

Autopesquisa do Comportamento Ansioso

Anxious Behavior Self-research

Autoinvestigación del Comportamiento Ansioso

Orlando Domingos da Silva*

*Ansiosismos geram falhas.
Precipitações acarretam deficiências.*
(VIEIRA, 2013, p. 1.015)

Resumo: O propósito deste relato é aprofundar estudo sobre ansiedade, por meio de autopesquisa pessoal, buscando o autoenfrentamento desse traçar, por meio de reflexões das dificuldades encontradas nas vivências intrafísicas. Diferenciam-se emoção e sentimento, tipos de ansiedade e fobia, distúrbios e fontes emocionais da ansiedade, destacando-se experiências pessoais, autorreflexões e identificação do travão do comportamento ansioso.

Palavras-chave: ansiedade, autopesquisa, insegurança, maturidade, medo, preocupação.

Abstract: The purpose of this paper is to deepen the study on anxiety, seeking self-confrontation of this weaktrait through reflection about the challenges found in intraphysical experiences. Emotion and sentiment, anxiety types and phobia, disorders and emotional sources of anxiety are distinguished from one another, highlighting personal experiences, self-reflections, with identification of the anxious behavior snag.

Keywords: Anxiety, fear, insecurity, maturity, self-research, worriedness.

Resumen: El artículo tiene el objetivo de profundizar el estudio de la ansiedad, buscando el autoenfrentamiento de ese traçar por medio de las reflexiones con respecto a las dificultades encontradas en las vivencias intrafísicas. Se diferencia emoción del sentimiento, los tipos de ansiedad y fobia, los disturbios y fuentes emocionales de la ansiedad, destacándose experiencias personales, autorreflexiones e identificaciones del trabón del comportamiento ansioso.

Palabras clave: ansiedad, autoinvestigación, inseguridad, madurez, miedo, preocupación.

INTRODUÇÃO

O estudo do tema ansiedade motivou-me à escrita conscienciológica. Desde então, tenho me observado melhor, procurando desacelerar os pensamentos que geram tal estado ansioso, buscando superá-lo. A ansiedade me aflige desde a adolescência, quando comerciário. Preocupava-me não conseguir *lugar ao sol*, e a atividade comercial não me satisfazia.

* Bacharel em turismo e graduando em Psicologia, Professor e pesquisador da Conscienciológica desde 2010.
orlandosilvaturismo@hotmail.com

O gerente exigia metas e cobrava dos funcionários a venda dos produtos a todos os clientes que entrassem na loja, nos quais descarregava suas frustrações.

Sonhava estudar Medicina, mas sabia que meu pai não podia sustentar-me na capital; porém eu tinha outro sonho: atuar em atividade alternando as posições de ficar em pé e sentado, devido ao cansaço nas pernas e que ocasionou varizes.

Aquelas exigências, somadas às minhas inseguranças, contribuíram para ampliar o ansiosismo. Introjetei a figura do gerente; daí sempre querer acertar, mas sem perfeccionismo.

Segundo Vieira (2013, p. 602 a 604), a ansiedade é produzida pela consciência insegura e medrosa. É a emoção sem freios, a maior evidência de antidiscernimento; a reflexão profunda estimula à autossuperação.

A ansiedade, também chamada de Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA), prejudica a saúde, afetando mais de 80% dos indivíduos de todas as idades, de alunos a professores, de intelectuais a iletrados, de médicos a pacientes (CURY, 2013, p.17). Junto com a maioria da Humanidade, manifesto esse tipo de emoção.

O propósito deste relato autocrítico sob o prisma do paradigma consciencial é me observar, buscando autoconhecimento. A partir da compreensão das ideias da Conscienciologia, iniciei autorreciclagem.

