

O Evitamento

“De costas para o problema”



Evitar é a resposta.

Nem sempre, mas, muitas vezes, é a estratégia que adotamos. Porque evitamos? Em que situações o fazemos? Como podemos identificar que o estamos a fazer? E como não escolher o evitamento?

Evitar nem sempre é problemático

O evitamento é, como qualquer outra estratégia, uma maneira de gerir coisas na nossa vida. Há tantas formas de lidar com o que se passa connosco: através de humor, de partilha e apoio em alguém, de distrações como ler um livro ou ver uma série, enfim! A lista é imensa e a tentativa é comum: trata-se de um esforço, mais ou menos bem-sucedido, de gerir algo na nossa vida e avançar.

Dependendo de vários fatores, há mecanismos que acabam por se tornar os nossos “preferidos”, ou seja, pegamos em certas estratégias e fortalecemo-las - à partida, porque resultam especialmente bem no nosso meio. Se, ao longo do meu crescimento, ao estar triste, existia a possibilidade de ir a casa da minha avó e ser acarinhada por ela, este mecanismo vai, provavelmente, florescer e ter uma grande presença na minha forma natural de lidar com a tristeza. O que originalmente acontecia com a minha avó surge, depois, como a melhor ação a tomar com figuras significativas na minha vida. Torna-se algo automático, não pensado: simplesmente vou sentir-me triste e ligar ao meu grande amigo que me faz bolachas e conforta como ninguém.

Há tantos processos como este na nossa vida que, generalizando, se torna realmente difícil compreender todos os porquês das nossas ações (ou inações). A atenção deste texto recai sobre um mecanismo específico: o evitamento.

O evitamento acontece quando, face a algum estímulo na minha vida, o meu mecanismo automático é não me aproximar do mesmo/ afastar-me/ evitá-lo. Esta é a explicação em “psicolês”, a língua falada pelos psicólogos do mundo. Em língua portuguesa, a estratégia de evitamento acontece quando fugimos de algo na nossa vida. Ficamos de costas voltadas para o problema.

Agora afirmamos: esse mecanismo é mau. Não! Nenhum mecanismo é mau ou bom, mas sim adaptativo ou desadaptativo. Voltando ao português, o que importa é se o evitamento está alinhado com aquilo que é melhor para ti no momento. Se falarmos de evitares uma rua onde foste assaltado várias vezes, esse evitamento parece ser adequado e, por isso, é considerado adaptativo.

Simplificando, o evitamento pode ser saudável e é útil fazer parte de um leque de opções para lidar com coisas na vida. Aquilo que é saudável depende do contexto e, por isso, este texto **não** é sobre expulsar o evitamento da tua vida.

Quando é que o evitamento é “mau”?

Portanto: genericamente, as estratégias de evitamento podem ser importantes na

medida em que nos permitem “reagir” a situações que acarretam desconforto.

Contudo, quando são utilizadas de forma sistemática ou exclusiva, podem ter consequências negativas para o bem-estar físico, emocional e psicológico.

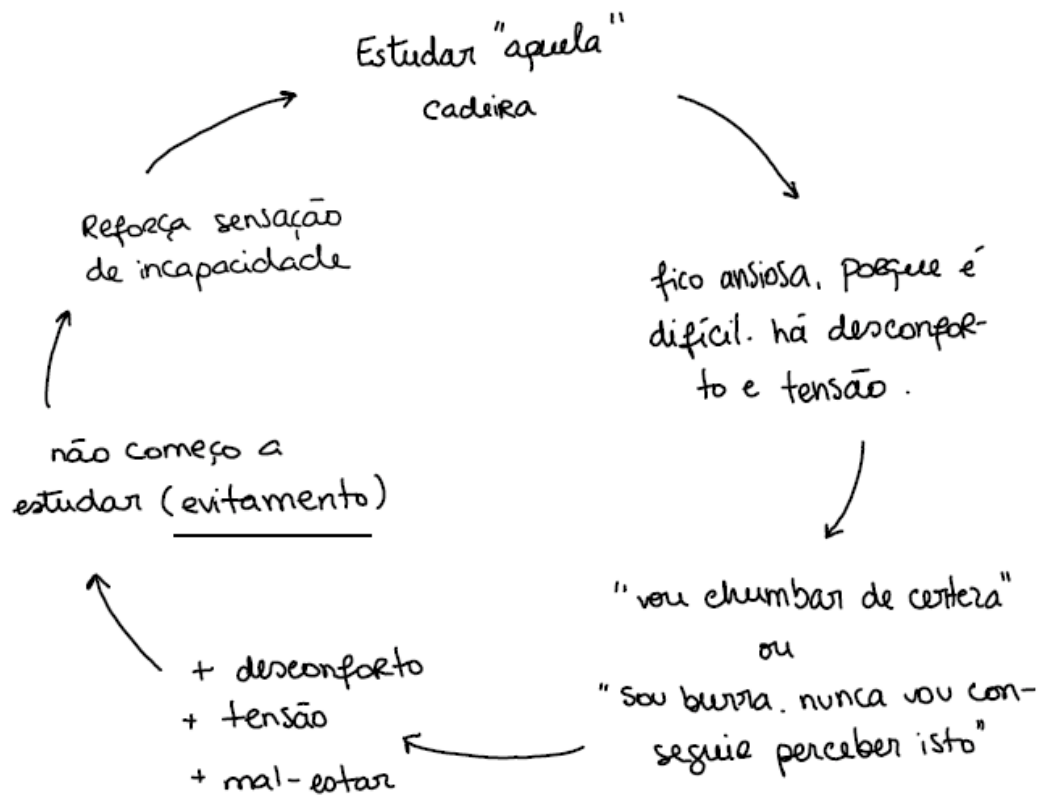
A curto prazo, evitarmos uma situação, uma pessoa ou local permite que a nossa ansiedade e/ou sensação de desconforto diminua.

