

## **Ansiedade de desempenho: conheça para talvez enfrentá-la.**

A ansiedade é definida por alguns especialistas da área como uma resposta de adaptação do organismo, propulsora do desempenho, com componentes psicológicos e fisiológicos. Portanto, uma reação normal de um estímulo a uma situação específica. Mas, a ansiedade passa a ser patológica quando a intensidade ou frequência da resposta gerada não corresponde à situação que a desencadeia, ou quando não existe um objeto específico ao qual se direcione. Em outras palavras, esta resposta é inadequada a um determinado estímulo, em virtude de sua intensidade ou duração. Entenda-se enquanto patológico aqui, o momento desde que o sofrimento percebido pela pessoa começa a lhe trazer prejuízo em função dos comportamentos os quais escolhe para lidar com sua situação e que provocam mais conflitos do que soluções nos espaços que vivencia, ou seja, em sua vida acadêmica, social e profissional do indivíduo.

Para podermos diferenciar a ansiedade que sentimos dentre os critérios normal do patológico é necessário considerar quanta ansiedade estamos experimentando em determinada situação, quanto tempo dura o episódio, com que frequência ela ocorre e o número de comportamentos evitativos disfuncionais que são provocados por esta ansiedade. Como há uma correspondência entre ansiedade e antevisão do futuro no que se refere ao modo de se comportar ou se desempenhar o foco deste texto se concentra em discorrer a respeito da chamada ansiedade de desempenho. Dá-se o nome de ansiedade de desempenho apreensão em relação ao futuro, influenciando na percepção, na aprendizagem, e no desempenho em geral. O que causa esta forma de ansiedade é a cobrança que uma pessoa faz a si mesma, de um comportamento exemplar, irrepreensível, enfim, perfeito.

Pessoas com ansiedade de desempenho têm um histórico de compartilharem de um sistema de crenças no qual o sucesso é mensurado em termos de se ser “o primeiro”, “o melhor”, “sem falhas”. A partir dessa caracterização, torna-se mais fácil compreender de que maneira se formam as expectativas de desempenho elevadas. Não ser o melhor, não ser o primeiro, não ter falhas, significa para tais pessoas “fracasso”, o que reforça a crença de que só é amado quem é competente e quem tem um desempenho brilhante. De fato, muitas pessoas que apresentam este quadro clínico tanto tiveram experiências de vincular o amor e o carinho quando, por exemplo, um dos pais lhe dizia “o pai vai te amar se você passar de ano” e passam a condicionar em suas vidas os sentimentos de forma que as pessoas que a cercam somente receberão a atenção e o amor aqueles se e quando merecerem.

A ansiedade de desempenho prejudica o funcionamento social e ocupacional de um número considerável de indivíduos, manifestando-se em vários contextos, comprometendo seu desempenho acadêmico e futuro profissional e pessoal num grau significativo.

No âmbito acadêmico, verificamos que as expectativas do mercado de trabalho com relação aos novos profissionais são de que possuam uma sólida

formação acadêmica, boa capacidade analítica, de tomar decisões, curiosidade intelectual, determinação, liderança, alto grau de motivação e principalmente competência interpessoal. Ciente dessas expectativas do mercado, desde a faculdade, muitos alunos começam a se sentirem pressionados a preparar-se de acordo com as exigências do mercado laboral. Esta exigência, aliada à certeza de que nem todos serão absorvidos pelo mercado de trabalho, principalmente na realidade brasileira, pode gerar ainda mais desconforto e ansiedade. Neste caso a ansiedade de desempenho pode explicar, em grande parte, porque existem pessoas workholics (viciadas em trabalhos) e mesmo “bitoladas” em seus estudos e afazeres cotidianos.

O medo acentuado e persistente de situações sociais ou de desempenho, podendo influenciar a vida cotidiana dos portadores. A ansiedade excessiva frente a situações de interação social e exposição está relacionada a uma forte motivação para causar boa impressão nos outros, bem como a dúvidas acerca da própria habilidade em conseguir tal impressão. Ao mesmo tempo em que o indivíduo quer causar boa impressão, não sabe como atingi-la; acredita que não conseguirá se enquadrar nas preferências dos outros; acha que parecerá pouco competente; acredita que algum evento prejudicará a sua auto-apresentação, levando-o a perder a consideração pública. Pensamentos nesta linha podem gerar pessoas tímidas e portadoras de fobia social, dentre outras, e fazê-las perder preciosas oportunidades na vida, que vão aparecer em muitos momentos corriqueiros como falar em público, comer, beber, escrever diante das pessoas, usar banheiro público e em situação de flerte, somente para citarmos algumas.

Um campo onde a ansiedade de desempenho freqüentemente se manifesta é o sexual. E homens e mulheres podem ser prejudicados pelos efeitos negativos desta forma de ansiedade afetando negativamente a resposta sexual masculina e feminina.

Seja jovem há mais ou menos tempo todo o homem preocupa-se com seu desempenho sexual na cama. Alguns homens quando estão se relacionando sexualmente com suas parceiras passam mais tempo a pensar em questões como potência, quantidade, questões anatômicas (como por exemplo, tamanho do seu órgão genital fállico) do que passam tempo em usufruir daqueles momentos que tem tudo para serem bons. Para aqueles que acham que conseguem resolver esta pendência apenas com intervenção medicamentosa saibam que remédios podem aliviar sintomas temporariamente, mas não curam as causas que muitas vezes tem de ser buscada através de ajuda psicoterápica competente.

Nas mulheres, a ansiedade de desempenho também se manifesta na vida sexual, na forma de anorgasmia, ou seja, na impossibilidade de ter orgasmo vaginal. E por que isso acontece? O que provavelmente passe pela cabeça das mulheres que sentem esta dificuldade é que se não atingir um clímax alucinante quase o tempo todo da relação significa que algo está errado, e com elas! Então, algo precisa ser feito e cumulativamente este pensamento por si acaba por atrapalhar mais ainda o desempenho das mesmas. A imagem corporal é outro aspecto da ansiedade do desempenho, da qual poucas mulheres escapam. Preocupam-se com celulites, flacidez, estrias, seios caídos,

dentre outras, considerações e percepções acerca do próprio corpo. Seja pelo fato de não se sentirem verdadeiras acrobatas no campo sexual, seja por não se sentirem suficientemente desejáveis, por alimentarem uma auto-imagem distorcida de si mesmas ou por quaisquer pensamentos geradores de ansiedade que cultivem sua satisfação e, muitas vezes, a do parceiro está em risco. Muitas chegam até a pensar que não gostam de ter relação sexual e não é nada disso, para quem se identifica com estes sintomas saiba que seu quadro pode ter tratamento e solução.

O que se torna um denominador comum para eles e para elas que padecem de ansiedade de desempenho no que diz respeito ao campo sexual é que uns e outros se tornam inibidos e desestimulados a ter um relacionamento sexual com o parceiro. É sabido que a ansiedade excessiva causa grande desconforto e tem conseqüências negativas. Mas, é importante ressaltar que a presença de ansiedade de desempenho entre casais não significa fim da expressão ou do desejo sexual. Um encaminhamento providencial para aqueles que sofrem deste prejuízo de desempenho é que os parceiros que se mostram ansiosos em relação ao próprio desempenho, primeiramente adquiram a consciência de todo o seu potencial de estimular seus parceiros e, abandonar na medida do possível, essa voz interior que tanto critica, de tal forma que haja naturalmente em harmonia para reagir pela sua excitação e a da parceria. Para todas as outras pessoas que quiserem mais informação a respeito, recomenda-se ajuda profissional especializada.