

ARTIGO | MOTIVAÇÃO HUMANA E PROFISSIONAL

PREOCUPAÇÃO E RUMINAÇÃO: O EFEITO DO PENSAMENTO NEGATIVO REPETITIVO

Por que a mente trabalha o dia inteiro e não colhe nada, o que a ciência já sabe sobre isso, o lugar da melancolia e o modo de ouvir que liberta.

Ainor Francisco Lotério

Engenheiro Agrônomo, Bacharel em Filosofia e em Teologia, Mestre em Gestão Pública, palestrante, escritor e criador da Agrosophia. Camboriú, Santa Catarina.

O moinho que mói sem grão

Quem cresceu no interior conhece o barulho de um moinho girando vazio. A roda gira, a pedra range, o eixo esquenta, e no fim do dia não há um punhado de farinha. Gastou-se energia, desgastou-se a máquina, e nada foi produzido. É exatamente essa a imagem do pensamento negativo repetitivo: uma mente que trabalha o dia inteiro, cansa como se tivesse arado a terra, e não colhe absolutamente nada.

Existem duas formas principais desse moinho girar vazio. Uma se chama preocupação e olha para o futuro. A outra se chama ruminação e olha para o passado. As duas parecem trabalho mental sério. Nenhuma das duas, na forma em que costumam aparecer, produz farinha.

Duas máquinas diferentes na mesma casa

A preocupação é uma resposta cognitiva voltada ao que ainda não aconteceu. Ela simula cenários, antecipa ameaças, ensaia soluções para desastres que talvez nunca cheguem. Tem origem legítima no instinto de sobrevivência, porque um agricultor que não prevê a estiagem não guarda semente, e um gestor que não antecipa risco não protege a cooperativa. Até aqui, é virtude.

A ruminação é outra coisa. Ela é a repetição passiva e persistente do pensamento sobre causas, significados e consequências daquilo que já ocorreu. É o pensamento que volta ao mesmo sulco, dezenas de vezes, com a mesma pergunta sem resposta: por que comigo, por que assim, o que eu deveria ter feito. Nasce da dificuldade de regular a emoção diante da perda, do fracasso e da mágoa antiga.

A ciência contemporânea reúne as duas sob um nome comum, pensamento negativo repetitivo, e reconhece nelas o mesmo mecanismo de fundo, a perseveração. A mente continua trabalhando um assunto muito depois de o trabalho ter deixado de ser útil.

De onde vem a preocupação

O psicólogo britânico Adrian Wells mostrou algo que muda a forma de olhar o problema. O preocupado crônico não sofre apenas com o conteúdo dos seus pensamentos. Ele sofre com aquilo que acredita sobre o ato de se preocupar. Há uma crença positiva escondida, quase nunca dita em voz alta, que sustenta o ciclo inteiro: se eu me preocupar bastante, evito que a tragédia aconteça. Preocupar-se passa a ser vivido como forma de proteção, quase como um pedágio pago à sorte.

O problema é que esse ciclo não tem regra clara de parada. Ele termina quando a pessoa sente que já basta, e essa sensação é arbitrária, elástica e quase sempre tardia. Depois vem a segunda camada, ainda mais pesada, que é a preocupação com a própria preocupação: não consigo parar, isso vai me adoecer, minha cabeça não me obedece.

Thomas Borkovec acrescentou uma peça decisiva. A preocupação é predominantemente verbal, feita de frases e não de imagens. Por ser verbal, ela abafa a ativação corporal do medo, e por abafar, alivia no curto prazo. Ou seja, ela se ensina sozinha. Cada rodada entrega um pequeno alívio imediato e cobra a conta depois, com juro de insônia, irritabilidade e desgaste.

Some-se a isso a intolerância à incerteza, que é a dificuldade de conviver com aquilo que ainda não se pode saber, e temos o quadro completo. Quem não suporta não saber tenta saber pensando. E pensar não produz informação nova sobre o futuro.

De onde vem a ruminação

Susan Nolen-Hoeksema demonstrou, com décadas de pesquisa, que diante do sofrimento algumas pessoas desenvolvem um estilo de resposta ruminativo, e que esse estilo prevê depressão futura com força considerável. Não é o evento que adoce sozinho. É o modo de responder ao evento.

