

Mesa “Os sofrimentos emocionais contemporâneos”<sup>1</sup>

## **A ANSIEDADE: ALGUNS ASPECTOS DE SUA VIVÊNCIA NA CONTEMPORANEIDADE**

Ênio Brito Pinto

Quero começar com uma obviedade: a vida é permeada por sofrimentos. Esses sofrimentos têm raízes diferentes e diversas intensidades, mas nos acompanham por toda a existência. Alguns são tão simples que muitas vezes nem mesmo os chamamos de sofrimento mas, se tivéssemos uma escala, no ponto mais alto dessa escala teríamos as dores mais temidas, aquelas que independem de nossa ação – o morrer ou a morte de um ente querido ou de uma união, a derrota de ideais, a dificuldade em encontrar sentido para o vivido. São muitos os caminhos do sofrimento, terrenos fertilizados pelo fato de que nós somos insaciáveis em nosso desejar, o que amiúde nos leva a almejar mais do que a vida pode nos dar. Em síntese, se a vida não tem só sofrimento, ela tem muito sofrimento. Sempre teve, por toda a história humana, embora seu formato varie de época para época, de pessoa para pessoa, de sociedade para sociedade, de campo para campo. O sofrimento é parte integrante da condição humana.

É bom frisar também que, obviamente, a vida não é só sofrimento. Ela propicia também bem-estar, satisfação, realização, alegria, prazer. Sabedoria é saborear esses momentos e depois fazer deles fonte de força e de inspiração para lidar com aqueles momentos de dor, de sofrimento. Sabedoria é compor um ritmo em parceria com a vida, nos tons e semitons dos ganhos e das perdas que compõem uma melodia infinita e bela, sinfonia de nossos dias nesta existência. Tivéssemos só as notas altas, e nossos ouvidos e garganta não suportariam; tivéssemos só as notas baixas, e nossos olhos e coração sucumbiriam. Por isso a música existencial é harmonia, ritmo circunstancial e fluido que nos embala, que nos anima, que nos consola, que nos acalenta, que nos encoraja, que nos vangloria. Precisamos disso tudo ao compor a sinfonia de nossa existência, cada um de nós com sua música única e irrepetível, original e comungante, recheada de sentimentos. Em todas as épocas foi assim, com particularidades dos campos que dão contorno às formas.

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado em mesa redonda na X Jornada Paulista de Gestalt, no Instituto Sedes Sapientae, em 04 de maio de 2019

Então, precisamos agora nos perguntar sobre particularidades de nosso campo atual que atuam nos sofrimentos que experimentamos em nossa cultura ocidental. Mais especificamente, quais são as particularidades que experimentamos em nosso campo que dizem respeito à ansiedade, tema que me cabe nesta mesa. Não temos tempo para olhar profundamente para esta temática tão interessante, de modo que me sinto obrigado a fazer um recorte, e, com ele, escolher vieses que me parecem mais relevantes para nós, psicoterapeutas. Então, este é o roteiro de minha fala hoje: depois de conceituar muito brevemente a ansiedade, quero discutir com vocês a danosa psicopatologização que vivemos de nosso cotidiano, para depois perguntar, junto com vocês, como estão nossos sentimentos. Daí, podemos debater brevemente sobre as repercussões disso em nossas psicoterapias, com atenção à empatia (ou inclusão, como quer Buber) e, para finalizar, sondarmos o que podemos fazer a partir dessas discussões.

Minha compreensão da ansiedade aqui tem como um dos pontos básicos o fato de que ela é inerente ao ser humano. Não há ser humano sem ansiedade. A vivência dela é que vai variar segundo cada pessoa e segundo cada situação, o que nos possibilitará falar em ansiedade saudável e em ansiedade patológica, dependendo de como ela é vivida.

Saudável, ou não, a ansiedade surge quando há alguma ameaça ao ser ou a algo ou algum valor associado ao ser. Ela é fruto da sensação de ameaça a algo importante para a pessoa. Outra fonte relevante de ansiedade é a fantasia de não se ter habilidade ou recursos para manejar determinada situação (Goldstein, 2000), o que, no fim das contas, leva à ameaça ao ser de que falei acima, pois se eu não conseguir dar conta de determinada e importante tarefa, não serei mais a pessoa que julgava ser.

Além disso, a ansiedade sempre deriva de expectativas catastróficas, as quais, por sua vez, são um salto ao futuro. Uma das melhores formas que temos para diferenciar a ansiedade saudável da neurótica diz respeito à maneira como esse salto é dado.

