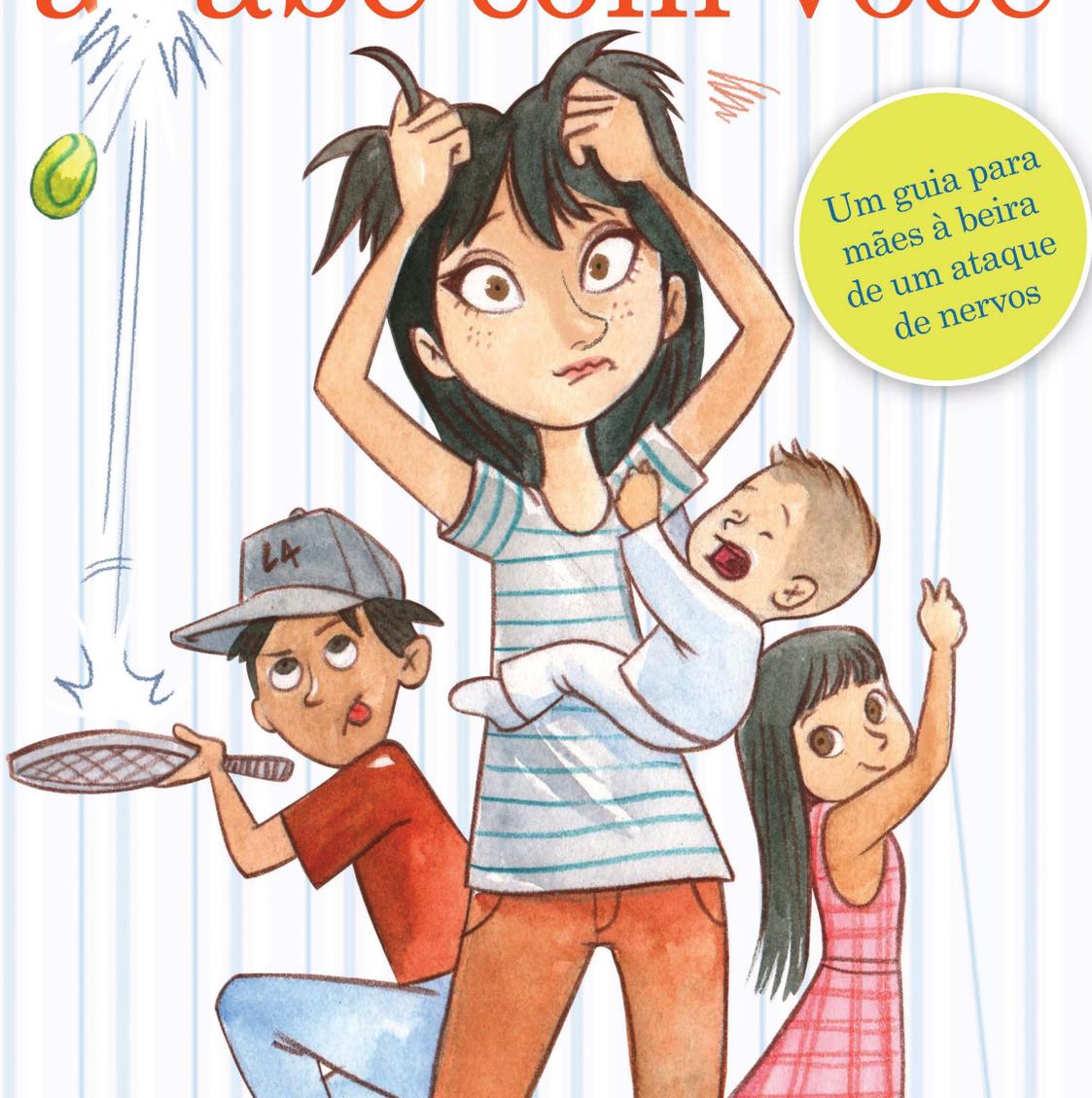


kevin leman

acabe com o estresse
antes que ele
acabe com você



Um guia para
mães à beira
de um ataque
de nervos

Apaixonado por vocês

Devo dar crédito a vocês, mulheres. Vocês são incríveis. Conseguem equilibrar seis, sete, oito, nove coisas (ou mais!) ao mesmo tempo, aparentemente com facilidade e sem esforço... pelo menos para nós que estamos do lado de fora, olhando para vocês. E nós, homens? A história é completamente diferente. Trabalhamos duro para conseguir equilibrar no ar *uma* única bola por vez.