A Conscienciologia tem como característica a autopesquisa: a consciência é cobaia de si mesma. Importa cada um estudar e conhecer sobre si mesmo e escrever sobre suas dificuldades. Pesquisando o comportamento ansioso, fui prestando atenção em mim mesmo e superando esse tráfego através da escrita conscienciológica interassistencial, ao esclarecer outras consciências, por exemplo com a produção e defesa de verbetes para a Enciclopédia da Conscienciologia.

A SPA ocorre principalmente em pessoas inquietas, com rebeldias sociais e dificuldade de concentração. Não é doença; é sintoma vinculado ao transtorno de ansiedade. A SPA não se confunde com o taquipsiquismo, que será abordado mais adiante.

BREVE ESTUDO DA ANSIEDADE

“A ansiedade é o estado afetivo penoso de receio e de apreensão, sem causa evidente, caracterizado pela expectativa de alguém em perigo indeterminado e impreciso diante do qual o indivíduo se julga indefeso” (VIEIRA, 2010, p. 449).

Sinónimas de ansiedade: ânsia, aflição, agonia, angústia, arquejo, desassossego, impaciência, preocupação, receio, sofreguidão.

Antonímias de ansiedade: bem-estar, calma, despreocupação, tranquilidade, desdém, desinteresse, desprezo, renúncia, pacificidade construtiva, primener, serenidade.

Pela Etimologia, “o termo *ansiedade* deriva do idioma Latim *ansietate*, disposição habitual para a inquietação; cuidado inquieto, preocupação, meticoloso. Surgiu no Século XVIII” (Vieira, 2010, p. 449).

Emoções são biológicas, mais animalizadas; *sentimentos* são pensamentos vinculados às emoções considerando racionalidade e juízo autocrítico.

Ansiedade é tipo de emoção que afeta a própria consciência podendo prejudicar as pessoas com as quais convive. As doenças psicossomáticas geradas podem levar à internação psiquiátrica.

A agressividade pode estar por trás de emoção disfarçada como ansiedade; pode ser a ponta de *iceberg*; o vício emocional pode autodesorganizar a manifestação pessoal.

Eis 6 tipos de ansiedade, segundo a Psicologia (CABRAL e NICK, 2006, p. 26):

1. **Ansiedade Básica:** definida por Karen Horney como sentimento de solidão, impotência, contra hostilidade proveniente da infância, face ao meio considerado hostil.

2. **Ansiedade Flutuante:** estado crônico da ansiedade que se prende a toda e qualquer situação ou indivíduo.

3. **Ansiedade Histórica:** síndrome psíquica caracterizada por ansiedade manifesta e conversão somática.

4. **Ansiedade Manifesta:** segundo Freud, ansiedade consciente sintomática de repressão.

5. **Ansiedade Neurótica:** quando os perigos são desconhecidos (sem acesso à consciência), medo do nascimento, da separação da mãe (formação da histeria), medo da castração (formação de fobias), medo do superego (formação das neuroses obsessivas).

6. **Ansiedade Primordial:** definida por Freud como ansiedade do bebê quando separado da mãe ao nascer.

Exemplos de distúrbios que podem gerar ansiedade:

1. **Transtorno Afetivo Bipolar** (TAB) é diagnosticado pela Psiquiatria como doença. Períodos de muito bom-humor alternam-se com irritação ou depressão. As chamadas *oscilações de humor* mania-depressão podem ser breves, frequentes ou não.

2. **Síndrome do pânico:** crises inesperadas de desespero e pavor de que algo ruim aconteça, mesmo sem motivo ou sinais de perigo iminente.

3. **Fobia:** medo persistente e irracional associado a um determinado objeto, animal, atividade ou situação que represente pouco ou nenhum perigo real, provocando ansiedade extrema.

Dentre as manipulações conscienciais, 3 exemplos contribuem para a ansiedade (TELES, 2007, p. 118, 163 e 171):

1. **Educação:** a educação é a aplicação de métodos próprios para assegurar a formação e desenvolvimento físico, intelectual e ético do ser humano. É a técnica de aprendizagem do modelo pedagógico para o desenvolvimento intelectual da conscin.

