

ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA¹

Ênio Brito Pintoⁱ

Resumo

Discute-se a ansiedade na adolescência a partir de três pontos: a ansiedade ontológica, a ansiedade normal e a ansiedade patológica. Estuda-se a correlação entre ansiedade e liberdade e entre ansiedade e liberdade e valores na adolescência, para propor possíveis horizontes para facilitar ao adolescente de nossos tempos a lida com essas questões.

Palavras chave: ansiedade; adolescência; liberdade; valores; globalização

Abstract

The adolescence anxiety is discussed from three points: the ontologic anxiety, the normal anxiety and the pathological anxiety. The correlation between anxiety and freedom and among anxiety and freedom and values in the adolescence is studied, to propose possible horizons to facilitate to the adolescent of our times the work with those subjects.

Keywords: anxiety; adolescence; freedom; values; globalization

¹ Mesa redonda apresentada no XV Encontro de Abordagens Humanistas e Fenomenológicas, Marília, 2006

“Neste mundo globalizado, a competitividade, o consumo, a confusão dos espíritos constituem os baluartes do presente estado de coisas. A competitividade comanda nossas formas de ação. O consumo comanda nossa formas de inação. E a confusão dos espíritos impede o nosso entendimento do mundo, do país, do lugar, da sociedade e de cada um de nós mesmos.”

Milton Santos

São muitos os caminhos possíveis quando pretendemos refletir sobre a ansiedade na adolescência, pois essa temática tem diversas possibilidades de abordagem, já que se trata de um tema amplo e muito relevante. De maneira geral, mais do que em qualquer outra época da vida, é na adolescência que a ansiedade aparece com mais intensidade. Refiro-me aqui tanto à ansiedade ontológica quanto à ansiedade normal e também à patológica. Outro tema relevante e estreitamente ligado à ansiedade que também aparece vigorosamente na consciência do adolescente é o tema dos valores. Especialmente nos dias de hoje, essa questão toma contornos ainda mais importantes e mais graves para os adolescentes, de modo que o caminho que seguirei nessas breves reflexões pretende passar pelas três questões: adolescência, valores e ansiedade. Quero refletir um pouco sobre a importância dos valores na gênese e na manutenção da ansiedade na adolescência. Vou discutir a partir de um ponto de vista, de certa forma, polêmico: para o adolescente de hoje é muito mais difícil eleger seus valores, principalmente porque ele se depara com uma sociedade que ainda não sabe como lidar com a liberdade.

A ansiedade e a liberdade

Começo falando da ansiedade, e já delimito de onde falo: minha compreensão da ansiedade neste texto está ancorada na Psicologia Fenomenológico-existencial, com especial influência dos trabalhos de Rollo May, completados pela compreensão gestáltica. E, nesse nosso começo de conversa sobre a ansiedade, já coloco o ponto básico para a visão fenomenológico-existencial desse tema: a ansiedade é inerente ao homem, ou, dizendo de outro modo, ela é ontológica. Não dá para imaginar o ser humano sem ansiedade. Como ser-para-a-morte, ao homem ameaça constantemente o não-ser, de modo que a ansiedade está inevitavelmente posta diante dele por toda a sua existência. Desde sempre e para sempre.

Com esse entendimento da ansiedade, já a estamos diferenciando do medo, uma diferença que não é apenas de grau: a ansiedade tem uma densidade que o medo não tem. Ou, dizendo de outro jeito, a ansiedade é central e ontológica, o medo é periférico e circunstancial. Mas há um outro fator com relação à ansiedade que é extremamente importante para o nosso tema de hoje: ansiedade e liberdade estão sempre tão próximas que Kierkegaard descreveu a ansiedade como “a vertigem da liberdade” (*apud* May, 1987, p. 225).

O que será que Kierkegaard quis dizer com isso? Por que a ansiedade é “a vertigem da liberdade”? Porque liberdade implica em escolha, em possibilidade de mudança. Uma pessoa sem liberdade também não teria ansiedade. Uma vida de mesmices, muito, muito segura, é uma vida sem ansiedade e sem liberdade. Por seu turno, uma vida em que há liberdade, quer dizer, em que há possibilidades de escolhas, é uma vida em contato com riscos, dentre eles, o maior deles, o risco de não-ser. Na verdade, a cada vez que escolhemos alguma coisa importante, a cada vez que temos um ganho, escolhemos também uma perda. A cada ser que afirmamos, afirmamos também um não-ser. A diferença é que, nas escolhas importantes da vida, a escolha pelo ser é uma aposta, ao passo em que a escolha pelo não ser é uma certeza. Um exemplo simples: a cada passo que dou em uma caminhada, perco a paisagem anterior, perco o ponto de vista anterior. Um passo à frente, e a paisagem é outra. E não adianta eu querer voltar um passo atrás: ainda que eu consiga voltar para a mesma paisagem, meu olhar já é diferente, o fenômeno observado, a paisagem anterior, já é outro. Um exemplo mais complicado: termino, ou não, um casamento? Se eu disser à minha companheira ou ao meu companheiro “acabou, não quero mais!”, a relação nunca mais será a mesma (pode até vir a ser melhor, mas nunca mais será a mesma). Mesmo que eu resolva querer mais...

