
DIÁLOGO
Sobre
ANSIEDADE

INGRID LABÃO

ÍNDICE

Diálogo sobre ansiedade	página 03
Nota da Coach	página 15
Bibliografia utilizada	página 18
Ingrid Labão	página 19
Quer saber mais?	Página 20



Eu cheguei super ansioso na sessão, em uma escala de 0 a 10, minha ansiedade deveria estar no 10. Minhas mãos suavam, e meu coração estava tão acelerado que me faltava ar, quando entrei no edifício , já estava tendo sinais de tontura. Subi o elevador respirando fundo e me perguntando se tudo aquilo teria algum sentido. Um amigo havia me indicado essa coach para acabar com o problema da ansiedade e, sendo bem honesto, eu nem sabia direito o que era uma coach.

Entre no escritório. Bonito, bem tradicional com moveis pretos e cinzas, parede branca clássica e uma secretaria bem simpática atrás da recepção. Não esperei nem um minuto, o que é uma maravilha para um cara ansioso como eu. A minha coach abriu um sorriso sereno enquanto me estendia a mão:

-Muito prazer, Carlos. Seja bem vindo. Me chamo Aline.

Pode se sentar.

-Muito prazer, doutora- eu disse me sentando em uma cadeira em frente a sua mesa de madeira.



-Doutora não porque ainda não fiz nenhum doutorado-
disse ela sorrindo com aquele sorriso ameno

-Mas não é Médica?

-Não, sou Coach e Practitioner em Programação
Neurolinguística (PNL).

-E o que seria Uma coach e uma Practitioner?

-Fiz diversas formações em Coaching e em PNL. No
coaching aprendemos técnicas e ferramentas para auxiliar
o coachee/cliente, no caso você, a alcançar o seu objetivo
de forma mais rápida e eficaz. A PNL traz
desenvolvimento e mudança, ela estuda a comunicação
humana e como criamos nosso mundo subjetivo com
todas nossas dores e prazeres. É uma maneira de pensar.

-Aquilo foi ficando mais claro dentro da minha cabeça.
Então ela era uma especialista em comunicação humana
que ajuda pessoas a alcançarem seus objetivos? Perguntei-
Sim- Ela me respondeu- Exatamente isso. Mas me diga o
que te traz aqui?



Nesse momento me veio tanta coisa na minha cabeça e ao mesmo tempo, nada. Parando para pensar, o que me deixava ansioso de fato?

-Não sei dizer exatamente o que me deixa ansioso. Mas eu sofro de ansiedade quase todos os dias, agora mesmo estava ansioso. Quando estava vindo para cá.

-E agora vindo pra cá, o que te deixou ansioso? O medo de não dar certo, a incerteza?-Tive que pensar em alguns segundos para responder:

-Sim

-E passou?

-Sim- me senti muito besta na mesma hora que as palavras saíram da minha boca. Ter medo de não dar certo era algo tão besta.

-Entendo Carlos. Vou explicar um pouco para você como a ansiedade funciona para que você possa entender o que está acontecendo. A ansiedade é uma característica biológica de todos os seres humanos que confere situações de perigo e stress.



Ou seja, todos nós somos, de alguma forma, ansiosos em determinados momentos. Ansiedade também é uma forma emocional do medo. Ou seja, ficamos ansiosos quando antecipamos algo de maneira ruim. Outro grande temor dos ansiosos são as situações de imprevisibilidade, de não terem controle do que vai acontecer, levando a interpretação de uma possível perda de controle do evento ou situação não planejada, o que faz com que o indivíduo fique hipervigilante e tentando prever os acontecimentos, gerando mais ansiedade.

-Foi o que aconteceu comigo agora – eu estava começando a entender

-Exatamente, você não sabia como seria aqui, porque não me conhece, não conhece o método...

-E fiquei com medo de me perder no caminho também, e não achar uma vaga.