Não é à toa que ficamos maravilhados em sua presença, Mulher Adevivo. Eu a chamo assim porque tudo gruda em você, e todo mundo quer um pedaço de você. O problema é que, a partir do momento em que você começa a distribuir esses pedaços a todo mundo que quer um, o que sobra para você mesma?

Depois de mais de trinta anos como psicólogo e orador, já fiz um bom número de pesquisas sobre as mulheres. Adoro perguntar o que vocês pensam e como se sentem. Veja o que vocês repetidamente me indicaram como principais estressores de sua vida:

1. Seus filhos.
2. Tempo (mais especificamente a falta dele).
3. O homem de sua vida.

O mais interessante, porém, está aqui. Embora 72% de vocês estejam no mercado de trabalho, *nenhuma* de vocês mencionou o trabalho como um dos três principais estressores. As tarefas de casa, algo que a maioria das mulheres teme, não foram mencionadas. Também não foram citadas as finanças — e os especialistas dizem que todo casal enfrenta dificuldades financeiras em determinado nível. O que há de errado com vocês, mulheres?

Absolutamente nada. É isso que as torna as criaturas maravilhosas que são. Vocês têm a capacidade de cuidar de outras pessoas e investir na vida delas de maneira bastante altruísta.

Mas vocês também não dão a si mesmas nem um pouco do crédito devido. Tudo o que vocês executam — todas as tarefas corriqueiras que realizam diariamente — faz uma diferença fenomenal na vida de seus filhos, seu marido e tantas outras pessoas.

Contudo, vocês também precisam de algum tempo — uma coisinha especial — apenas para vocês. É disso que trata *Acabe com o estresse antes que ele acabe com você*. Este livro lhe proporcionará uma carga extra de energia e lhe dará a certeza de que o que você está fazendo *neste instante* é profundamente valioso, ainda que não lhe agradeçam por isso. Espero que você seja inspirada e desafiada a mudar suas prioridades, a fazer as escolhas certas para aliviar o estresse presente em sua vida.

Afinal de contas, entre todas as pessoas, você é a que mais merece.

Por que um doutor escreve sobre mulheres e estresse?

“E o que ele sabe sobre contrações e estrias?”

Espere, não fale — acho que sei o que você está pensando. Afinal, o que esse psicólogo sabe sobre mulheres e estresse? O que faz dele uma autoridade em algo que ele não tem como vivenciar por si mesmo? Quando foi a última vez que ele tentou trocar uma fralda, limpar uma mancha de suco de uva no sofá e atender o telefone — tudo isso enquanto sente as costelas serem chutadas por dentro pela “encomenda” que vai chegar no mês que vem? E o que ele sabe sobre contrações e estrias?

Antes que você me mande para o exílio da prateleira da estante, por favor, me escute. Admito que tenho muitas escoriações por ter me aventurado por onde até mesmo os anjos provavelmente nunca caminhariam, mas, ainda assim, tenho pelo menos três razões — espero que sejam qualificações — para escrever este livro.

JÁ CONVERSEI COM MILHARES DE MÃES ESTRESSADAS

Nas décadas em que me dediquei à prática particular de psicologia, muitas mulheres estressadas vieram ao meu consultório com reclamações que podem ser todas resumidas a uma questão:

“O que faço para não parar num hospício?”

Na maioria dos casos, essas mulheres poderiam ser descritas não apenas como *estressadas*, mas *sufocadas* — com filhos pequenos. Uma visão comum de alguém entrando em meu consultório é a de uma mãe jovem que, com um bebê nos braços, arrasta a perna esquerda enquanto tenta encontrar uma cadeira. Por acaso ela tem um problema neurológico ou algum ferimento na perna? Não exatamente. Trata-se de uma criança de 2 anos agarrada nela!

Além de aprender sobre os problemas de estresse em mulheres por experiência própria nas sessões de aconselhamento em meu consultório, viajo há décadas por todos os Estados Unidos, falando e discursando para milhares de mulheres que estão “no limite”. Muitas estão de tal modo estressadas que desejam desistir — deixar marido e filhos para poder encontrar um pouco de paz e sossego.

