

# Como me Livrei do Pânico

## E as historinhas da minha vida

Dez anos de sofrimento, uma busca interminável.

Tantos lugares e a solução estava comigo.

Luiz Sérgio de Carvalho

Clube do Autor

### AGRADECIMENTOS

A minha mulher Cintia que durante todos estes anos esteve ao meu lado entendendo e apoiando em todos os momentos, tanto nas crises de ansiedade quanto nos altos e baixos de minha vida. Sempre acreditando na minha capacidade de superar os momentos difíceis.

Aos meus filhos Murilo, Lucas e Mariana. Estes três por si só já dariam um livro. Acho que se tivesse que ter pedido a Deus pelas características deles eu não teria competência para tanto - eles são os filhos que pedi a Deus, e fui atendido com muito mais.

Ao meu primo Fábio, que me socorreu em Palmas e me tirou de uma forte crise me levando a um hospital.

Ao amigo Beto, que participou de algumas aventuras profissionais, e que mesmo nos momentos difíceis conseguia manter o humor e dizer “*vamos lá, vamos lá*”, ou seja, bola para frente que a vida continua.

Ao Cal, grande amigo de infância que participou muito da minha vida como consultor, amigo, irmão.

Ao Leo: este cara é um amigo de verdade, sempre presente. Se você pensar nele ele liga. Sempre disposto a ajudar.

Ao Flávio, a pessoa que trouxe a oportunidade de negócio que me dedico hoje. Este é difícil de descrever. Gente boa, sangue bom, um irmão. Crescemos juntos e hoje somos sócios de uma empresa que promete muito. Profissional de primeira linha, que não vai sofrer de ansiedade nunca. Um monge perto dele é considerado um histérico.

Não posso deixar de citar a Dra. Alda Ribeiro, médica, professora universitária e autora de vários livros dentre eles um que gostei muito “*Ferida no corpo apelo da alma*”. Uma daquelas pessoas que você conhece e que parece que foi colocada em seu caminho apenas para te ajudar.

### **Algumas Considerações**

**A**ntes de mais nada, gostaria de dizer que o que relato são experiências próprias, não tenho nenhum estudo acadêmico no assunto.

Não sou escritor - pelo menos não me considero como tal - apenas foi a forma que encontrei de relatar minha experiência e com isso tentar auxiliar as pessoas a viverem melhor. Espero que consiga.

Não tenho como afirmar que isto dará certo para você.

Foi a única forma que encontrei de conviver com o problema sem que ele me dominasse.

Acho importante falar um pouco sobre mim. Acredito que o que passei em relação ao pânico e ansiedade está diretamente ligado à minha forma de vida, as coisas que fiz, ao trabalho que tive, à forma de encarar os problemas, expectativas em relação aos outros etc. Vou procurar não entrar muito em detalhes nas questões profissionais para não tornar este livro muito chato, mas tenho que passar por isso.

Espero que você goste, como disse no vídeo criei um e-mail para manter contato.

**[acabeicomopânico@hotmail.com](mailto:acabeicomopânico@hotmail.com)**

### **Um pouco de historinha**

Sou paulistano e moro em Curitiba há 14 anos. Tenho 49, sou casado pela segunda vez e tenho três filhos do primeiro casamento.

Fui consultor de empresas por 25 anos e acredito que esta tenha sido a fonte principal do problema, lógico que aliada às minhas características pessoais. Quem é consultor e está lendo isso vai dizer que também é e não sofre desta Síndrome. Por isso fiz questão de frisar no início, *são experiências pessoais*.

Mas de qualquer forma, o que realmente importa é relatar o que aconteceu e como convivo com isso hoje.

Vim para Curitiba em 1995 para prestar serviços de consultoria para uma grande empresa. Ao final do trabalho recebi um convite para me tornar um executivo da mesma. Era um bom salário e melhor do que isso era a oportunidade de me mudar para uma cidade grande, porém sem as paranóias de São Paulo, ou seja, a oportunidade de ter uma vida mais tranquila.

Aceitei a proposta e mudei-me com a família em 1996. Não foi uma adaptação fácil. Por mais que tenha tido

um bom apoio da empresa que me contratou, estranhei muito a diferença com relação aos hábitos na minha cidade. Mas com o passar dos anos fui me adaptando.

Em 2000, por questões que não valem a pena relatar, tive que sair da empresa. Ela não era tão acolhedora como parecia. Entre mundos e fundos prometidos, fiquei só com os fundos.

Até hoje a pessoa que me desligou da empresa não sabe o verdadeiro motivo disso. Não sabe que guardei comigo o verdadeiro motivo pelo qual o presidente da empresa pediu o meu afastamento. E não vai saber nunca! Fiz isso para resguardar a família do diretor superintendente, que é genro do presidente. Questões éticas para mim estão acima do conforto financeiro.

A situação não era mais tão confortável. Com três filhos pequenos em uma cidade onde só se consegue bons cargos com indicação de alguém, fica bem

complicado. Mas nunca tive medo de desafios. Minha vida como consultor era promover mudanças grandes e sempre com riscos.

O que isso tem a ver com pânico? Aonde este cara quer chegar?

Hoje estou certo de que os acontecimentos construíram a situação ideal para o que vou relatar mais à frente. É muito difícil ignorar os fatos, pensar que tudo vai se ajustar. Via de regra a situação melhora, mas quando? Que estragos terão acontecido quando as coisas melhorarem?

Tem pessoas que conseguem viver o dia, não projetam situações para um ou dois meses. Talvez este seja o segredo: não sofrer por antecipação. Nunca consegui fazer isso. Não sei se pela minha formação como consultor, mas pra mim é automático projetar

acontecimentos e consequências. Não consigo olhar só para o hoje.

Mas vamos voltar a minha historinha.

Vou sair à luta e encontrar uma recolocação. Não quero voltar para minha cidade.

Adoro São Paulo, mas voltar naquela situação eu não queria, sempre achei que o que acontece na minha vida deve ser uma escolha minha e não circunstancial. Lógico que isso tem um limite - temos que saber quando arriscar e quando parar. Afundar-se e não parar é burrice!

Por minha sorte guardei vários cartões de visita de pessoas que conheci em eventos onde eu representava a empresa. Comecei a olhar e me lembrei de um executivo, o Beto, pois tivemos uma longa conversa sobre consultoria em um jantar destes de entrega de



prêmios - melhor empresa disso, melhor daquilo etc. Na época ele estava contratando uma empresa de São Paulo para desenvolver um trabalho de consultoria específico em uma de suas empresas. Por coincidência era uma empresa em que eu havia trabalhado, muito séria e competente. Perguntou-me o que achava, aconselhei a contratação.

