

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOLOGIA CLÍNICA:
GESTALT-TERAPIA E ANÁLISE EXISTENCIAL

Anna Cecília Amorim

ANSIEDADE NA MODERNIDADE:
Diálogos a partir da Psicologia Existencial de Rollo May

BELO HORIZONTE
2021

ANNA CECÍLIA AMORIM

ANSIEDADE NA MODERNIDADE:

Diálogos a partir da Psicologia Existencial de Rollo May

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt Terapia e Análise Existencial da Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Psicologia Clínica.

Orientador: Prof. Dr. Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista

BELO HORIZONTE

2021

150	Amorim, Anna Cecília.
A524a	Ansiedade na modernidade [recurso eletrônico] : diálogos a partir da psicologia existencial de Rollo May / Anna Cecília Amorim. - 2021.
2021	1 recurso online (41 f.) : pdf
	Orientador: Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista.
	Monografia apresentada ao curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-terapia e Análise Existencial - Universidade Federal de Minas Gerais, Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas.
	Inclui bibliografia.
	1. Ansiedade. 2. Modernidade. 3. Psicologia existencial. 4. May, Rollo, 1909-1994. I. Evangelista, Paulo Eduardo Rodrigues Alves. II. Universidade Federal de Minas Gerais. Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas. III. Título.

14/01/2025, 09:03

SEI/UFMG - 1341700 - Folha de Aprovação



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
COLEGIADO DO CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA CLÍNICA: GESTALT-TERAPIA E ANÁLISE EXISTENCIAL

Folha de Aprovação

ANSIEDADE NA MODERNIDADE: DIÁLOGOS A PARTIR DA PSICOLOGIA EXISTENCIAL DE ROLLO MAY

ANNA CECÍLIA AMORIM

monografia defendida e aprovada, no dia **vinte e três de fevereiro de 2021**, pela Banca Examinadora designada pelo Colegiado do CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA CLÍNICA: GESTALT-TERAPIA E ANÁLISE EXISTENCIAL da Universidade Federal de Minas Gerais constituída pelos seguintes professores:

Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista - Orientador

FAFICH/UFMG

JMaria Madalena Magnabosco

FAFICH/UFMG

Belo Horizonte, 29 de março de 2022.

Prof. Dr. Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista

Subcoordenador do Curso



Documento assinado eletronicamente por **Valteir Gonçalves Ribeiro, Chefe de seção**, em 29/03/2022, às 09:46, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista, Professor do Magistério Superior**, em 29/03/2022, às 10:28, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufmg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **1341700** e o código CRC **88DEDA59**.

Referência: Processo nº 23072.240739/2021-47

SEI nº 1341700

Criado por **valteir**, versão 3 por **valteir** em 29/03/2022 09:46:26.

Dedico este trabalho às pessoas que a mim confiaram seus anseios e segredos, tornando a prática da Psicologia um verdadeiro encontro com o existir humano.

Sabe, gente

É tanta coisa pra gente saber

O que cantar, como andar, onde ir

O que dizer, o que calar, a quem querer

Sabe, gente

É tanta coisa que eu fico sem jeito

Sou eu sozinho e esse nó no peito

Já desfeito em lágrimas que eu luto pra
esconder

Sabe, gente

Eu sei que no fundo o problema é só da gente

É só do coração dizer não quando a mente

Tenta nos levar pra casa do sofrer

E quando escutar um samba-canção

Assim como

Eu Preciso Aprender a Ser Só

Reagir

E ouvir

O coração responder:

“Eu preciso aprender a só ser”

(GIL, Gilberto. 2006, grifo nosso)

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo analisar o fenômeno da ansiedade na contemporaneidade a partir das proposições e pesquisas realizadas pelo psicoterapeuta existencial Rollo May. As contribuições deste psicoterapeuta norte-americano são colocadas em contato com a análise da modernidade do filósofo Marshal Berman, tecendo considerações sobre a relação entre ansiedade e buscamos compreender o fenômeno da ansiedade a partir da confluência entre fatores sociais e culturais. Ressalta-se a conexão entre o fenômeno da ansiedade e o estabelecimento das relações sociais, econômicas e culturais características do modo de vida do ser humano moderno. May define a ansiedade como elemento constituinte da existência. Diferencia essa ansiedade (saúdável) da patológica, quando há comprometimento no modo de existir do sujeito. A ansiedade patológica ocorre quando há um conflito intrapsíquico que atinge a essência da personalidade, no qual o indivíduo encontra-se entre a possibilidade de ser e a possibilidade de não-ser, afastando-se de sua capacidade criativa e de seu próprio eu.

Palavras chave: ansiedade; rollo may; modernidade; contemporaneidade; psicologia existencial.

ABSTRACT

This work aims to analyze the phenomenon of anxiety in contemporaneity from the propositions and research carried out by the existential psychotherapist Rollo May. The contributions of this American psychotherapist are put in contact with the analysis of the modernity of the philosopher Marshal Berman, weaving considerations about the relationship between anxiety and social and cultural factors. The connection between the phenomenon of anxiety and the establishment of social, economic and cultural relations characteristic of the way of life of the modern human being is emphasized. May defines anxiety as a constituent element of existence. He differentiates this (healthy) anxiety from the pathological one, when there is impairment in the subject's way of existing. Pathological anxiety occurs when there is an intrapsychic conflict that affects the essence of personality, in which the individual lies between the possibility of being and the possibility of non-being, moving away from his creative capacity and from his own self.

Keywords: anxiety; rollo may; modernity; contemporaneity; existential psychology.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO _____	10
1 A ANSIEDADE NA PSICOLOGIA EXISTENCIAL DE ROLLO MAY _____	14
1.1 Rollo May: uma breve biografia. _____	14
1.2 A ansiedade na Psicologia Existencial de Rollo May _____	17
2. O CONTEXTO HISTÓRICO: A MODERNIDADE _____	22
3. ANSIEDADE E O MODO DE VIDA CONTEMPORÂNEO _____	29
CONSIDERAÇÕES FINAIS _____	37
REFERÊNCIAS _____	40

Introdução

O termo *ansiedade* tornou-se presente no cotidiano dos sujeitos e tem sido utilizado para descrever e nomear vivências e sentimentos que geralmente causam estranheza: relatos de palpitações, sensação de abafamento, angústia, insegurança, culpa e medo são constantes quando o assunto é ansiedade.

Em uma pesquisa pelo termo na internet, nos deparamos com incontáveis artigos de revistas e jornais sobre o tema, entrevistas, opiniões de profissionais e relatos de pessoas contando suas vivências com a ansiedade. Compositores, poetas e escritores descrevem em suas obras o sofrimento causado pela ansiedade e suas manifestações. Diversos sites e blogs oferecem dicas e receitas para lidar com a ansiedade. Listas de vídeos e músicas para amenizar os efeitos no organismo e na vida prática das pessoas podem ser encontradas com facilidade na web.

