



Ansiedade de desempenho

O que causa esta forma de ansiedade é a cobrança que uma pessoa faz a si mesma, de um comportamento perfeito, sem falhas. Para que o mecanismo fique claro, vamos explicar a origem da timidez. Se você perguntar a um tímido por que ele é assim, ele vai responder que se sente inferior. Que não tem coragem de falar em público porque tem vergonha, por não ser competente. Não é isto o que ocorre, na nossa opinião. Acharmos que o tímido se cobra um comportamento perfeito. Ele quer falar sem risco de qualquer erro. Como não tem certeza de conseguir, cala-se. Ele não se sente inferior. Ele é inferior ao que se cobra ser. Esta cobrança pode ser feita em qualquer campo: familiar, sexual, social, profissional.

Um campo onde a ansiedade de desempenho freqüentemente se manifesta é o sexual.

Atendi Antônio há mais ou menos trinta e cinco anos. Claro que o nome é fictício. A história é verdadeira. Um pouco maquiada, para que se torne impossível a localização do herói.

Antônio havia crescido como o menino pobre e genial de uma pequena cidade do interior. Pobre, neste caso, quer dizer pobre mesmo. Seu pai era guarda-chaves, profissão que, creio, nem existe mais. Era o encarregado de acionar a alavanca que levaria a locomotiva de um trilho para outro, nas encruzilhadas. Acho que a moderna tecnologia determinou o fim dela. Mas o que nos importa aqui é determinar o status social de Antônio. Se o filho do chefe da estação morava nela, o filho do guarda-chaves morava atrás dela. Realmente pobre. Em compensação, era um gênio. Dez em todas as matérias. O orgulho da cidade. “Este garoto ainda vai ser o prefeito”, era o comentário corriqueiro.

Sábado à noite, baile no clube. Presente, a fina flor da cidade. Antônio, claro, ficava na praça em frente, porque clube não é lugar para pobre, mesmo se genial. Apaixonado? Evidentemente. Pela filha do prefeito, a menina mais linda do lugar. Que nem sabia que Antônio existia.

O tempo passa. Nosso herói termina o colegial, grato a todas as bolsas de estudo que permitiram que isso acontecesse. Vem para São Paulo. Confirma todas as previsões. No vestibular da Poli, sem sequer ter feito cursinho, tira um dos primeiros lugares. Curso



brilhante, com todos os sacrifícios de morar na Casa do Politécnico. Pós-graduação na GV. Início de carreira numa empresa familiar. Transferência para uma multinacional. O diretor mais jovem da empresa. Solteiro, fato que alimentava boatos na rádio peão.

Um dia, apresenta-se uma jovem para o posto de secretária. Adivinhem quem? Claro, não podia ser outra. A paixão de Antônio

- “Você aqui?”

- “O senhor me conhece?”

- “Claro. Você não é fulana, de tal cidade? Eu também sou de lá. Não se lembra de mim?”

- “Não, mas...”

Saíram para jantar. No terceiro encontro, Antônio conta toda a história de seu grande amor. Foi tão emocionante que deu cama. E vocês não fazem idéia do que era um casal não casado ir para a cama, há trinta e cinco anos. Encantada, ela foi para a cama com quem? Com um homem maravilhoso, simpático, diretor da empresa, apaixonado por ela, solteiro ainda por causa dela, com boas intenções. E ele, com quem foi para a cama? Com a mulher da vida dele, objeto de um sonho que ele jamais pensou realizar. Precisava ter uma performance perfeita. O seu nível de expectativa foi lá para cima. E, infelizmente, foi a única coisa que subiu. Antônio deu uma brochada olímpica.

A continuação é clássica: - “Meu Deus. Isso nunca aconteceu comigo”. Nova tentativa, agora já como tentativa, como tarefa a cumprir. A ansiedade enormemente aumentada. Excesso de adrenalina. Novo episódio de impotência. Antônio vai fazer um teste com uma ex-namorada, para quem não tinha nada a provar. Sucesso total. Volta a procurar a amada, ansiedade alta, novo insucesso. A vida sexual se transformara numa prova de trigonometria. Sem qualquer chance de sucesso. Nesta altura, Antônio me procurou para fazer terapia, com queixa de impotência sexual.

Nas mulheres, a ansiedade de desempenho também se manifesta na vida sexual, na forma de anorgasmia - a impossibilidade de ter orgasmo vaginal. Há vinte anos, fui procurado por uma jovem arquiteta com esta queixa. Casada, moça inteligente, culta, bem



articulada. O que a trouxera à terapia fora a anorgasmia. Era evidente a sua ansiedade de desempenho. Em todas as relações sexuais, tentava “conseguir” o orgasmo. A cabeça ligada o tempo todo. Gostava da relação sexual, mas não gozava. Nem sua cabeça desligava.

Um dia, engravidou. Filho desejado, recebido com toda a alegria. Preparou-se para dar a feliz notícia para o marido. Foi ao salão de beleza e lá, na conversa que corria solta, ouviu dizer que mulher grávida não goza.

À noite, junto com um marido emocionado com a notícia do filho a caminho, tomou uma champanhe e foram para a cama. Fizeram amor e, é claro, ela gozou. Sem a obrigação, sem a tarefa a cumprir, a cabeça desligou e o corpo pôde fazer aquilo que sabe fazer naturalmente. Sem qualquer ansiedade.