Liguei para ele imaginando que teria que fazer um esforço enorme para que se lembrasse de mim. Não foi isso que aconteceu, de imediato ele lembrou e me chamou para tomarmos um café. Agradeceu muito a recomendação que fiz na época. Disse que contratou a empresa de São Paulo e o resultado foi fantástico! Fiquei muito feliz com esta informação, sempre gostei de ajudar os outros, mesmo sendo apenas um conselho.

Resumindo a história, tivemos uma longa conversa e iniciei prestando serviços de consultoria para sua

empresa e a vida voltou ao normal... Claro que não, não poderia ser assim tão fácil. Ele me falou que gostaria de desenvolver um trabalho em uma área de sua empresa, mas tinha mais duas empresas de consultoria querendo entrar. Teria que fazer um diagnóstico sem custo e apresentar uma proposta para toda a diretoria e seu *controller*, e convencê-los de que meu trabalho traria um resultado melhor e a um custo menor. Simples assim.

Ele deu-me “o caminho das pedras”. Falou-me qual era a expectativa da empresa. Claro que isso me deu alguma vantagem, mas assim mesmo não foi fácil.

Durante uma semana levantei uma quantidade de informações enorme e fui para a reunião. Não estava matando cachorro a gritos, já havia feito isso na semana anterior. Era pegar ou pegar, não tinha alternativas. Mas fui confiante de que daria certo.

Foram duas horas de reunião sendo que na primeira meia hora o *controller* interrompeu a cada cinco minutos para fazer perguntas óbvias. Acho que queria dizer que entendia do assunto, até que o presidente bateu na mesa e perguntou para ele: – *Só você não entende o que ele está dizendo? Pare de interromper!!*

Nesse momento tive a segurança de que estava no caminho certo e que o *controller* não gozava de muita credibilidade. Controlei-me para não agradecer ao presidente. Aquele cara estava perturbando, quebrando o raciocínio da apresentação.

Segui com a apresentação e ao final eles gostaram bastante, toquei em alguns pontos que nem eles sabiam. Disseram que entrariam em contato. Mais ansiedade - queria sair com uma resposta, mas no fundo sabia que não seria assim. Tinham mais duas empresas, teriam que ponderar sobre o assunto.

No dia seguinte me ligaram e marcaram para acertar os detalhes do contrato. Foram três anos de trabalho.

Sempre queremos resolver a vida em uma única vez e viver feliz para sempre, mas não é assim que acontece. Pelo menos para quem quer crescimento profissional, sempre aparecem imprevistos. Será que são imprevistos?

Não sou do tipo que entra em uma empresa e se aposenta na mesma. Na verdade sempre tive um pouco de pena de pessoas assim. Dinheiro é bom e eu gosto, mas as coisas que você compra com ele ou você consome ou enjoa. Acredito que tem que ter um sentido maior. Ver a mesma coisa a vida toda? A mesma mesa, as mesmas pessoas, as mesmas rotinas, quem aguenta?

Queria uma estabilidade, mas não a rotina de um mesmo cargo e empresa pelo resto da vida.

Todos deveriam ter sempre um plano B na gaveta. Não para viver em paranóia de que algo vai acontecer, mas apenas para quando pego de surpresa não perder o chão, e com isso se sentir à vontade para arriscar mais. Meu problema é que nunca tive um plano B, mas sempre arrisquei.

Interessante como as coisas acontecem nesta vida e a gente não percebe, na verdade acredito que muitas coisas acontecem e vão colocando a gente em um rumo que não havíamos planejado.

Estava trabalhando nesta empresa do Beto e em um determinado momento quando fazia uma planilha lembrei-me de um grande amigo de São Paulo que havia se mudado para Joinville-SC e que não via há muito tempo. Liguei para casa para tentar localizar o telefone dele, mas não o tinha mais. Toca o telefone do

escritório, alguém procurando por mim. Atendi, e quem era? O meu amigo Cavalcanti, ou seja, o Cal.

Não acreditei naquilo. Não falava com ele há mais de três anos e o cara me liga no momento em que estava procurando o telefone dele. Estas coisas já aconteceram muitas vezes comigo. É estranho, não sei porquê, mas acontecem, acredite ou não.

Falamos bastante sobre trabalho, família. Ele viria a Curitiba e marcamos de nos encontrar.

O Cal é uma daquelas pessoas que todos deveriam ter como amigo. Sabe aquela pessoa que aparece na sua casa porque sabe que você não está bem, seja lá por qual motivo for? Se você procurar no dicionário o que quer dizer a palavra amigo vai encontrar o nome dele.

Vocês devem estar lendo isso e pensando: que pessoa infeliz, cheia de altos e baixos, doente. Não é nada

disso. Sempre fui muito feliz e satisfeito com minha vida. Nunca deixei de ter bom humor mesmo nas situações mais difíceis. Isso não quer dizer que não tenha absorvido os problemas que a vida me reservou e acho que isso é um problema. Isso faz você chegar a ter o “treco”.

Nos encontramos em Curitiba e foi muito bom, falamos em montarmos um negócio juntos várias vezes, mas nunca deu certo. Em um momento eu estava trabalhando e em outro ele estava, e largar para estruturar e prospectar era complicado. Teríamos que esperar a oportunidade certa.

Ele voltou para Joinville e eu para o escritório de meu cliente.

Mas nem tudo são flores, meu contrato chegou ao fim e estava eu novamente procurando algo para fazer. Consultoria como autônomo é bastante ingrata. Ou

você prospecta cliente ou faz o trabalho, ou seja, só pode prospectar quando está parado, e isso pode levar meses.

O fato é que as sucessões de acontecimentos na vida abalam mais alguns do que outros e eu estou entre os “alguns”.

Temos que aprender a conviver com as surpresas, não nos deixarmos abalar pelos acontecimentos e seguramente vamos evitar muitos sofrimentos. Fácil falar, quem não sabe disso?

Aquela velha frase deveria ser nosso lema: se tem solução vai encontrar e se não tem não pode fazer nada. Então relaxe e viva a vida cada dia como se fosse o último.

## **O início**



Não tenho a menor ideia de datas, mas em algum mês de 2001, estava em casa à noite, tudo absolutamente normal. Rotina de um dia de semana - jantei assisti um pouco de TV e fui dormir. De repente, acordei com uma sensação estranha, um sentimento de coisa ruim, parecia que eu ia morrer dentro de alguns minutos. Levantei e comecei a andar pela casa, e notei que conforme andava aquela sensação diminuía um pouco. Sentava, voltava. Andava, melhorava. Fiquei andando por algumas horas como um idiota pela casa e com cuidado para não acordar ninguém.

Quem tem, entende bem o que estou falando. Se você se sente melhor fazendo qualquer coisa, vai fazer isso até passar, mesmo que tenha que ficar pulando em um pé só. Não importa, você quer melhorar custe o que custar.