É preciso que notemos que as expectativas catastróficas não são por si o problema. O problema é como elas são vividas. Ter expectativas catastróficas é típico do humano e é sabedoria, pois elas geram cuidado e atitudes preventivas. Uma pessoa que só pensasse positivamente no que pode acontecer seria extremamente ingênua, nunca sábia; estaria muito mais sujeita a riscos desnecessários e a prejuízos do que aquela pessoa que vive atenta tanto

para as suas expectativas catastróficas quanto para as anastróficas. Da mesma maneira, uma pessoa que só se atentasse para as expectativas catastróficas estaria sujeita a prejuízos imensos, gerados pela quantidade de evitações que acabaria por fazer.

A vivência dessa tensão entre o momento atual e o momento futuro vai ser saudável, ou não, a depender de como a pessoa lida com essa capacidade (tão humana!) de tentar prever o futuro. Se prevê como hipótese, há ansiedade saudável, ao passo que se prevê como certeza (ainda que racionalmente entenda que toda certeza voltada ao futuro é absurda), há ansiedade patológica. Ou seja, a ansiedade – que sempre deriva de nossa capacidade de imaginar o futuro – pode ser saudável ou adoecida a depender principalmente de como lidamos com nossas fantasias acerca do futuro. Uma das coisas que diferenciarão a qualidade da ansiedade são seus frutos – se ela gerar cuidado, é saudável; se gerar evitação repetida, é patológica, pois a previsão como hipótese gera cuidado enquanto que a previsão como certeza gera controle, impasse, evitação.

Hoje, neste nosso diálogo, o ponto central para mim é o fato de que a ansiedade é inerente ao humano. Ela pode ser ou se tornar patológica, mas ter ansiedade não caracteriza por si só patologia, apenas vivacidade. E aqui temos uma das contradições desse nosso mundo ocidental no século XXI: talvez o ser humano nunca tenha sido, ao longo de sua história, tão ameaçado pela impermanência como o é agora. Vivemos um mundo baseado na pressa, a maior inimiga da rapidez. Vivemos num mundo cada vez mais violento, especialmente no Brasil e, no Brasil hoje, especialmente para as minorias e para as mulheres. Vivemos num mundo onde as raízes mais e mais são trocadas por âncoras (Bauman, 2011), o que exige uma vida com ainda mais criatividade e liberdade, logo um mundo mais ansioso, pois, como bem lembra Rollo May, a ansiedade é a sombra da liberdade. Mais que nunca estamos sujeitados a viver sob um “estado de emergência crônico”, como afirmam PHG (1997). Haja desconforto, especialmente para aqueles que têm consciência dessas características de nosso mundo atual. E esses que têm consciência são maioria. Mas, dentre esses, muitos não suportam essa consciência. O que fazem, esses, crescente minoria? Drogam-se. Com drogas lícitas e ilícitas, mais as primeiras que as segundas.

Tenho para mim que esse estado de coisas foi perfeitamente compreendido pela indústria farmacêutica e seus correligionários, possibilitando, então, que se criasse um dos

mais rentáveis e promissores mercados do mundo, o mercado dos medicamentos para o espírito (alma), para os estados anímicos, o mercado dos psicotrópicos. Esses medicamentos vêm justificados por uma intensa teoria corporal, a qual é facilitada pelo mal costume de nossos teóricos de separar o corpo da alma, como se não fôssemos uma totalidade. Nós somos uma totalidade, o que afeta nossos corpos afeta nossas mentes (psiquismo) e nossa espiritualidade (ou alma). Mas a ênfase no corpo justifica melhor o uso pouco cuidadoso de medicamentos que observamos hoje. E com um agravante: a maioria desses medicamentos, especialmente os destinados à lida com a ansiedade, são muito eficazes. O problema, então, não são os medicamentos, mas a forma como os usamos. De uma certa maneira, estamos cada vez mais próximos do “soma”, o medicamento obrigatório do “Admirável Mundo Novo”, de Huxley. Por exemplo, é cada vez mais comum chamar os antidepressivos de “moduladores do humor”, uma sutil manipulação semântica como forma de facilitar o seu uso por tempo indeterminado, quando não por toda a vida. Está nesta categoria do mau uso também a busca de performances exageradas, de ampliação desrespeitosa dos limites de desempenho através desses medicamentos, o elogio e a busca de um modo de viver que não tem o cuidado ou o amor como valor central, mas a produtividade, a competitividade, o individualismo e o imediatismo. Isso tem afetado especialmente os mais jovens, que ainda não sabem resistir às pressões do mercado insaciável e globalizado, como previa Huxley.