2. **Seitas:** a seita é a reunião de indivíduos não ortodoxos, partidários de sistema doutrinário, quer seja religioso, político, filosófico ou artístico, geralmente devotos e submissos às ordens e pregações do mestre ou líder. Doutrina ou sistema que diverge da opinião geral, seguida por um conjunto de indivíduos que professam a mesma doutrina. Comunidade fechada, radical.

3. **Sensacionalismo:** é o ato ou efeito da exploração e exacerbação de assuntos impactantes, pouco aplicáveis à evolução consciencial. Divulgação e exploração, em tom espalhafatoso, de matéria capaz de emocionar ou escandalizar. Atitudes chocantes, hábitos exóticos com o mesmo fim.

Tanto a educação, considerada modelo, que pressiona o indivíduo a se enquadrar nele, quanto as seitas promotoras de lavagem cerebral, destituindo o indivíduo de sua identidade e o sensacionalismo propagador do caos geram ansiedade.

Pesquisa publicada pelo Instituto de Pesquisa Social da Universidade de Michigan aponta que, ao longo da vida, 1 em cada 2 pessoas deve desenvolver transtorno psiquiátrico, totalizando mais de

3 bilhões de indivíduos. A atual geração (Ano base: 2023), mesmo beneficiando-se das facilidades tecnológicas, anda triste, depressiva. As pessoas mal se falam, tendendo a se comunicar só por aparelhos eletrônicos.

Albert Einstein afirmou: “Eu temo um dia em que a tecnologia ultrapasse a interatividade humana. O mundo terá uma geração de idiotas”. Há muita correria que não leva a lugar nenhum, gerando ansiedade, principalmente, nas grandes cidades. Vale perguntar: para onde vão? Para que tanta pressa?

Para onde iremos com a correria inútil, que pode gerar diversas psicopatologias como ansiedade, transtornos psicológicos de todos os tipos? Penso que isso seja herança do capitalismo selvagem com a corrida do ouro, dinheiro, posição social, *status* entre outros comportamentos.

A grande maioria das pessoas não aprendeu a dirigir as próprias emoções, reações e pensamentos. Vivemos numa sociedade superficial e estressante, que todos os dias nos vende produtos e serviços, porém não nos ensina a desenvolver o Eu maduro, inteligente cômicos dos seus papéis fundamentais (CURY, 2013, p. 33).

DIFERENÇA ENTRE SÍNDROME DO PENSAMENTO ACELERADO (SPA) E TAQUIPSIQUISMO

“Taquipsiquismo é o ato de pensenizar com rapidez para fazer as coisas com velocidade maior, contudo, com eficácia e correção, no rumo da vivência natural da autotaquirritmia” (VIEIRA, 2014, p. 1.591).

A SPA ocorre principalmente nos inquietos; é sintoma de ansiedade. Já o taquipsiquismo é o pensar rápido com eficácia e inteligência, que pode, porém, levar à desorganização. A conscin taquipsíquica, se não refletir mais intensamente, pode dizer muitos conceitos com afirmativas sobre as quais ainda não pensou e cometer gafes. “A tendência inteligente da pessoa taquipsíquica é fazer associação de ideias com finalidade de não deixar passar os detalhes das injuções intrafísicas” (VIEIRA, 2014, p.1.591).

A ansiedade surge quando, ultrapassados os limites de equilíbrio, a conscin não consegue superar as dificuldades, tornando-se patologia e precisando de ajuda externa ou terapia psicológica para prevenir graves consequências somáticas.

A conquista de traços intraconscienciais como organização e planejamento, anotando afazeres, diminui os riscos patológicos. Os traços pessoais que preciso desenvolver para me equilibrar e superar a ansiedade são paciência, calma, equilíbrio, serenidade e pacificidade.

