

VOCÊ É ANSIOSO?



Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Luiz Felipe Pondé

VOCÊ É ANSIOSO?

Reflexões contra o medo



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Luiz Felipe Pondé, 2020
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2020
Todos os direitos reservados.

Preparação: Ana Tereza Clemente
Revisão: Nine Editorial e Carmen T. S. Costa
Diagramação: Vivian Oliveira
Capa: Departamento de criação da Editora Planeta do Brasil

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Pondé, Luiz Felipe
Você é ansioso? : reflexões contra o medo / Luiz Felipe Pondé. -- São
Paulo : Planeta do Brasil, 2020.
160 p.

ISBN: 978-65-5535-038-8

1. Ensaios brasileiros 2. Ansiedade 3. Filosofia - Miscelânea I. Título

20-1870

CDD B869.8

Índices para catálogo sistemático:
1. Ensaios brasileiros : Ansiedade

2020
Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra, 986 – 4º andar
01415-002 – Consolação
São Paulo-SP
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

SUMÁRIO

PREFÁCIO.....	11
É POSSÍVEL FALAR DE UMA ERA DA ANSIEDADE?	
UM PEQUENO REPARO METODOLÓGICO	13
FONTES DO DIAGNÓSTICO DE UMA ERA DA ANSIEDADE	
NO MUNDO CONTEMPORÂNEO	21
DIALÉTICA DA ANSIEDADE	29
O FATOR ECONÔMICO NA DISTRIBUIÇÃO	
DA ANSIEDADE NA SOCIEDADE	35
JOVENS ANSIOSOS.....	41
ENVELHECENDO NA ANSIEDADE.....	55
A ANSIEDADE DAS NOVAS MASCULINIDADES	65
EDUCAÇÃO: A LOUCA DA CASA.....	73
ANSIEDADE E POLÍTICA	79
O GOZO DA PARANOIA	85
ANSIEDADE E REDES SOCIAIS	91
COACHING COMO TRANSMISSOR DE ANSIEDADE:	
SUCESSO E PROSPERIDADE.....	97

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

ANSIEDADE E LIBIDO	103
MERCADO DA ANSIEDADE.....	109
ANSIEDADE E COMIDA	115
ANSIEDADE E AUTOSSUFICIÊNCIA.....	121
<i>DEATH POSITIVE</i> : UM PROJETO ANSIOSO DE MORRER	127
ANSIEDADE E RESENTIMENTO	133
CONTINGÊNCIA, MÃE DE TODAS AS ANSIEDADES	139
O MEDO DO FUTURO.....	145
ANSIEDADE E FALTA DE SIGNIFICADO	151
UMA PEQUENA CONCLUSÃO: A ELEGÂNCIA CONTRA A ANSIEDADE.....	155



Planeta

É POSSÍVEL FALAR DE
UMA ERA DA ANSIEDADE?
UM PEQUENO REPARO
METODOLÓGICO



Planeta

Ansiosos somos todos nós. Mas podemos mesmo falar de “era da ansiedade”? Os historiadores, seguramente, dirão não, e com uma certa razão. É possível dizer que hoje somos mais ansiosos, por exemplo, do que eram as populações que viveram dez mil anos atrás?

Segundo a historiadora das religiões inglesa Karen Armstrong, no seu monumental *A grande transformação*, os povos da Antiguidade profunda viviam uma vida aterrorizante, representada nas cosmogonias e nos rituais violentos presentes em suas mitologias, crenças e religiões. Não acho fácil supor que nossas vidas regadas a longevidade, razoável segurança nas ruas, férias, antibióticos, Netflix e celulares sejam mais ansiosas do que a vida desses homens que eram mortos aos milhares na idade de 15 anos, nem dessas mulheres que eram violentadas aos 10 anos todos os dias. Nossa vida

é mais fácil, nesse sentido. Talvez, justamente, pela facilidade da nossa vida, nossa ansiedade seja grande e de outra forma. Minha intenção neste livro é, além de outras coisas, tentar iluminar o modo típico da nossa ansiedade contemporânea e, em alguma medida, apontar possíveis formas de lidar com ela.

Para além desse exemplo, os historiadores afirmam que não há elementos empíricos concretos para comparar as diversas épocas em termos de ansiedade ou mesmo qualquer que sejam os afetos. Tendo a concordar com eles nisso. Como “medir” a ansiedade de quem viveu durante a Revolução Francesa ou a Segunda Guerra Mundial com alguém que vive passeando em shopping centers? Mesmo aterrorizados pela epidemia de coronavírus como estamos nestes dias, a humanidade nunca teve tantas ferramentas para combater uma epidemia.

O filósofo alemão Hans Jonas, conhecido por ser um especialista na heresia gnóstica cristã dos primeiros séculos da era cristã, usava expressões muito próximas da ideia de era da ansiedade para o século XX. E justificava seu uso contra a negativa dos historiadores.