-Sim, todas essas situações de imprevisibilidade te deixaram nervoso, porque como eu disse: você não sabia o que iria acontecer. E eu entendo. Ninguém gosta de perder o controle não é mesmo?

-Não

-Mas vamos falar a verdade, é possível de controle de tudo?



Tive que pensar um pouco. Sempre ouvimos falar que tudo é nossa culpa e se queremos alguma coisa, só depende de nós. Mas eu sabia que não era assim. Eu ficava preocupado toda vez que meu filho chegava tarde em casa. Andava de um lado para o outro pensando se teria acontecido alguma coisa e não pensava em como poderia mudar isso. Iria impedi-lo de sair? Com 19 anos? Difícil. Respondi:

-Não. Não podemos controlar tudo.

-Exatamente! Somos ansiosos há mais de 250 mil anos, na época que éramos os chamados “homens das cavernas”.

-Ansioso com o que? Não tinha escassez de emprego, perigo de assalto!-Eu disse quase que elevando a voz, bravo!- Ela simplesmente sorriu e disse:

S-im, não existia assalto e nem falta de emprego, mas os perigos eram outros.... Imagine você não saber o que teria para comer no dia seguinte, ter que ir caçar para alimentar sua família e não saber se iria encontrar um animal gigante que te mataria e deixaria sua família morrer de fome. Perceba Carlos, que a ansiedade vem do medo, não importa do que seja.



Tem gente que fica ansioso porque tem medo de falar em uma reunião no trabalho, tem gente que fica ansioso porque perdeu o emprego e não sabe como vai alimentar os filhos e tem gente que fica ansioso porque tem medo de chegar atrasado ao cinema. A ansiedade varia de pessoa para pessoa e mesmo que pareça algo pequeno para os outros, para o ansioso é algo enorme. Vai me dizer que ninguém nunca falou pra você que você estava sendo besta quando estava ansioso?

-Sim- eu disse contrariado- muitas vezes.

Na verdade, quase sempre que eu dizia para meu filho que estava ansioso ou até mesmo para meus amigos, eles falavam que era bobeira minha, mas na minha cabeça, nunca era. E eu sofria. Tinha vergonha de admitir que sofria, principalmente para minha família, mas eu sofria muito.

-Pois é- Disse Aline me tirando do meu devaneio- qualquer coisa gera ansiedade. Varia de cada um e desde já quero dizer que não estou aqui para te julgar, e sim, para te ajudar a se livrar da ansiedade!- Eu tentei sorrir junto com ela, mas na verdade minha mente estava me levando para vários cenários passados onde eu tive crises de ansiedade.

-No que esta pensando, Carlos?

-Penso que muitas vezes eu mesmo me sinto besta quando a ansiedade passa, sabe? Na hora parecia muito horrível e depois, eu vejo que não era nada.

-Isso é muito comum. Lembra-se do que falamos no inicio? Que a ansiedade é uma ANTECIPAÇÃO CATASTROFICA? Ou seja, muitas vezes você fica criando cenários horríveis na sua cabeça e quando de fato acontece o que te deixava ansioso, você percebe que não era nada.

Lembrei-me de dois dias atrás, quando meu filho Luan disse que iria a uma festa a noite. Eu dormi e quando acordei, ele ainda não tinha voltado. Lembrei-me do desespero invadindo meu peito: era como se tudo estivesse acontecendo em baixo da agua, quase não conseguia respirar enquanto procurava o telefone para ligar para ele. Chamou até cair na caixa postal, uma, duas, cinco vezes seguidas. Eram quase 08h00minam de um sábado e eu comecei a criar supostos motivos para ele ter sumido. Será que estava dormindo na casa de um amigo ou uma namorada? Mas se estivesse, porque não avisou? Será que tinha sido assaltado? Batido o carro? E entre um pensamento e outro eu ligava para ele e só dava caixa postal.

