

“Vou embora ou fico? É melhor ir embora”

Estratégias de Evitamento



“A única coisa a ter medo, é do próprio medo”

“The only thing you have to fear is fear itself”

(Franklin D. Roosevelt)

Alguma vez deixou de ir a um exame por ter medo de falhar?

Alguma vez deixou de ir a um exame por não se considerar bom o suficiente?

Alguma vez se afastou de um grupo de amigos por temer ser rejeitado ou desvalorizado?

Alguma vez bloqueou o início de uma relação por antecipar riscos?

Alguma vez, numa festa, se isolou por sentir que não tinha nada para dar aos outros?

Alguma vez desistiu de um objectivo importante por sentir medo e por estar a ser demasiado difícil enfrentar o seu medo?

O medo ou o desconforto emocional podem surgir nas nossas vidas de diferentes formas e em diferentes contextos, desde o trabalho às relações. Normalmente, são situações ou acontecimentos, alguns inesperados, relativamente aos quais sentimos não ter controlo ou recursos suficientes. Perante esses contextos a forma que encontramos para gerir a ansiedade, o desconforto, a tensão ou medo, é evitar a pessoa, a situação ou o sentimento que nos está a causar esta sensação desagradável. Ou seja, adoptamos estratégias de evitamento.

Porque é que tendemos a evitar?

Podem existir vários motivos para que tendamos a adoptar estratégias de evitamento:

- 1) Foram as estratégias que aprendemos a adoptar ao longo da nossa vida (por exemplo, através da modelagem dos comportamentos vistos naqueles que nos foram mais próximos e significativos: pais, irmãos, avós...);
- 2) Num determinado momento e atendendo aos recursos que percebemos possuir, estas são as estratégias que nos estão mais acessíveis;
- 3) Desenvolvemos formas de pensar sobre nós próprios e sobre os outros que influenciam a leitura que fazemos do contexto ou a forma como nos posicionamos em determinadas situações;

Porque é que é importante falar de estratégias de evitamento?

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 nosso 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:

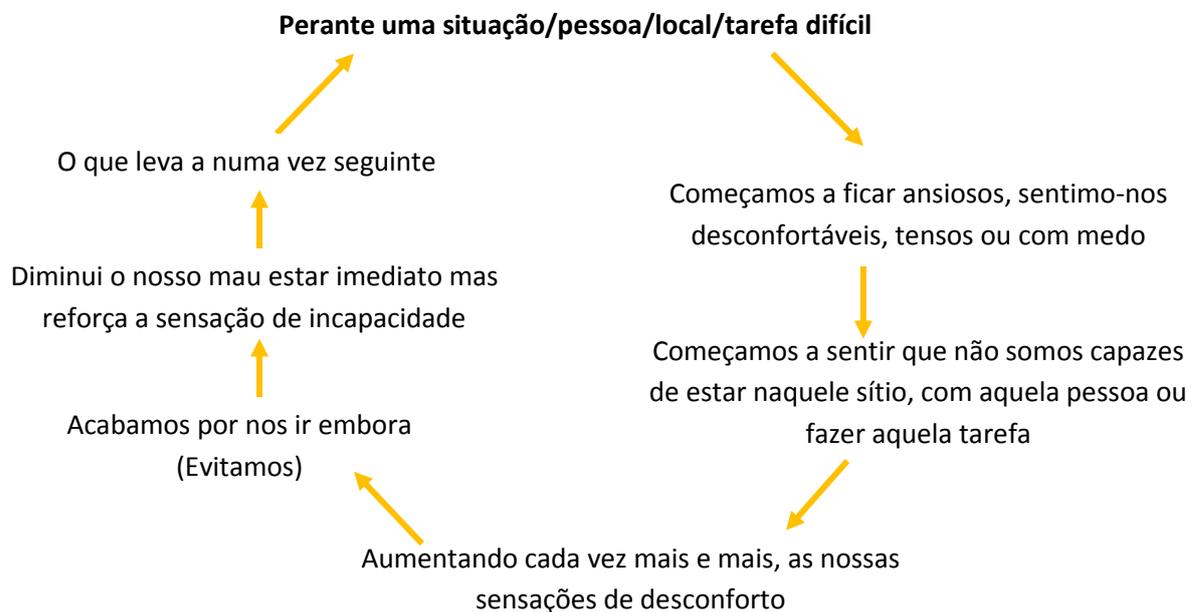
Aumenta:

- A nossa perceção sobre aquilo que estamos a pensar/sentir;
- A ansiedade sentida;

E, **diminui:**

- A sensação que temos de que somos capazes e competentes para concretizar determinado tipo de tarefas;
- A nossa qualidade de vida (na medida em que restringe os nossos comportamentos ou ações por receio do desconforto ou ansiedade sentida).

Assim, podemos falar de ciclos de evitamento:



Há 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.

Quais os fatores que tendem a manter as estratégias de evitamento?

Existem, essencialmente, dois fatores que levam ao auto-reforço e manutenção dos comportamentos de evitamento. Por um lado, a partir do momento em que começamos a evitar situações que nos causam ansiedade ou medo, é mais difícil parar de as evitar. Por outro lado, os pensamentos que temos acerca de nós próprios, dos outros e do mundo podem influenciar as avaliações que fazemos das situações. Isto acaba por ter um impacto, ao nível de ansiedade e desconforto, na forma como nos comportamos com determinadas pessoas ou em determinados contextos.