No admirável mundo novo, todas as pessoas de determinadas classes existenciais (lá não há classes sociais, mas classes existenciais, uma vez que cada ser é gerado artificialmente para cumprir determinada função social e determinado modo de viver), são obrigadas a diariamente tomar um comprimido, de nome “soma”, que as fará felizes e alegres por 24 horas. Essas pessoas, então, tomam seu comprimido matinal, vivem um imenso bem-estar, trabalham e, ao fim do expediente têm uma vida sexual ativa e sem afetos, ao fim da qual voltam para suas casas para dormir e começar tudo de novo no dia seguinte, sem a menor possibilidade de tédio, de cansaço, de sentimentos e, portanto, sem a menor possibilidade de criatividade e de subversão. São vidas felizes, alienadas e vazias, mais ou menos o ideal que subjaz à nossa cultura hoje. E o caminho para essa vida do admirável mundo novo começa pela luta contra o principal inimigo dela, o sentimento. Essa luta hoje, em nosso mundo real, se dá entre nós através de uma excessiva psicopatologização da cultura, do vocabulário, das relações.

Perls nos ensina ao longo de toda a sua obra a importância da semântica, a importância do cuidado com o sentido das palavras e das frases. Sutilmente estamos tirando os sentimentos do nosso vocabulário cotidiano, substituindo as palavras que os traduzem por termos médicos e é isso que caracteriza a face mais perigosa da psicopatologização de nossa sociedade. Tente lembrar de quando foi a última vez que você ouviu de alguém, um amigo, um parente, uma pessoa próxima, que essa pessoa estava triste. Tente dizer para alguém que você está triste e observe a reação que isso causa. Agora troque a palavra. Quantas pessoas você já ouviu dizer que estão deprimidas? Que hoje está deprimida. Que hoje a pessoa acordou deprimida. Em outros termos: hoje temos autorização social para nos dizermos deprimidos, ou seja, adoecidos, mas não podemos nos denunciar tristes, ou seja existentes. Na mesma linha, a organização virou TOC, a criança muito ativa virou TDAH, as pessoas inconstantes viraram bipolares, a ansiedade é só patologia. E é importante aqui um esclarecimento: as descrições dos quadros psicopatológicos hoje são muito boas e muito cuidadosas, mas elas foram de certa forma desvirtuadas na popularização, favorecendo a patologização do cotidiano e a medicação do sofrimento existencial próprio da condição humana, não apenas daquele que, sim, precisa ser medicado para se tentar alcançar o nível de dor suportável em algumas situações. Assim como as pessoas leigas não sabem o que é de fato uma depressão, não têm ideia de como é sofrido um transtorno bipolar, não têm liberdade para viver uma ansiedade normal, muitos de nós, psicoterapeutas, estamos nos esquecendo de que há sofrimentos que são da vida, que nos favorecem crescimentos, que nos ajudam a criar a fibra necessária para o bem viver, que não são patologias, mas existência humana, isto é, que nos humanizam e nos fazem capazes de empatia e de solidariedade para com o sofrimento do outro. Lembremo-nos, sempre!, de Quíron!

Um dos mais belos estratos de nossa humanidade é nossa capacidade de sentir. Sentir amor e sentir ódio, tristeza e alegria, medo e coragem e sentir as combinações desses sentimentos básicos. Mas esse belo é mobilizador, é desestabilizador e não depende de nossa vontade. Os sentimentos brotam na gente, eles são acontecimentos que se dão em nós, em nosso corpo, em nossa mente, em nossos espíritos. Não há como controlá-los, de modo que muitas vezes eles se tornam assustadores, pedem mudanças sofridas na vida, pedem, ordenam ousadias que podem ter alto preço. Desafiam nosso conservadorismo. Produzem novas configurações para nossos sentidos existenciais. Geram ansiedades. Produzem desafiadoras

instabilidades. Exigem mudanças em valores ou nos conscientizam de mudanças de valores. Nos deixam, basicamente, dois caminhos: ou dialogamos com eles e crescemos, ou os reprimimos. É no segundo caminho que vai a excessiva medicação que vivemos hoje. Aqui, uma repetição e um parêntese: quando bem prescrita e bem utilizada, a atual medicação psiquiátrica é um potente auxiliar no trato das situações mais difíceis e é sempre de uso idealmente temporário. O problema com a medicação é seu mal uso, especialmente o uso político, o qual tem sido muito mais frequente do que podemos imaginar.