Andei até ficar com tanto sono que me deitei no sofá da sala e dormi.

Como explicar o que senti no dia seguinte, isso há 11 anos atrás? Impossível, não se falava em Síndrome do Pânico. Ninguém conhecia isso.

Hoje entendo o porquê de várias coisas, inclusive a questão do horário. Sempre tive as crises próximo a um determinado horário. Vou falar sobre isso mais para frente.

Não dei bola, no dia seguinte fui trabalhar normalmente como se nada tivesse acontecido. Senti-me muito bem. Mantive minha cabeça ocupada o dia todo com compromissos do trabalho e o dia correu conforme o esperado.

Cheguei em casa, jantei, assisti TV e fui dormir preocupado com o “treco”, até então sem nome. Será

que vai me dar novamente? E se der vou ter que ficar andando pela casa como um idiota desorientado?

Dormi e nada aconteceu. Maravilha, deve ter sido alguma falha no “sistema”!

Importante dizer que estas crises aconteceram desde quando vim para Curitiba para trabalhar naquela empresa que fiz consultoria. Elas não estão posicionadas no livro dentro do tempo certo.

Acho que a cidade nova, sem amigos, sem família, trabalho novo e todo o resto contribuíram.

Assim minha vida seguiu normalmente, mas sempre com aquela lembrança na hora de dormir. Acho que se alguém lhe dá uma paulada na cabeça quando você se deita, sempre vai olhar se tem alguém escondido no seu quarto. Tem coisas que você não esquece e aquele

sentimento estranho daquela noite vou guardar pelo resto de minha vida.

Achei que não teria mais, mas aquilo foi só o começo. Passados alguns meses tive novamente, desta vez assistindo TV com meus filhos, à noite. No meu caso, sempre à noite.

Achei que ia morrer, levantei do sofá descí as escadas do prédio e fui andar. Quem disse que passava? E aquela sensação aumentou muito. Meu medo e a lembrança da outra noite potencializaram o sentimento estranho. Falta de ar, taquicardia, pressão no peito e uma vontade de sair de dentro do corpo. A impressão que dá é que está em um local ruim e que tem que sair de lá. Mas se vai para outro lugar a sensação vai junto. Aí aumenta ainda mais e quanto mais você pensa nisso pior fica (aí está um segredo).

O que fazer? O que tomar? Aonde ir? E agora, vou morrer?

Naquela noite tive a certeza de que teria que procurar um médico. Algo estava errado e era grave!

Andei muito até melhorar um pouco para subir novamente para o meu apartamento. Não queria deixar os meus filhos preocupados. Quando digo subir, digo subir escadas - nada de elevador, nem pensar! Cheguei ao meu apartamento, voltei a ver o filme e já me sentia bem melhor.

Deste momento em diante tinha uma coisa que me intrigava: por que quando eu ando melhora? O que acontece?

Tem pessoas que conheço que não saem sozinhas. Pararam de dirigir e até largaram o emprego. Não acredito que o caso delas seja diferente do meu, apenas

a forma de tratar o sentimento é que é diferente (mais um segredo).

No dia seguinte estava bem, mas estava determinado a descobrir o que era aquilo, e como curar.

Procurei um clínico geral e relatei (com muita dificuldade) o que sentia. Não é fácil descrever isso - não tem dor nem tontura, nada igual. Minha preocupação era o coração, senti na última crise ele batendo muito rápido. O médico pediu um monte de exames, dentre eles eletrocardiograma. Nem preciso dizer da ansiedade até ter todos os resultados nas mãos para levar ao médico e descobrir o que tinha.

Resultado na mão, aquela espiada de quem não entende absolutamente nada do que está escrito mas quer olhar, como se lá fosse estar escrito em vermelho:  
VOCE TEM UMA DOENÇA GRAVE E VAI MORRER.

Cheguei ao médico. Esperei uma eternidade para ser atendido. Mas deve ter demorado uns dez minutos, o que para mim pareceu cinco horas. Ele olhou todos os exames e, como de costume, fez aquele suspense que médico gosta de fazer para dizer que você não tem nada. – COMO NADA?? NADA O CACETE!! (pensei) Aí disse para ele em um tom de voz suave: - QUE BOM. E o que devo fazer em relação ao que tive, doutor?

Disse-me para procurar um psiquiatra. Devo ter tido um problema que só um psiquiatra poderia diagnosticar e me passar um medicamento adequado.

Sai do consultório com uma sensação de frustração. Quando era pequeno e ficava doente, minha mãe chamava um médico com cabelo branquinho que ia em casa com aquela maletinha. Olhava garganta, escutava o coração, fazia umas perguntas, dava um remédio e eu

ficava bom. Agora você faz um monte de exames e ele lhe diz que não tem nada! COMO ASSIM???

Mas tudo bem, como disse antes, se tiver que pular em um pé só...

Marquei uma consulta com uma psiquiatra. Agora vai, vou resolver o meu problema.

Imagine você entrando em um consultório sendo atendido por uma psiquiatra com cara de louca - aquele olhar parado, fazendo perguntas que não tem nada a ver com o que eu gostaria de ouvir. Não perguntou nada sobre os sintomas ou como me sentia. Ficou perguntando coisas banais sobre meu relacionamento, e me olhando com aquela cara de quem está pensando como vai desovar o meu corpo. Sabe aquela pessoa louca fronteiraça, se entrar no hospício não sai mais?



Imagino que estudei psiquiatria para tentar resolver os próprios problemas.

Queria saber qual seria a melhor data para a segunda consulta, disse a ela que teria que ver minha agenda e que ligaria.

Saí de lá com vontade de rir e sem rumo. Quem vai resolver isso? Vou procurar outro psiquiatra. E se for bom, vou recomendar para ela. Está necessitando mais do que eu.

Procurei outro psiquiatra, marquei a consulta e fui ao seu encontro.

Sou sempre muito esperançoso. Fui com a maior fé de que ele ia me dizer que isso não era nada. Só tomar esse remedinho e já vai ficar bom.

Por onde anda aquele médico velhinho que sabia de tudo e que me curava tão rápido?

Cheguei ao seu consultório. Vou falar baixinho pra ele não ouvir: *ele também tinha cara de louco!*

A consulta foi ótima. Explicou-me com uma riqueza enorme de detalhes o que estava acontecendo. Uma pessoa paciente - paciente no sentido de calmo, tá?

Receitou-me um medicamento para tomar em um momento de crise. Saí do consultório, fui direto para a farmácia com aquela receita que só faltava o carimbo da polícia. Sabe daquelas que o farmacêutico olha para ela e para você e pensa: – *Ele parece tão normal!?*

Comprei o remédio de louco e fui para casa. Li na internet tudo sobre o mesmo. Não vou citar o nome. Está no meu armário há três anos, nem abri a caixa.