Por exemplo, *“vou a um centro comercial que está muito cheio e começo a ficar ansiosa e desconfortável. Vou-me embora. Numa segunda ida ao centro comercial, acontece a mesma coisa. A partir daí, quando vou a um centro comercial, já antecipo que irá ser desconfortável, antes mesmo de chegar, já estou ansiosa e isso confirma a minha expectativa quando lá chego “É desconfortável estar nos centros comerciais”.*

Neste exemplo podemos estar perante dois tipos de comportamentos: o primeiro, denominado na Psicologia como Reforço Negativo, em que *o comportamento de sair do centro comercial está a remover o desconforto e a ansiedade que sinto (evitamento de sentimentos indesejados)*. Isto leva a um reforço *da tendência para deixar de ir ao centro comercial (por ser uma situação indutora de ansiedade no futuro)* (segundo comportamento). Por outro lado, poderemos ou não ter pensamentos como: *“sou incapaz, nunca mais vou conseguir entrar num centro comercial”* (denominado na Psicologia como pensamento disfuncional, pois não faz uma avaliação realista da situação ou do perigo a ela associado e gera condicionalismos na liberdade de ação da pessoa).

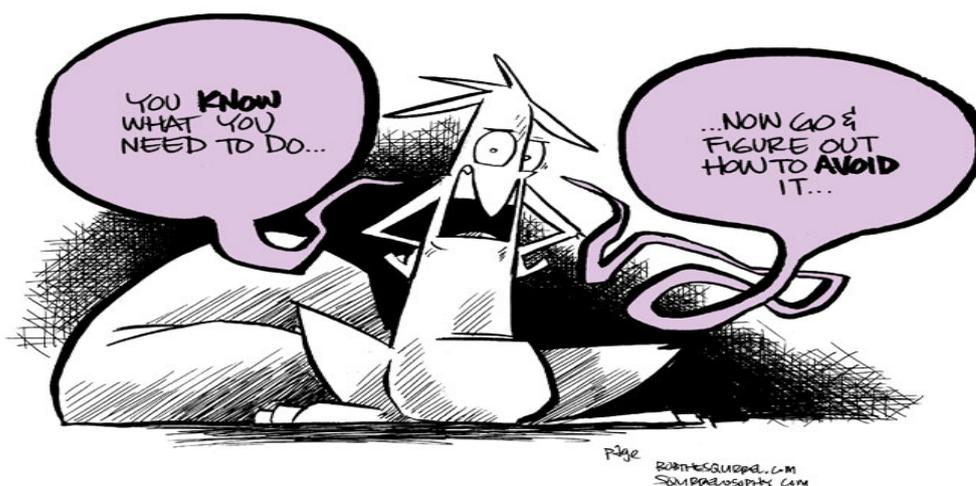
Como podemos enfrentar o evitamento?

Algumas “dicas” poderão ser:

<p>Desafiar e mudar o pensamento disfuncional</p>	<p>Falar consigo próprio acerca dos custos de continuar a evitar determinada coisa;</p> <p>Falar consigo acerca dos problemas que podem acontecer se não parar de evitar.</p> <p>Testar o realismo de alguns pensamentos “<i>Jamais perceberei isto</i>”, será que é absolutamente realista dizer <i>jamais</i>?</p>
<p>Exposição Gradual</p>	<p>Colocar pequenos objectivos de exposição, começando por tarefas ou situações que são menos ansiogénicas e ir experimentando, gradualmente, expor-se a situações cada vez mais difíceis.</p>
<p>Dessensibilização</p>	<p>Escolha algo que teme e imagine essa situação ou pessoa, enquanto faz alguns exercícios de relaxamento;</p> <p>Faça o que conseguir para provocar o desconforto que sente em determinada situação, mas tente manter-se relaxado.</p> <p>Repita várias vezes este exercício até que consiga estar o mais relaxado possível durante o exercício.</p> <p>Repita o mesmo processo com diversas situações que lhe possam causar medo, desconforto, ansiedade, tensão.</p>
<p>Relaxamento</p>	<p>Alguns exercícios poderão ser (<i>ver texto de auto-ajuda “Lidar com a Ansiedade”</i>):</p> <p>Respiração diafragmática;</p> <p>Relaxamento muscular progressivo.</p>

Se sinto que, mesmo perante uma tentativa ativa de alterar os comportamentos de evitamento, não estou a alcançar os resultados pretendidos, pode ponderar consultar um psicólogo. Ele irá explorar consigo a natureza do evitamento e irá trabalhar em conjunto o processo de alteração dos padrões de evitamento e a conquista de estratégias mais adaptativas para lidar com as situações.

Não desista à primeira, estes poderão ser processos “duradouros”, contudo não são impossíveis de serem transformados. Pense que a cada tentativa que sinta que não conseguiu cumprir o objectivo que esperava, poderá ter retirado dessa experiência aprendizagens importantes!



Inês Lamares

Psicóloga no Gabinete de Apoio Psicopedagógico

Faculdade de Ciências

Universidade de Lisboa