Um outro exemplo, agora no campo profissional.

Ricardo (nome fictício) me procurou para uma terapia. Era um publicitário competente, criativo e, na opinião de colegas e chefes, um redator brilhante.

Num aparente paradoxo, aquele profissional - que lidava tão bem com as palavras, tinha um medo enorme de falar em público. E entrava em ansiedade com qualquer situação que o expusesse ao risco de ter que fazê-lo. Para dar uma dimensão do problema: falar em “público”, para ele, era falar para duas pessoas. A convocação para qualquer reunião, ainda que apenas para ouvir um comunicado, era sinônimo de noites insones, à procura de uma desculpa convincente para não comparecer.

Um belo dia recebeu de um dos sócios de uma outra agência de propaganda uma proposta de trabalho fantástica. Esta agência era famosa pela qualidade e criatividade de seu trabalho e... pelos seus brain storming.

Tudo (quase) acertado, o executivo convidou-o para uma reunião, na qual ele se apresentaria aos demais sócios da empresa e aos futuros colegas. Ricardo sabia que só um bom desempenho naquela reunião lhe garantiria o emprego: naquela empresa, onde a



filosofia era o trabalho em grupo, a equipe opinava nas contratações. Ele decidiu que era chegado o momento de “vencer o medo”. Proibiu-se de pensar no problema, nos dias que antecederam o encontro. No dia e hora marcados dirigiu-se, impávido, para o local da reunião, encantado com a idéia de ter superado aquela “frescura”, que era agora coisa do passado. Desta vez, ele superaria.

Apresentou-se à recepcionista, que o conduziu à sala de reuniões e, diante da porta aberta, teve a visão aterradora de uma imensa mesa com, no mínimo, umas vinte cadeiras.

Era a sua primeira visita àquela empresa. Foi a última também. Desmaiou, teve que ser socorrido, quase morreu de vergonha ao recobrar os sentidos e nunca mais teve coragem de restabelecer o contato com aquelas pessoas.

O que aconteceu com Ricardo? No plano consciente, ele havia conseguido bloquear o medo. Este continuou a crescer em seu inconsciente e assumiu tais proporções que transbordou. Para anular o bloqueio, cortou-lhe a consciência.

A mesma coisa que aconteceu com nossos atletas, na última olimpíada. Eles estavam muito bem preparados fisicamente, perfeitamente aptos a conquistar o Ouro. Mas sentiram a cobrança de toda uma Nação. Criou-se uma ansiedade e, por isso, uma descarga de adrenalina inadequada, na hora inadequada, que prejudicou a performance deles no vôlei masculino, no feminino, no de praia, no futebol, no hipismo. E quem não se lembra do acontecimento esclarecedor que veio em seguida? Perdida a chance da medalha de Ouro, a ansiedade de desempenho terminou. Os atletas conseguiram fazer aquilo para que tinham treinado intensamente e para que estavam capacitados e conquistaram facilmente as medalhas de bronze. Sem a ansiedade, a descarga de adrenalina se deu na hora e na quantidade adequadas, não mais prejudicando o desempenho, mas ao contrário, contribuindo para uma boa performance.

Isto significa que, se os nossos atletas estavam bem preparados



fisicamente para a conquista de medalhas, o mesmo não se pode dizer de seu ajustamento emocional.

Como se faz a preparação para evitar que a ansiedade de desempenho prejudique a performance - seja numa final de campeonatos, em situações de teste na escola, numa apresentação na empresa ou numa relação sexual?

Vejamos: para que o indivíduo entre em ansiedade de desempenho, é necessário que exista um cúmplice interno da cobrança externa. Em outras palavras, o indivíduo só entra nesse tipo de ansiedade patológica quando ele mesmo se cobra em exagero e a cobrança externa encontra então um cúmplice dentro dele. Este cúmplice é a cobrança que a pessoa faz a si mesma de um comportamento perfeito, sem falhas, seja no campo familiar, social ou profissional. Isso é que o leva ao insucesso.

Para que o mecanismo fique claro, vamos explicar, por exemplo, a origem da timidez. Se você perguntar a um tímido porque ele é assim, ele vai responder que se sente inferior, que não tem coragem de falar em público porque tem vergonha, por não ser competente. Não é o que ocorre na nossa opinião. Acharmos que o tímido se cobra um comportamento perfeito. Ele quer falar sem risco de qualquer erro. Como não tem certeza de conseguir, se cala. Ele não se sente inferior. Ele é inferior ao que se cobra ser. Será terapêutico ele comparar essa cobrança interna com a cobrança externa.

No processo terapêutico, ele tem a chance de comparar a sua cobrança interna - dentro de sua cabeça, com a cobrança externa, representada pelo terapeuta e certamente muito mais branda.

O trabalho mais indicado, independente do campo em que a ansiedade de desempenho de manifeste, é o trabalho em grupo. A troca de experiências com os outros membros do grupo é essencial. Observar, no outro, no colega de grupo, o quanto a cobrança exagerada é contraproducente ajuda a perceber as vantagens de se cobrar menos. Além disso, quando um membro do grupo começa a ter sucesso, essa vitória encoraja todos os membros do grupo a continuar lutando contra as suas dificuldades e problemas.