

Porque estão os estudantes tão ansiosos?

Qual o impacto nos profissionais do futuro?

De uma forma geral, o senso comum é da opinião que os jovens de hoje são mais ansiosos do que "os jovens de antigamente". Os números parecem confirmar um fenómeno estatístico significativo em termos de prevalência da ansiedade nos jovens estudantes. Em contexto de consulta, é comum encontrar a ansiedade como fenómeno subjacente às problemáticas psicológicas apresentadas: dependências, nevroses, comorbilidades de outras perturbações. Viveremos nós na era da ansiedade?

A ansiedade é um derivado do medo, inscrevendo-se numa dimensão mais patológica desta emoção. Convém referir que o medo não é patológico em si - é uma emoção com valor evolutivo. A ansiedade descreve uma ativação do medo difuso, que se prolonga no tempo e que não responde aos recursos internos de autorregulação. É o medo de algo que possa vir a acontecer - ou não acontecer -, podendo ter um objeto ou não. Na psicanálise, os mecanismos de defesa encarregam-se de gerir, recalcar, projetar ou negar o objeto da ansiedade.

O medo, a tristeza e a raiva são classicamente classificados como emoções indesejáveis nas sociedades modernas, havendo uma "doutrina" implícita de promover o seu evitamento. A ansiedade comporta ainda um processo de ruminação mental - "preocupação" constante, antecipação do pior, repetição de pensamentos negativos que não se resolvem internamente. Um professor meu distinguia frequentemente "preocupar-se" de "ocupar-se": os ansiosos preocupam-se, siderados por este medo ruminativo de falhar. O melhor remédio, segundo ele? Ocupar-se.

Lidamos hoje com um afluxo de informação massiva e crescente, muita dela ansiogénica. Somos constantemente solicitados por notificações, conteúdos comparativos e micro-debates intermináveis. Este aumento das respostas ansiosas pode estar relacionado com a evolução do mundo à nossa volta, que aumentou substancialmente a sua capacidade de nos "servir" com informação para a qual provavelmente não temos recursos de gestão.

Em termos evolutivos, o nosso cérebro colhe mais rapidamente as informações ansiogénicas do que as tranquilizadoras - um viés útil para a sobrevivência da espécie, mas hoje problemático. Para o contrariar é preciso esforço e educação. Talvez a educação anti-ansiogénica nos tenha tornado demasiado vulneráveis à própria

ansiedade.

Li recentemente o conceito de "educação negligente programada", referente ao modelo educativo praticado pelos pais dos anos 70, 80 e 90 - um desinteresse relativo dos pais no acompanhamento quotidiano que concedia maior liberdade e ensinava os filhos a gerir situações difíceis. Em consulta, na exploração da história de vida da geração X, encontra-se de facto maior liberdade, menos ecrãs, pais descritos como "ocupados". Apresentam ansiedade na mesma, mas parecem ser capazes de a resolver em terapia curta.

Numa conferência recente, Gilles Lipovetsky referiu interações com pais que mostravam grande ansiedade e medo de não serem amados pelos seus filhos. Pode aventar-se que a privação emocional das gerações anteriores despertou uma vontade de partilhar emoções - inclusive com os filhos muito jovens. O Covid não ajudou. As tecnologias parecem também não ajudar, principalmente para quem tem tendência a preocupar-se.

O futuro desta geração pode estar inscrito na problemática dos ecrãs. Os ecrãs que substituem o exercício do imaginário - competência essencial para a resolução de problemas e para a construção de um autoconceito estável. Os ecrãs que podem substituir os pais por momentos. Existe um paradoxo na atualidade que consiste em falar constantemente de tudo, inclusive dos sentimentos e medos - o que faltou às gerações anteriores -, mas que hoje parece ter um efeito catalisador de mais ansiedade.

Existe hoje menos movimento, menos corpo, menos contacto direto com o mundo. Este contacto é mediado por um ecrã que filtra, medeia e transforma, mas que ao final não parece construir nada que dure.

Os profissionais de amanhã terão de saber lidar com a pressão, a exigência, a concorrência e a demanda que se adivinha ter tendência a aumentar com o tempo. Ainda assim, penso que o maior desafio para esta geração se localizará na questão da tomada de decisão e nos efeitos da ansiedade no tempo. No que diz respeito à tomada de decisão, penso que esta capacidade poderá ser afetada, tomando a expressão de uma procrastinação crónica para alguns, ou, para outros, assumindo uma forma de tomada de decisão orientada para a proteção do ego e da reputação, afastada do critério profissional. Outro aspeto estará relacionado com as afetações somáticas advindas da ansiedade e do stress não simbolizados e recalcados, assim como os problemas de saúde associados a uma ansiedade crónica que desgasta o organismo e

a mente no tempo: problemas cardiovasculares, gastrointestinais, burnouts e depressões no que diz respeito à saúde mental.

Penso ainda que hoje como ontem, o sucesso era a chave da felicidade, mas que hoje a capacidade de nos compararmos é maior e constante, com a "ajuda" dos ecrãs. Esta geração será sem dúvida capaz de encontrar a solução para os seus medos e ansiedades - connosco eventualmente -, porque ainda debatemos entre nós e nos encontramos, mesmo que online, porque queremos andar melhores. A chave do problema estará na autorregulação: a capacidade de pousar o ecrã, de se conectar a si de novo e aos outros, para promover uma aceitação do que somos e não do que parecemos ser nas redes sociais.

A ansiedade não desaparece com conselhos, vídeos ou manuais - dissolve-se na experiência de falar com o outro, de nos conectarmos emocionalmente. Esta geração vai precisar de se reconectar a si, ao outro, e falar - como fizemos sempre, até hoje.

Diria Nietzsche que quando olhámos para um ecrã muito tempo, o ecrã olha para nós de volta?

Escrito por Carlos Costa