

# DIALOGAR COM A ANSIEDADE

...

Uma vereda para o cuidado

Ênio Brito Pinto

---

*DIALOGAR COM A ANSIEDADE*  
*Uma vereda para o cuidado*  
Copyright © 2021 by Ênio Brito Pinto  
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**  
Assistente editorial: **Michelle Neris**  
Capa: **Alberto Mateus**  
Projeto gráfico e diagramação: **Crayon Editorial**

## **Summus Editorial**

Departamento editorial  
Rua Itapicuru, 613 – 7º andar  
05006-000 – São Paulo – SP  
Fone: (11) 3872-3322  
<http://www.summus.com.br>  
e-mail: [summus@summus.com.br](mailto:summus@summus.com.br)

Atendimento ao consumidor  
Summus Editorial  
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado  
Fone: (11) 3873-8638  
e-mail: [vendas@summus.com.br](mailto:vendas@summus.com.br)

Impresso no Brasil

# Sumário

<i>Introdução</i> . . . . .	7
<b>1</b> Os fundamentos de uma proposta de diálogo com a ansiedade . . . . .	II
<b>2</b> A ansiedade . . . . .	3I
<b>3</b> Paul Tillich como suporte para lidar com a ansiedade em psicoterapia . . . . .	57
<b>4</b> A ansiedade em diálogo com a liberdade e a obediência . . . . .	77
<b>5</b> Criatividade e ansiedade . . . . .	99
<b>6</b> A ansiedade, os sofrimentos emocionais contemporâneos e os sentimentos . . . . .	109
<b>7</b> Ansiedade, espera, esperança e pausa . . . . .	139
<b>8</b> O manejo das vivências de ansiedade em psicoterapia . . . . .	179
<i>Referências</i> . . . . .	22I

# Introdução

**A ANSIEDADE** É um tema que me provoca e intriga há muito tempo e talvez seja o assunto sobre o qual mais artigos escrevi. Ela gera questões e dúvidas, pede atenção e compreensão. Mas esse não é o principal motivo para a escrita deste livro.

Ultimamente, o que tem de fato me preocupado é a maneira como a ansiedade é tratada em nossa cultura, especialmente por influência dos manuais de diagnóstico em psicopatologia. No meu modo de ver, comete-se uma injustiça, que cresce dia a dia e acabou por tornar inevitável a produção desta obra, a qual pretende ser um alerta em defesa da ansiedade.

Por todo lugar em que se procure – livros, artigos científicos, vídeos e outras formas de produção científica ou de depoimentos pessoais –, os verbos mais associados à ansiedade são “controlar” e “lutar”. E são muitas as dicas, os exercícios, as técnicas para isso. Porém, embora seja útil e importante, o controle não é o principal meio para lidar com a ansiedade, não é o que ela pede aos seres humanos. O que ela nos pede é diálogo.

Necessitamos aprender, ou talvez reaprender, a dialogar com nossa ansiedade; precisamos tirá-la do papel de vilã e colocá-la no seu devido lugar. Isso significa compreendê-la como uma das mais importantes defesas de que dispomos para lidar com o mundo, com o nosso cotidiano.

Já é mais do que hora de compreendermos que a ansiedade é matriz do cuidado, é evolução que possibilitou e possibilita ao ser humano atitudes cuidadosas e corajosas de preservação de si e de seu universo. Toda atitude preventiva humana é fruto da ansiedade. A maioria das nossas ações cuidadosas é alimentada por ela. Nossa sobrevivência depende dela e do medo e da coragem que só despertam graças a ela.

A ansiedade, mais primitiva que o medo, busca tornar-se medo, pois o medo gera ação. Para gerar ação, o medo tem dois caminhos, ou provoca a coragem ou o desespero. A coragem vai possibilitar a avaliação do risco e a ação de enfrentamento ou de fuga desse risco, pois a fuga também pode ser um ato corajoso. É da coragem que vêm as melhores ações cuidadosas e cuidadoras. O desespero tende a provocar atos temerários, de enfrentamento ou de fuga do risco sem avaliá-lo, ocasionando prejuízos existenciais.

É verdade que a vivência da ansiedade não é agradável nem confortável. Trata-se de uma defesa que busca dialogar conosco por meio de sinais de alerta, de forma geral emitidos no signo da dor. A ansiedade é uma defesa inerente ao ser humano, é parte muito pessoal da nossa existência, é preservadora, é saudável, mas, se não obtém a atenção de que necessita, se não gera a corajosa ação cuidadosa, vai se tornando patológica – porque ela é insistente, não desiste de passar sua mensagem nem de tentar mostrar que a vida nos pede mudanças, às vezes dolorosas, para que possamos continuar num bom ritmo no processo de autoatualização e de maior autenticidade. O desconforto que ela provoca nos chama ao cuidado.

