

O significado da ansiedade na clínica existencial-humanista: uma leitura a partir de Rollo May

The meaning of anxiety in the existential-humanistic clinic: a reading based on Rollo May

Carlos Campelo da Silva

Resumo

O objetivo do presente trabalho é refletir sobre o significado da ansiedade em uma perspectiva existencial-humanista. Para tanto, partiremos da reflexão de Rollo May (1909-1994) acerca da “super simplificação” efetuada pela psicologia atual e das técnicas desenvolvidas para lidar com a complexidade da experiência humana. A obra *O significado da ansiedade* (1950), do psicólogo norte-americano, é o mote para pensar a ansiedade na clínica existencial-humanista. Nessa obra, May afirma que a ansiedade é uma ameaça ao ser, podendo surgir como ameaça a algum valor, ameaça de morte física e ameaça psicológica. Seguindo esse pensamento do autor, concluímos que a ansiedade está sempre presente nas nossas experiências de autorrealização e de criatividade.

Palavras-chave: *O significado da ansiedade*; Rollo May; Psicologia Existencial-Humanista; Filosofia existencial.

Abstract

The purpose of the present work is to think about the meaning of anxiety from an existential-humanist perspective. Hence, we will begin with Rollo May's (1909-1994) reflection on the oversimplification executed by current psychology, as well as the techniques developed to deal with the complexity of the human experience. Thus, the work *The meaning of anxiety* (1950) written by the American psychologist will be crucial for thinking about anxiety in the existential-humanist clinic. In the mentioned work, May claims that anxiety is a threat to being. Anxiety being a threat to being, it can arise as a threat to some value, a threat of physical death, and psychological threat. Finally, following the author's thinking, we are able to conclude that anxiety is always present in our experiences of self-realization and creativity.

Keywords: *The meaning of anxiety*; Rollo May; Existential-Humanistic Psychology; existential Philosophy.

Publicado pela Sociedade Brasileira Psicopatologia Fenômeno-Estrutural (SBPFE)

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CC BY nc 4.0.

ARTIGO



Psicopatol. Fenomenol. Contemp.
2023; vol 12 (3): 03-14

Published Online
20 de dezembro de 2023
<https://doi.org/10.37067/rpfc.v12i3.1127>

Carlos Campelo da Silva

Psicólogo, Psicoterapeuta Existencial-Humanista, Supervisor, Professor Universitário e Cientista da Religião. Graduação em psicologia pela Universidade Paulista (UNIP-Campinas). Mestre em Ciências da Religião pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas)

Texto apresentado no 1º Colóquio de Psicologia Fenomenológica-existencial, com o tema: “A ansiedade em diversos contextos”, realizado na Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP)

Contato:
carloscampelo.psi@gmail.com

“É sempre característico de uma época improdutivo dar muita importância às ninharias da técnica, e é igualmente característico de um indivíduo improdutivo se ocupar com coisas dessa ordem.”

(Goethe in Eckermann, 1831/2016, p. 426)

Introdução

O mote para a nossa reflexão sobre a ansiedade neste artigo é uma citação do psicólogo norte-americano Rollo May¹ (1909-1994) em sua obra *A psicologia e o dilema humano* (1967/2009). May será a nossa principal referência para falar da ansiedade. Nesta obra, ele discorre sobre a “super simplificação” efetuada por alguns psicólogos que reduzem a riqueza da experiência humana a explicações simplistas e técnicas superficiais, contando-nos uma “fantasia curiosa” que o apanha de vez em quando:

Um psicólogo – qualquer psicólogo ou todos nós – chega aos portões do céu, no final da sua vida longa e produtiva. Ele é levado diante de São Pedro para a costumeira prestação de contas. Formidável, São Pedro está sentado calmamente atrás de sua mesa, parecendo-se com o Moisés de Michelangelo. Um anjo assistente, usando uma túnica branca, põe sobre a mesa uma pasta que São Pedro abre e olha, franzindo o cenho. Apesar da expressão tenebrosa da face do juiz, o psicólogo apanha a sua maleta e avança com coragem admirável. Mas o semblante de São Pedro fica ainda mais carregado. Com os dedos ele tamborila na mesa e resmunga uns poucos “hum-hum” não dirigidos, enquanto fita o candidato com os seus olhos mosaicos. O silêncio é desconcertante. Finalmente, o psicólogo abre sua maleta e brada: “Aqui! Eis as cópias dos meus cento e trinta e dois artigos”. São Pedro lentamente balança a cabeça. Vasculhando mais no interior da maleta, o psicólogo apela: “permita-me apresentar-lhe as medalhas que recebi pelas minhas realizações científicas”. O semblante de São Pedro continua inalterado, enquanto olha silenciosamente para a face do psicólogo. Afinal, São Pedro fala: “Estou

¹ Discute-se se o termo “ansiedade” utilizado por May é o mais adequado para descrever a experiência que o autor pretende abordar. Curiosamente essa discussão inicia-se com o próprio May. Em um dos artigos que escreveu para o volume *Existence* (1958), o autor fala de sua dificuldade lexicográfica para traduzir o termo *Angst* (angústia) utilizado por Kierkegaard, Freud, Binswanger e Goldstein. No prólogo do mesmo livro, May comenta que foi preciso enfrentar-se cara a cara com “o caráter demoníaco da língua alemã”. Entre algumas alternativas possíveis, May optou pelo termo “ansiedade” e justifica sua escolha afirmando que ao restituir o caráter ontológico do termo “ansiedade”, isto melhorará sensivelmente os tratamentos psicológicos e psiquiátricos de todos os fenômenos relativos à ansiedade (MAY, 1958/1967, p. 75). A alegação de May de devolver o caráter ontológico ao termo “ansiedade” parece fazer sentido quando constatamos que, por uma questão de tradição, os termos *Angst*, *angoisse* e *anxiety* equivalem-se como termos técnicos tanto na psiquiatria tradicional, quanto na psicanálise para designar os mesmos quadros patológicos (Hanns citado por Dias, 2010, p. 266).

consciente, meu bom homem, do quão você era industrioso. Não é de preguiça que você é acusado. Nem de comportamento pouco científico”. “[...] Bem, é verdade [diz o psicólogo] numa bonita demonstração de franqueza, “eu distorci um pouco os dados da minha pesquisa de doutorado”. Mas São Pedro não se comoverá: “Não” ele diz [...] não é imoralidade o que consta nesses documentos. Você é tão ético quanto qualquer homem [...]”. Então, São Pedro dá um sonoro tapa na mesa e o seu tom é como o de Moisés anunciando os Dez Mandamentos: “você é acusado de super simplificação! [*nimis simplicando*]”. “Você passou a sua vida fazendo de montanhas montoeiras – é disto que você é culpado. Quando o homem era trágico, você o fez trivial. Quando era picaresco, você o chamou mesquinho. Quando ele sofria passivamente, você o descrevia como tolo; e, quando ele reunia coragem suficiente para agir, você chamava a isso estímulo e resposta [...]”. Em resumo, nós o enviamos a terra por setenta e dois anos para um circo de Dante, e você passou os seus dias e noites em espetáculos de segunda! *Nimis simplicando* [super simplificando]! O que você se declara, culpado ou inocente?”

Sabemos que não é recomendada uma citação tão grande no início de uma palestra ou artigo, entretanto, acreditamos que tal citação prepara o caminho para a reflexão que pretendemos realizar. A pergunta que se coloca é: será que também não somos culpados de super simplificação? Será que, ao tratarmos de temas como ansiedade, também super simplificamos?

Basta uma breve pesquisa na internet para encontrarmos diversas matérias e vídeos ensinando técnicas para lidar com a ansiedade, dentre as quais, as mais comuns são: técnicas de respiração, de meditação e de relaxamento, entre outras. Tais técnicas são aconselhadas por leigos, mas também por diversos profissionais. Embora essas técnicas possam agir no alívio dos sintomas – e não é isso que estamos questionando aqui – elas de fato lidam com o problema da ansiedade? Para encontrarmos essa resposta, primeiro temos que definir o que entendemos por ansiedade.