Vi uma quantidade enorme de pessoas querendo se livrar do medicamento sem conseguir. Efeitos colaterais terríveis no início e dependência total depois.

Decidi não tomar. Vou me virar sozinho. Acredite, você consegue!

Quando digo que você consegue estou pré-supondo que tem a mesma coisa que eu. Procurar um médico é o que aconselho. Depois que for a vários e tiver certeza de que o que tem é o mesmo que eu, aí sim, acho que deva tentar o que tentei.

Não pense que sou daquelas pessoas com extrema força de vontade, porque não sou. Tendo a ir pelo lado mais fácil. Se tem uma solução fácil para que complicar? Mas ficar dependente destes medicamentos, isso não faço.

### **Mais historinha...**

Entre um médico e outro terminei meu trabalho na empresa do Beto.

Por três anos trabalhei nesta empresa, não imaginava, mas o Beto viria a ser um grande amigo. Tivemos vários negócios juntos.

Mas uma vez sem rumo em uma cidade “estranha”.

Fiz um trabalhinho aqui outro ali e seguia minha vida, mas sentia falta de algo mais seguro. Não queria passar por isso novamente. Tinha bastante experiência em consultoria empresarial e isso tinha que servir para alguma coisa.

Estava fazendo um trabalho em tempo parcial para um cliente quando recebi uma ligação do Beto. Queria falar sobre consultoria. Marcamos uma reunião e fui ao seu encontro.

Achei estranho que não era no escritório que conhecia, mas fui lá. Vamos ver o que ele tem a me dizer.

Resumindo, ele havia se afastado das empresas e resolveu montar um negócio diferente dos da família - carreira solo, sair do conforto e se aventurar. Achei aquilo bastante arrojado - eu querendo um lugar seguro e ele largando tudo para iniciar algo novo.

A vida ensina que ninguém está satisfeito com nada. Parece que sempre algo é melhor do que o que estamos fazendo.

A felicidade não está em querer pera quando você tem maçã e sim em saber apreciar a maçã.

O Beto estava com um bom projeto e precisava de alguém para administrá-lo. Claro que aceitei. Trabalhei com ele durante um bom tempo, virei sócio da empresa e seguimos. Tínhamos bons parceiros e bons projetos. Achei o lugar que queria - sócio de uma pessoa como o Beto, fazendo o que queria. Estava feliz, até que...

Você vai dizer, não de novo não, mas sim de novo sim, tomamos calote de três clientes e isso comprometeu o futuro de uma empresa nova que estava apostando todas as fichas no crescimento. Fechamos com muita tristeza e cada um foi procurar o seu caminho.

Antes de eu trabalhar com o Beto, ele tinha feito um projeto para um grupo de empresas. Disse-me que eles estavam procurando alguém para auxiliar a passar um momento difícil.

Procurei o dono desta empresa, conversamos e acertamos um contrato de um ano de trabalho. Foi muito difícil, a empresa estava passando por situações bastante complicadas, devendo para bancos e fornecedores. O advogado dele recomendou auto-falência.

- Como uma empresa que estava gerando um faturamento como a dele iria pedir auto-falência?

Sugeri a ele falar com uns advogados meus conhecidos e buscar alternativas para poder ganhar fôlego até conseguirmos colocar a empresa de volta aos trilhos.

Assumi todas as negociações que montavam alguns milhões, represamos receitas, negociamos alongamentos de dívida. Foi um ano de muito estresse.

Não tem como passar por isso sem se envolver de cabeça. Até hoje temos processo na justiça onde sofri ameaça por um gerente de um grande banco.

Em resumo: em um ano a empresa estava reposicionada com as negociações adequadas ao orçamento e hoje está completamente sanada e crescendo.

Tenho muita consideração por este empresário, uma pessoa fantástica. Por razões óbvias não vou falar o

nome dele, é o exemplo de pessoa arrojada. Até hoje mantemos contato, cliente que virou amigo.

Mais uma pitada de estresse para minha história.

Final de contrato e mais uma vez sem chão. Quando olho para traz e vejo as coisas que já passei...

Estas coisas vão minando e em algum momento vem à tona. Não sei como algumas pessoas vivem a vida toda desta forma e não se abalam.

Neste momento entra o Cal. Liguei para ele que prontamente me indicou o dono de uma empresa de consultoria de Santa Catarina, que estava necessitando de alguém com experiência para assumir projetos.

Entrei em contato, fui a Joinville, fizemos uma reunião e a boa impressão foi recíproca, mas não acertamos a questão de valores.



Voltei para Curitiba do jeito que fui. Não me vendo. Mesmo parado, não trabalho por um valor menor do que o estabelecido por mim. Quanto vale minha experiência? Só eu posso dizer.

Um ano se passou, fiz alguns *freelancers* até receber uma ligação daquele empresário de Santa Catarina me dizendo que agora teria como pagar o que eu queria. Estava com um grande projeto.

Trabalhei por dois anos em sua empresa, em um ano era diretor, agora tinha acertado. Será???

## **Os piores momentos**

Estava comandando três trabalhos: um em Palmas-TO, um em Belém do Pará e outro em Cuiabá. Foram os piores momentos que tive com a Síndrome do Pânico. Ficar horas dentro de um avião. Cabe observar que meus principais sintomas eram (esta é a palavra que

quem tem a Síndrome quer falar - ”ERAM”) taquicardia, falta de ar, claustrofobia e aperto no peito.

Voava de Curitiba até Brasília, só Deus sabe como. Enquanto esperava para o embarque dos passageiros para ir para Palmas, ficava em pé na porta do avião conversando com os comissários, me distraindo e tomando ar. Isso me aliviava por 40 minutos até fecharem as portas da aeronave e partir.

Entre outras coisas, o que me fez descobrir como lidar com isso foram a minha determinação, responsabilidade com a empresa que trabalhava e meu cliente. Não tinha com fazer diferente, tinha que ir.

Por minha vontade não entraria no avião nem ameaçado por uma arma, mas a alternativa não era boa. Sem chão por sem chão, prefiro no avião.

Fazer as coisas, mesmo que forçado, me ajudou. Mas não foi nada fácil!

Ao final deste livro vou dar dicas de como lidar com isso, mas são importantes os dados circunstanciais.

Não acredito que a pessoa chegue a ter o “treco” por acaso. Acho que temos grande parte de culpa nisso. Ficamos absorvendo os problemas e potencializando-os demais.

No final vai perceber que, com ou sem problemas, a sua vida segue e que isso não vai lhe matar. Conheço algumas pessoas que deixaram bons cargos por causa do “treco”, outras que se privaram de fazer coisas que gostavam ou que ficaram dependentes de terceiros para sair de casa.