Muitas vezes tentamos controlar a ansiedade porque ela quer nos tirar da acomodação e de uma suposta segurança,

explicitando nossa provisoriedade e a provisoriedade de nossos valores. Ela é filha da criatividade e da liberdade, outras das características inerentes ao ser humano. Nada desaloja mais as convicções que a junção da criatividade com a liberdade e a ansiedade.

Se é assim, e de fato é assim, por que a ansiedade acabou sendo vista em nossa cultura como um problema, como um defeito que precisa ser controlado? Esse é outro dos temas que abordo ao longo desta obra.

Meus principais objetivos ao escrever este livro são ajudar as pessoas a tentar dialogar com a ansiedade e, sobretudo, auxiliar psicoterapeutas e demais profissionais da área a compreender essa defesa como humana e preciosa, o que – espero! – modificará o manejo dela nos processos de atendimento, voltando-os mais para o diálogo e a compreensão que para o controle. Para isso, pretendo falar de temas que me parecem necessários, senão urgentes, os quais abordarei com a esperança de que as ansiedades patológicas com as quais tanto lidamos em psicoterapia possam voltar a ser férteis ansiedades saudáveis, ampliando, assim, a potencialidade humana para o cuidado, signo maior da saúde existencial.

Depois de delimitar os fundamentos de meu ponto de vista, caracterizarei a ansiedade tal qual a compreendo em nosso mundo ocidental. Em capítulos subsequentes, discutirei o diálogo da ansiedade com qualidades humanas. Terminarei o livro discutindo, com base na abordagem gestáltica, aspectos que me parecem importantes no manejo das vivências de ansiedade nos processos psicoterapêuticos.

Finalmente, este livro é um tributo a Rollo May.

# I. Os fundamentos de uma proposta de diálogo com a ansiedade

*“A fobia da dor é a inimiga do desenvolvimento.”*

FRITZ PERLS (1977B, P. 79)

**VIVEMOS EM UMA** cultura na qual mais e mais a ansiedade aparece como fenômeno importante e frequente. Talvez em nenhuma outra época ela tenha estado tão perceptível como neste começo do século 21, o que provoca inúmeras tentativas de compreendê-la e de encontrar meios para lidar com ela de maneira criativa e construtiva. Essa busca da descrição da ansiedade, de sua compreensão e de meios para controlá-la e de mantê-la em níveis aceitáveis passa por todas as ciências que se dedicam ao ser humano – da filosofia à psicologia, da antropologia à sociologia, da religião à medicina. Precisamos conhecer melhor a ansiedade humana.

Este livro tem a pretensão e o propósito de ser um meio de auxiliar o contato e o diálogo com a ansiedade humana tal qual ela aparece em nossos tempos. Pretende seguir uma trilha que foi percorrida por Kierkegaard, Paul Tillich, Kurt Goldstein, Rollo May, Fritz Perls e tantos outros, abrindo diálogos com esses autores e com outros mais atuais, como Bauman, Morin e psicólogos humanistas que se debruçaram sobre o tema. Vou em busca de caminhos novos para dialogar com a ansiedade, primeiramente reconhecendo-a como importante e sensível defesa e, depois, como contribuição mais original, configurando maneiras

de dialogar com essa faceta tão pouco explorada de sua vivência. Minha premissa aqui e em todo o livro é a de que, quando se pode dialogar com a ansiedade, ela conduz ao cuidado, ponto essencial para o bem viver.

Seguramente é um diálogo difícil, tão difícil que muitos preferem evitá-lo, tão complicado que nossa cultura atual tem preferido lutar contra a ansiedade em vez de dialogar com ela, o que, para May (1977, p. 185), “favoreceu as tendências do indivíduo de abdicar da sua originalidade, assumir uma ‘coloração protetora’ e conformar-se, na esperança de ganhar paz de espírito”. Busca-se controlá-la, livrar-se dela o mais rapidamente possível, o que em muitos casos é mesmo bom e necessário temporariamente, embora insuficiente. Estamos perdendo de vista que o bom contato com a ansiedade não deve se fundamentar em uma luta contra ela ou em uma fuga dela, mas em uma tentativa de compreendê-la, de entender sua linguagem, sempre simbólica, de aprender com ela para que o processo de autoatualização possa fluir com suficientes sabedoria e liberdade, gerando desenvolvimento e flexibilidade.

De maneira geral, a linguagem da ansiedade se utiliza da dor, ou da possibilidade da dor ou do sofrimento, a fim de sinalizar mudanças necessárias para que o desenvolvimento continue a se dar. Talvez essa seja uma das questões mais difíceis de lidar no terreno da ansiedade, haja vista que todos temos a esperança – ou a ilusão – de que o crescimento se dá apenas por intermédio das boas vivências e das descobertas agradáveis – o que a ansiedade muitas vezes nega. Sua linguagem é a provocação pelo desconforto: ela nos retira de nossa acomodação em prol de ajustamentos novos e mais criativos; ela nos desaloja de conservadorismos anacrônicos, trazendo novos ares de maneira semelhante à respiração que se impõe ao recém-nascido tão