O significado da ansiedade

*O significado da ansiedade*² é o título de uma obra publicada por Rollo May, em 1950, na qual o psicólogo existencial-humanista³ faz um amplo estudo sobre a

² A obra é resultado da tese de doutorado defendida por May no ano anterior.

³ A psicologia existencial-humanista floresceu no contexto norte-americano na metade do século XX, especialmente através dos esforços de Rollo May (1909-1994) e James Bugental (1915-2008). Esse modelo de psicoterapia recebeu influência de filósofos tais como: Søren Kierkegaard (1813-1855), Friedrich Nietzsche (1844-1900), Edmund Husserl (1859-1938), Martin Heidegger (1889-1976), Jean-Paul Sartre

ansiedade. May revisita as diversas interpretações sobre a ansiedade efetuadas nas perspectivas: filosóficas, biológicas, psicológicas e culturais. Por fim, May busca sintetizar essas perspectivas e nos oferece uma definição de ansiedade. De acordo com May (1950/1977, p. 200): “Ansiedade é a apreensão deflagrada por uma ameaça a algum valor que o indivíduo considera como essencial para a sua existência como personalidade”.

Sendo a ansiedade compreendida, portanto, como uma ameaça ao ser, essa ameaça pode ser tanto em relação à vida física (ameaça de morte) ou à existência psicológica (perda da liberdade, inexpressividade) ou a algum outro valor que a pessoa identifica com a sua própria existência (May, 1950/1977, p. 200).

Quanto à perspectiva da ansiedade como ameaça à vida física, isto é, como temor da morte, Irvin Yalom (1931), discípulo de May, a estudou profundamente. Yalom não apenas estudou a ansiedade frente à morte em nível teórico, mas especialmente na experiência com seus pacientes, muitas delas narradas em seu livro *De frente para o sol* (2008).

Yalom também atuou por 10 anos como terapeuta de pacientes que sofriam com câncer terminal. De acordo com ele, a angústia de morte vem e vai ao longo do ciclo da vida (Yalom, 1931), e mesmo as crianças em idade precoce não podem deixar de notar os vislumbres da mortalidade que as rodeia:

Folhas caídas, insetos e animais de estimação, avós desaparecidos, pais angustiados, campos sem fim de túmulos de cemitério. Elas podem simplesmente observar, refletir e, como seus pais, permanecer caladas. Quando exprimem abertamente suas angústias, os pais se tornam visivelmente desconfortáveis e, naturalmente, se apressam em oferecer consolo. Às vezes, os adultos tentam encontrar palavras reconfortantes, transferir toda a questão para um futuro distante ou aliviar a angústia infantil negando a morte com contos de ressurreição, vida eterna, paraíso e reencontro. (Yalom, 2008, p. 14-15)

Para Yalom, encarar a própria finitude é tão difícil quanto encarar o sol, mas quando a encaramos de frente, podemos reingressar na vida de maneira mais rica e apaixonada. De acordo com May, a ansiedade frente à nossa finitude pode ser usada de maneira construtiva, pois a consciência de que seremos em algum momento

(1905-1980), William James (1842-1910) e Paul Tillich (1886-1965), e também de psiquiatras ligados ao movimento fenomenológico-existencial, especialmente Karl Jaspers (1883-1969), Eugène Minkowski (1885-1972), Ludwig Binswanger (1881-1966), Medard Boss (1903-1990), V. E. Von Gebattel (1883-1976) e Roland Kuhn (1912-2005).

separados de nossos semelhantes pode ser uma motivação para realizarmos vínculos mais estreitos. Além disso, acrescenta May (1950/1977, p. 206): “A ansiedade normal inerente na compreensão de que a nossa atividade e criatividade serão finalmente cortadas pode ser uma motivação – como a própria morte – para o uso mais responsável, estimulante e deliberado, do tempo em que vivemos”.