Edward Watkins deu ao problema uma explicação prática e libertadora. Ruminar é um hábito aprendido, com gatilhos identificáveis, e pensar sobre uma dificuldade não é o erro. O erro está na forma. Existe um pensar abstrato, feito de perguntas do tipo por que isso aconteceu comigo, por que eu sou assim, o que isso diz sobre a minha vida. Esse pensar não tem fim porque não tem resposta verificável. E existe um pensar concreto, feito de perguntas do tipo o que exatamente aconteceu, o que posso fazer amanhã, com quem preciso falar, qual é o primeiro passo. Esse tem fim, porque produz ação.

Há ainda uma raiz mais funda. O pensamento repetitivo costuma ser disparado por uma meta pessoal importante que ficou em aberto. Um filho que se afastou, uma sociedade que se desfez, um projeto de vida interrompido, uma reconciliação que não veio. A mente insiste porque o assunto importa e continua sem desfecho. Quem manda esquecer não entendeu nada. A mente não desiste daquilo que ainda ama.

Não existe ruminação positiva

Não existe ruminação positiva. O que é construtivo já não é ruminação, é reflexão.

Precisa ficar dito com todas as letras, porque há muita confusão em torno disso. O próprio conceito científico de ruminação a define como um processo disfuncional, repetitivo, passivo e focado em aspectos negativos, em falhas ou em perdas do passado. Está na definição, não na intensidade. Não é ruminação demais que faz mal e ruminação de menos que faz bem. É a natureza do processo que já carrega o prejuízo.

Quando o indivíduo revisita o passado de forma construtiva, buscando aprendizado, planejamento estratégico para novos ciclos ou ressignificação da experiência, aquilo já não é ruminação. Mudou

de nome porque mudou de natureza. Passa a chamar-se reflexão construtiva, ou processamento analítico. A reflexão é orientada para soluções, tem começo, meio e fim, e gera alívio ou crescimento. A ruminação prende o indivíduo num ciclo circular de sofrimento sem resolução, que gira, gira, e devolve o pensador ao mesmo ponto de onde partiu, apenas mais cansado.

A pesquisa confirma essa separação. Ao analisar em detalhe o estilo de resposta ruminativo, Treynor, Gonzalez e Nolen-Hoeksema identificaram dois componentes bem distintos. Um deles é o remoer, carregado de comparação amarga entre o que é e o que deveria ter sido, e este prevê depressão. O outro é o ponderar reflexivo, voltado à compreensão e à solução, e este, ao longo do tempo, se associa a menos sofrimento e não a mais. São dois movimentos com a mesma aparência externa, a pessoa quieta pensando, e com destinos opostos.

Daí a importância de não elogiar o que não merece elogio. Quando alguém diz que passou a noite pensando na vida, cabe uma pergunta simples: você chegou a alguma decisão. Se chegou, foi reflexão e a noite valeu. Se não chegou, e a mesma cena rodou trinta vezes com o mesmo desfecho, foi ruminação, e a noite foi perdida.

A melancolia, o clima e a máquina

Falta considerar um estado que a linguagem popular costuma misturar com tudo isso e que merece tratamento próprio: a melancolia.

A melancolia é antiga. Nasceu na medicina grega como suposto excesso de bílis negra, atravessou os séculos como temperamento, e já em Aristóteles aparecia associada aos homens dedicados à filosofia, à política e às artes. Robert Burton lhe dedicou, em 1621, uma obra monumental, a Anatomia da Melancolia. Freud, em 1917, no ensaio Luto e Melancolia, ofereceu a distinção que ainda hoje ilumina o assunto: no luto é o mundo que empobrece, porque alguém se foi; na melancolia é o próprio eu que empobrece, porque a acusação se volta para dentro. A pessoa enlutada sente falta. A pessoa melancólica sente culpa.

É preciso, então, separar duas coisas que costumam viajar juntas.