Não deixe de fazer seja lá o que for por causa disso. Você vai pensar: – *Ele não sabe como é o meu “treco”*. *O que eu sinto é bem pior!*

Acredite, se não é igual ao seu, é pior. A impressão que dá é que o nosso é o pior do mundo. Não existe uma pessoa no cosmos que tem como eu, pensamos. Na verdade, o que todos sentem é parecido, pelo menos segundo as pessoas com que falei sobre o assunto.

Acho que hoje não tem uma pessoa que não conheça algum vizinho, amigo, parente, colega de trabalho que tenha o “treco”. Todo mundo conhece alguém que tem.

Na busca de alternativas falei com muitas pessoas sobre isso. Queria saber como lidavam com os sintomas e para minha tristeza todos queriam a mesma resposta.

## **Crise em Palmas**

Esta foi muito forte e aqui volto a reforçar que as coisas não acontecem por acaso.

Estava em um hotel em Palmas e recebi uma ligação de minha mãe dizendo que meu primo de São Paulo estava em Palmas. Havia ido de carro e sozinho para buscar oportunidades na região, que estava crescendo muito. Liguei para ele e descobri que estava em um hotel quase na frente do meu. Coincidência interessante! O cara vem de São Paulo de carro e se hospeda em frente a mim. Nem ele nem eu sabia que o outro estava na cidade.

Combinamos de nos encontrar e fomos jantar, batemos um longo papo, falamos sobre tudo, família, negócios oportunidades em Palmas. Eu já estava indo para Palmas há algum tempo e conhecia um pouco da cidade. Passei informações para ele e foi muito bom.

Neste meu trabalho ficamos meses indo e voltando para as cidades até concluir.

Voltei para o hotel, um calor infernal, mesmo à noite lá é muito quente, e para quem está acostumado ao clima de Curitiba, pior. Liguei o ar condicionado, tomei um banho e deitei. Aí começou o “treco” e desta vez veio forte. Comecei a andar pelo quarto e nada de passar. O fato de estar em uma cidade estranha me fez focar no problema. Ligar para o meu primo seria muito chato. Ninguém quer falar sobre isso quando está em crise - ter que explicar o inexplicável é difícil. Começou falta de ar, pensei em abrir a janela e ir ao terraço. Fazer isso foi a pior coisa que poderia ter feito. Veio um bafo quente que invadiu o quarto e a minha falta de ar piorou. Não sabia o que fazer.

Mesmo contra a minha vontade liguei para o meu primo dizendo que não estava bem. Perguntei se

poderia me levar a um hospital. Lógico que ele perguntou o que eu tinha. Depois lhe explico, disse a ele. Prontamente veio ao meu hotel e me levou.

O médico me examinou e viu que não tinha nada grave - era apenas uma crise de ansiedade. Medicou-me com algo que não tenho a menor idéia, só lembro que foi na veia e que fiquei muito bem. Mas não conseguia nem falar. Andei com dificuldade sendo amparado pelo meu primo até o hotel onde deitei e dormi muito bem. Não me lembrava de dormir assim há muito tempo.

Por mais que tenha sido muito agradável não quis saber que medicamento foi. Não dá para viver assim dependente dessas coisas, mesmo porque não deve ser algo que se compra em cada esquina. Mas mesmo que fosse, não é a saída.

No dia seguinte acordei bem. Aí que fui descobrir que ele havia pago a conta do hospital. Não me lembrava

de quase nada. Acertei com ele os valores e falei sobre o assunto. Há quanto tempo isso me perturbava e o quanto era difícil conviver com isso.

Despedimo-nos e ele, então, foi embora para São Paulo. Acho que ele foi a Palmas só para me ajudar mesmo, incrível! Pelo menos até onde sei, não fez nenhum negócio lá.

A noite veio aquela preocupação: e se der novamente e eu aqui longe de todo mundo que conheço? Quer saber, vou pensar em outra coisa. Se der o “treco” pego um taxi, volto para aquele hospital e durmo lá.

Pensamento de maluco, mas foi minha solução naquele momento. Liguei a TV e comecei a mudar de canal para encontrar algo que me distraísse. Achei um médico psiquiatra fazendo uma palestra sobre o assunto. Eu querendo esquecer e aparece este cara falando do assunto? Mudei de canal na hora, mas não



conseguia parar de pensar. E se ele estivesse falando algo que iria me ajudar? Voltei para o canal e assisti a uma palestra maravilhosa. Infelizmente não anotei o nome do médico. Queria uma consulta com ele e gostaria muito de citá-lo neste livro.

Foi a primeira vez que vi alguém falar algo que realmente fazia sentido, foi muito boa, realmente.

### **Palavras do especialista**

Vou tentar resumir.

O que ele disse na verdade é que este é um distúrbio químico do organismo provocado por longos períodos de estresse. É como se um sinal elétrico estivesse buscando um caminho no cérebro, mas os neurônios deste caminho estavam danificados e o sinal então procura um atalho. E em algumas pessoas este atalho passa pela região do cérebro que é responsável por

situações de perigo. Ou seja, seu cérebro lhe coloca em estado de alerta sem nenhum motivo. O exemplo que ele deu foi o seguinte - isso para mim foi o máximo, ele conseguiu descrever exatamente o que eu sentia: imagine um carro descendo uma serra com você dirigindo e em um determinado momento perde o freio. E neste carro está toda sua família, inclusive seus filhos pequenos. Chegando perto de uma curva, que tem um penhasco muito alto, você percebe que o carro vai cair e todos vão morrer.

O que a pessoa sente no momento exato em que o carro aproxima do penhasco é exatamente o que sente uma pessoa em crise, só que sem risco.

Esta palestra foi muito boa para mim. A principal coisa que ele disse foi que você não vai morrer disso. Outra coisa que foi bem interessante é que a crise dura frações de segundo, o resto é ansiedade e memória.

Sim, memória! A gente fica lembrando daquele sentimento, auto influenciando-se e acaba sentindo por estímulo próprio.

Aquela palestra me fez sentir melhor. A partir daí comecei a analisar minhas crises - como foram e como acabaram, o que eu fiz que deu certo.

Estranho eu dizer que achei o máximo o exemplo do carro. Aquilo é trágico, mas quem tem sabe o quanto é difícil descrever o que a gente sente quando está em crise. A cena do carro no penhasco é o que mais se aproxima do sentimento.

### **Para quem convive com quem tem o “treco”**

Difícil para quem sofre disso é explicar para a pessoa que convive com ela como deve se comportar. Ela pode ajudar a piorar a situação, portanto, é importante que ela saiba como conduzir.

As piores coisas para perguntar para uma pessoa em crise são:

- O que você tem?
- O que aconteceu para você ficar assim?
- Por que você está assim se não aconteceu nada?
- Quer que lhe leve ao hospital?
- Quer um remédio?

