

Haydu, Verônica Bender. A ansiedade exagerada de Maria. **Tribuna do Vale do Paranapanema**, Rolândia, nº 1234, p. 7, 10 de novembro de 2006.

### **A ansiedade exagerada de Maria**

Na edição anterior desta coluna, no final do artigo, eu afirmei que se estivermos diante de uma situação de ameaça é bastante apropriado sentir medo e ansiedade, porque estes comportamentos podem nos proteger e nos colocar a salvo, e que, por isso, são considerados comportamentos adaptativos.

No entanto, vamos analisar o que aconteceu à Maria. Ela não conseguiu dormir a noite toda preocupada com o que poderá acontecer por ter sido vista, conversando com seu ex-namorado, pelo irmão de seu noivo. Ela imaginou uma infinidade de possibilidades de desfechos para a situação, inclusive a de ela mesma relatar a Pedro os fatos, antes que o irmão dele o faça. Mas, ela sabe que Pedro não é uma pessoa que levará em consideração a sua franqueza e a sua honestidade. Por essa razão, ela achou melhor não dizer nada a ele e contar com a possibilidade de não ter sido vista pelo irmão de Pedro ou, ainda, com a possibilidade de o irmão não contar que a viu. Essa decisão fez com que Maria se sentisse um pouco melhor, mas ela continuou apreensiva e muito cansada, pois não havia dormido a noite toda.

Maria foi trabalhar mesmo não se sentindo bem. No trabalho, a sua amiga Corina logo percebeu que algo estava errado. Maria errou na especificação dos tecidos a serem enviados para a seção de corte da confecção e Corina chamou a sua atenção.

- Maria, o que está acontecendo com você? Você não parece bem, está pálida e com uma aparência horrível. Além disso, não está atenta ao que está fazendo. O que foi que aconteceu?

- Sabe! Eu fui conversar com Mauro ontem à tarde. Eu não estava nem um pouco à vontade, mas ele merece uma explicação. Só que quando eu ia começar a contar tudo pra ele, entrou o irmão do Pedro no bar. Eu saí logo que ele chegou, mas acho que ele me viu. Tenho quase certeza que ele vai contar pro Pedro.

- E daí? Você não estava fazendo nada de errado.

- Você pensa assim! Mas, Pedro não! Pedro não admite nem que eu saia com as minhas amigas! Imagine o que ele vai fazer quando souber que eu saí com Mauro!

-Acho que ele não tem direito de fazer coisa alguma. Ele não é seu dono!

- É, eu sei! Mas ele acha que é. Com certeza, ele vai brigar comigo. Estou morrendo de medo e muito ansiosa. Eu não consegui dormir nem comer e não consigo pensar em outra coisa. Eu não estou conseguindo fazer o meu trabalho, também, como você notou. Hoje de manhã, a

mãe de Pedro ligou na minha casa e eu mandei dizer que eu já havia saído para o trabalho. Eu não quero falar com aquela gente!

O comportamento emocional de Maria caracteriza uma situação que gera ansiedade porque há um período de espera entre o evento ameaçador, que foi a entrada do irmão de Pedro no bar, e a possível punição que Pedro poderá aplicar. Além disso, o comportamento emocional de Maria apresenta componentes que são caracterizados como sendo reflexos típicos das reações de ansiedade, ou seja, as reações neurobiológicas do sistema nervoso autônomo, como a palidez que Corina notou e um conjunto de reflexos que são encobertos, mas geram uma forte sensação de desconforto. Há, também, componentes verbais como o de falar sobre o que aconteceu, o de se queixar e os pensamentos recorrentes, como o de ficar descrevendo para si mesma o que Pedro vai fazer e o que ela vai dizer, como ela vai se justificar etc.

Existem ainda outros comportamentos que fazem parte de um episódio de ansiedade intenso e prolongado. São os comportamentos repetitivos, como o de andar de um lado para outro, o de ficar mexendo com o cabelo, o de estralar os dedos etc. E mais, uma pessoa que está ansiosa, como Maria, pode não se concentrar em seu trabalho e não conseguir fazer coisas que usualmente ela faz. Ela pode perder a habilidade de lidar com outras pessoas (decréscimo das habilidades sociais) por ficar impaciente e intransigente e, ainda, começar a apresentar comportamentos de esquiva, como Maria ao evitar falar com a futura sogra.

Todo este quadro caracteriza a situação de ansiedade intensa provocada por uma situação que Maria julgou ser ameaçadora. A questão que quero destacar é se podemos considerar o comportamento de Maria apropriado e adaptativo. Se analisarmos os prejuízos que ela está tendo com toda essa preocupação, a insônia, a falta de apetite, a incapacidade para fazer direito o seu trabalho e, ainda, o fato de que tudo isso não vai solucionar o problema, pois ele só poderá ser solucionado quando ela estiver diante de Pedro, podemos concluir que não. A ansiedade exagerada não é adaptativa e poderá até interferir com uma possível reação mais apropriada, quando ela finalmente enfrentar Pedro.

Você pode acessar os textos anteriores desta coluna, no meu *site* pessoal: [www.uel.br/pessoal/haydu](http://www.uel.br/pessoal/haydu)

Verônica Bender Haydu  
Professora da Universidade Estadual de Londrina  
Doutora em Psicologia pela Universidade de São Paulo