Vivenciamos, segundo Rollo May (1980), “a era da ansiedade”:

Se penetrarmos sob a superfície das crises políticas, econômicas, comerciais, profissionais ou familiares, a fim de descobrirmos suas causas psicológicas, ou se procurarmos entender a Arte, a Poesia, a Filosofia, ou a Religião modernas, defrontamo-nos de imediato com o problema da ansiedade em quase todos os quadrantes. O estresse e as tensões comuns da vida no mundo em mudança de hoje são tais que poucos- se porventura alguns- podem escapar à necessidade de enfrentar a ansiedade e de haver-se com ela de alguma forma. (MAY, 1980, p. 9)

Em minha experiência pessoal, vivenciei momentos nos quais a ansiedade exacerbada se fez presente e pude sentir sua influência em minhas escolhas e ações. Em conversas informais e círculos de amizades, o tema tem se tornado cada vez mais frequente, amigos relatam suas experiências e vivências diante de sintomas denominados como ansiosos e a busca por tratamento e alternativas para lidar com a ansiedade e o incômodo que lhes causa.

Enquanto psicóloga, atuando na rede de saúde pública municipal em Sete Lagoas, ouvi diversos relatos de usuários dos serviços sobre como a ansiedade está inserida no cotidiano, ocasionando comprometimento de atividades de vida diária, angústia, medo, insegurança e sofrimento. A ansiedade tornou-se algo a ser evitado, o que justifica a crescente busca por psicofármacos e acompanhamento psicológico como forma de amenizar ou mitigar os sintomas.

Ansiedade, no senso comum, geralmente é compreendida como expectativa diante de algo que ainda não aconteceu, mas que está prestes a acontecer (seja um fato concreto ou subjetivo), como, por exemplo, uma prova importante na escola ou na faculdade, uma entrevista de emprego ou alguma outra situação. No entanto, esse fenômeno pode se tornar um problema quando altera o modo de vida da pessoa a ponto de prejudicar a capacidade de executar atividades cotidianas consideradas simples.

Para a Psicologia Existencial a ansiedade não é apenas um sentimento ou emoção que provoca sensações de alegria ou tristeza. É considerada um fator inerente à existência humana:

Ela é, melhor dizendo, uma característica ontológica do homem, enraizada em sua existência. Não é uma ameaça periférica que posso, por exemplo, assumir ou deixar de lado, ou uma reação possível de ser classificada entre outras; representa sempre uma ameaça aos alicerces, ao centro de minha existência. A ansiedade é a *experiência da ameaça de iminência do não-ser*. (MAY, 1988, p. 120, grifo do autor)

Diante das diversas concepções acerca do que é ansiedade, tanto empíricas quanto teóricas, e tendo em vista a popularização do termo e a auto identificação dos sujeitos enquanto seres ansiosos, surgem questionamentos relacionados à vivência da ansiedade na contemporaneidade. Em que se diferenciam a ansiedade enquanto experiência humana e a ansiedade considerada patológica? Como chegamos, enquanto sociedade e indivíduos, à “Era da ansiedade”?

Para tentar elucidar alguns pontos desses questionamentos, o presente trabalho tem como objetivo analisar o fenômeno da ansiedade a partir da ótica de Rollo May, Psicólogo Existencial estadunidense, que se dedicou ao estudo da Existência Humana e debruçou-se sobre a questão da ansiedade enquanto característica da existência humana.

A escolha por este autor baseia-se em seu trabalho analítico e exploratório sobre a ansiedade e as formas como esta manifestou-se na contemporaneidade, individualmente e no modo de vida coletivo. As pesquisas realizadas por May, devido ao período no qual foram realizadas, meados do século XX (revisada em suas obras posteriores), apresentam-se como a opção mais viável para compreender a ansiedade na contemporaneidade, pois ele retoma o percurso histórico deste fenômeno relacionando-o com o modo de vida moderno, que pode ser considerado como um

fator ansiogênico. O resgate sócio histórico realizado pelo autor fornece bases epistemológicas essenciais para se compreender a situação da ansiedade a partir de um viés de confluência entre a psicologia existencial e o percurso do ser humano moderno, tendo em vista que o indivíduo se encontra inserido em um contexto histórico que o precede.

No intuito de ampliar o conceito de contemporaneidade para melhor compreender o contexto histórico durante o qual Rollo May redigiu seus escritos, tentaremos traçar um diálogo com as proposições e análises sobre a modernidade, do escritor, professor e filósofo marxista Marshal Berman contidas em seu livro *Tudo que é sólido desmancha no ar: a aventura da modernidade*, publicado originalmente no ano de 1982, em Nova Iorque. Utilizaremos as referências de Berman (1995) por ser um autor contemporâneo a Rollo May e que se propôs, neste livro, realizar um resgate sócio histórico e cultural dos tempos modernos, ou contemporâneos, tal como fez May em relação ao conceito de ansiedade. Berman foi professor de ciência política do City College of New York, onde May atuou como conselheiro estudantil.

May (1980, p. 23), afirma que a “ansiedade é um fenômeno generalizado e profundo no século XX”. Em seu estudo *O Significado de Ansiedade*, publicado pela primeira vez em 1950, retrata o percurso histórico, filosófico e cultural da ansiedade na contemporaneidade, como ela foi retratada nas diversas áreas de conhecimento, em especial na filosofia e na psicologia. A partir da análise de fatores sociais e individuais, propôs um novo olhar sobre essa questão e diferencia a ansiedade enquanto fator ontológico inerente à existência humana, da ansiedade considerada patológica.

Diante dos diversos conceitos sobre ansiedade nas mais variadas áreas do conhecimento, May (1980) se propôs a realizar uma coordenação dos estudos e teorias já produzidos sobre o tema no intuito de traçar uma teoria que fosse “abrangente e contemporânea” (p. 37). A presente pesquisa se propõe a diferenciar a ansiedade normal da ansiedade neurótica a partir das teorias, proposições e questionamentos de Rollo May. Tendo em vista que o conceito de normalidade estabelece uma ideia de homogeneidade dos modos de existir humano, utilizaremos neste estudo o termo *ansiedade comum* em substituição ao termo *ansiedade normal*, bem como utilizaremos o conceito de *ansiedade patológica*, por entender que este termo se adequa melhor à compreensão da psicopatologia pela Psicologia Existencial,

para a qual a patologia é entendida como uma das possibilidades do existir (EVANGELISTA, 2017).

Tendo em vista que a ansiedade é caracterizada por May (1980) como uma questão explícita contemporânea, situar o contexto histórico no qual ele realizou seus estudos e qual a influência deste na ansiedade generalizada a partir do século XX, torna-se um dos principais objetivos deste trabalho.