Apesar das possibilidades que se abrem frente à ansiedade de morte, May alerta-nos que ela também pode surgir em seu aspecto neurótico. Nesse caso, o indivíduo pode ser tomado por uma preocupação excessiva (May, 1950/1977)⁴, gerando uma paralisia existencial, bloqueando qualquer possibilidade de ação construtiva ou criativa (May, 1950/1977). Outro aspecto neurótico em que ansiedade de morte pode se manifestar é por meio da repressão, e esse parece ser um dos aspectos mais comuns em que ela se mostra. Nesse sentido, Yalom afirma que a ansiedade frente à morte “[...] cria problemas que a princípio não parecem diretamente relacionados à mortalidade. A morte tem um longo alcance e um impacto que é frequentemente oculto”. Algumas pessoas podem ficar totalmente imobilizadas, com medo de morrer, no entanto, comumente esse medo (e ansiedade) é dissimulado e “se expressa por meio de sintomas que parecem não ter nenhuma relação com a mortalidade” (Yalom, 2008, p. 17).

Para May, muitos evitam o tema da morte ou a reflexão sobre a própria finitude, devido à repressão que o tema sofre em nossa cultura. O psicólogo norte-americano observa que muitos preferem ignorar o fato de que um dia morrerão, “como se quanto menos falar dela [da morte] melhor, e como se a experiência de viver fosse, de algum modo, enriquecida se pudermos permanecer esquecidos da realidade da morte”. No entanto, conforme May e Yalom observam, é exatamente o oposto que ocorre, uma vez que: “a experiência da vida tende a tornar-se vazia e a perder seu incentivo e sabor se ignorarmos a morte” (May, 1950/1977, p. 205).

⁴ Para May, a ansiedade neurótica é sempre uma ameaça desproporcional ao perigo objetivo (Cf. May, 1950/1977, p. 207). É importante que o leitor tenha em mente que May fala de dois tipos de ansiedade, que ele denominou de ansiedade normal e ansiedade neurótica, vejamos: a ansiedade normal é aquela reação que: 1-) não é desproporcional à ameaça objetiva, 2-) não envolve repressão ou outros mecanismos de conflito intrapsíquico, e, como corolário do segundo ponto, 3-) não requer mecanismos de defesa neurótica para seu controle. 4-) pode ser enfrentada construtivamente no nível da percepção consciente ou pode ser aliviada se a situação objetiva for alterada. Enquanto a ansiedade neurótica é o reverso da definição de ansiedade normal. É uma reação à ameaça que: 1-) é desproporcional ao perigo objetivo, 2-) envolve repressão (dissociação) e outras formas de conflito intrapsíquico, e, como corolário, 3-) é controlada mediante várias formas de pressão de atividade da consciência, como as inibições, o desenvolvimento de sintomas e os diversos mecanismos de defesa neurótica (May, 1977, p. 203-207).

May recorda-nos que a ameaça que tememos pode ser em relação à nossa morte física, mas também pode ser uma ameaça psicológica. Essa ameaça psicológica relaciona-se com a nossa liberdade e, nesse sentido, a ansiedade reveste-se de um caráter paradoxal, pois, como afirma May: “A liberdade é orientada para a ansiedade e a ansiedade para a liberdade” (May, 1981/1987, p. 226). Assim, Kierkegaard afirma, em *O conceito de angústia* (1844), que a ansiedade (angústia) “consiste em uma liberdade enredada”⁵ (Kierkegaard, 1844/2010, p. 53). Tal frase aponta para o fato de que não é tão fácil lidar com a liberdade. Em outro lugar, Kierkegaard afirma que a ansiedade (angústia) é a vertigem da liberdade:

[...] angústia pode-se comparar com vertigem. Aquele, cujos olhos se debruçam a mirar a profundidade escancarada sente tontura. Mas qual é a razão? Está tanto no olho quanto no abismo. Não tivesse ele encarado a fundura!... deste modo, a angústia é a vertigem da liberdade, que surge quando o espírito quer estabelecer a síntese, e a liberdade olha para baixo, para sua própria possibilidade, e então agarra a finitude para nela firmar-se. Nesta vertigem a liberdade desfalece. (Kierkegaard, 1844/2010, p. 66)

Diante do abismo das nossas possibilidades, sentimos vertigem. Influenciado pela concepção kierkegaardiana de que a “ansiedade é a vertigem da liberdade”, Rollo May lembra-nos que: a liberdade pessoal é uma aventura por trilhas que jamais percorremos antes, nunca podemos saber antes como se desenvolverá a aventura. É um salto para o futuro. Onde iremos cair? (May, 1981/1987, p. 225).