Na agenda pessoal deste ano, incluí a Técnica de Mais Um Ano de Vida Intrafísica (TM1AVI) para aprender que ansiedade não é ideal evolutivo. Preciso sair das automimeses, ousar me encarar, com maior autoenfrentamento.

À medida que a conscin adquire autolucidez de tal condição importa analisar como, quando e por que tal sentimento aparece. Para tanto, o desafio é realizar autopesquisa para mensurar o comportamento ansioso.

A SPA resulta do excesso de atividades e estímulos sociais diários, prejudicando o desenvolvimento das funções da inteligência, tais como refletir antes de (re)agir, de expor e não impor ideias, ter resiliência, empatia.

Ser organizado ao planejar as ações difere de ser ansioso, aquele que faz antes a tarefa por não suportar esperar. Já o taquipsiquismo produtivo distingue-se da SPA dispersiva por ser aceleração do ritmo do pensamento ou do psiquismo geral de modo homeostático.

Importa refletir sobre o questionamento: Você tem ansiedade excessiva, irritabilidade, flutuação emocional, inquietação, intolerância a contrariedades, *deficit* de concentração, esquecimento, fadiga excessiva e cansaço ao despertar?

Tais distúrbios atingem 80% de pessoas de todas as idades.

FONTES E AUTOQUESTIONAMENTOS

Principais fontes emocionais: ansiosismo, autodepreciação das parapercepções, deslumbramento, euforia, impaciência, insegurança pessoal e labilidade parapsíquica.

Autoquestionamentos: de onde vem minha ansiedade? Por que a tenho? Quais são as causas?

Após escolha deste tema, surgiram incômodos que geraram autorreflexão. Hipoteticamente, no meu caso, a ansiedade interliga-se a vários tipos de emoções, como nervosismo, pressa e impaciência, insegurança, medo da crítica, dificuldade de desenvolver um tema e outros acometimentos.

Durante autopesquisa, observei meu comportamento em diferentes situações: atravessar rua fora da faixa de pedestres sem observar o semáforo; arrumação das malas 15 dias antes de viajar. A partir dessa autopesquisa, passei a atravessar a rua na faixa de pedestres e observando o semáforo; comecei a experiência de arrumar as malas na véspera da viagem, produzindo efeito positivo.

A rigor, a ansiedade pode relacionar-se a querer antecipar o futuro. O ideal é viver o aqui-agora multidimensional.

VIVÊNCIAS A PARTIR DA PESQUISA DO TEMA ANSIEDADE

Hoje percebo a importância de ter acessado as ferramentas para reciclar comportamentos ansiosos conquistando maior equilíbrio emocional. Reeducando-me emocionalmente, auxilio outras consciências pelo exemplo e pela melhor qualidade de interação.

Quando eu fui caixa-executivo do Banco do Brasil, atendia rápido, *comia fila*. Era quem mais autenticava papéis e isso me gerou a LER - lesão por esforço repetitivo, resultado da ansiedade máxima. O que ganhei com isso? Licença médica por doença ocupacional.

AUTORREFLEXÕES

Em sociedade supercompetitiva, a ansiedade e a pressa podem levar à depressão.

Na era moderna, foi surgindo a psicopatologia da pressa, principalmente nas grandes cidades com o trânsito caótico, pessoas sempre correndo e seres humanos da classe C e D madrugando para chegarem ao trabalho às oito horas da manhã, favorecendo o surgimento de diversas doenças da modernidade.

Essas informações e a auto-observação conduziu-me às reflexões e lembrei-me da educação repressora na infância: a condição de ser ansioso teria se originado do medo do pai? Na infância, deslizos nos comportamentos dos filhos geravam surras feitas pelo pai, ocasionando revolta pessoal e vontade de fugir.

A terapia pode ser útil à conscin em sua autopesquisa e reequilíbrio.