A longo prazo, o evitamento pode tomar proporções que têm consequências negativas para as nossas vidas, porque aumenta a ansiedade ou desconforto sentidos e diminui a sensação que temos de que somos capazes e competentes para concretizar determinado tipo de tarefas. Também pode restringir os nossos comportamentos ou ações por receio do desconforto ou ansiedade sentida e, por isso, também pode baixar a nossa qualidade de vida.

Foco-me, então, no papel potencialmente nocivo que esta estratégia pode ter. Vamos transportar-nos para o imaginário da faculdade. Tens teste no final desta semana e não estudaste. Porque será que isso está a acontecer? As respostas são infinitas e, uma vez mais, aquilo que nos importa é o que é verdade e sem traduzir este comportamento automaticamente em “bom” ou “mau”. Este evitamento há de ter o seu sentido.

Vamos partir do princípio de que este não estudar se deve a sentires-te especialmente incompetente para compreender a matéria. Na tua cabeça até podem soar palavras mais severas, como: “vou chumbar de certeza”, “nunca vou perceber nada disto” ou “sou burra demais para entender os exercícios”. Se acreditares nisto plenamente, ou pelo menos se a parte de ti que acreditar nisto for grande o suficiente, vais experienciar sentimentos como impotência, desânimo, desesperança e desespero.

Não te sentirás motivado a estudar e, provavelmente, vais evitar o confronto com estes pensamentos e sentimentos, que implica evitares o estudo em si. O ciclo seria algo parecido a isto:



À medida que estes ciclos vão sendo reforçados ou mantidos, a tendência para sentirmos que não somos capazes de lidar com determinadas situações aumenta. Por sua vez, isto conduz à restrição da nossa atividade e diminuição da sensação de que somos capazes de lidar ou de enfrentar as situações/pessoas ou locais.

Momento da solução

Assim sendo, fica implícita a mensagem: a melhor coisa que podemos fazer por nós quando nos apanhamos em ciclos como este é ir no exato sentido oposto e **confrontar aquilo que nos desconforta**. É fácil escrever e sabemos que não é por leres estas frases que, de repente, o problema fica solucionado.

Como primeiro passo, recomendamos um exercício simples de regulação emocional. O corpo reage de um modo muito automático a estímulos de desconforto e ativa-nos

para nos afastarmos disso. Por isso mesmo, pode ser útil retomar o controlo do corpo em si e induzi-lo num estado de menor desconforto. Uma forma de o fazermos é através da **Respiração Abdominal/ Diafragmática** – as indicações necessárias para realizares esta técnica estão no texto do GAPsi “Como Aprender a Relaxar”.

Após termos o corpo menos ativado, passamos à parte de agir em direção ao estímulo que andamos a evitar. Podemos fazer “pequenas insistências”, ou seja, pequenas ações, que podem ir crescendo em nível de confronto. Em “psicolês”, a isto chama-se técnicas de exposição: começamos por nos expor a um desconforto possível de tolerar e vamos subindo o desconforto, até que seja mais fácil estar de frente ao que dantes nos causava um impulso de fuga gigante.

No caso do estudo dado anteriormente, podemos elaborar um plano como:

- 1º. olhar 2 minutos para o livro de exercícios; pausa de 2 minutos
- 2º. abrir um powerpoint de matéria e “folheá-lo” durante 5 minutos; pausa de 2 minutos
- 3º. estudar 10 minutos; pausa de 2 minutos
- 4º. estudar 20 minutos, pausa de 10 minutos

E por aí em diante! Lembra-te que não há uma sequência objetivamente melhor: importa personalizar, talhar ao teu desconforto, às tuas necessidades e às tuas preferências - a ti! A regra real e geral é enfrentar o desconforto progressivamente. Se voltares a ficar “bloqueado” no evitamento, considera baixares a dificuldade da tarefa a que te propões. E com dificuldade refiro-me ao grau de desconforto experienciado!

Atenção: há processos de evitamento face a diferentes áreas e questões na nossa vida. Pode ter mais ou menos impacto. O evitamento, por exemplo, em relações pessoais significativas ou na relação que temos com as nossas emoções podem dar aso a

sentimentos como uma culpa do tamanho do mundo inteiro dentro do peito ou um núcleo ativo e permanente de solidão em mim.

Dependendo do que se trata, recomendamos procurares ajuda profissional, que te poderá ajudar a mudar este registo de evitamento na tua vida.

Madalena Pintão

GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico
Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa

Dezembro de 2025