Então, posso afirmar que uma vida sem ansiedade é impossível. Mas ainda é pouco para entendermos o conceito de ansiedade: há outra observação que precisamos ter em mente nessa conversa: há ansiedade normal e ansiedade patológica. A ansiedade normal é essa de que falei, a inevitável diante da possibilidade de não-ser. É essa ansiedade que usamos para nos proteger ao atravessar uma rua, para escolher um traje para uma reunião importante, para explorar os nossos valores existenciais. Há também uma ansiedade patológica, que, *grosso modo*, pode ser definida como aquela ansiedade desproporcional à ameaça presente. Ela aparece principalmente de duas formas: na impossibilidade das escolhas e na impulsividade das escolhas. A primeira pode ter um exemplo extremo naquela pessoa tão deprimida que sequer é capaz de escolher sair da cama pela manhã; a segunda pode ser exemplificada, também extremamente, por aquela pessoa que busca as drogas na esperança de se sentir mais viva.

A liberdade e os valores

Continuo minhas reflexões com um ligeiro correr de olhos pela história da humanidade, de modo a verificarmos que o nascimento da sociedade capitalista trouxe uma grande mudança no posicionamento humano diante do mundo e da vida: antes do capitalismo havia uma certa predeterminação à espera do homem quando ele nascesse, ou seja, nas comunidades anteriores ao capitalismo a pessoa já nascia com um lugar social determinado e com um destino, de certa forma, já traçado, de modo que, por exemplo, quem nascesse camponês, camponês morreria. A partir do advento do capitalismo, o ser humano já não está mais inserido de maneira natural e imutável numa situação social. Pelo menos em tese, o ser humano já pode escolher seu lugar no mundo, já pode escolher seus valores, o que acabou por enfraquecer uma ética baseada nos costumes, na repetição, de geração a geração, dos valores e comportamentos. Dessa maneira, a 'liberdade', enquanto categoria ética, acaba por viver um crescimento perante os outros valores, substituindo, de certa forma, a antiga busca da felicidade como valor supremo. Se antes a liberdade sequer era pensada como valor, agora a felicidade depende da liberdade. (cf Heller, 1985, p. 07)

É óbvio que essa construção não se faz de uma hora para outra, de uma geração para outra; são necessárias gerações e mais gerações para que se consolide uma mudança deste porte nos valores humanos. Mas não há dúvidas de que hoje, se o desejo humano ainda é pela felicidade, essa felicidade tem que vir através da liberdade. Chegamos a tal ponto, que o ideal de ser livre e ser feliz acabou por evoluir, nos dias de hoje, para ser livre É ser feliz. Assim, está adubado o terreno para que floresça a ansiedade, especialmente a ansiedade patológica. Trata-se de um paradoxo. A ansiedade ontológica fundamenta-se na liberdade e é propulsora de desenvolvimento e de crescimento, de cuidado e de bons suportes existenciais. No entanto, se não há suficiente amadurecimento, a ansiedade que se faz presente diante da liberdade não é a ansiedade ontológica, mas a ansiedade patológica. E esse é um dos mais sérios problemas para o adolescente ocidental nesse início de século XXI: sua liberdade é muito maior que sua maturidade, o que causa ansiedade, muita ansiedade. Em outros termos: o adolescente de hoje é chamado a fazer escolhas cedo demais, quando ainda não está suficientemente amadurecido para dar conta de tão importante empreitada. Dessa forma, o que deveria ser liberdade transforma-se em desamparo, ou seja, em liberdade sem continência.

O problema não está na maturidade do adolescente, mas na liberdade que lhe é concedida de maneira atabalhoada e precoce, sem que se dê tempo para que ele conquiste sua capacidade de escolha a pouco e pouco, par a par com o amadurecimento.

