



Rev. Dr. Marcos Roberto Inhauser

Fone: (0XX19) 2121 5853 escrit. / 99798 6955 cel

www.inhauser.com.br / marcos@inhauser.com.br

www.pastoralia.com.br

TEXTO PUBLICADO NA COLUNA SEMANAL NO CORREIO POPULAR

SERÁ QUE?

Marcos Roberto Inhauser

Fico me perguntando se é um sinal da idade, mas tenho me irritado com perguntas que começam com “será que...?”. Elas revelam um nível de ansiedade da pessoa que pergunta, que se torna contagiosa, porque leva o inquirido a também querer antecipar um evento futuro, dando uma resposta probabilística. Será que vai chover? Será que vai estar aberto? Será que ele vai chegar no horário? Será que vai dar resultado? Será que ...?

Perceba-se que todas as perguntas que assim começam, tem os olhos em um evento futuro e isto é uma das características da ansiedade: sofrer agora por um evento futuro incerto.

Há alguns elementos comuns nas definições do conceito de ansiedade. Eles apontam para a excitação biológica ou para manifestações autônomas (taquicardia, variações na textura da pele, respiração ofegante, sensações de sufocamento, sudorese, dores e tremores), redução na eficiência comportamental (decréscimo em habilidades sociais, dificuldade de concentração), respostas de evitação e/ou fuga (o que sugere expectativa ou controle por eventos futuros) e relatos verbais de estados internos desagradáveis tais como: angústia, apreensão, medo, insegurança, mal-estar indefinido, etc. (baseado em Gentil, V. (1997). *Ansiedade e Transtornos Ansiosos*. In: Valentim Gentil, Francisco Lotufo-Neto e Márcio Antonini Bernik (org.): *Pânico, Fobias e Obsessões*. São Paulo: Edusp.e ; Kanfer, F. H. and Phillips, J. S. (1970). *Learning foundations of behavior therapy*. New York: John Wiley & Sons, Inc.).

A ansiedade envolve o anúncio de que algum evento não desejado ocorrerá, implica em um futuro carregado de desconforto e aversão. A ansiedade define-se clinicamente como comprometimento do indivíduo, impedindo o andamento de suas atividades profissionais, sociais e acadêmicas, sofrimento considerado pelo indivíduo como significativo e comportamentos de evitação e eliminação que ocupam tempo considerável do dia. Esses casos são considerados como Transtornos de Ansiedade.

A pessoa ansiosa é como a que comeu cebola: todo mundo ao redor fica sabendo! A ansiedade não é um comportamento solitário, porque o ansioso mostra pelas atitudes e, no caso que estou considerando, pelas perguntas. Ele não sabe ser ansioso sozinho: quer solidariedade, que todas as pessoas à sua volta sofrendo também. Talvez porque isto lhe dê certa consolação: “a minha preocupação não é só minha. É de todo o mundo”.

Ao perguntar “será que ...?” ele espalha o vírus da ansiedade aos circundantes. Lembro-me de uma apresentação de um coral que indiquei para uma cerimônia de formatura da Faculdade de Direito em São Carlos. O coral deveria viajar uns 70 km, de ônibus, para poder participar. Estava tudo certo. Na hora agá, alguém vem até mim e pergunta: “será que vão chegar no horário? Será que o ônibus vai quebrar? Lembro-me que fiquei com taquicardia, andando de um lado para outro, desesperado, até que chegassem. E como se atrasaram uns 10 minutos, este tempo foi uma eternidade. Se não tivessem me perguntado com o “será que ...?” eu não teria sofrido por antecipação.

Tomei uma decisão: eu me nego a dar atenção e a responder perguntas que comecem com “será que ... ?