A vertigem, segundo May, “envolve o corpo inteiro, não apenas a mente; pode senti-las no estômago, braços e pernas [...]. A vertigem pode ser agradável, como acontece quando se está andando em uma montanha russa ou [desagradável] como nos primeiros estágios do pânico” (1981/1987, p. 225). Kierkegaard também falou dessas sensações corporais denominando-as de perda somático-psíquica da liberdade que pode se manifestar por meio de “uma sensibilidade exaltada, uma irritabilidade demasiado tensa, nervos afetados, histeria, hipocondria etc.” (1844/2010, p. 144).

Esse aspecto psicossomático da ansiedade, tal como refletido por May e Kierkegaard, leva-nos de volta à discussão feita no início deste artigo. Será que não estamos tratando mais dos sintomas e menos da ansiedade? Porém, o que está em jogo nessa vertigem é bem mais do que uma dor de estômago – é a própria liberdade.

⁵ No dicionário Aurélio, algumas definições para “enredar” são: colher ou prender na rede, prender, cativar, atar, complicar, embaraçar, emaranhar-se, enrascar-se, complicar-se.

Na sociedade contemporânea, com os seus manuais de psicopatologia, especialmente o DSM e o CID, o assento nos sintomas e no controle da ansiedade têm sido frequentes, conforme observou Ênio Brito (2021, p. 7). Por sintoma, entendemos aqui as manifestações corporais associadas à ansiedade, seja uma taquicardia, uma sudorese ou uma vertigem. Desse modo, é mais fácil detectar o sintoma e tratá-lo, devido à sua manifestação física, no entanto, não basta detectá-lo e eliminá-lo – é preciso ouvir o sintoma. Nesse sentido, May (1981/1987, p. 251) recorre à medicina oriental a fim de mostrar a diferença com que orientais e ocidentais lidam com o sintoma. De acordo com May, a medicina ocidental, por ser orientada para a doença, visa a eliminação dos sintomas, enquanto a medicina oriental indaga: “o que o sintoma está tentando nos dizer?”.

Entretanto, em nosso mundo contemporâneo, marcado pela pressa, não temos mais tempo para ouvir o que o sintoma quer nos dizer. Pompeia e Sapienza, escrevendo do ponto de vista da *Daseinsanalyse*, afirmam que vivemos na era da técnica. “Esta é a época em que tudo pode ser produzido, em que tudo é factível, de maneira cada vez melhor e mais rápida e, por isso, tudo pode ser substituído por um modelo mais novo, não só no que diz respeito aos artefatos, mas em todas as áreas” (Pompeia; Sapienza, 2011, p. 124). De acordo com os autores, esse modelo da técnica faz-se notar na psicologia e na psiquiatria:

Aí estão presentes a necessidade do diagnóstico para ser definido com precisão o que se pretende atingir, a escolha do tipo de intervenção, a estimativa de eficiência do tratamento, a minimização de efeitos colaterais. Espera-se que o profissional responsável pelo emprego dessa técnica tenha segurança de que o resultado esperado seja atingido. Na clínica de um modo geral, quem procura o tratamento vai em busca do médico ou do terapeuta como alguém que poderá libertá-lo de um mal, pois, afinal, esse profissional deve ter uma técnica eficaz para dominar ou controlar aquilo que o faz sofrer, e o profissional tende a corresponder a essa ideia. (Pompeia; Sapienza, 2011, p. 130)