A melancolia como clima da alma

Aquela tristeza serena e contemplativa que baixa no fim da tarde de domingo, na estrada de volta, diante da casa antiga que já não é de ninguém, na lembrança de quem partiu. Ela não é doença. É a marca de quem amou e de quem viveu tempo suficiente para ter o que perder. Dessa melancolia nasceu boa parte da música, da poesia e da fé do mundo. Nas famílias do interior ela tem nome próprio e antigo, saudade. Não se combate saudade. Cuida-se dela.

O estado melancólico como quadro clínico

A psiquiatria o descreve com precisão: perda profunda da capacidade de sentir prazer, ausência de reação mesmo diante de boas notícias, despertar de madrugada sem conseguir voltar a dormir, piora acentuada pela manhã, lentificação do corpo e do pensamento, culpa desproporcional, perda de apetite e de peso. Isso não é temperamento nem tristeza da vida. É adoecimento, e pede avaliação profissional, exatamente como uma lesão pede médico.

Onde entra o pensamento negativo repetitivo nessa história. Entra como a máquina que transporta a pessoa de um estado ao outro. A melancolia é o clima. A ruminação é o motor. Um sentimento

melancólico acolhido, nomeado, chorado e depois posto para trabalhar em forma de gratidão, de escrita, de oração, de conversa ou de serviço, transforma-se em profundidade humana. O mesmo sentimento capturado pelo ciclo do remoer, com o eterno por que ele partiu, por que não fui, por que não falei, deixa de ser clima e vira cárcere.

A melancolia é o clima. A ruminação é o motor. Acolha o sentimento e desligue a máquina.

Aqui está o ponto delicado da nossa cultura. Aprendemos a suspeitar da tristeza e a correr dela, e por isso perdemos a melancolia fecunda. E aprendemos a chamar de reflexão aquilo que é apenas remoer, e por isso mantemos a máquina ligada. O caminho maduro faz o contrário nas duas pontas.

O efeito de girar sem moer

O custo do pensamento negativo repetitivo aparece em quatro frentes.

No corpo. Prolonga a resposta de estresse muito além do episódio que a provocou, prejudica o sono, mantém tensão muscular e desgaste cardiovascular. A ameaça durou dez minutos e a reação dura dez semanas.

Na inteligência. Consome recursos de atenção e de memória de trabalho que deveriam estar disponíveis para decidir. Quem ruma fica pior na resolução de problemas exatamente quando mais precisa resolver, porque a máquina está ocupada.

Na conduta. Gera adiamento. Rumina dá a sensação subjetiva de estar cuidando do assunto e por isso substitui a ação. É o lavrador que passa a manhã olhando a nuvem em vez de abrir o sulco.

Nas relações. Produz distância. Quem vive dentro da própria cabeça está fisicamente presente e afetivamente ausente. A família convive com o corpo e sente falta da pessoa.

O que realmente funciona

Nenhuma das abordagens com evidência séria pede que a pessoa pare de pensar no assunto. Essa é a boa notícia e é também o motivo pelo qual tantos conselhos bem intencionados fracassam. Dizer não pense nisso é o mesmo que jogar mais lenha.

A terapia focada em ruminação, desenvolvida por Watkins, ensina a reconhecer a entrada no ciclo e a mudar o modo de pensar, saindo do abstrato para o concreto, do remoer para a resolução. Ela não discute se o pensamento é verdadeiro. Discute se ele é útil e a que serve.

A terapia metacognitiva, de Wells, trabalha as crenças sobre o próprio pensar, com duas ferramentas simples e poderosas: o adiamento deliberado da preocupação, marcando hora para ela, e a atenção destacada, que é aprender a ver o pensamento passar sem embarcar nele. Quem experimenta adiar descobre, com espanto, que o pensamento é controlável, e que boa parte do que parecia urgente perdeu a urgência sozinha.

Há ainda um recurso ao alcance de qualquer pessoa, estudado por Ethan Kross, o autodistanciamento. Consiste em falar consigo mesmo na segunda ou na terceira pessoa, usando o próprio nome, ou em observar a cena como quem olha de fora. O que você faria se esse problema

fosse do seu vizinho. A mudança de posição reduz a reatividade emocional sem exigir esforço de controle e devolve à pessoa a lucidez que ela já tem para aconselhar os outros e nunca aplica em si.