Os sintomas da ansiedade maior vieram em menos de 10 minutos, comecei a ficar com falta de ar e o coração acelerado. Fui à cozinha beber água e quando abri a geladeira vi um bolo de morango com coco que eu tinha comprando na padaria no dia anterior. Comecei a comer, nem mesmo sentia o gosto, mas o açúcar parecia me acalmar e nada do Luan atender e nem voltar para casa. Não aguentei e fiz a última coisa que eu queria fazer, liguei para a mãe dele.

-Alô, Carlos? Que foi???- Nós quase não nos falávamos depois do divórcio e pelo tom de voz, ela gostaria de ter mantido assim.

-Oi Ana, desculpa, mas estou desesperado, o Luan saiu de casa ontem para uma festa e ainda não voltou e eu...

-Você tem algum problema, Carlos!?- Ela me cortou friamente e disse em disparada- Ele tinha prova hoje do concurso que está estudando há meses para prestar e eu mesma fui leva-lo! E sabe por quê? Porque você não acordou! Ele disse que ficou esperando e me ligou para dar uma carona! Acabei de deixa-lo aqui na prova!



Nesse momento meu mudo caiu! Estava tão preocupado que não me lembrei do óbvio: Ele poderia ter voltado e já saído de casa. Fui ao banheiro que ele usava e vi que o boxe estava molhado, ele tinha arrumado a cama, tomado banho e saído. Só consegui dizer

-Desculpa, Ana, eu esqueci.

Ela desligou na minha cara mais uma vez. Fui para a cozinha e pensei que era hora de comer alguma coisa, abri a geladeira e me dei conta que tinha comido quase todo o bolo. Conte quantas chamadas havia feito para meu filho e comecei a pensar no que ele iria achar quando visse que liguei mais de 30 vezes. Poderia inventar uma desculpa para não parecer tão idiota? Certamente a mãe dele iria dizer que liguei pra ela, droga! Mais mil cenários começaram a passar na minha cabeça, que tipo de pai eu parecia para ele?

Gostaria de dizer que sou forte, mas depois que o susto passou, me veio um alívio enorme e junto com ele, as lágrimas. Isso foi a gota d'água para eu procurar ajuda.



-Isso é muito mais comum do que você imagina, Carlos. – Eu tinha acabado de contar por alto a estória que passou com o suposto sumiço do meu filho

-Sim, mas das pessoas que eu conheço, só acontece comigo.

-Vamos acabar com isso?- Seu tom de voz foi pela primeira vez desde a hora que eu cheguei seco e até mesmo... bravo! Fiquei surpreso

-Sim- respondi quase que como um menino que tomou uma bronca da mãe por ter mentido que tomou banho

-Eu estou aqui para te ajudar e a primeira coisa que vou lhe dizer é: PARE DE TER PENA DE VOCÊ! Ficar se martirizando é a primeira coisa que você faz antes de ficar ansioso. Pare pra pensar. Você ficou com medo do seu filho ter sumido e já começou “ai, pobre de mim se meu filho sumiu, como ele é ruim comigo e não avisou”. E depois com a sua ex esposa “Ai pobre de mim, ela está me tratando mal, vai contar pra ele tudo que eu fiz” e para finalizar “Pobre de mim quando meu filho souber que eu sou um pai ansioso”.

Dizem que a realidade dói e, doeu mesmo. Foi um tapa na minha cara. Levei um tempo para concluir se ela estava certa,

se eu realmente ficava com pena de mim mesmo ou se eu era uma pessoa que apenas avaliava as coisas de uma maneira não muito otimista. Mas é claro, se eu fosse o tipo de pessoa que avaliasse bem as coisas, eu não teria feito (tantos) papelões sem a menor necessidade.

-Eu sei! – Disse naquele tom nervoso de quem tem que admitir que estava errado. E como eu mudo?

-Há, agora nos chegamos ao ponto que eu queria. COMO você muda. A resposta é bastante simples, você não percebe? Quais são os motivos que te deixam ansioso?