1 A ANSIEDADE NA PSICOLOGIA EXISTENCIAL DE ROLLO MAY

1.1 Rollo May: uma breve biografia

Nascido em 21 de abril de 1909 em Ohio (EUA), Rollo May é uma referência no campo da psicologia existencial, suas contribuições para o desenvolvimento desta área são significativas e atuais. Iniciou seus estudos na Universidade de Michigan, onde trabalhou em uma revista acadêmica considerada como radical, fato que possivelmente contribuiu para sua expulsão da instituição (PONTE e SOUSA, 2011). Após sua passagem pela Universidade de Michigan, Rollo May graduou-se em artes na Universidade de Oberlin, Ohio, em 1930. Seu interesse pelas artes o levou à Grécia, onde permaneceu por três anos lecionando inglês na Universidade de Anatólia e viajando pelas aldeias de camponeses gregas com um grupo de artistas, praticando e aperfeiçoando-se em desenho e pintura (PONTE e SOUSA, 2011).

Em sua passagem durante férias de verão pela Europa, May (1988) participou de um seminário em Viena com Alfred Adler: médico e psicólogo austríaco que se dedicou ao estudo da psicanálise de Freud, tendo rompido com esta e desenvolvido sua *Psicologia Individual*, cujos princípios baseiam-se na concepção de que o homem é ator na construção de sua existência e não apenas um ser passivo diante do contexto e das experiências que vivencia, ou determinado por sua biologia ou hereditariedade. De acordo com as proposições de Adler:

o indivíduo não se relaciona apenas com o mundo externo de uma maneira predeterminada, como se supõe frequentemente, mas, também, sempre segundo sua própria interpretação de si mesmo e de seu problema atual (*apud* LEAL e MASSUMI, 2017, p.11)

O encontro com Adler e sua Psicologia Individual influenciaram o pensamento de May, que retorna aos EUA (no período da Grande Depressão) e ingressa no Union Theological Seminary, de Nova Iorque, conceituada academia religiosa de caráter progressista, onde Carl Rogers (um dos pioneiros no desenvolvimento da Psicologia Humanista) foi estudante e o Paul Tillich (teólogo e filósofo alemão, autor de “A Coragem de Ser”, publicado em 1952, livro no qual aborda o caráter existencial da ansiedade) lecionava desde 1933 (PONTE e SOUSA, 2011).

Antes de finalizar sua graduação em Teologia, May teve que retornar a Michigan devido a assuntos familiares. Neste período trabalhou como conselheiro na *Michigan State University*, cujas funções incluíam três atribuições: lecionar, aconselhar os universitários e supervisionar atividades acadêmicas na *Interdenominational People's*

Church (MAY, 1989). Retornando a Nova Iorque, May concluiu sua graduação em Teologia aos 29 anos (PONTE e SOUSA, 2011).

Sua jornada no Seminário, culminou na escrita do livro *A Arte do Aconselhamento Psicológico* (publicado em 1939), que também pode ser considerado um dos frutos de seu trabalho como conselheiro estudantil na *Michigan State University* e da influência das ideias de Adler e Tillich (MAY, 1980). Naquele período, segundo May (1980), os estudos e teorias psicoterapêuticas de Freud, Jung, Adler, dentre outros, ainda eram pouco conhecidas nos EUA e não eram lecionadas na academia. Diante da ausência de publicações sobre a temática e carência de obras traduzidas para o inglês, May foi solicitado a reunir e publicar o material das conferências que ministrou durante sua passagem pelo Seminário, dando origem ao seu primeiro livro, que foi também o primeiro sobre aconselhamento a ser publicado na América (MAY, 1980).

A partir de seu trabalho como conselheiro e inspirado pelas propostas de Adler, May indicava a necessidade de um novo olhar sobre o sujeito como um ser integral, propondo uma escuta empática e para além do problema ou queixa que este apresenta, posicionamento que constitui-se como elemento essencial para a relação terapêutica. (PONTE e SOUSA, 2011)

Após a publicação de seu primeiro livro, em seu retorno a Nova Iorque, dedicou-se a uma formação em Psicanálise com abordagem neofreudiana, na qual tomou conhecimento das teorias de “enfoque culturalista de Harry Stack Sullivan e Erich Fromm” (PONTE e SOUSA, 2011). May concluiu seu doutorado em Psicologia Clínica pela Universidade de Columbia em 1949.

Ao longo de seu doutorado, Rollo May interessou-se cada vez mais pelos aspectos filosóficos da existência humana, em especial sobre a questão da ansiedade. Durante este período, precisou se afastar da universidade devido ao adoecimento ocasionado pela tuberculose, ficando internado por 1 ano e meio em um hospital, procedimento comum para o tratamento àquela época devido ao desconhecimento sobre a medicação a ser utilizada e a necessidade de acompanhamento médico ininterrupto (PONTE e SOUSA, 2011).

Segundo May (1980), enquanto esteve internado, pode dedicar-se ao estudo da ansiedade e teve a oportunidade de observar as manifestações desta em si mesmo e em seus companheiros de internação. Durante este tempo de internação aprofundou-

se na pesquisa sobre os dois livros publicados até então sobre o tema: *O Problema da Ansiedade*, de Freud e *O Conceito da Angústia*, escrito por Kierkegaard.

Freud apresentava duas explicações para a ansiedade baseadas em suas teorias do aparelho psíquico, neste caso, como sintoma da repressão da libido ou como mecanismo de defesa do ego diante da perda dos objetos de desejo (MAY, 1988). Já o texto de Kierkegaard descreve a ansiedade como um *conflito* relacionado a dicotomia entre viver e não viver, descrição que, segundo May (1988), encaixava-se no exato momento que vivenciava diante da situação de internação e possibilidade de morte ou invalidez devido ao adoecimento:

O que me impressionou fortemente no momento foi que Kierkegaard descrevia *exatamente o que eu e meus companheiros pacientes estávamos passando*. Freud, não; ele escrevera por um ângulo diferente, formulando os mecanismos psíquicos pelos quais a ansiedade se manifesta. Kierkegaard descrevia o que é imediatamente experimentado por seres humanos em crise – especificamente a crise da vida contra a morte, que era absolutamente real para nós pacientes. [...] Freud escrevia a nível técnico, onde seu gênio era supremo. Provavelmente mais que qualquer outro homem anterior à sua época, ele *sabia* sobre ansiedade. Kierkegaard, um gênio de ordem diferente, escrevia ao nível existencial e ontológico: ele *conhecia* a ansiedade. (MAY, 1988, p. 16, grifo do autor)

Diante das diferenças nas duas abordagens sobre ansiedade, May considerou as duas como possibilidades para o entendimento da questão. No entanto, embora considerasse as duas explicações plausíveis, acreditava ser necessário ampliar a discussão para além dessas duas possibilidades, enveredou-se então pelo estudo da filosofia existencial, cujas bases foram essenciais para a concepção de sua psicologia. (PONTE e SOUSA, 2011).