É importante ressaltar que não estamos defendendo o abandono da técnica ou da utilização de diagnósticos, estamos apenas afirmando que, no que diz respeito à ansiedade, temos utilizado a técnica para extirpar o sintoma, mas não temos dado a devida importância ao que o sintoma tem a nos dizer. Richard Hycner, em seu livro *De pessoa a pessoa* (1995, p. 127), afirma que “o problema do diagnóstico é que ele contém as sementes da cura”. Ainda de acordo com Hycner:

[resistimos a ouvir o sintoma], porque muitas vezes um problema persistente pode estar nos dizendo que precisamos fazer uma mudança maior em nosso estilo de vida. A maior parte das vezes queremos um “conserto rápido” para a situação, para que possamos continuar levando a nossa vida do jeito de sempre. Queremos apenas ver o sintoma tratado e não ter de fazer mudanças que eliminariam o desconforto subjacente. (Hycner, 1995, p. 138)

Cabe ainda discutirmos um último ponto embutido na definição de ansiedade, tal como colocada por May, e esse parece ser um dos aspectos fundamentais na compreensão da ansiedade que é “a ameaça a algum valor que a pessoa identifica com a sua própria existência” (May, 1950/1977, p. 200). Segundo May, o termo “valor” pode parecer um conceito vago, no entanto, seu uso deliberado como termo neutro proporciona o máximo de oportunidades psicológicas para o direito de cada indivíduo ter suas próprias metas. Desse modo, “os valores em cuja base o indivíduo defronta as experiências geradoras de ansiedade variarão” (May, 1950/1977, p. 348). Sendo assim, tais valores podem ser: a necessidade de preservar a própria vida, o prestígio social, o uso amplo das capacidades individuais, entre outros.

De acordo com May (1950/1977, p. 348), Paul Tillich⁶ (1886-1965) expressou essa valorização utilizando o termo *Ultimate Concern*, geralmente traduzido como preocupação última. Na tradução de sua obra *A dinâmica da fé* (1970), o tradutor brasileiro o descreve como o “estar possuído por aquilo que nos toca incondicionalmente” (Tillich, 1970/1974, p. 5). De acordo com Tillich:

Como todos os outros seres vivos, o homem se preocupa com muitas coisas tão necessárias como alimento e moradia. Mas à diferença de outros seres vivos, o homem também tem preocupações espirituais, isto é, estéticas, sociais, políticas e cognitivas. Algumas dessas preocupações são urgentes, muitas vezes até extremamente urgentes, e cada uma delas, tanto quanto as exigências do sustento, pode ser considerada como imprescindível para a vida de um indivíduo [...]. Quando isto acontece, a preocupação em foco exige dedicação total por parte daquele que aceita essa exigência. (Tillich, 1970/1974, p. 5-6)

Em termos amplos, os valores refletem a atitude religiosa da pessoa em face da vida, sendo que o termo “atitude religiosa” deve ser compreendido, segundo May,

⁶ Filósofo e teólogo protestante, emigrou para os EUA em 1933 devido à ascensão do nazismo na Alemanha. Nos Estados Unidos, Tillich estabeleceu-se em Nova Iorque, junto ao *Union Theological Seminary* e à *Columbia University*. No período em que Tillich ensinou no *Union*, May era um de seus alunos, logo tornaram-se amigos. Tillich exerceu grande influência no trabalho de May, influência atestada e reconhecida pelo psicólogo estadunidense (Cf. Jiménez, 2020, p. 2).

como as pressuposições básicas daquilo que tem ou não tem valor para o indivíduo. Nesse caso, May utiliza Freud e a sua dedicação à psicanálise como exemplo:

Embora Freud, como se sabe, atacasse seriamente as formulações religiosas ortodoxas, não há dúvida de que a sua própria afirmação apaixonada de valor – a sua “religião da Ciência” – o capacitou com extraordinária coragem a perseverar em suas investigações solitárias individuais, durante os dez primeiros anos, e depois a continuar suas explorações por várias décadas, apesar de todos os ataques, difamações e calúnias. (May, 1950/1977, p. 348-349)

