

Coitadinho, tão estressado

A senhora Deborah Stipek se preocupa com o stress dos alunos que tentam entrar em universidades hipercompetitivas. Poderiam ser mais felizes e tão bem-sucedidos se fossem para outras de menos nome. Corretamente interpretado, é um comentário pertinente. Contudo, ela é diretora do Departamento de Educação de Stanford e a nota saiu como editorial na revista *Science*, ambos prestigiadíssimos. Há o risco de ser mal interpretada no Brasil, onde alguns festejam as desculpas para a malandragem. Dito e feito, foi isso que lemos na nossa imprensa. Entendamos stress. Trata-se de uma herança metabólica de outras eras. Sentindo a ameaça de ser comido por uma onça, o corpo reage, reajustando o fornecimento de energia para cada órgão e preparando-se para a fuga ou a luta. Hoje há menos perigos físicos, mas a reação é a mesma, diante de uma ameaça, seja o medo de levar bomba na escola ou per-

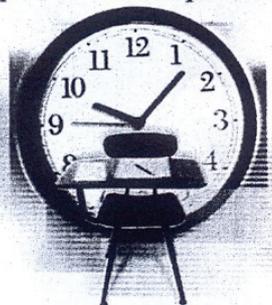
“Se há stress entre nossos vestibulandos, não é por excesso de dedicação, por horas demais diante dos livros, mas por falta de hábito de estudar”

der a promoção. Porém, os caminhos do stress são tortuosos (além do que poderíamos explicar aqui). Em primeiro lugar, o que causa stress não é a ameaça em si, mas nossa insegurança ao lidar com ela. Pesquisas mostraram baixo stress em advogados defendendo causas difíceis, o qual virava alto stress diante do trânsito engarrafado. Policiais de Los Angeles tomam facas de criminosos, perseguem bêbados na estrada e terminam o dia na delegacia fazendo o seu relatório. Surpresa! O stress só aparece na delegacia, absolutamente segura. A lógica é cristalina. O advogado passou anos se preparando para lidar com o stress dos tribunais, mas não os imponderáveis do trânsito. O mesmo ocorre com o policial. Tomar facas é sua profissão. Escrever um relatório que pode ser criticado por seus superiores é terreno pantanoso.

Em segundo lugar, stress não é necessariamente uma coisa ruim. Pode ser boa. O ato da criação po-

de ser estressante. Tarefas desafiadoras podem ser estressantes e boas. Portanto, evitar o stress pode significar distanciar-se de realizações. Entrar nas universidades de primeira linha é difícil. Mas é nelas que se concentram as melhores cabeças e de onde saem as melhores ideias e inovações. É por isso que ouvimos falar tanto de Harvard ou Stanford. Aliás, a professora Stipek trocaria seus orientandos por outros, de universidades mais fáceis?

Voltando à escola, o stress não tem a ver com o número de horas de estudo ou com a dificuldade do assunto ou sua chatice — mas com a falta de preparação para lidar com isso. Um coreano pode passar doze horas estudando, todos os dias, sem stress, pois é seu hábito. Um brasileiro que estuda dez minutos por dia vai ficar estressado se tiver de estudar meia hora. Uma pesquisa curiosa ilustra a desconexão entre o stress e suas causas. Verificou-se que alunos asiáticos ficavam estressados quando tiravam notas ruins, trazendo vergonha à família e pondo em jogo sua reputação. Em contraste, americanos ficavam estressados quando tiravam notas boas, pois eram malvistas pelos colegas e xingados de nerds. Sofrer com o stress não é uma fatalidade. A solução é aprender a lidar com ele, como fazem os advogados e policiais citados. Achar que os alunos estão estressados porque estudam demais é parte do cacete



que explica nossos péssimos resultados nos testes internacionais. Em uma pesquisa que realizei, foi possível notar que os alunos do supletivo dedicavam mais horas à televisão por dia do que ao estudo durante toda a semana. Outra pesquisa

mostrou que, quanto mais elevada a série, menor o número de horas de estudos diários — com maior maturidade, deveriam estudar mais. Mesmo às vésperas do vestibular, as horas de preparação são poucas, até no ensino privado. Os números mostram: nossa educação combina uma jornada escolar curta com míseros minutos estudando em casa. É o pior dos mundos.

Previsivelmente, o editorial da *Science* logo despertou o instinto maternal nos nossos luminares: coitadinhos dos nossos alunos, tão estressados! Mas está errado, se há stress, não é por excesso de dedicação, por horas demais diante dos livros, mas por falta de hábito de estudar. Estressado é quem nunca estudou direito e, de repente, ouve dizer que para passar no vestibular é preciso mudar de vida. A solução não deve ser estudar pouco ou buscar um curso fácil, mas aprender a estudar e aprender a lidar produtivamente com o stress.