Seus estudos e pesquisas sobre a ansiedade, anteriores e posteriores à internação culminaram em um dos seus mais importantes livros: *O Significado de Ansiedade* publicado pela primeira vez em 1950, no qual realizou um resgate histórico e analítico do significado de ansiedade em diversas áreas do conhecimento humano, com o objetivo de reunir em uma só obra as mais variadas apresentações desse tema, assinalando aproximações e divergências em uma tentativa de formular reflexões que possibilitassem embasamento para novas investigações sobre este elemento da existência humana, no entanto, sem a pretensão de esgotar o tema (MAY, 1980).

Em 1958, em conjunto com Ernest Angel e Henri Ellenberger, organizou e publicou o livro *Existence: a New Dimension in Psychiatry and Psychology*, difundindo um olhar fenomenológico e existencial sobre a psicopatologia e a psicologia, obra que

contou com a colaboração outros pesquisadores, filósofos e psicólogos existenciais, estimulando e promovendo pesquisas e estudos nesta perspectiva (PONTE e SOUSA, 2011).

Rollo May escreveu diversos outros livros tratando da existência humana e Psicologia. É considerado um dos precursores da psicologia Humanista, assim como Abraham Maslow e Carl Rogers, ganhando destaque por associar o Humanismo norte americano à Filosofia Existencial, escola ideológica que vinha crescendo na Europa, dando origem ao termo Psicologia Existencial-Humanista. Segundo Feijoo (2011), May “refere-se à questão moral como centro do entendimento da existência humana. Diz que podemos entender quem somos pela busca de nossos valores e propósitos. Sem valores haveria apenas um áspero desespero” (p. 414).

Atuou como terapeuta existencial, lecionou nas Universidades de Nova Iorque, Harvard, Yale, Dartmouth e Princeton (PONTE e SOUSA, 2011). Foi Presidente da Sociedade Psicanalítica da Universidade de Nova Iorque, do Conselho da Associação de Psicologia e Psiquiatria Existencial dos Estados Unidos, e da Associação Psicológica do Estado de Nova Iorque. Rollo May faleceu em 22 de outubro de 1995 aos 85 anos de vida, em Tiburon, na Califórnia.

1.2 A ansiedade na Psicologia Existencial de Rollo May

Ao considerar os aspectos biológicos inerentes à ansiedade, Rollo May (1980) afirma ser necessário ampliar o olhar sobre a questão da ansiedade e suas manifestações orgânicas. As pesquisas e estudos biologicistas, ao colocarem o foco de sua observação nas reações fisiológicas e neurológicas da ansiedade, acabam perdendo de vista a integralidade do ser humano, elemento essencial para a compreensão do fenômeno:

Os aspectos neurológicos e fisiológicos da ansiedade não podem ser entendidos por si mesmos, mas devem ser vistos em referência à pergunta: *Que necessidades está o organismo tentando preencher em sua luta com o seu mundo?* Por mundo entendo não só o meio físico, porém mais do que isso: o ambiente tanto psicológico como atitudinal. (MAY, 1977, p. 67 grifo do autor)

Dentro dessa perspectiva integradora, May (1980) evidencia que a ansiedade diante de momentos difíceis se manifestará de acordo com a percepção de cada pessoa sobre a situação, neste sentido, o fator importante é a apreensão do indivíduo sobre a situação de ameaça e não apenas as reações biológicas causadas por esta.

Rollo May (1980) define ansiedade como “a *apreensão deflagrada por uma ameaça a algum valor que o indivíduo considera essencial para sua existência como personalidade*” (p. 200, grifo do autor). A ameaça a qual ele se refere pode ser de ordem física (a possibilidade de adoecimento ou de morte) ou à existência subjetiva que ameaçaria o sentido de vida e elementos básicos da existência humana, como a liberdade e a autenticidade, por exemplo. May (1980) ressalta ainda que a ameaça percebida pelo sujeito pode estar dirigida a algum princípio que considere fundante em sua existência, como satisfação profissional, ideologias ou relações interpessoais.

Para May (1980) a ansiedade situa-se principalmente naquilo que ameaça a base sobre a qual a pessoa desenvolve sua personalidade. E embora possa ser caracterizada como vaga ou difusa (quando não apresenta um motivo explícito para sua ocorrência), isso não diminuiu o sofrimento experimentado pelo sujeito em comparação com outros fatores como o medo, por exemplo.

Em situações onde há um *objeto* ameaçador identificável, é possível ao indivíduo realizar a diferenciação entre seu *eu* e o objeto ameaçador, no entanto isso não seria possível na ansiedade patológica, segundo Rollo May (1980), pois, por estar relacionada à essência da personalidade, a pessoa não conseguiria distinguir claramente a ameaça e o seu próprio ser, o que dificulta o enfrentamento e a ação diante desta:

O fato de a ansiedade ser uma ameaça à segurança essencial, mais do que a periférica, da pessoa, levou alguns autores, como Freud e Sullivan, a descreverem-na como uma experiência “cósmica”. Ela é “cósmica” na medida em que nos invade totalmente, penetrando em todo nosso universo subjetivo. Não podemos colocar-nos fora dela para objetivá-la. Não podemos vê-la separada de nós próprios, porquanto a percepção com que a olhamos também será invalidada pela ansiedade. (MAY, 1977, p. 201, grifo do autor)

Devido a essas características, May (1980), infere que a ansiedade possui a capacidade de reduzir a “percepção consciente do eu como sujeito relacionado a objetos no mundo exterior” (p. 202). Importa ressaltar que é justamente essa percepção do sujeito em sua diferenciação com o mundo que o cerca, que o constitui, segundo a Psicologia Existencial, como *ser*, único e capaz de desenvolver sua autenticidade. Ao atacar esse ponto essencial, a ansiedade contribui para a desagregação da personalidade, ou seja, instala a possibilidade de não-ser (Tillich, 1976).

Para diferenciar a ansiedade comum da ansiedade patológica, May (1980), discorre sobre como, em situações ansiogênicas explícitas (possibilidade de adoecimento e morte, perigo iminente diante de uma situação social instável que ocasione perda de liberdade, dentre outras), o sujeito apresenta reações características de ansiedade, no entanto, diante da concretude da ameaça essas reações são correspondentes ao contexto vivenciado. Assim, May (1980) descreve a ansiedade comum como:

[...] 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 ao nível da percepção consciente *ou* pode ser aliviada se a situação objetiva for alterada. (p. 203, grifo do autor)

Embora seja uma reação inerente a todos os seres humanos, muitas vezes a ansiedade comum passa despercebida, geralmente devido à menor intensidade na forma como se apresenta. Esse fator qualitativo da experiência ansiosa, a intensidade, é o que pode ajudar a identificar e diferenciar ansiedade comum da ansiedade patológica. Ao contrário da ansiedade patológica, a ansiedade comum pode ser um fator de desenvolvimento do sujeito, uma mola para a criatividade, abrindo possibilidades de aprendizado, tendo em vista que a consciência da finitude, seja pela morte física ou mesmo pelos laços afetivos, pode proporcionar uma nova atitude relacional consigo mesmo e com o mundo (MAY, 1980).