Recentemente, li na revista *Woman’s Day* um artigo que descrevia o tipo de mãe que vejo o tempo todo no meu consultório, assim como nas igrejas e nos auditórios das escolas onde falo. Aos 37 anos, com um filho de 2 anos e outro de 6 meses clamando por sua atenção, ela acaba chorando no banho por quase uma hora, gritando: “Não aguento mais. Não posso satisfazer todas essas necessidades. E quanto a mim?”¹

As mulheres foram liberadas para se juntar à força de trabalho, mas parece que alguém se esqueceu de dizer ao marido dela que *ele* também foi liberado para ajudar a preparar o jantar. Meus arquivos mostram um aumento acentuado no número de mulheres que querem deixar o marido e a família — intenção que era rara alguns anos atrás.

O que descobri em todas as minhas conversas com mulheres estressadas? Em centenas de casos, vi em primeira mão que as mulheres podem, ao obter o controle positivo de sua vida, aprender a minimizar o estresse e transformá-lo numa ferramenta útil. Meu principal propósito ao escrever este livro é compartilhar algumas ideias práticas e básicas que ajudarão você a fazer o mesmo.

Essa é uma das razões pelas quais acho que posso conversar sobre estresse e mulheres, mas existem outras...

ESTRESSE E MATERNIDADE SÃO ASSUNTOS QUE APRENDI COM UMA PROFESSORA DE PRIMEIRA LINHA

Essa professora, é claro, é minha adorável esposa, Sande, que há pelo menos 46 anos me vem treinando na compreensão do estresse feminino. Enquanto escrevo estas linhas, temos 43 anos de casados, durante os quais criamos Holly, Krissy, Kevin, Hannah e Lauren. Mas Sande começou a me treinar muito antes disso. Nos três anos em que namoramos, antes de dizer “Sim,

aceito”, ela me ensinou muito sobre as tremendas diferenças entre homens e mulheres.

Embora as defensoras da causa feminina tenham alcançado muitas coisas que aplaudo, um grande erro cometido por algumas de suas porta-vozes mais radicais foi a declaração de que não existem diferenças reais entre homens e mulheres. Elas equipararam *igualdade* a *uniformidade*. Se há uma coisa que quero comunicar neste livro é que homens e mulheres são diferentes, e *vive la différence!* De fato, garanto que, quando um marido realmente se conscientizar das diferenças genéticas, físicas e emocionais entre sua esposa e si mesmo, ele se tornará um marido melhor!

Uma diferença óbvia entre homens e mulheres se concentra na sexualidade. Já vi homens insistirem em desconsiderar essa diferença, em geral em razão da ignorância. Sou solidário com o homem que fica confuso diante da falta de entusiasmo de sua esposa por sexo quando *ele* o deseja, pois eu mesmo fui bastante ingênuo durante os primeiros anos do nosso casamento.

Eu achava que a melhor coisa que poderíamos fazer juntos era *copular*. Sande ensinou-me que a melhor coisa que poderíamos fazer juntos era nos *comunicar*. Ela me ensinou que uma mulher gosta de ser segura e amada, mas não de ser agarrada e usada. E ela me ensinou que o sexo é uma experiência maravilhosa a ser compartilhada como resultado da comunicação e do amor mútuo. O sexo não deve ser simplesmente a fonte de satisfação de um desejo natural.

Outra parte do meu treinamento caseiro aconteceu na ausência de Sande, nas ocasiões em que tive de assumir seu papel de dona de casa por um dia inteiro. Lembro-me muito bem de uma dessas sessões de treinamento. Sande saiu de manhã bem cedo e ficou fora o dia todo. Quando ela finalmente passou pela porta de entrada, dez minutos antes das 5 horas da tarde, minhas primeiras palavras foram:

— Você chegou! Quantos dias ficou fora?

— Dias? Eu saí às 9 horas da manhã de hoje.

— Você está brincando, não é? — perguntei.

Ela caminhou pela sala de estar e sobreviveu ao caos formado por brinquedos, triciclos e outros objetos espalhados pela sala. Sande é uma daquelas mulheres “certinhas” que gosta da casa tinindo. Seus olhos estavam semicerrados quando ela se virou para mim e perguntou:

— *O que* aconteceu aqui?