A repressão é um estado que envolve a colocação de pensamentos incômodos em áreas relativamente inacessíveis da mente inconsciente. Assim, quando as coisas ocorrem de

forma que somos incapazes de lidar no momento, nós vamos afastá-las, ou planejar lidar com elas em outro momento ou esperar que elas vão desaparecer sozinhas (AZEVEDO, 2016).

A ansiedade manifestada na empresa onde trabalhava tem a ver com a competição, pois almejava elogios devido à baixa autoestima habitual. Por outro lado, o megatrafor da assistencialidade é ponto forte na automanifestação.

Deve-se aprender a discernir quando se é protagonista ou coadjuvante, ator ou expectador, motorista ou passageiro. O desafio da consciência é deixar de ser tímida e assumir o papel principal da vida, deixar as lamentações e decidir. Não se precipitar nem gerar ansiedade doentia e, à medida que constrói o caminho interno, afastar as inseguranças. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (Ano base: 2023), 93% dos brasileiros sofrem de algum transtorno de ansiedade.

Na atualidade, a maioria das pessoas tem mais ansiedade, e considero isso, paradoxalmente, desperdício de tempo. O instinto de sobrevivência ainda prepondera. Ante perigo iminente, a adrenalina sobe, podendo estremecer o corpo. Depois da situação perigosa, vem o relaxamento. A falta de canalização adequada do impulso hormonal para a condição natural e instintiva da fuga ou luta é hábito que pode estressar o organismo e a consciência.

O Governo e a Economia representam ameaças abstratas e são potenciais fontes de insegurança social.

A civilização moderna, apesar de seus benefícios, faz multidões sofrerem estresse cotidiano, principalmente nas grandes cidades, favorecendo problemas com depressão e alcoolismo.

Quanto mais ansiosa ou emotiva a conscin, mais suscetível se torna a doenças psicossomáticas.

No passado, no período de buscador-borboleta que vivenciei, a prática de meditação *sahaja yoga* contribuiu para baixar a ansiedade e conter a bebida alcoólica nos fins de semana. Segundo a medicina ayurvédica, tal atitude tem a ver com a ansiedade do alcoólatra.

AUTOVIVÊNCIAS

O controle da ansiedade e do querer antecipar o futuro pode ser enfrentado com mudança comportamental, enfocando o presente.

Em novembro de 2014, fiquei 11 dias internado por crise de vesícula. Experimentei a auto-observação e alcancei a autoaceitação. Aprendizados autopesquisísticos e parapercepções permitiram analisar as próprias falhas e ao mesmo tempo observar as qualidades e capacidades pessoais. Tal fato melhorou a autoassistência.

Nessa vivência, ideias fluíram de escrever sobre internação hospitalar, diárias e o bom atendimento, indústria dos exames laboratoriais. É possível aprender a ter paciência na vida. A impaciência prejudica o soma: portanto, desenvolver esse traço faz bem à própria pessoa.

Dessas experiências, surgiu o verbete interassistencial *Internação Hospitalar Autorreflexiva*, escrito para a Enciclopédia da Conscienciologia e defendido em 9 de junho de 2017. Pode-se utilizar a vivência de situação crítica de saúde para escrever, com criatividade e produtividade. O escondimento atrás da ansiedade não justifica a falta de autoenfrentamento e superação de tráfegos nas diversas situações da vida.

Pela observação, desde criança, das condutas das pessoas, percebia necessidade de fazer algo de bom para os outros; ignorava o que seria. A religião, com influência católica, desagradava-me; questionava-me internamente o porquê da vida. Fui buscador-borboleta, até acessar a Conscienciologia, que abriu minha mente com esclarecimentos sobre assistência e evolução com foco na realização da proéxis.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir deste estudo, avalio ser desnecessária a medicação ansiolítica, para o caso pessoal, e destaco entre os principais benefícios da autopesquisa: o aprofundamento do autoconhecimento, a autoconscientização dos limites, sem estresse. Aos poucos fui percebendo o triunfo da autodisciplina sobre a ansiedade.