Esse mal uso da medicação psiquiátrica pode se dar de diversas maneiras. Quero apontar aqui uma delas, aquela mais danosa para uma psicoterapia fenomenológica. Trata-se de usar a medicação (e a psicoterapia) para tratar da doença, perdendo de vista a pessoa que sofre e, tão grave quanto, perdendo de vista o sentido do sintoma. As descrições que temos das patologias são ricas e bem desenhadas. É relativamente fácil reconhecermos um transtorno de ansiedade, um TAG, uma síndrome do pânico, uma fobia. É tentador nos propormos a tratar esses sintomas como se essa fosse a finalidade da psicoterapia gestáltica, como se o nosso conceito de cura se reduzisse ao fim da sintomatologia, como é o da psiquiatria biomédica. Não! Nós precisamos ir para além disso, se queremos coerência entre nossa atuação e nossa visão de ser humano e de seus sofrimentos.

Entendo que a ansiedade, quer seja a saudável, quer seja a patológica, assim como todos os adoecimentos chamados de mentais, mesmo os crônicos, são sinais de que há um potencial que não podia ser atualizado e que agora pode. E ele, o potencial, denuncia isso, no mais das vezes, através da dor. Porque é muito comum que crescer doa. Nesse sentido, o que temos são sintomas da saúde, e não patologias a serem extirpadas. O que temos são sinais de saúde que precisam ser ouvidos, decodificados, compreendidos e empoderados, pois eles são facilitadores de mudanças necessárias naquele momento. Quando simplesmente extirpo o sintoma, quando não observo seu sentido, ele pode sumir por uns tempos, mas logo voltará, e voltará, e voltará, até que aquela pessoa possa olhar autenticamente para ele e ousar as mudanças que ele pede. Isso se a pessoa ainda tiver tempo, pois às vezes fugimos tanto e por tanto tempo de determinadas mudanças que a própria vida se cansa e se acaba sem que tenhamos aproveitado a oportunidade de atualização e crescimento.

O que temos nos manuais hoje são boas descrições do que acontece com uma pessoa que vive um adoecimento chamado de mental. Mas não temos a menor preocupação com o sentido daquele adoecer naquele momento e naquele campo. Essas descrições são categorias que precisam ser olhadas com muito cuidado, pois se elas nos dão bons O QUE, não respondem adequadamente ao COMO, e o COMO é o principal fundamento de uma psicopatologia gestáltica, na medida em que é nele que se revela a intencionalidade. Nem todos se dão conta de que aquele sofrimento chamado de mental é dor de parto, do parto de um novo e mais atualizado ser. Devemos, sim, dar atenção aos aspectos semiológicos, eles nos podem ser úteis, embora sejam muito mais úteis para o psiquiatra clínico. Para o psicoterapeuta eles podem ser pontes de compreensão, mas não podem ser o alvo da psicoterapia. A finalidade da psicoterapia da forma como eu a entendo, é propiciar ao cliente um campo no qual ele possa se aventurar em busca de si e em busca de transformar suas ansiedades em alavancas de seu crescimento, em mobilizações no sentido de uma vida mais atualizada, mais criativa e plena. O objetivo da terapia, da forma como a compreendo, é incrementar a coragem, o melhor antídoto para a ansiedade patológica, o principal alimento da ansiedade saudável. A coragem de ser. A coragem de se ser, fruto da coragem para se descobrir e se dar a conhecer.

Finalizando, quero lembrar que para sermos ferramenta para esse crescimento, para sermos meio através do qual a pessoa se encontra consigo mesma e se desvela, um dos requisitos é que possamos ter em nós a coragem para criar um campo de aceitação, empatia e compreensão da precariedade da condição humana, presente em nossos clientes e em nós, de forma a que a pessoa possa compreender que o adoecimento chamado de mental, bem como a maioria dos sofrimentos existenciais, não são culpa de ninguém, mas eventos circunstanciais que podem nos ajudar a encontrar uma forma mais responsável e solidária de viver.

Obrigado!

#### Referências bibliográficas

- BAUMAN, Z. *44 Cartas do mundo líquido moderno*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2011
- GOLDSTEIN, K. *The organism*. Nova York: Zone Books, 2000.
- MAY, R. *Liberdade e Destino*. Rio de Janeiro: Rocco, 1987

PERLS, F. S.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. *Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus, 1997

EBP abril de 2019