Naquele instante, entendi o sentimento de inutilidade e desespero que muitas mulheres enfrentam diariamente, senão a cada hora. Então, eu disse:

— Não estou bem certo. Arrumei a sala umas três vezes, mas não sei... Quero dizer, há alguns instantes uma das crianças estava correndo por aqui num triciclo... Não sei nem mesmo qual delas era... Os gêmeos do vizinho vieram para cá e... Bem, você sabe...

Sande ria enquanto eu tentava deixar a sala novamente em condição aceitável para uma família. Ela poderia ter dito algo como “Agora você sabe o que *eu* passo o tempo todo”, mas não disse. Ela me deixou aprender por experiência própria, e naquele dia eu aprendi bastante.

Senti a frustração que as esposas experimentam quando maridos e filhos não arrumam as coisas. Você poderia chamar isso de “síndrome da casca de banana”. Alguém deixa cair uma casca de banana em algum lugar no meio do chão da cozinha. O maridão e as crianças fazem várias viagens à geladeira ou à pia, mas ninguém vê a casca de banana nem a pega. Ou, se de fato a veem, passam *por cima* dela! Quem precisa ver a casca de banana e pegá-la do chão? Todos nós sabemos quem. Não é surpresa que muitas mães se sintam como se fossem escravas ou cidadãs de segunda classe cujo papel fundamental na vida é limpar a sujeira que a família deixou.

Sempre que posso, peço ao marido que tente se colocar no lugar da esposa e descobrir por si mesmo aquilo contra o que ela luta. Minhas atividades de aconselhamento, palestras e trabalho na televisão, juntamente com a vida feliz porém agitada com Sande e nossos cinco filhos, me sensibilizaram a ponto de eu acreditar que, quando necessário, posso pensar intencionalmente como uma mulher. Considero isso uma ferramenta valiosa no exercício da psicologia, nos casos em que é importante “olhar com os olhos das minhas clientes” para ver a vida como elas veem. Como me disse uma mãe:

Há dias em que, entre levar e pegar as crianças de carro na escola, levar as camisas do meu marido para a lavanderia (“somente goma leve, querida”), fazer as compras no mercado, decorar a lanchonete da escola para a feira de ciências e arrumar a casa, sou feliz em encontrar um tempo para “ficar no trono”.

O comentário perspicaz dessa mulher apenas enfatiza uma teoria pessoal que defendo há bastante tempo: os homens são monotarefa, enquanto as mulheres são multitarefa. Nós, homens, fazemos uma ou duas coisas bem e, em seguida, nos lamuriamos porque estamos “debaixo de muita pressão”. Não desprezo a pressão que os homens sentem. Também sei um pouco sobre isso. Mas ainda acredito que, em comparação aos homens, as mulheres são multitarefa — elas conseguem usar muitos chapéus diferentes e desempenhar vários

papéis ao mesmo tempo. Realmente não posso provar minha teoria, e sei que alguns de meus colegas de profissão simplesmente desprezariam a ideia, dizendo que as mulheres *parecem* ser mais multidimensionais simplesmente por causa da maneira como nossa sociedade está estruturada. Mas não estou assim tão certo disso.

Já pensei muito no modo como a vida de uma mulher muda quando ela se casa e tem filhos. Simplesmente compare a rotina dela com a do marido. Ele ainda tem almoço com colegas de trabalho e amigos, joga futebol e vai às reuniões do Rotary. Ela tem de se adaptar a fraldas e louça, e a nunca relaxar por mais de quarenta e cinco segundos por vez.

Basta observar uma mãe típica equilibrando na cintura um precioso objeto de 10 meses de idade e 9 quilos enquanto calmamente prepara o café da manhã, embala lanches e conversa ao telefone. Peça a um homem para fazer tudo isso ao mesmo tempo e você verá não só os lanches, mas também o pacote de 10 meses espalhados pelo chão! Depois de ter interagido com centenas de mulheres que enfrentam as pressões e o estresse da vida familiar todo santo dia, cheguei a uma firme convicção: os homens gostam de se ver como as rodas do lar, mas as mulheres são, de fato, os eixos!