A ansiedade patológica por sua vez, apresenta características sutis e peculiares que a diferenciam da ansiedade comum. Segundo May (1980), a intensidade é apenas um dos fatores a serem considerados nessa distinção, para ele a dimensão subjetiva é essencial para compreender as diferenças entre uma e outra e não correr o risco de encarar o processo de forma apenas objetiva, considerando-se somente a habilidade do indivíduo de confrontar sua experiência diante da ameaça, independentemente de seu contexto.

De acordo com a descrição elaborada por Rollo May (1980), a ansiedade patológica caracteriza-se por:

1) é desproporcional ao perigo objetivo, 2) envolve repressão (dissociação) e outras formas de conflito intra psíquico, e, como corolário, 3) é controlada mediante várias formas de supressão de atividade e consciência, como as inibições, o desenvolvimento de sintomas e os diversos mecanismos de defesa neurótica. (...) Note-se que essas características estão mutuamente relacionadas; *a reação é desproporcional ao perigo objetivo porque está envolvido algum conflito intrapsíquico*. Assim, a reação nunca é desproporcional à ameaça subjetiva. (MAY, 1977, p. 207, grifo do autor)

Neste sentido podemos inferir que a ansiedade patológica situa-se no campo da subjetividade, quando há um conflito interno no qual a pessoa se afasta de seu *eu*, bloqueando sua possibilidade criativa tornando-se vulnerável às ameaças, o que intensifica a ansiedade, em um ciclo que se retroalimenta. Nesse processo, de acordo com May (1980), ocorre um desequilíbrio psicológico, ocasionado pelo paradoxo gerado por conflitos internos na personalidade, reduzindo a capacidade do indivíduo de perceber e reagir a ameaças reais que a ela se apresentam, aumentando “o sentimento de impotência do indivíduo, na medida em que isso envolve um cerceamento de sua própria autonomia, um retraimento de seu próprio poder.” (p. 209, grifo do autor).

Um dos principais pontos levantados por Rollo May (1980) em seus escritos sobre a ansiedade, é de que esta envolve sempre um conflito interno que atinge o cerne da personalidade do indivíduo, a não resolução deste conflito pode desencadear o processo de desintegração do *eu*. Este conflito ao qual se refere May (1980), está relacionado em especial à perda de identidade do sujeito moderno, a falta de significação diante de seu contexto histórico e o enfraquecimento das relações interpessoais: “Acredito que o denominador comum pode ser encontrado *na relação dialética do indivíduo e sua comunidade*” (p. 219, grifo do autor), cabe ressaltar a escolha pelo termo “comunidade” ao invés de sociedade como forma de caracterizar laços afetivos mais próximos por afinidade e mediados pela autoconsciência do indivíduo.

A relação dialética entre indivíduo e comunidade, e mais amplamente no contexto histórico no qual está inserido, é perpassada por padrões e valores socialmente estabelecidos com o objetivo de orientar os modos de ser individuais. Nessa relação a valorização da personalidade individual passa por uma significação e validação externa ao sujeito, que pode ou não corresponder ao padrão de comportamento e personalidade esperado socialmente. Quando o conflito interno ocasionado por esta relação não pode ser superado pelo indivíduo de forma autônoma e autoconsciente, a ansiedade gerada pela contradição entre os valores sociais e os valores subjetivos, pode vir a se tornar um fator de ameaça à existência do *eu* (MAY, 1980).

Na tentativa de compreender melhor a relação entre o contexto sócio histórico e a ansiedade, torna-se necessário explorar como o modo de vida moderno foi construído, sobre quais valores e quais padrões os modos de *ser* foram estabelecidos.

Os capítulos que se seguem buscam evidenciar o percurso social da ansiedade na contemporaneidade traçando uma correlação entre os fatores sociais envolvidos na consolidação da “Era da ansiedade” evidenciada por May.

2. O CONTEXTO HISTÓRICO: A MODERNIDADE

Para não definirmos o homem apenas pela onticidade das tradições, faz-se necessário compreender a historicidade, pois **somos historicamente** e podemos questionar, criticar e nos acerrar de nossos prejuízos e das tradições (MAGNABOSCO, 2017, p. 20, grifo nosso)

A importância de compreender o contexto histórico e sociocultural no qual o homem está inserido é uma prerrogativa essencial da filosofia e da psicologia existencial. Rollo May, em seu livro *A descoberta do Ser* (1988), afirma que a vivência da temporalidade constitui-se como um dos pontos centrais da existência, possuindo para cada indivíduo, um “sentido existencial próprio” (p. 146). Assimilar o processo de construção da sociedade contemporânea, possibilita a compreensão sobre o desenvolvimento da identidade do indivíduo moderno e seus dilemas.

Tendo em vista a capacidade de transcendência temporal característica da existência humana, cuja vivência do tempo se dá de forma não linear, ou seja, presente, passado e futuro coexistem subjetivamente e não de forma sequencial como a lógica do tempo cronológico, a vivência da temporalidade acontece de forma qualitativa e significativa, ou seja, não são exatamente os fatos históricos que determinam a pessoa, mas a forma como esta os percebe e experencia é que constroem sua identidade, assim como a sociedade é perpassada pela identidade daqueles que dela fazem parte (MAY, 1988).

De acordo com Berman (1995), filósofo contemporâneo a Rollo May, o período conhecido como modernidade teve seus primórdios por volta do século XVI e perdura até os dias atuais. Sua análise reunida no livro *Tudo que é sólido desmancha no ar* (1995), engloba o período compreendido entre o século XVI até a década de 1970, abordando os principais representantes do pensamento e conhecimento das várias fases da era moderna, discutindo as mudanças nas dimensões sociais, econômicas e nas relações interpessoais, provocadas pelo modo de vida moderno.

Para situar o caminho percorrido pela sociedade ocidental, Berman (1995), divide a modernidade em 3 fases. Na 1ª fase, do século XVI ao final do século XVIII, as pessoas começaram a vivenciar os primeiros sinais do novo modo de vida, ainda em uma tentativa de adaptação e apreensão do contexto que se apresenta, vivenciando os primeiros contatos com os conceitos de senso público e vida em comunidade. Berman (1995), propõe que o grande representante do pensamento

dessa época foi Jean Jacques Rousseau, o primeiro a utilizar a palavra *modernist*, caracterizando-o o como um ser angustiado, expoente "matriz de algumas das mais vitais tradições modernas, do devaneio nostálgico à auto especulação psicanalítica e à democracia participativa" (1995, p. 17).