O amadurecimento humano é coisa que se dá passo a passo, que tem fundamento no desenvolvimento psicológico, nas relações sociais e no corpo – vale dizer: no vivido. Há um ritmo de amadurecimento humano que praticamente não pode ser acelerado, a não ser sob duras penas posteriores. O amadurecimento, que é a passagem da preponderância do suporte ambiental para a preponderância do auto-suporte, se dá ao longo do tempo. De igual modo acontece com a assimilação dos valores recebidos da família e da sociedade: a transformação desses valores heterônomos em valores autônomos também se dá ao longo de um amplo e necessário transcurso de tempo. Quando se exige o apressamento dessa travessia, abrem-se as portas para a ansiedade.

É óbvio que não é apenas a passagem do tempo que produz o amadurecimento: tão importante quanto o tempo, são o suporte ambiental e o suporte pessoal que a criança e, posteriormente, o jovem terão para consolidar seu desenvolvimento. O apoio e o exemplo de familiares e/ou pessoas afetivamente importantes é fator imprescindível. A colocação clara, por parte das figuras de autoridade, de limites e de responsabilidades afinados com o estágio de desenvolvimento facilita o amadurecimento da criança e do adolescente. Por seu turno, o excesso ou a falta extremada de limites inibem o desenvolvimento. Assim, sofrem do mesmo mal de imaturidade aquele jovem que é impedido de experimentar ampliações em suas fronteiras e aquele jovem de quem nada lhe é exigido, tudo lhe é perdoado. O jovem sem liberdade tem seu desenvolvimento tão prejudicado quanto o jovem com liberdade ampla demais, e os dois, porque desamparados, são vítimas fáceis da ansiedade patológica.

Este é um dos mais importantes problemas que está posto para o adolescente de hoje, essa é uma das mais importantes causas de sua ansiedade: um desamparo que acarreta, paradoxalmente, uma exigência exagerada perante os jovens. Eles têm que fazer escolhas e tomar atitudes para as quais ainda não estão suficientemente amadurecidos. Eles não têm o necessário suporte ambiental que lhes propicie fazer escolhas com a necessária tranquilidade dentro do necessário tempo.

Escolher, o ato supremo de liberdade, é capacidade cuja maestria construímos com paciência, ao longo do tempo e apoiados por um adequado suporte ambiental. O mundo pós-moderno, o mundo globalizado ocidental, rouba dos jovens a possibilidade da paciência, da construção de si com tempo necessário e suficiente. Nossa cultura impõe rapidez e agilidade, privilegia excessivamente a novidade, quer a mudança sem a estabilidade que a sustente, a

competitividade² no lugar da competição, insistentemente confunde desejo com necessidade, quer reduzir a história ao futuro, provoca a ilusão de que se pode ganhar sem perder, a vã ilusão de que não são necessários sacrifícios para que se tenha felicidade. Mais que tudo isso, a ideologia vigente no mundo ocidental globalizado pretende fazer crer que a independência é possível, que a liberdade absoluta é meta legítima, que somente o mais próximo e imediato é problema meu. Comprovando esse último aspecto, recente pesquisa realizada nos EUA constatou que “apesar da constante cobertura da imprensa desde a invasão do Iraque, em 2003, 63% dos entrevistados (jovens de 18 a 24 anos) não foram capazes de localizá-lo no mapa, e 75% não conseguiram encontrar Israel ou o Irã. Nove em cada dez também foram incapazes de achar o Afeganistão no mapa asiático, 75% não acharam a Indonésia, e 70% não localizaram a Coreia do Norte.” (FSP, 03/05/2006, p. A 16)

O tempo hoje é o tempo do já. É aqui e agora. Liberdade sem limites e sem responsabilidades. Vida sem frustrações. Amor líquido. Tolerância passional. Saúde só corporal. Responsabilidade social só com os iguais. Honestidade relativa. Beleza narcísica. Conhecimento especializadíssimo. Solidariedade estratificada. Urgência. Fast food, fast existence, fast death.

Dizendo de outra maneira: vivemos em um mundo em que a liberdade se tornou de tal maneira o valor fundamental, que é quase como se ela fosse o único valor pelo qual as pessoas devessem guiar suas vidas. Isso faz com que a liberdade se transforme em desamparo. Além disso, muito facilmente a liberdade é confundida com açodamento. E passa-se a exigir do jovem que ele saiba o que não pode ainda saber, passa-se a exigir do jovem que ele faça o que ainda não pode fazer sozinho, passa-se a exigir do jovem que ele escolha o que ainda não pode escolher sozinho. Assim, a liberdade passa de valor básico e legítimo para valor único e soberano, melhor diria, tirano. Como a comida na bulimia: há comida demais ou de menos, mas não há alimentação sustentadora ou mesmo prazerosa.