É difícil para quem não tem entender que você estava muito bem, e de repente, do nada, começa a passar mal.

Se você está ao lado de uma pessoa com crise, distraia sua atenção, mas sem forçar. Seja hábil para isso.

Assim foram meus meses entre Palmas, Belém e Cuiabá, sempre com os agravantes: sozinho, muito calor, longe de conhecidos.

### **Outra crise**

Mas quero falar de uma outra crise antes de continuar com os acontecimentos da minha vida.

Tem uma pessoa de quem não posso deixar de falar, o Léo. Sabe aquela pessoa que pensa como você, a gente começa a falar e sabe que ele vai ter uma opinião sensata sobre o assunto? Além de um grande amigo, é o tipo de pessoa que gosta de ajudar os outros. A frase que sempre diz é: “*O grande mau da humanidade é o egoísmo*”.

Estava eu em casa à noite, com tudo bem como sempre, e de repente, lá vem o “treco”. E veio forte novamente. Deixei-me influenciar pelo sentimento e

foi piorando até que não deu mais - não tinha coragem de pegar o carro para ir ao hospital.

Estava em Curitiba, liguei para o Léo à meia noite e ele veio como um foguete me atender. Claro que era o Léo. Se fosse outra pessoa, provavelmente diria: – *Espera que passa*, ou – *Toma um calmante*, sei lá. Mas era o Léo. Não dá para esperar nada diferente dele.

A história repete-se. O médico diz que não tenho nada, me dá aquela injeção maravilhosa, continuo não querendo saber o nome, fui grogue para casa amparado pelo meu amigo. Claro que ele pagou a conta do hospital. Eu não conseguia nem falar. Parecia que minha língua era do tamanho de uma picanha. Dormi maravilhosamente bem. Não lembro se paguei para ele depois. Espero que sim.

Depois de ter ido algumas vezes a hospitais e retornado vivo só com aquele remedinho gostoso, comecei a

questionar se tinha mesmo que ir ao hospital. E se eu não for? Pelo jeito não vou morrer. O que será que acontece? Como vou lidar com isso?

### **Voltando aos meus tombos**

Apesar de minhas inúmeras recomendações a empresa concentrou esforços em um único cliente grande e vários pequenos, ou seja, 80% do faturamento em uma única empresa. Perdemos este cliente que apesar de satisfeito não renovou o contrato por questões de contenção de despesas.

Tive que sair da empresa, o orçamento não suportava meu salário. Não que ganhasse rios de dinheiro, mas a queda foi brusca.

Cadê o chão?

Estou de volta ao início.

Tudo de novo - buscar recolocação, batalhar por projetos. Estava cansado desta vida. Tinha que fazer algo mais estável. Até quando aguentaria esta instabilidade?

Nessas horas a gente pensa que as coisas ruins nos perseguem, mas a maioria dos problemas de nossas vidas somos nós mesmos que criamos. A opção de viver assim e não ter rotina foi minha. Não dá para culpar ninguém.

Entrei em contato com o Cal. Vamos ver o que está fazendo, quem sabe encontrou alguma alternativa, algo que pudéssemos fazer juntos.

Marcamos um encontro em Curitiba. Esta conversa foi muito produtiva, falamos sobre nosso *network*, que não era pequeno. Durante alguns anos aproximei-me de escritórios de advocacia para recomendar para meus clientes e com isso criei amizade com grandes



advogados da cidade, o que seria a porta de entrada para várias empresas. Convidamos um grande amigo para montar um escritório em Curitiba e começamos a prospectar trabalhos em consultoria, importação por conta e ordem - especialidade de nosso amigo de Santa Catarina - , e consultoria tributária.

Trabalhamos durante um ano, fizemos um grande trabalho em Manaus e outro em uma pequena cidade de Goiás.

O nosso grande foco era a importação por conta e ordem que deveria nos render um bom dinheiro, mas... o governo do estado do Paraná concedeu um benefício que era igual ao oferecido por Santa Catarina e todas as prospecções que fizemos foram por água abaixo.

Fizemos uma negociação com uma empresa de Santa Catarina intermediando um grande negócio para ter um percentual enquanto durassem os trabalhos.

Preparamos todo o terreno para a entrada desta empresa em nosso mercado, mas em um ano tomamos um tombo deste empresário que apesar de estar ganhando alegava prejuízos. Resolveu que não nos pagaria mais, e ponto.

Trabalho sem contrato não funciona, fio de bigode só no passado. Tudo vai às mil maravilhas até entrar dinheiro, então a coisa muda. Quando a pessoa inicia a frase com *veja bem*, significa que vai lhe ferrar.

Acho que estas histórias estão ficando chatas, mas infelizmente fazem parte. Nunca parei para pensar sobre isso, agora escrevendo vem à tona todas as coisas que passei. Os altos e baixos fazem parte da vida. Temos que aprender a conviver com isso.

Claro que estou relatando somente o lado ruim das histórias. Entre um tombo e outro tiveram muitas alegrias. Tudo que um homem entre 30 e 50 anos quer

ter eu tive. O que não tive foi juízo para administrar as altas. Fui meio como a cigarra do conto “A cigarra e a formiga”.

Mas sempre acreditei que devemos aproveitar a vida enquanto temos saúde para isso. Ficar guardando para quando estiver velho ter uma boa vida, nunca entendi isso. Como é ter uma boa vida velho? Economia é uma coisa, se privar de ter o que deseja é outra.

Estar velho para mim não é uma questão de idade e sim de comportamento. Tenho um amigo com 75 anos e faz coisas que eu não faço e que muitos de 30 não fazem.

Existem alguns pontos importantes para administrar a crise. Cura? Esqueça, mas você pode administrar isso e vai desaparecendo com o tempo, mas nada milagroso. O importante é conseguir uma boa qualidade de vida.

A sensação de deitar se sentindo bem é muito boa. A gente só valoriza isso depois de passar por anos com crises frequentes.

### **Analisando as crises**

Tudo que li sobre o assunto mostra o tratamento dos sintomas e efeitos indesejáveis. Mas garanto que pode fazer isso sozinho. Pelo menos eu fiz e convivo muito bem com isso. Incomoda-me menos do que uma espinha.

Volto a dizer que não tenho embasamento científico. Não sou médico. Resolvi sozinho. Analisei como acontecia, quando acontecia, o que me fazia sentir melhor e fui experimentando até entender o que era bom para mim.

Acho que você pode tentar o mesmo, mas procure um médico. É importante ter o diagnóstico de um profissional.

Repare que as crises que tive foram todas à noite. Isso me chamou a atenção, mas por que à noite? Tem pessoas que não podem andar de carro, sair à rua, ir trabalhar.