Citando a novela de Rousseau, *A Nova Heloísa*, Berman (1995) faz uma breve análise do personagem principal, Saint-Preux, colocando em evidência uma de suas falas que considera exemplificar o sentimento expressivo dessa etapa da modernidade:

Eu começo a sentir a embriaguez a que essa vida agitada e tumultuosa me condena. Com tal quantidade de objetos desfilando diante de meus olhos, eu vou ficando aturdido. De todas as coisas que me atraem, nenhuma toca o meu coração, embora todas juntas perturbem meus sentimentos, de modo a fazer que eu esqueça o que sou e qual o meu lugar. (ROUSSEAU *apud* BERMAN, 1995, p. 18)

A segunda fase da modernidade, conforme proposto por Berman (1995), tem seu início aproximado no século XVIII, tendo como marco a Revolução Francesa, em 1790, que provocou grandes transformações no modo de vida, trazendo consigo sentimentos revolucionários e causando mudanças significativas nas dimensões pessoal, social, cultural e política do mundo ocidental. O período foi perpassado pelo sentimento de estranheza e expectativa diante do que estava por vir e o resquício de um modelo de vida que se desvanecia. Esta foi uma fase de pronunciada transição do modo de organização do mundo, os conceitos de modernismo e modernização começaram a fazer parte do cotidiano e a se fixarem no ideário coletivo.

A partir do século XIX, com a industrialização dos meios de produção e consolidação do modo de vida urbano, não somente a concepção da modernidade fixou-se no pensamento e cotidiano da época, mas também os espaços e a paisagem das cidades sofreram grandes transformações. Esta sociedade vivenciou o processo de expansão do modo de vida moderno por meio dos avanços nos campos da tecnologia, ciências e nas artes, da mudança nas relações de trabalho e das relações interpessoais (Berman, 1995).

Nessa fase, as fábricas adentraram o espaço das cidades, dando início ao processo de urbanização. Houve grande avanço nos meios de comunicação, com o surgimento dos jornais diários, dos telégrafos e telefones, que aumentaram a capacidade e a velocidade de propagação das informações. A consolidação do Estado

burguês, a expansão do capital em escala global e a organização de movimentos sociais são elementos característicos deste período (BERMAN, 1995).

Os movimentos sociais da época questionavam a hierarquização do processo de produção e do sistema capitalista que, em sua expansão, ocasionou abismos econômicos e desigualdades sociais, apropriando-se de tudo, inclusive das subjetividades. No século XIX, a sociedade moderna encontrava-se envolta no paradoxo entre questionar este novo modo de vida, tentando implodi-lo, ao mesmo tempo que, acostumando-se com as benesses proporcionadas, abriu-se às novas possibilidades e praticidades da vida moderna (BERMAN, 1995).

Berman (1995), considera que Nietzsche e Marx foram os representantes dos ideais deste período. Embora apresentem significativas diferenças em suas proposições, conseguiram retratar o espírito da época, justamente por exporem pontos de vista diferentes sobre o mesmo objeto de análise: a sociedade moderna. Marx, segundo a análise de Berman, chama a atenção para as contradições com as quais a sociedade e os movimentos revolucionários se depararam: a tentativa de manter valores e princípios organizativos da sociedade, mantendo o homem enquanto um ser dominante que controla a natureza em favor de sua sobrevivência e a angústia de tornar-se submisso ao sistema e seus paradoxos.

De acordo com Feijoo (2017), a ilusão de que possui absoluto controle sobre todas as coisas, determinando-as apenas de acordo com sua vontade, é uma das principais causas do sofrimento na contemporaneidade, pois vê-se, ao mesmo tempo, como senhor e escravo do sistema que criou. Percebendo-se como soberano em relação ao mundo que o cerca, o sujeito moderno acredita que a sua vontade é o que move as engrenagens do mundo, descolando-se como parte integrante do meio e do contexto no qual vive, como se estes o pertencessem:

Ao contrário, o homem é que pertence à vida e encontra-se sempre perpassado pelo espírito de sua época. A vida reserva surpresas, mistérios e descaminhos. Essa é a doença do homem moderno, ou seja, o dar-se conta do inalcançável de seu desejo (FEIJOO, 2017, p. 25).

O aumento do uso das máquinas, que deveriam, em tese, facilitar e aprimorar o trabalho humano, acabou por envolvê-lo em uma áurea de sobrecarga e sacrifício, fazendo-o se afastar de sua dimensão intersubjetiva, em um processo de

desumanização e insensibilização nos quais os sentidos de ser ficaram anestesiados (MAY, 1977).

De acordo com Berman (1995), Karl Marx usou sua voz para convocar as pessoas a sentir novamente e a refletir sobre o contexto vivenciado, a retomarem sua sensibilidade e capacidade reflexiva: "a atmosfera sob a qual vivemos pesa várias toneladas sobre cada um de nós - mas vocês a sentem?" (MARX *apud* BERMAN, 1995, p.19).

Marx e Engels (2008), apontam a contradição da contemporaneidade como mola propulsora do processo de desenvolvimento social, fazendo-o progredir em constante transformação. No entanto, ressaltam que as transformações sociais acontecem primeiramente no campo material, contexto histórico, para então alcançarem as representações de mundo e as ações humanas.

O modo de vida contemporâneo, com seus processos contraditórios, causa significativo impacto nas relações interpessoais e intersubjetivas, mascarando ou suprimindo as identidades e os sentidos de ser. Este processo originou o que Rollo May (1977) denomina de dilema humano: a falta de sentido de vida do sujeito e a crise de identidade gerada por esta situação de perceber-se simultaneamente como sujeito e objeto diante do mundo que o cerca.

Na visão de Berman (1995), Nietzsche apontou a dualidade da modernidade na qual todas as coisas estão misturadas aos seus opostos, tornando a existência humana uma constante interrogação de si e do mundo. Esta dualidade contemporânea, constituída pela potencialidade de desenvolvimento coletivo e por sentimentos de individualismo fortemente demarcados, envolveu os sujeitos em um paradoxo existencial no qual coexistem uma total abertura às novas possibilidades de ser e um sentimento de apego à valores e modos de vida já superados (MAY, 1977).

Contudo, não devemos encarar levianamente o paradoxal; o paradoxo é a fonte da paixão do pensador e o pensador sem paradoxo é como o amante sem sentimento: uma triste mediocridade. (NIETZSCHE *apud* MAY, 1977, p. 11)

O ser humano do século XIX, tal qual representado pelas vozes dos intelectuais e artistas da época, apresenta-se como um ser em busca de si e de uma identidade própria de sua época, nutrindo uma eterna esperança de que surgisse um novo ser

humano, com coragem e criatividade suficientes para transformar o mundo moderno e estabelecer novos valores e princípios (MAY,1977).

