sempre o melhor. Não se conforme com a mediocridade. Você foi criado para a excelência.
- Faça algo novo regularmente. Ainda que fique com medo, atreva-se a fazer coisas novas. A coragem não é a ausência do temor, mas a capacidade de agir apesar do temor.
- Visualize-se como uma pessoa de sucesso. Antes que algo aconteça em sua vida, primeiro você deve ver com os olhos

da mente. Você recebeu a imaginação para se visualizar como o homem ou a mulher que aspira a ser. Alguém de sucesso, seguro de si, otimista, positivo, feliz. Uma pessoa que desfruta a vida ao máximo e sabe como relaxar.

❧  
*Estar em paz com você mesmo  
 é o meio mais seguro de começar  
 a estar em paz com os outros.*

Frei Luis de León



## 5. Tudo começa em seu interior

Tudo começa dentro de você. Se você estiver em paz consigo e com os outros, nada o tirará do lugar. O rei Davi fazia referência às pessoas que encontram a paz e dizia: “É como árvore plantada à beira de águas correntes: Dá fruto no tempo certo e suas folhas não murcham.” Esse tipo de árvore possui um tronco forte que simboliza a autoestima. Viver ao lado das águas significa que, se tiver paz interior, beberá o melhor da vida e os extensos ramos significam saúde nas relações interpessoais. É necessário ir em busca da paz, trabalhar para consegui-la e mantê-la decididamente, aconteça o que acontecer ao seu redor.

Conta a fábula de Esopo que um rato que vivia na cidade ia um dia por um caminho quando foi convidado por outro rato que vivia no campo a comer em sua casa. Lá, ele serviu nozes, favas e cevada. O rato da cidade, muito agradecido, pediu ao rato do campo que fosse com ele para a cidade para se divertir, convite que aquele aceitou com gosto.

Chegaram à cidade, entraram em uma rica despensa do palácio onde morava o rato da cidade. Estava repleto de todo tipo de manjares. Mostrando tudo isso, o rato da cidade disse ao outro: “Coma, amigo, coma o que quiser, pois tenho em abundância.” Enquanto comiam alegremente, apareceu o despenseiro e abriu a porta com um grande estrondo. Os ratos, espantados, fugiram cada um para o seu seu lado. Como o rato da cidade tinha lugares conhecidos para se esconder, rapidamente ficou a salvo, enquanto que o outro quase foi pego.

Finalmente, o despenseiro foi embora, a porta se fechou e os ratos saíram novamente.

— Venha para cá e vamos continuar a comer — disse o rato da cidade.  
— Já viu quantos manjares temos à disposição?

— Sim, muito bom tudo isso — respondeu o camponês. — Mas, esse perigo aqui é muito frequente?

— Sim — respondeu o outro —, isso acontece a cada instante e, portanto, não devemos prestar atenção.

— Oh! — disse o rato do campo. — Então isso acontece diariamente! Certamente você vive aqui na opulência, porém prefiro muito mais minha pobreza com tranquilidade que sua abundância com tal agitação.

Você nasceu para ser livre, não seja escravo de nada nem de ninguém. Não permita que a ansiedade encha sua vida. Concentre-se nas coisas importantes, que são aquelas que multiplicam sua energia; as secundárias a roubam.

❧

*Não há caminho para a paz,  
porque a paz é o caminho.*

Mahatma Gandhi

❧

❧

*A paz nunca é cara, não importa  
o quanto custar.*

Provérbio popular

❧



*Quem não está preso à necessidade,  
está preso ao medo: alguns não dormem  
pela ansiedade de ter as coisas que não  
têm, e outros não dormem pelo pânico  
de perder as coisas que têm.*

Eduardo Galeano



A felicidade é sua herança e seu legado. Ninguém pode tirar isso de você. Não a roube de si tendo emoções tóxicas. Dê a si mesmo a permissão para ser feliz. Celebre a sua vida. Você pode se livrar da ansiedade!