-Bom, meu filho chegar tard..

-Não!- Ela disse balançando a mão esquerda rapidamente- O que faz com que você tenha ansiedade? Todos somos ansiosos, mas o que falta em VOCÊ para que VOCÊ não perca a cabeça e passe A ASSUMIR O CONTROLE?

-Nossa... - Uau! Ela tinha acabado de por toda a “culpa” em cima de mim, mas a parte boa era que se a culpa fosse minha, então EU poderia resolver. Não dependia de ninguém.



Não era meu filho que tinha que chegar cedo em casa e me avisar, não era minha ex que tinha que me tratar bem para não tirar a minha autoridade perante meu filho, não era meu emprego que tinha que ser mais estável. Eu tinha que- Relaxar e montar minhas estratégias para assumir o controle!- Saiu tão repentinamente e fácil da minha boca que eu me assustei!

-Exatamente! Só depende de você! Deixar de ser ansioso requer SABER RELAXAR e MONTAR ESTRATEGIAS PARA NÃO PERDER O CONTROLE.

-Falar assim é até simples, mas como eu posso relaxar? Se você mesma disse que a ansiedade é o oposto de relaxar? E como monto essas estratégias para não ficar ansioso?

-Bom Carlos, isso é o que você aprenderá com maestria nas nossas sessões!



NOTA DA COACH

Todas as informações técnicas sobre a Ansiedade foram extraídas de dados científico comprovados e pesquisas que são citadas ao final desse e-book.

A ansiedade está presente em quase 10% da população brasileira e pode parecer inofensiva: apenas um sentimento de desconforto casado com mãos tremulas e as vezes muita vontade de comer. Mas quando não tratada pode desencadear síndrome do pânico, transtorno de ansiedade generalizada (TAG), Fobias (medo persistente e irracional de algo) e Transtorno obsessivo compulsivo (TOC). Independentemente do que a ansiedade PODE causar, eu como Coach e Hipnóloga, acredito que ninguém precisa sofrer com o que a ansiedade já proporciona:



Medo;

-Agonia;

-Uma espécie de paralisia emocional e mental, que pode afetar até mesmo as atividades mais corriqueiras do cotidiano;

-Dificuldades na concentração;

-problemas de sono (excesso ou insônia);

-Preocupação excessiva;

-Abalo da autoestima;

-Isolamento social;

-Distúrbios na alimentação (Como compulsão alimentar);

-Aceleração dos pensamentos;

-Sensação de que algo ruim vai acontecer;

-Descontrole sobre os pensamentos, principalmente dificuldade em esquecer o objeto de tensão;

-Preocupação exagerada em comparação com a realidade



Quanto mais rápido se livrar da ansiedade, menores são os riscos de ela virar algo mais sério. Se esse for o seu caso, fica aqui o meu convite para que você assista as aulas do programa ANSIEDADE ZERO EM 15 DIAS e se livre dela de uma vez!!

Acesse: XXXXX

Um grande beijo!



BIBLIOGRAFIA UTILIZADA

- <http://www.minhavidacom.br/saude/temas/ansiedade>
- (<http://www.calldaniel.com.br/blog-mind/ansiedade-no-brasil-conheca-os-dados-alarmanantes-desse-transtorno>)
- <https://vitalcapsplus.com.br/ansiedade/>
- <https://pt.wikipedia.org/wiki/Ansiedade>



INGRID LABÃO

- Coach (HCII- Health Coaching International Institute)
- Hipnóloga (Instituto INNER)
- Practitioner em Programação Neurolinguística (Instituto INNER)
- Reikiana
- Massoterapeuta



QUER SABER MAIS?

- **Instagram:** <https://www.instagram.com/ingridlabao/>
- **Site:** www.ingridlabao.com.br
- **Youtube:** goo.gl/rkD2o2
- **E-mail:** ingrid.labao@gmail.com
- **Facebook:** www.facebook.com/Ingridlabao