Este sujeito vivenciou seu tempo com o olhar voltado para o futuro sem, no entanto, deixar para trás os valores construídos e fixados em seu passado: reconhece suas contradições, mas vivencia o desalento e a esperança de que as gerações futuras consigam superar os dilemas vivenciados no século XIX (BERMAN, 1995).

A terceira fase da contemporaneidade descrita por Berman (1995), inicia-se no século XX, com suas grandes transformações sociais, políticas, artísticas e, principalmente, tecnológicas, sendo talvez “o período mais brilhante e criativo da história da humanidade, quando menos porque sua energia se espalhou por todas as partes do mundo” (1995, p. 23).

Porém, mesmo diante da expansão da capacidade criativa, em especial pelo avanço das mídias eletrônicas, a sociedade do século XX distanciou-se da materialidade da vida contemporânea, deixando de perceber e refletir sobre os elementos que a constituem e que determinam o modelo de vida, tentando desesperadamente sublimar aspectos inerentes à existência, como a dor e o sofrimento (FEIJOO, 2017).

Apesar dos avanços em vários campos do conhecimento, desde a época de Marx e Nietzsche, a reflexão sobre a modernidade parece ter estagnado, as pessoas pararam de sentir e refletir sobre seu próprio tempo, afastando-se da compreensão dos paradoxos contemporâneos e aproximando-se cada vez mais de uma polarização do pensamento e supervalorização da racionalidade, embora racionalidade aqui signifique afastamento das emoções e não necessariamente desenvolvimento intelectual (MAY, 1977).

Em comparação com o século XIX, Berman (1995) afirma que, no século XX, houve uma redução da capacidade de criação e de expectativa, como se o homem não tivesse mais a capacidade de transformar sua realidade, reduzindo a perspectiva sobre as possibilidades de ação e modos de ser. A dualidade da modernidade, que antes era considerada um mar de possibilidades, se restringiu a uma perspectiva limitada de posicionamentos e ideais polarizados que permearam todo o século XX, desde o período anterior à Primeira Guerra Mundial e que perduram até nossos dias atuais.

Um desses polos apresentava a ideia de transformar o mundo através da tecnologia, numa figurativa fusão entre o ser humano e as máquinas, que acabou por

fragmentar a noção de humanidade, reduzindo a subjetividade e individualidade como algo que necessita ser melhorado ou mitigado, em um processo de mecanização da existência humana. Berman (1995) exemplifica citando o pensamento dos futuristas italianos (anteriores à Primeira Guerra) que, em seu intuito de criar um novo mundo, desejavam também suprimir os desejos e sentimentos tipicamente humanos, como a afeição e o amor, para criar uma nova linhagem de seres humanos mais semelhante às máquinas, defendendo inclusive a guerra como um instrumento legítimo para alcançar esse ideal higienista de desumanização, em especial de grupos populacionais específicos como colocado em prática pelo nazismo alemão, por ocasião da Segunda Guerra.

Este pensamento difundiu-se em outras áreas como a arte, a arquitetura, nas ciências biológicas e também pela comunicação, tornando-se um movimento que serviu de base para o processo de modernização que surgiu após a guerra, idealizado por cientistas sociais estadunidenses financiados por organizações governamentais e pelo capital privado (BERMAN, 1995).

Essa proposta de modernização estabeleceu a racionalidade e a estabilidade emocional como características essenciais do modo de ser exemplar, não estranho serem características mitigadoras da subjetividade, que aproximam o ser humano da máquina, ou seja, um objeto cujo valor pode ser definido pela previsibilidade. Todavia, este modelo de modernização evidencia o papel das máquinas como protagonistas, relegando aos sujeitos papel secundário nesse modo de vida moderno, afastando-o cada vez mais de sua busca por identidade e sentido de vida (MAY, 1977).

May (1977) ressalta como o incentivo à competição e a desumanização do modelo de vida capitalista influenciaram a desintegração do conceito de comunidade, causando distanciamento afetivo e sentimento de impotência nos indivíduos. O sujeito, em especial a partir do século XX, viu-se em uma encruzilhada onde poderia supostamente exercer sua liberdade e autonomia de ser autêntico desde que atendesse aos padrões dele esperados, esse paradoxo é segundo May (1977), um dos pilares para a perda de identidade e significação do ser humano moderno, permitindo que a ansiedade aflore e se manifeste com maior intensidade que em outros períodos anteriores.

O filósofo coreano Byung-Chul Han em *Sociedade do cansaço* (2017), aponta como essas características do século XX adentraram também o início do século XXI influenciando e intensificando este modelo de existência racional e emocionalmente

equilibrada como o padrão a ser seguido. Han (2017) discorre sobre como a sociedade do século XXI se tornou a sociedade do desempenho, onde cada sujeito tem seu valor definido de acordo com sua capacidade produtiva e a contribuição desta para a manutenção do sistema no qual está inserido, mesmo que este processo ocasione a perda ou supressão da identidade e das vivências afetivas genuínas.

Somos uma sociedade de solidões, que se encontram e desencontram sem reconhecer-se. Eis nosso drama: um mundo organizado para o *desvínculo*, onde o outro é sempre uma ameaça e nunca uma promessa. (GALEANO *apud* ACOSTA, 2016, p. 231, grifo nosso)

3. ANSIEDADE E O MODO DE VIDA CONTEMPORÂNEO

Em todo o meu filosofar popular sobre o existente e o eterno, há sempre uma possível porta aberta pra algo pós. Para mim é muito difícil não crer no pós sem não crer no pré. Como me é absolutamente impossível anular a existência do anterior a mim, também me é muito difícil aceitar a inexistência do posterior; para mim são coisas iguais. Assim como eu 'não posso esquecer que um dia houve em que eu não estava aqui' (Cada Tempo em Seu Lugar), um dia haverá em que eu não estarei aqui: mas esse dia haverá; haverá o ser das coisas que serão independentes de mim então. Eu não imagino a extinção de tudo com a extinção do meu ego. A morte de todas as pessoas que nós conhecemos até aqui não extinguiu o mundo – nem o que foi anterior a elas, nem o que lhes foi posterior; por que esse milagre aconteceria justo comigo? Eu levaria tudo comigo? (GIL, 2006, nota sobre a Música *Tempo Rei*)

Em *O Significado da Ansiedade: Causas da Integração e Desintegração da Personalidade*, publicado em 1950 no EUA, Rollo May (1980) expõe o resultado de uma extensa pesquisa sobre a ansiedade, não somente nas áreas relacionadas à Psicologia, ou como um estado de humor apenas, mas como um elemento constituinte da existência, e, como tal, manifesto nas artes, na literatura, na forma de organização sociopolítica, na religiosidade e no modo de vida do sujeito moderno.

