
Maria Machado: Autocontrole ajuda a evitar estresse

A maneira como o nosso corpo e cérebro lidam com o estresse e ansiedade não mudou muito nos últimos dez mil anos. Um mecanismo de defesa maravilhoso, ligado ao nosso sistema nervoso, chamado de reação de luta ou fuga é instantaneamente acionado, quando estamos em perigo.

Quando somos confrontados com uma ameaça – real ou percebida – o nosso corpo é inundado por poderosos hormônios, como cortisol e adrenalina, que nos impulsionam a entrar em ação. Este foi um dispositivo de sobrevivência essencial para os nossos ancestrais pré-históricos, que viviam em um ambiente inóspito, tendo que tinham que fugir ou lutar constantemente com predadores.

Os advogados não estão na selva enfrentando estes riscos de morte. Contudo, o organismo reage igualmente a estas ameaças em uma audiência mais estressante ou numa discussão mais acalorada em uma reunião. Nestes momentos, nosso corpo responde como se estivesse sendo perseguido por um leão faminto.

Com o tempo, essa ansiedade crônica provoca a liberação de muitos hormônios de luta-ou-fuga. E essa liberação prolongada, de acordo com pesquisas, danificam o hipocampo (área do cérebro envolvida na aprendizagem e memória) e a amígdala (área do cérebro envolvida na forma como percebemos o medo), ambos associados à depressão.

Viver na selva da profissão jurídica não envolve enfrentar mamutes, mas gera a mesma reação de luta ou fuga por causa das nossas construções mentais. O medo de perder uma causa, por conta de um prazo, pode criar um pânico no sistema nervoso tão real quanto o desespero que sofria um de nossos antepassados enfrentando ou fugindo de um animal que queria lhe matar.

Advogados, muitas vezes, são perfeccionistas e terminam despejando uma quantidade demasiada de energia na maior parte dos trabalhos que realizam.

Tais esforços extraordinários são estressantes para o corpo e mente. No entanto, eles já sabem de tudo isso, não é? A verdade é que muitos advogados já fizeram os cálculos em suas cabeças e estão dispostos a pagar o preço por mais dinheiro. Frase interessante esta última, não?

Desta forma, ao fim do dia, voltam para as suas casas esgotados, cansados demais para pensar sobre as implicações de viver desta maneira. Entram num modo de sobrevivência, no qual sobra pouca energia positiva para investir em si mesmo ou em sua família e, finalmente, queimam como se fossem um meteorito entrando na atmosfera da Terra.

A síndrome de *Burnout* não é apenas uma consequência de tentar se manter num cronograma insano. É também um resultado de como os advogados realmente pensam. Como o Direito exige análise lógica e objetiva, além de muita atenção aos detalhes, a profissão atrai perfeccionistas. Estas pessoas vivem pela seguinte regra: "Se eu não entregar um trabalho perfeito, irei falhar."

Os perfeccionistas tendem a ser *workaholics* e, muitas vezes, são vistos como inflexíveis e obcecados

por controle, mas convencidos de que não o detêm, vivem numa eterna busca. E já que a perfeição não pode ser alcançada, o esforço para isso pode gerar uma constante insatisfação.

Outra razão que pode levar a alguns advogados a experimentarem o *burnout* é que os seus valores fundamentais não estão alinhados com os seus próprios comportamentos. Às vezes, esse problema reflete um conflito psicológico interno, enquanto que em outros momentos, é um conflito entre os valores do advogado e os da organização em que ele trabalha.

Além destes dois pontos citados acima, outros aspectos que podem levar ao *burnout* são:

- Excesso de compromissos. (o profissional nunca para, está sempre em movimento);
- Tem pausas inadequadas e não consegue repousar direito. (o envolvimento com o trabalho é contínuo);
- Tem ideais irreais.
- Está submetido a constante estresse. (ocasionalmente interrompido por alguma crise);
- Não tem ajuda ou assistência;
- Sente fadiga crônica por se cobrar tanto;
- Tem forte sentido de responsabilidade, mesmo quando são os outros que cometem o erro;
- Tem sentimento de culpa em relação à vida pessoal;
- Sente incapacidade (ou uma forte relutância) de dizer não.

No fim das contas é mais fácil evitar o *burnout* do que ter que superá-lo. Abaixo, algumas estratégias capazes de ajudar o advogado a escapar das suas garras:

- Descanse, relaxe, renove-se. Esta é a única maneira de se sustentar ao longo deste percurso.
- Acabe uma tarefa antes de assumir um novo compromisso ou responsabilidade. Você não dará conta acrescentando mais um piso no seu arranha-céu de atividades.
- Aprenda a dizer não e especifique a ajuda que precisa, assim como as restrições sobre o seu tempo que já está insanamente tomado.
- Defina prioridades e consulte a sua família. O trabalho ocupa um papel essencial em nossas vidas, mas nunca deve ser prioridade sobre a família. Esteja disposto a ocasionalmente dizer não para atividades de baixa prioridade, quando entrar em conflito com aquele tempo de qualidade que teria com ela.

- Ouça os sinais de alerta de estresse do seu corpo, como dores de cabeça, dores nas costas, tontura, insônia e fadiga inexplicável.
- Corte a pressa e o excesso de preocupação. O estresse é o subproduto natural de tentar encher um saco de 5kg com 10kg de batata. Faça apenas o que é razoavelmente possível no tempo existente e com os recursos disponíveis.
- Considere mudar de emprego. Às vezes, a única coisa que você pode fazer é deixar o seu trabalho e procurar emprego em uma outra organização.
- Considere mudar de carreira. Se está cansado de se sentir cansado ou de ficar doente, saiba que existem muitos ex-advogados felizes por aí.

Date Created

24/10/2015