Dessa forma, podemos dizer que a psicanálise era a “Preocupação Última” para Freud, bem como a “obra de escritor”⁷ de Kierkegaard igualmente era para ele⁸. Assim, qualquer ameaça àquilo que dota a vida de sentido, o indivíduo sente como ameaçando a sua própria existência. E não importa se esse indivíduo é um Freud ou um Kierkegaard, pode ser também o trabalhador que não consegue sustentar a sua família. Se isso é um valor para ele, sua vida não faz mais sentido e sente a ameaça como algo que pode destruir o seu ser. May, então, conclui que o que sempre será verdadeiro na ansiedade “é que a ameaça é um valor que um determinado indivíduo sustenta ser essencial à sua existência e, por conseguinte, à sua segurança como personalidade” (May, 1950/1977, p. 200-201).

Considerações finais

Não há autorrealização e criação sem passar pela experiência de ansiedade. “Correr riscos causa ansiedade”, disse Kierkegaard, “mas não se arriscar é perder o próprio eu”, conclui o pensador dinamarquês. Desse modo, quanto mais se arrisca e quanto mais criativa é uma pessoa, mais possibilidades tem de se enfrentar com a ansiedade e sua concomitante responsabilidade e sentimento de culpa (May, 1950/1977, p. 360).

⁷ O termo “obra de escritor” é utilizado pelo próprio Kierkegaard para referir-se ao seu espólio (Cf. Kierkegaard, 1859/2002). Em nome de sua preocupação última com a sua “obra de escritor”, Kierkegaard “sacrificou” o casamento com a mulher que amou a vida inteira (Cf. Backhouse, 2019, p. 96-97) e, além disso, gastou toda a herança paterna investindo na publicação de suas obras. “[...] Foi a riqueza que Søren herdou [de seu pai] que subsidiou sua carreira de escritor, começando com seu primeiro livro, até que ele ficou sem nenhum dinheiro no final de sua vida” (Backhouse, 2019, p. 82).

⁸ May observa que a devoção de Freud para com a psicanálise, apesar de todas as críticas que sofreu, é semelhante à dedicação de Kierkegaard à sua obra, que embora sejam “surpreendentemente criativas” sofreram a incompreensão social que o levou a um grande isolamento e angústia (May, 1950/1977, p. 349).

Podemos dizer, ainda, que May aprendeu com Kierkegaard que a ansiedade pode ser uma excelente professora, pois, conforme Kierkegaard, a ansiedade “é uma aventura pela qual todos têm de passar: a de aprender a angustiar-se, para que não se venham a perder, nem por jamais terem estado angustiados nem por afundarem na angústia”, e assim, conclui: “aquele que aprendeu a angustiar-se corretamente, aprendeu o que há de mais elevado” (Kierkegaard, 1844/2010, p. 163).

Aqueles que experimentam a ansiedade, enquanto ansiedade neurótica, conforme observou May, são aqueles que ainda não aprenderam a “angustiar-se corretamente”, desse modo, recorrem a mecanismos de defesa, como inibição de atividade da consciência a fim de não se enfrentarem com a sua condição de liberdade, que por si só é ansiedade. Aqui, o terapeuta ao disponibilizar-se para ajudar aquele que o procura, deve ser cuidadoso para não “assumir a posição que o outro deve tomar, pois se o fizer embala mais ainda o sono em que o outro se encontra” (Feijoo et al., 2015, p. 581).

Feijoo et al. (2015, p. 581) observam que cabe ao psicólogo “despertar aquele que se encontra na ilusão, para que assim o iludido possa desvelar a sua situação de angústia que sempre está ali, na espreita, mas obscurecida”. Nos termos de May, podemos dizer que a tarefa é ajudar o indivíduo a conscientizar-se de sua condição de liberdade e transformar a ansiedade neurótica em ansiedade normal, uma vez que essa pode ser enfrentada no nível da consciência. Conforme observou Kierkegaard: “quanto mais consciência houver, tanto mais eu haverá” (1849/2010, p. 45). A autoconsciência crescente significa um eu crescente e, assim, conclui May: *os aspectos positivos do eu desenvolvem-se quando o indivíduo enfrenta, suporta e derrota as experiências geradoras de ansiedade* [grifo do autor] (1950/ 1977, p. 360).