A maneira que me parece a melhor para lidar com esses excessos da liberdade é trazê-la para seu devido lugar, um valor dentre valores, ou seja, desinflacionar a liberdade de modo a que ela possa ser vivida de modo pleno e enriquecedor. A ansiedade do jovem de nossos tempos pode ser significativamente diminuída se o ajudarmos a discutir valores e a encontrar os seus próprios valores no seu próprio tempo.

Os valores e a ansiedade

² Entendo aqui a competitividade como a competição sem limite e sem compaixão. (cf Santos, 2003, p.

Procurando no dicionário Houaiss, encontrei 24 acepções da palavra ‘valor’, a maioria delas ligadas à economia. A acepção importante para nós aqui é aquela que define que valor é, “no pensamento moderno de tendência relativista, cada um dos preceitos ou princípios igualmente passíveis de guiar a ação humana, na suposição da existência de uma pluralidade incontornável de padrões éticos e da ausência de um Bem absoluto ou universalmente válido.”

Se é fato que hoje não temos mais, no mundo ocidental, um valor absoluto ou universalmente válido, também é fato que há alguns valores que alcançam quase que uma unanimidade em nossa cultura, ao menos como ideais: o amor, a honestidade, a justiça, a solidariedade, a beleza, a saúde, a responsabilidade social, a paz, a tolerância e o conhecimento são alguns exemplos de valores que norteiam as escolhas da maioria das pessoas hoje em dia. A todos eles a liberdade permeia. Na ideologia globalizante, ela o faz de tal forma que corre o risco de se tornar um valor absoluto, diluindo todos os outros e gerando ansiedade, insuportável ansiedade, porque, se a liberdade é um rio, os outros valores são suas margens. Uma vez retiradas as margens, o rio se espalha e desaparece na areia, gerando uma ansiedade seca, matriz de violência e de desespero.

A ansiedade que percebemos em muitos dos jovens de hoje tem, dentre outros, um fundamento bastante claro: grande parte dos valores que lhes são ensinadas (principalmente através de exemplos) não tem ressonância em seu íntimo. Aliar-se à ideologia dominante no mundo globalizado é, para a maioria dos jovens, quase como que cometer um ato de traição à própria sensibilidade, aos próprios sentimentos, à própria responsabilidade diante da existência. O jovem quer crescer, quer deixar sua marca na vida, quer conhecer sua importância, quer contribuir, mas depara-se com uma ideologia que lhe fecha as portas para esse tipo de desenvolvimento e lhe propõe a saída do prazer imediato, do consumo compulsivo e da liberdade sem limites, para não falar da ainda vigente “lei de Gerson”. Faz lembrar a fábula do Pinóquio. As orelhas de burro que começam a aparecer em Pinóquio quando ele se encontra com o lobo e o gato e é vendido ao circo representam a ansiedade que assola o jovem quando ele não busca a autonomia, a assimilação dos valores sociais de modo a que sejam modificados e incorporados como valores próprios, no seu devido tempo.

Como bem lembra Dulce Critelli (2006, p. 01),

como pertence à nossa condição de humanidade, a consciência moral não é algo que se pode jogar fora e não depende da nossa vontade. Embora nos desviemos, ela sempre nos convoca e nos apanha em toda curva do caminho. Não se pode calar sua voz, no máximo é possível baixar seu volume.

A ansiedade patológica é uma das maneiras de se baixar o volume da consciência moral. Ansioso, o jovem não pára para perguntar-se acerca do que considera um bem e do que considera um mal. Não questiona as regras que lhe são impostas principalmente pela mídia e pela publicidade, não questiona a coerência e a congruência de seus pais, de seus pares e de sua sociedade. Não se dá conta de quais valores orientam sua vida e suas escolhas. Escolhe compulsivamente, mais apoiado em desejos aprendidos que em desejos sentidos. Em vez de buscar ajustamentos criativos, perde-se em apressadas adaptações narcísicas. Acaba por pensar, sentir e agir de maneira desintegrada, não se apossando de seus pensamentos, desprezando seus sentimentos e agindo de maneira impulsiva, embora com boas intenções.

Os horizontes

Para ajudar esses jovens na lida com seus valores e com sua ansiedade, penso que é papel do psicoterapeuta e do educador facilitar para que seus questionamentos se ampliem, principalmente em cinco pontos (*cf* Piccino, 1987):

- Tomar consciência de quais regras norteiam sua postura diante da vida;
- Tomar consciência de como age no seu cotidiano;
- Questionar e assumir como seus, ou não, os critérios pelos quais se norteia;
- Verificar o grau de proatividade³ nessas escolhas;
- Verificar a congruência e a coerência das atitudes e das escolhas.