Primeiramente, vamos esclarecer o objeto de estudo de Jonas. O gnosticismo cristão foi uma heresia que afirmava que o mundo tinha sido criado por um deus mal, o demiurgo. Jesus, o Salvador, era uma emanção de Agnostos Theos, o deus desconhecido, que nada tinha a ver com a criação e mandara “buscar” alguns homens e mulheres que tinham um parentesco ontológico

com ele: uma “centelha” como diziam os gnósticos – esses homens e mulheres eram, claro, os portadores dessa centelha. Deixando de lado a complexa cosmogonia e redenção desses evangelhos gnósticos encontrados, em sua maioria, na região de Nag Hammadi, no Egito, em meados dos anos 1940, o que importa aqui é a semelhança que Jonas encontrava entre os gnósticos e a época em que ele vivia, o século XX, marcado, inclusive, pelo nazismo e pelo holocausto. Hans Jonas foi um dos inúmeros intelectuais alemães judeus que tiveram que fugir do massacre. E como muitos outros em sua condição, jamais se recuperou de uma profunda melancolia por causa dessa tragédia.

Jonas entendia que o existencialismo sartriano, e seu pessimismo atroz, negando qualquer sentido da vida, já que nós viemos do nada e voltaremos para ele, se assemelhava ao vazio de sentido da cosmologia gnóstica, uma vez que, sendo o criador perverso, o mundo era uma máquina de torturas. Para Jonas, a derrocada do Império Romano na Antiguidade e a destruição da civilização europeia na primeira metade do século XX criaram as condições sociais e psicológicas para a experiência de uma ansiedade gigantesca que não se contentava com nenhum “pequeno” objeto causal imediato. Respirava-se medo, falta de sentido e, por isso mesmo, uma ansiedade sem horizonte de solução, daí o vínculo entre existencialismo e gnosticismo contido no conceito de niilismo, para Jonas. Niilismo é a forma mais radical de melancolia

filosófica em relação ao mundo, na medida em que afirma ser este, e nós dentro dele, fruto do nada e estarmos vocacionados ao vazio. Esse vazio não é mera abstração, mas vazio de expectativas construtivas, fundamentação de valores, adesão a sistemas políticos não destrutivos, enfim, a negação pura e simples de qualquer esperança no mundo. Talvez não seja por acaso que um dos autores mais importantes da época, apesar de sempre ter recusado o rótulo de existencialista, se reconheceu como alguém contaminado pelo niilismo e era assumidamente trágico, tragicidade essa contida em seu conceito de filosofia do absurdo. A vida, para o escritor e filósofo argelino Albert Camus, é absurda porque há uma dissociação estrutural entre ator e cenário. O ator somos nós e a expectativa de que exista um sentido no mundo. Esse mundo é o cenário. Como o mundo nos nega esse sentido, vivemos uma vida absurda que está sempre demandando do mundo algo que ele não tem como nos dar. Essa relação entre falta de sentido e ansiedade será revisitada na sequência deste ensaio.

Seguindo Hans Jonas, entendo que seja possível afirmar a existência, hoje em dia, de uma época marcada por uma espécie de ansiedade que é descendente daquilo que Jonas chama de niilismo. Sem, necessariamente, carregarmos nos tons da experiência monstruosa do século XX (pelo menos, até agora), entendo que existam sintomas, pesquisas, dados, fenômenos, narrativas, comportamentos, impasses afetivos cotidianos,

avanços enormes na indústria farmacêutica que apontam para um crescimento da sensação de ansiedade no mundo contemporâneo, muito próximo daquilo que o sociólogo húngaro-britânico Frank Furedi costuma chamar de cultura do medo, disseminada na sociedade afluyente ocidental. Seguindo Furedi, o modo como termos similares a ansiedade, além dele mesmo, são recorrentes na mídia e na literatura psicológica, pedagógica e sociológica desde o final do século XX é um forte indicativo dessa era da ansiedade. Vale salientar que este livro não é um livro de psicopatologia, mas sim de filosofia, mais especificamente de análise do comportamento e dos modos como a cultura contemporânea tem produzido e lidado com esse novo paradigma que é a ansiedade como perspectiva de mundo.

Não vou me deter em qualquer definição técnica de ansiedade, nem tentar fazer um discernimento “científico” do que seria ansiedade. Proponho, em vez disso, que você leitor encare esta narrativa como um percurso que fala do seu cotidiano e do cotidiano atormentado de todos nós. Passemos às fontes e ferramentas metodológicas que conduzem nosso percurso. E neste trajeto, a ideia de ansiedade que tenho em mente ganhará forma (“gestalt”, como se diz em alemão) e se revelará mais íntima de você do que você é de si mesmo.