Para concluir, queremos retomar a “fantasia curiosa” de Rollo May, citada no início deste artigo, e aplicá-la ao nosso tema. Toda vez que ouvimos discursos sobre técnicas para lidar com a ansiedade que não levam em conta as questões existenciais implicadas, tais como foram discutidas até aqui, é como se víssemos relâmpagos vindos dos céus e São Pedro batendo em sua mesa e ressoando a frase: “você é acusado de super simplificação! [*nimis simplicando*]”.

May observa que uma das dificuldades do psicólogo é que ele não pode ver o seu paciente apenas como objeto, tampouco somente como sujeito. Se ele olhar para o seu paciente como objeto verá apenas as categorias diagnósticas, como um

organismo que se ajusta em maior ou menor extensão a este ou aquele padrão (May, 1967/2009, p. 23). Aqui, o psicólogo, inclusive, pode saber todos os sintomas que caracterizam a ansiedade do seu paciente, pode dominar todas as técnicas para acalmá-lo diante de uma crise, mas não saber nada sobre aquele ser sentado diante de si e que precisa tomar decisões existenciais nas quais o sintoma é um sinal de alerta.

Concluimos este artigo com essas breves reflexões sobre a ansiedade que, embora simples, esperamos também não sermos acusados de usar de “super simplificação”.

Referências bibliográficas

- Backhouse, Stephen. (2019). *Kierkegaard: uma vida extraordinária*. Tradução: Nírio de Jesus Moraes. Rio de Janeiro: Thomas Nelson.
- Dias, Maurício T. (2010). Entre a vida e a morte: a finitude na clínica existencial-humanista. In: Feijoo, A. M. L. C. D. (Org) *Tédio e finitude: da filosofia à psicologia*. Belo Horizonte: Guimarães Rosa.
- Feijoo, A. M. L. C. D.; Protasio, M. M.; Gill, D.; Veríssimo, L. J. (2015). Kierkegaard, a Escola da Angústia e a Psicoterapia. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 35, p. 572-583.
- Fernández Jimenez, L. C. (2020). Sobre o sentido de la vida: a influência de Paul Tillich na psicoterapia existencial de Rollo May. *Limite (Arica)*, v. 15, p. 0-0.
- May, Rollo. (2011). *O homem à procura de si mesmo*. Tradução: Áurea Brito Weissenberg. Petrópolis, RJ: Vozes.
- May, Rollo. (2009). *A psicologia e o dilema humano*. Tradução: Carlos Alberto Silveira Netto Soares. Petrópolis, RJ: Vozes.
- May, Rollo. (1987). *Liberdade e destino*. Tradução: Alfredo Barcellos. Rio de Janeiro: Rocco.
- May, Rollo. (1977). *O significado da ansiedade*. Tradução: Álvaro Cabral. Rio de Janeiro: Zahar.
- May, Rollo; Angel, Ernest; Ellenberger, Henri. (1967). *Existência: nueva dimension en psiquiatria y psicologia*. Gredos.
- Kierkegaard, Søren. (2010). *O conceito de angústia*. Tradução: Álvaro Luíz Montenegro Valls. Petrópolis, RJ: Vozes; São Paulo, SP: São Francisco. Coleção Pensamento humano.
- Kierkegaard, Søren. (2010). *O desespero humano*. Tradução: Adolfo Casais Monteiro. São Paulo: Unesp.
- Kierkegaard, Søren. (2002). *Ponto de vista explicativo da minha obra como escritor*. Tradução: João Gama. Lisboa: Edições 70.
- Tillich, Paul. (1974). *Dinâmica da fé*. Tradução: Walter O. Schlupp. São Leopoldo, RS: Sinodal.
- Yalom, Irvin. (2008). *De frente para o sol: como enfrentar o medo da morte e o terror da morte*. Tradução: Daniel Lembo Schiller. Rio de Janeiro: Agir.