É importante salientar que esse é um trabalho que se faz com o jovem, respeitando seus limites. Um jovem de 13 anos tem direito a mais incoerências que um jovem de 18 anos; um jovem de 15 anos é capaz de discriminar e escolher seus valores de maneira menos emocional e mais abrangente que um jovem de 12 anos, rapazes e moças têm necessidades e velocidades diferentes na conquista de seus valores pessoais.

A função dessas discussões é facilitar ao jovem a lida com seus horizontes, principalmente em dois sentidos: primeiro o horizonte enquanto meta, enquanto destino e utopia; segundo, o horizonte enquanto roteiro, enquanto referência.

Os valores enquanto horizonte-referência aliviam a ansiedade. Quando assumo um valor autonomamente, tenho mais claro alguns para quê de minha existência e um sentido mais relevante para os acontecimentos da vida. Minha intencionalidade fica mais próxima de

³ Proativo: (adj.): que visa antecipar futuros problemas, necessidades ou mudanças; antecipatório.

minha consciência. Por exemplo, se tenho como valor importante o conhecimento, ele me levará em buscas que têm sentido por si mesmas e por aquilo que provocam no futuro, quando os conhecimentos de agora alicerçarão os conhecimentos de depois. Conhecer dará um sentido para meu agora e para meu porvir.

O horizonte tem uma peculiaridade fantástica: ele é inalcançável, é infinito. Quando chegamos onde era o horizonte, ali já não é mais horizonte, o horizonte é mais além. E assim infinitamente. Então, os valores-utopia descortinam uma deliciosa impossibilidade: quando o que procuramos é infinito e inalcançável, estamos menos sujeitos a nos fazermos ansiosos diante dessa busca. Por exemplo, se tenho como valor ser tolerante, nunca serei completamente tolerante, mas quanto mais estímulo minha capacidade de ser tolerante, mais tolerante me torno. Ou, em outros termos, no que diz respeito aos valores, não é necessário que estejamos prontos, pois o bom é estarmos sempre em busca de crescimento. (cf Dalai Lama, 2000, p. 180).

Então, para concluir, quero dizer que a boa liberdade, a liberdade livre da ansiedade patológica, é um rio que, margeado por bons e autônomos valores, corre em direção a um horizonte plausível e inalcançável.

EBP/maio/2006

Referências bibliográficas

- CRITELLI, Dulce. De Volta à Barbárie. <http://www1.folha.uol.com.br/fsp/equilibrio/eq3003200601.htm>, em 05/04/2006, publicado na edição de 30/03/2006 da Folha, no caderno Equilíbrio
- DALAI LAMA. *Uma ética para o novo milênio*. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.
- HELLER, Agnes. *O Cotidiano e a História*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1985
- HOUAISS, Antônio e VILLAR, Mauro de Salles. *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001. 1ª edição.
- MAY, Rollo. *Psicologia e Dilema Humano*. Rio de Janeiro: Zahar, 1977
- _____. *O Homem à Procura de Si Mesmo*. Petrópolis: Vozes, 1978
- _____. *Liberdade e Destino*. Porto Alegre: Rocco, 1987
- _____. *A Descoberta do Ser*. Rio de Janeiro: Rocco, 1988
- _____. *A Procura do Mito*. São Paulo: Manole, 1992
- PICCINO, Josefina D. Valores Humanos e Psicoterapia. Em *Antropos, Psicologia e Vida – Revista de Psicologia Humanista n° 2*. São Paulo: Sociedade Brasileira de Psicologia Humanista, 1987
- SANTOS, Milton. *Por uma Outra Globalização – do pensamento único à consciência universal*. Rio de Janeiro: Record, 2000

ⁱ **Ênio Brito Pinto** – psicólogo (CRP 06/14.675), gestalt-terapeuta, psicopedagogo, mestre e doutor em Ciências da Religião pela PUCSP, professor do Instituto de Gestalt de São Paulo; professor do curso de musicoterapia do UniFMU; professor do curso de especialização em terapia e em educação sexual do IPSEX; autor de artigos, capítulos e livros nas áreas de psicoterapia, educação, sexualidade e religião.

- R. Vergueiro, 3185, cj 43 – Vila Mariana - CEP 04.101.300 – tel/fax: (011) 5084.5828 - São Paulo – SP
e-mail: eniobrito@uol.com.br