Para alcançar melhor resultado do controle da ansiedade, planejo realizar o experimento no Laboratório de Imobilidade Física Vígil, por auxiliar no domínio da psicomotricidade, consistindo em ficar com o corpo imóvel e relaxado por 3h consecutivas.

Quando ocorre o comportamento ansioso, é exigido o autocontrole e lucidez quanto à real situação. Afora reflexão profunda, são recomendáveis o aperfeiçoamento da escrita, a prática da docência, o voluntariado e a divulgação da Conscienciologia, esclarecendo conscins interessadas.

Perdas de energias e de tempo por ansiedade, com preocupações excessivas, insegurança, medo e autoflagelação podem ser superadas realizando trabalhos bioenergéticos frequentes com lucidez no dia a dia.

O Curso PEA – Pesquisologia Aplicada, promovido pela Associação Internacional para a Evolução da Consciência (ARACÊ), foi fundamental para o desenvolvimento da escrita sem temer a autoexposição. O medo de escrever envolve o medo da crítica, por orgulho e vaidade. Qualificar a escrita, sem perfeccionismo, é o ideal.

Voluntariar, por exemplo, em bairro de classes sociais D e E, em atividades taconistas, foi preparação para a tares. Docência e escrita conscienciológica integram a proéxis pessoal, possibilitando o autorrevezamento na próxima existência intrafísica.

O autoenfrentamento da ansiedade está em andamento e se contrapõe ao uso de mecanismo de fuga ou de defesa do ego. Sem enfrentar a ansiedade, há possibilidade de melex (melancolia extrafísica), sendo no intrafísico o local ideal para ser superada.

Contudo, a própria manifestação de ansiedade pode ser anúncio de melex. Resolver pendências antes da dessoria evitará desvios da proéxis. A ideia é planejar com urgência projetos pessoais e tarefas sem gerar ansiedade.

REFERÊNCIAS

1. **Cabral**, Álvaro; **Nick**, Eva; *Dicionário Técnico de Psicologia*; Cultrix; São Paulo, SP, 2006, páginas 26 a 27.
2. **Cury**, Augusto; *Ansiedade: Como enfrentar o mal do século*; Saraiva; São Paulo, SP, 2013, páginas 17, 22 a 23, 27, 33, 47, 49, 51, 65.
3. **Teles**, Mabel; *Manipulações Conscienciais*; Editares, Foz do Iguaçu, PR; 2007.
4. **Vieira**, Waldo; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; 5ª Ed. rev. e aum.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2002; páginas 635 e 691.

5. **Vieira**, Waldo (Org.); *Ansiedade; Ansiedade omissiva; Ansiedade social*; verbetes; *Enciclopédia da Conscienciologia*; versão digital; 8ª ed.; Editares & CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 2013.
6. **Vieira**, Waldo; *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; Ansiosismologia; verbete; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014.
7. **Viscott**, David; *A Linguagem dos Sentimentos*; Summus; São Paulo, SP, 1982, p. 47 a 67.

WEBGRAFIA

1. **Azevedo**, Tiago; **Repressão na Psicologia (Repressão Freudiana)**; 20.01.2016. Disponível em: <<http://psicoativo.com/2016/01/repressao-na-psicologia-repressaofreudiana.html>>. Acesso em: 20.10.2017.
2. **Cury**, Augusto; **Escola da inteligência (EI)** - Educação socioemocional. Ribeirão Preto-SP. Disponível em: <<https://escoladainteligencia.com.br/dica-ei-a-sindrome-do-pensamento-acelerado/>>. Acesso em: 04.12.2017.
3. **Dicionário inFormal**. Disponível em: <<http://www.dicionarioinformal.com.br/significado/taquipsiquismo/4127/>>. Acesso em: 04.12.2017.