Não afirmo isso, mas suponho que elas tenham sempre no mesmo momento ou local que tiveram a primeira vez.

A minha primeira crise foi à noite, todas as outras também. Você cria um relóginho e à medida que você está naquela situação e lembra, o “treco” vem. Aí eu ficava pensando: ele veio porque eu pensei ou pensei porque veio, entende?

Conheci pessoas que não saíam de casa sem estarem acompanhadas, porque tiveram a primeira vez na rua.

Comentando hoje com um amigo que estava escrevendo sobre o assunto, o mesmo me disse que conhece um senhor que não sai de casa há 30 anos. Tudo o que necessita levam à sua casa, inclusive dentista. Como alguém consegue viver assim? Isso é a prova de que se você deixar este negócio lhe domina.

Como eu saio sozinho, pego avião sozinho? etc... Porque não estava em *momento de risco*, meu momento de risco é à noite.

Os voos que tive que pegar à noite, quando estava desenvolvendo aqueles trabalhos que mencionei, estes foram bem complicados. Mas como diz meu amigo Beto, “*vamos lá, não tem alternativa tem que encarar de frente.*”

Porque quando tive a primeira crise fiquei andando e isso melhorava um pouco, é simples. Conforme andava minha atenção se focava nas coisas e me distraía. Quando parava pensava no “treco”.

Tive outras situações em que tive melhoras me distraindo, lendo, vendo filme, mas a melhor para mim foi o videogame - *um cara de 50 anos jogando videogame*. Quer saber? Adoro, sinto-me como um garoto de 15 anos, falo sozinho brigo com os personagens, chego a ficar três horas jogando, esqueço da vida. Jogar no início de uma crise faz ela desaparecer. Tem que achar o seu, o que lhe distrai a ponto de esquecer.

Naquela palestra que assisti pela TV em Palmas o médico disse que é bastante provável que as pessoas tenham tido a Síndrome apenas uma única vez e apenas frações de segundo.

Tenho todo dia um momento de pré-crise entre 19:00 e 21:00h. Não o tempo todo, mas dentro deste horário vem. Simplesmente ignoro e ela passa. Simples, não é?

Não é. Foram dez anos para descobrir como fazer isso e sozinho. Minha intenção com este livro é fazer você pular esta etapa.

Acredito que com o tempo isso não aparecerá mais. Tem sido cada vez menor.

Consegui ajudar algumas pessoas passando o que aprendi. E por que não escrever um livro e ajudar muitas mais?

Você deve, assim como eu, ter alguns sinais de que o “treco” - gosto de chamar assim - está vindo. O meu inicia com um pequeno enjôo, daí vai para a transpiração, a taquicardia e a falta de ar. Tenho que parar no enjôo.



Este é o exato momento em que deve controlá-lo. Não deixe, em hipótese alguma, ele passar disso.

Distraia-se com algo que gosta de fazer e que tome bastante da sua capacidade de raciocínio.

O grande erro é potencializar o “treco”. Cometi este erro várias vezes e aprendi a duras penas.

A verdade é que temos grande dificuldade em acreditar que existam soluções simples para coisas que achamos preocupantes ou complicadas. Quem tem sabe. A vontade no momento de crise é de sair de dentro do corpo.

Costumo dizer: se você está em um quarto pegando fogo você corre para fora e pronto, o alívio é imediato. Mas se está em crise você corre para fora e piora - o “fogo” está dentro de você -, e não ter a sensação imediata de alívio só agrava.

Respire fundo, se for o caso desentupa as narinas, para mim funciona, e não deixe de fazer o que estava fazendo. Concentre-se em uma tarefa e garanto que vai passar,

Mas acredite nisso, não fique olhando para a TV e pensando no “treco”.

Eu uso de um recurso que você deveria perguntar ao seu médico e ver o que ele acha. Tomo um fitoterápico chamado KAVA-KAVA. Não vou falar do laboratório que confio. Não quero fazer propaganda para ninguém, mas ajuda, e muito. Quando vejo que o “treco” virá forte tomo um e vou me distrair com alguma coisa.

Descobri este medicamento por acaso falando com um amigo que é bastante ansioso. Li tudo sobre este remédio, gostei do que li. Era usado por aborígenes em tempos de festas nas tribos para baixar a ansiedade das pessoas, evitando conflitos.

Falei com um médico. Disse-me que poderia ajudar. Realmente ajuda, mas não é como um remédio para dor de cabeça, é apenas uma ajuda.

Lembra daquele meu primo que encontrei em Palmas? Alguns anos depois, veja como a vida da gente tem amarrações que muitas vezes passam e nem percebemos. Ele ligou-me em Curitiba perguntando se eu tinha melhorado do “treco”. Achei estranha a pergunta, pois já havia passado alguns anos. Disse que sim, que tinha aprendido a controlar e que estava bem melhor. Ele havia se casado e a esposa dele estava com o “treco”. Ligou-me para falar sobre isso. Falei bastante com ela pelo telefone e mandei um e-mail com basicamente o que estou dizendo neste livro, só que de forma bem resumida.

Imaginei que teria uma rápida resposta dele, mas não tive. Fiquei intrigado com isso. Será que não consegui

ajudá-la? Ele não falou mais nada. Será que fiz papel de bobo escrevendo tudo aquilo? Fiquei meio desconfortável com isso e mandei um e-mail para ele. Tive a agradável resposta de que havia ajudado, e muito, que ela estava conseguindo controlar e que estava bem melhor. Estava tomando florais, tinha encontrado o caminho para conviver bem com isso.

### **Conviver bem com o “treco”**

Conviver bem com isso pode não ser muito motivador - quem tem o “treco” quer cura e pronto.

Se você pode conviver com fome antes do almoço todo dia, então almoçar e passar, pode conviver com isso. Vai ser mais um sintoma como a fome, por exemplo. Deu o “treco”, distraio-me, às vezes tomo um KAWA-KAWA e pronto, vida normal.

Experiente não almoçar na hora que der fome e mesmo assim continuar. Vai ter dor de cabeça, vai ficar fraco e vai morrer, não vai? E a solução é simples: é só comer.

Exemplo bobo, não é?

A fome é mais perigosa do que o “treco”, ele não mata, mas a falta de alimento, sim. E você convive com isso desde que nasceu três vezes por dia e é tão normal, que nem pensa sobre o assunto.

Experimente fazer. Para mim funciona. Espero que você consiga chegar ao ponto que cheguei.

### **Caso venha a publicar este livro...**

Vou criar um e-mail para manter contato com as pessoas que leram. Gostaria muito de ter notícias e saber como estão.

Tenho receio que as pessoas não gostem ou não acreditem, e não consiga levar a mensagem que gostaria. É muito bom ouvir que alguém conseguiu superar e que tenha conseguido ajudar.