Acrescento a esse conjunto aquilo que chamo de Inteligência Orientada. Pensar não basta. É preciso pensar em direção a alguma coisa. O pensamento que não termina em ação, oração, decisão ou entrega é pensamento que gira vazio.

O ponto mais delicado: o modo de ouvir

Aqui está a parte que raramente se diz, e que interessa a todo pai, líder, dirigente de cooperativa, professor e amigo. Ouvir pode curar e ouvir pode adoecer.

A pesquisadora Amanda Rose identificou um fenômeno que chamou de corruminação, que é conversar sobre problemas de modo excessivo, especulativo e centrado nos sentimentos negativos. O achado é perturbador. Esse tipo de conversa aproxima as pessoas, aumenta a intimidade e a sensação de apoio e, ao mesmo tempo, eleva os sintomas de ansiedade e de depressão de quem fala. Em estudo longitudinal, quem mais corruminou no início do ano letivo estava mais deprimido meses depois. Ou seja, o ouvinte se sente profundamente útil enquanto piora a situação.

A escuta que liberta tem forma própria e pode ser aprendida. Carl Rogers ensinou o essencial, que é devolver com outras palavras aquilo que a pessoa sentiu e aquilo que lhe é importante, demonstrando compreensão real da sua perspectiva. Pesquisas com neuroimagem confirmam que a escuta ativa melhora de fato o estado emocional negativo de quem é ouvido, com ativação das áreas frontais e da junção temporoparietal e com sincronização entre os cérebros dos dois interlocutores. Ouvir bem é um ato fisiológico, não apenas gentil.

Cinco movimentos da escuta que liberta

- 1. Acolher e nomear a emoção** antes de qualquer conselho, porque validar não é concordar.
- 2. Conduzir do porquê para o como.** Enquanto a pergunta for por que isso aconteceu comigo, não há saída. Quando vira o que é possível fazer, quando e com quem, o moinho começa a receber grão.
- 3. Provocar o distanciamento** com uma pergunta simples: o que você diria a um amigo seu que estivesse vivendo isso.
- 4. Separar a preocupação produtiva da improdutiva.** Existe um passo concreto nas próximas vinte e quatro horas. Se existe, faça o plano. Se não existe, proponha o adiamento e não a solução.
- 5. Encerrar com ação e não com mais fala.** A própria Amanda Rose recomenda romper o foco excessivo no problema fazendo outra coisa junto, uma caminhada, um trabalho, um passeio. Levantar da cadeira é terapêutico.

E há a dose. Uma escuta sem limite de tempo, sem redirecionamento e sem desfecho prático deixa de ser apoio e passa a ser combustível.

A lavoura ensina

Na roça, ninguém aduba a mesma cova quatro vezes por dia. Ninguém arranca a muda para conferir a raiz. Existe o tempo do preparo, existe o tempo do plantio, e existe o tempo de deixar a

semente trabalhar sozinha debaixo da terra, no escuro, sem a nossa vigilância. A confiança faz parte da técnica agrícola. Deveria fazer parte também da nossa vida mental e espiritual.

Preocupar-se com medida é prudência. Preocupar-se sem medida é desgaste. Refletir sobre o passado com propósito é sabedoria. Remoê-lo sem propósito é penitência inútil que Deus não pediu.

A melancolia, por sua vez, é como o inverno. Não se corrige inverno, não se apressa inverno, e nenhuma lavoura séria existe sem ele. Há um tempo em que a terra parece parada e está apenas descansando e acumulando. O erro não é sentir o inverno. O erro é achar que ele é permanente e ficar rodando dentro dele quando a primavera já bate na porteira.

Que cada um de nós aprenda a distinguir o moinho que mói do moinho que apenas gira. E que, ao encontrar alguém preso no giro, tenhamos a paciência de ouvir, a coragem de perguntar o que se pode fazer, e a sabedoria de encerrar a conversa com um passo, e não com mais uma volta.

REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO

Obras e autores de referência na área

BORKOVEC, Thomas D. et al. Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. In: HEIMBERG, R. G.; TURK, C. L.; MENNIN, D. S. (orgs.). *Generalized Anxiety Disorder: Advances in Research and Practice*. New York: Guilford Press, 2004.

BURTON, Robert. *A Anatomia da Melancolia*. Curitiba: Editora UFPR, 2011. Original de 1621.

FREUD, Sigmund. Luto e melancolia, 1917. In: *Obras completas*. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

KROSS, Ethan. *Chatter: a voz na nossa cabeça, por que ela importa e como usá-la a nosso favor*. Rio de Janeiro: Fontanar, 2021.

NOLEN-HOEKSEMA, Susan. *Women Who Think Too Much: How to Break Free of Overthinking and Reclaim Your Life*. New York: Henry Holt, 2003.

NOLEN-HOEKSEMA, Susan; WISCO, Blair E.; LYUBOMIRSKY, Sonja. Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, v. 3, n. 5, p. 400-424, 2008.

ROGERS, Carl R. *Terapia centrada no cliente*. São Paulo: Martins Fontes.

ROSE, Amanda J. Co-Rumination in the Friendships of Girls and Boys. *Child Development*, v. 73, n. 6, p. 1830-1843, 2002.

TREYNOR, Wendy; GONZALEZ, Richard; NOLEN-HOEKSEMA, Susan. Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, v. 27, n. 3, p. 247-259, 2003.

WATKINS, Edward R. *Rumination-Focused Cognitive-Behavioral Therapy for Depression*. New York: Guilford Press, 2016.

WELLS, Adrian. *Terapia metacognitiva para ansiedade e depressão*. Porto Alegre: Artmed, 2018.

Postagens do autor relacionadas ao tema, no portal www.loterio.com.br

LOTÉRIO, Aínor Francisco. COMO VIVER SEM MEDO, SEM PRESSA E SEM RECEIO. Disponível em: loterio.com.br/como-viver-sem-medo-sem-pressa-e-sem-receio/

LOTÉRIO, Aínor Francisco. SIMPLIFIQUE SUA VIDA: quanto mais coisas disputam nossa cabeça, menos espaço sobra para aquilo que realmente decide o rumo de uma vida. Disponível em: loterio.com.br/simplifique-sua-vida-quanto-mais-coisas-disputam-nossa-cabeca-menos-espaco-sobra-para-aquilo-que-realmente-decide-o-rumo-de-uma-vida/

LOTÉRIO, Aínor Francisco. O QUE DEPENDE DE MIM, O QUE NÃO DEPENDE DE MIM E O QUE DEPENDE DE NÓS. Disponível em:

loterio.com.br/o-que-depender-de-mim-o-que-nao-depender-de-mim-e-o-que-depender-de-nos/

LOTÉRIO, Aínor Francisco. O SILÊNCIO QUE PESA E A BOCA QUE FALA: o fenômeno cotidiano da fala desnecessária e práticas objetivas de contenção verbal. Disponível em: loterio.com.br/o-silencio-que-pesa-e-a-boca-que-fala-o-phenomeno-cotidiano-da-fala-desnecessaria-e-praticas-objetivas-de-contencao-verbal/

LOTÉRIO, Aínor Francisco. QUANDO O COSTUME SE FAZ PASSAR POR DEUS: o peso que muitos carregam não vem de Deus, vem do costume que aprendeu a falar em nome d'Ele. Disponível em: loterio.com.br/quando-o-costume-se-faz-passar-por-deus/

LOTÉRIO, Aínor Francisco. NÃO VIVA REFÉM DA PRESSA E DA ANSIEDADE DOS OUTROS. Tema de palestra. Portais www.loterio.com.br e www.ainor.com.br

CONTATOS

Para palestras, cursos, formações e participações em eventos

E-mail: ainorfloterio@gmail.com

WhatsApp: (47) 99967-5010

Portais: www.loterio.com.br | www.ainor.com.br

Instagram: [@ainor_loterio](https://www.instagram.com/ainor_loterio) | **YouTube:** [@ainorloterio](https://www.youtube.com/ainorloterio)

Aínor Lotério, o palestrante da mente e do coração. Camboriú, Santa Catarina.