FICAR MALUCA NÃO É ALGO INEVITÁVEL

Espero que, a esta altura, você esteja um pouco mais convencida de que eu sei alguma coisa sobre estresse e sobre como as mulheres podem aprender a lidar com ele. Contudo, você ainda pode estar pensando: “Ele fala sobre mulheres estressadas — mas será que ele realmente sabe como é isso?”. Creio que sim. De fato, eu *sei* que sei.

Para que você conheça minha própria história de estresse excessivo, preciso levá-la de volta a 29 de março de 1985. Mas vamos guardar isso para depois. Primeiro, quero compartilhar com você o que aprendi acerca do estresse e sobre como ele cobra seu preço de mães e mulheres que trabalham fora (e que, em muitos casos, são a mesma pessoa). O mais importante é que falaremos sobre como prevenir o estresse, ou pelo menos como mantê-lo em um nível controlável. Com base numa pesquisa que fiz recentemente, analisaremos as seis principais fontes de estresse para muitas mulheres. Essas fontes são, em ordem de importância:

FILHOS: tê-los, cuidar deles, discipliná-los e educá-los.

TEMPO: ter agenda cheia, viver a típica vida corrida que todo mundo acha normal hoje.

MARIDO: já falei o suficiente.

DINHEIRO: normalmente a falta dele, aprender a lidar com ele, aprender a viver sem ele.

CASA: como disse uma esposa, “o trabalho de casa sempre nos perseguirá”.

CARREIRA: mais de 72% das esposas com filhos com menos de 18 anos atuam no mercado de trabalho.

Essa minha pesquisa informal não vai aparecer nas publicações especializadas de psicologia, mas ela me ajudou a confirmar algo que vejo no meu consultório de aconselhamento: as mulheres de hoje estão debaixo de tremenda pressão para dar conta de muitas áreas. Em resumo, grande parte delas está ficando maluca!

A boa notícia é que não precisa ser assim. Qualquer mulher pode aprender a reduzir o nível de estresse ao praticar o conselho sobre bom senso apresentado neste livro. Não tenho segredos esotéricos ou técnicos para compartilhar, apenas princípios simples que funcionam — *se você usá-los*.

Esta última frase é muito importante. Este livro não poderá ajudar se você não quiser que ele o faça. As mulheres de hoje permitem que a sociedade (a família, o grupo de amigas, a mídia e outras forças) lhes diga o que fazer e o que ser. Mas você não precisa tolerar esse tipo de existência repleta de estresse.

Em vez de sentir que está cada vez mais perto de ficar maluca, você pode dar suas próprias cartas. Você pode ser a mulher, a esposa, a mãe com que você — e todos ao seu redor — se sinta confortável. Aqueles que a amam vão amá-la ainda mais à medida que você aprender a lidar com seu próprio estresse e ajudá-los a lidar com o deles também. Crie: existe uma escolha, e a escolha é *sua*. Ninguém pode tomar essa decisão por você.

O que tenho a oferecer não é mágica. Quando você terminar de ler este livro, a vida será tão corrida e cheia de pressão como sempre foi. Mas a diferença será que você terá uma ideia muito melhor de como lidar com ela. Acredite em mim: *ficar estressada é uma doença que se pode evitar!*

Quantas vezes a frase “Estou estressada” saiu da sua boca nos últimos dias?

Cuidar da casa, levar e buscar os filhos, checar a lição de casa deles, dar atenção ao marido, trabalhar fora, estudar, cozinhar e ainda ter tempo para as amigas e o restante da família. Ufa! Só de lembrar a quantidade de tarefas que você tem de dar conta todos os dias já cansa, não é?

Você não está sozinha nessa corrida! O dr. Kevin Leman percebeu que, de fato, é crescente o número de mulheres que têm sido dominadas pelo estresse. E, com bom humor e dicas práticas, ele vai ajudá-la a lidar com as áreas mais críticas de estresse em sua vida: filhos, trabalho, marido, tarefas de casa, dinheiro e agenda lotada.

Descubra como desenvolver um estilo de vida mais sereno e equilibrado, mantendo o estresse bem longe de você e de quem a rodeia. Sem estresse!



MC
mundocristão

ISBN 978-85-7325-921-6



9 788573 259216

Autoajuda