Não estou fazendo isso para ganhar dinheiro, não tenho a expectativa que venha a ser um *Best seller*. Não sou escritor, só estou contando as coisas.

Aquela velha frase, *só quem tem sabe*, se conseguir ajudar mesmo que seja uma única pessoa, estou feliz.

Espero que com este livro tenha conseguido mostrar que a vida não reserva surpresas desagradáveis só para você. Que viver não é o mar de rosas que vemos nos filmes, mas vale a pena.

Temos a mania de achar que a vida de todo mundo é maravilhosa e sem problemas, mas não é verdade. As pessoas não contam dos tombos, só das glórias.

Somos um bando de crianças carentes querendo brinquedos caros para não ficar para trás, talvez não para ser melhor do que ninguém, mas para não ser alvo. Estar melhor significa menos possibilidade de ser a piada da vez. Coisa do capitalismo.

### **O que aprendi com as crises**

Vou escrevendo e não me dou conta do quanto estou me expondo neste livro. Tem muita coisa que pensamos e não dizemos – *o que os outros vão pensar?* Quer saber, que se dane, são iguais a mim, só que cada um se disfarça como pode.

Valorizar o que você tem e principalmente as pessoas que lhe cercam é o que lhe faz viver melhor. É incrível, mas com o passar dos anos aprendemos os verdadeiros valores.

Aprendemos a ver as pessoas através de seus olhos e enxergar como elas realmente são. E mesmo que não sejam como gostaríamos que fossem, entendemos que, às vezes as limitações não são da vontade delas. Confesso que estou me policiando para ter mais paciência, mas não é fácil.

Ter passado por tudo isso me fez ser uma pessoa melhor, hoje valorizo coisas que no passado eram sem importância. - Será que temos que passar por tudo isso para evoluirmos?

Quanto é importante viver o dia a dia sem o desconforto desta síndrome, poder deitar no travesseiro respirando bem se sentindo tranquilo e poder curtir o cansaço de um dia de trabalho na sua cama quente, quem diria que isso um dia seria importante para mim?

Se não tivesse passado por tudo não valorizaria estas coisas pequenas, mas só são pequenas quando você as



tem, quando perde a sua liberdade de viver e fica refém deste “treco”” estas coisas passam a ser muito importantes.

Valorize cada momento, aproveite o sabor de cada alimento, observe o sorriso de cada pessoa e se deixe contaminar por ele, este é o caminho. Tenha certeza de que tudo o que você necessita está a sua mão, não deixe passar.

Não deixe que o “treco” tome conta de você. Não o veja como um leão, porque não é. É só um gatinho que se acha. Dê um vai pra lá nele. Que ele vá embora e pare de lhe aborrecer!

Antes de dizer as dicas de como lidar com isso, vou voltar às minhas historinhas de trabalho para lhe contar o que estou fazendo agora.

Em um último trabalho de consultoria que estava fazendo em São Paulo, empresa que pertence a aquela de Manaus que mencionei anteriormente, encontrei com o primo Flávio e falamos sobre alguns equipamentos que ele conhece bem. Ele trabalhou com isso durante trinta anos. Mostrou-me algo que gostaria de fabricar. Analisando o equipamento vi que teria condições de desenvolver e fabricar algo parecido.

Havia feito consultoria em indústrias por 25 anos e estava bastante familiarizado com processos de produção, e isso aliado à experiência dele poderia ser uma fórmula de sucesso. Além do que, o Flávio é aquele tipo de pessoa que todo mundo gosta. Ter uma sociedade com ele é uma coisa muito boa. Não sei quanto dinheiro vamos ganhar com isso, mas estamos bastante empenhados. Acho que será bom.

Começamos meio timidamente com poucos recursos e hoje temos uma pequena metalúrgica e um nome já reconhecido no mercado. Acredito que tenha encontrado o meu caminho.

Na verdade não estou mais preocupado se este vai ser o negócio da minha vida, o que importa é que está me fazendo feliz neste momento.

Afinal de contas quanto é a vida toda? Quanto tempo? Quem sabe?

### **Aprendendo a controlar as crises**

Ao iniciar este livro tive receio de que narrando o que aconteceu comigo o “treco” voltasse. Durante muito tempo, quando eu começava a falar para alguém de como eram os sintomas, eles vinham. Com o tempo isso foi passando, hoje falo para as pessoas e não me

afeta. Só que escrever com detalhes eu nunca havia feito. Mas não deu nada, estou muito bem.

Existem algumas regras que eu sigo para controlar as crises. São 11 pontos bastante simples, mas importantes.

Regras:

1. Você não vai morrer disso; Tendo passado por médicos e os mesmos tendo identificado que o que você tem é realmente isso, então acredite que não vai morrer disso por mais que pareça.
2. Quando iniciar o primeiro sintoma ignore; Tente identificar o primeiro sinal de que o “treco” está vindo. Qual é o primeiro sintoma? Pará-lo neste momento e não deixá-lo crescer, é muito importante.

3. Descubra algo que goste de fazer que ocupe sua mente; Descubra o que lhe faz focar em outra coisa. Para mim TV não funciona. O que lhe faz esquecer da vida, perder a hora, algo que realmente lhe coloque no mundo da lua.
4. Observe em que horários ou situações o tredo vem; Vai perceber que tem uma certa constância, antecipe-se. Não pense nisso. Pode ser um horário, um lugar, uma coisa.
5. Tente se ocupar mais nas situações ou horários que você identificou; Tente evitar ou se distrair na situação/local de risco, mas não vá ficar pensando sobre isso bem no horário. Tem que se ocupar.
6. Veja com seu médico algum medicamento fitoterápico ou homeopático para ansiedade; No meu caso o fitoterápico ajudou bastante. Já vi

pessoas que usam homeopatia, acupuntura, florais. Busque algo que não seja agressivo ao seu organismo.

7. Encare as dificuldades da vida com naturalidade, não acontecem só com você; Acho que isso é o mais difícil para pessoas ansiosas. Mas tem que fazer um esforço.
8. Valorize o que realmente é importante; Procure não dar muita importância para pequenos problemas do dia a dia. Não vale a pena, releve.
9. Oriente as pessoas próximas a não perguntarem quando você estiver em crise e sim ajudá-lo a se distrair, mas com habilidade; Tudo que faz você focar no problema atrapalha. Não tem coisa pior do que pessoas perguntando sobre os seus sintomas.

10. Não valorize demais a crise; O bicho não é tão poderoso quanto parece. Quem o alimenta é você e quanto mais você alimenta mais cresce, e cresce rápido.
  
11. Seja feliz, no final isso é o que importa. Procure buscar as razões que lhe fazem ser feliz, seja no presente, passado ou futuro, não importa. O que importa é você conseguir tirar um sorriso do próprio rosto. Este é o melhor remédio.