May define a ansiedade como “um fenômeno generalizado e profundo no século XX” (1980, p. 23) que necessita ser analisado e compreendido. Considerando o final da Segunda Guerra Mundial e a criação da bomba nuclear como marcos históricos que contribuíram para que a ansiedade se tornasse uma questão explícita na contemporaneidade, May ressalta que, a partir do momento em que os elementos sociais geradores de ansiedade foram reconhecidos, foi possível analisar como a humanidade expressou esse fenômeno no decorrer do século XX.

Rollo May (1980) pesquisou as formas como a ansiedade manifestou-se nas diversas áreas do conhecimento humano, em especial na literatura, nos estudos sociais, na política, filosofia e tecnologia e, obviamente, na Psicologia, utilizando-se de estudos de casos resultantes de atendimentos realizados por ele. Segundo ele, nas décadas de 1920 e 1930, na literatura norte-americana, é possível perceber os indícios de ansiedade, mas não o fenômeno em si, tendo em vista que o período foi marcado por acentuada insegurança econômica, crise de valores éticos e comportamentais, e mudança no modo de organização social. Citando Thomas Wolfe em sua obra *Você não pode voltar para casa*, evidencia a dificuldade por parte do sujeito em reconhecer as transições características da época, e que o “não voltar para

casa” significava não poder retornar a um estado anterior de segurança, revelando então a falta de emancipação psicológica do indivíduo no início do século XX.

Neste período, segundo Rollo May (1980), ocorreu um processo de tomada de consciência do sentimento generalizado de desamparo, no qual as pessoas estavam começando a reconhecer a perda do lugar seguro, do conhecido, da ilusão de estabilidade e o início de um período de incertezas e dúvidas quanto ao novo modelo de vida e às possibilidades que este traria.

Em meados do século XX, após o final da Segunda Guerra Mundial, May considera que houve uma mudança significativa na questão da ansiedade que, em 1950, se manifesta como uma questão existencial. Para exemplificar esta concepção, o autor utiliza o poema escrito por W.H. Auden intitulado “*A era da Ansiedade*” (“*The Age of Anxiety*”) de 1947. O personagem do poema tem como contexto social o clima de guerra, ou seja, de acentuada crise econômica e social, no entanto, como ressalta Rollo May (1980), as causas da ansiedade manifesta dos personagens encontram-se para além deste contexto, expressas pelo desânimo diante das circunstâncias sociais, a desvalorização dos indivíduos enquanto seres dotados de subjetividades, a dificuldade de expressar afetividade e a superficialidade das relações sociais.

Os fatores implícitos da ansiedade, como as crises sociais e mudanças no modo de vida, por exemplo, podem mascarar a natureza ontológica da ansiedade na existência humana. A modernidade apresentou à sociedade do século XX diversas situações nas quais a ansiedade gerada pelo contexto se tornou manifesta, porém, estas mesmas situações disfarçam ou encobrem sentimentos inerentes ao modo de vida contemporâneo e seus paradoxos (MAY, 1980).

O sujeito, diante das exigências da modernidade, sente-se impelido ao conformismo através da mecanização das relações interpessoais, da banalização do cotidiano, e a crescente valorização das relações comerciais em detrimento das relações interpessoais (MAY, 1980). Cita o romance *O Castelo*, do escritor Franz Kafka (publicado originalmente em 1926), como um expoente desse período, destacando a busca do personagem principal para encontrar um sentido vida, no entanto sua busca por sentido não parte de um princípio emancipatório, de autonomia subjetiva, ele busca que este sentido lhe seja dado ou atribuído por outrem, no caso os donos do castelo, no entanto estes o entregam a própria sorte, uma analogia ao que o modo de vida de vida moderno impõe à humanidade.

Podemos confiantemente supor que Kafka escreveu sobre os aspectos da cultura burguesa dos finais do século XIX e começos do atual que elevaram a tal ponto a eficiência técnica que os valores pessoais foram grandemente destruídos. (MAY, 1980, p. 27)

Ainda na literatura, May (1980) identifica na obra de Hermann Hesse traços e evidências da ansiedade manifesta de forma mais precisa, apontando como o modo de vida burguês é fator relevante na identidade do ser humano moderno: cada vez menos conectado a sua humanidade e mais próximo de um mecanicismo e supervalorização da racionalidade, um ser com características que o aproximam das máquinas, mais fácil de manusear e controlar. As dificuldades em manter relações interpessoais qualitativas e a superficialidade dos vínculos sociais são consequências desse processo de busca por identidade diante da falta de significação (MAY, 1980).

Ao analisar a questão da ansiedade expressa nos estudos sociais do início do século XX, Rollo May utilizou como referência a pesquisa, realizada em duas fases pelos sociólogos H.S Lynd e R.S. Lynd, em Middletown, cidade do estado norte americano de Connecticut, nas décadas de 1920 e 1930, respectivamente. Na primeira década os pesquisadores encontraram sintomas de ansiedade encoberta no modo de vida dos indivíduos que se refletia no comportamento social generalizado: compulsão pelo trabalho, a passividade diante do contexto, a necessidade de pertencer a espaços sociais como clubes e associações e a busca por atividades que preenchessem o tempo livre. Comportamentos estes que demonstravam a necessidade de evitar o tédio e o isolamento, uma busca desenfreada por prazer e diversão com intuito de fugir de algo ainda não identificado. Apenas um dos participantes do estudo, considerado pelos sociólogos como um pouco mais consciente de seu contexto, fez o seguinte questionamento: “Toda essa gente tem medo de algo; o que será?” (MAY, 1980, p. 28).

Na segunda etapa da pesquisa realizada em 1930, os pesquisadores se depararam com uma nova leitura do contexto de vida daqueles cidadãos: a ansiedade tornou-se manifesta. Em uma circunstância de pronunciada crise econômica que colocou em xeque o modo de vida e os valores da época, o sentimento de incerteza envolveu a todos em uma “ansiedade consciente” (May, 1980, p. 28). Percebe-se que o contexto social de insegurança econômica contribuiu para a manifestação social de ansiedade, no entanto não foi sua causa principal. Segundo os sociólogos, a ambiguidade quanto aos padrões de comportamento esperados seria o principal fator

da ansiedade manifestada pelo indivíduo que se viu imerso entre paradigmas sociais incompatíveis e não dispunha de mecanismos para corresponder aos papéis sociais que deveria exercer.

O conflito entre o que era esperado socialmente do indivíduo e as formas genuínas de ser, tornou-se então um dos fatores que motivou a busca por padrões e ideologias mais enrijecidas e retrógradas, em busca de sensação de pertencimento e segurança diante do vazio provocado pelas mudanças de paradigmas. Rollo May afirma que após 1950, a contradição entre os papéis sociais contribuiu para o surgimento do que ele nomeia como “processo de lavagem cerebral” (1980, p. 29), que encontrou solo fecundo na crise de identidade do sujeito moderno.

A ansiedade aparece então, como perda da sensibilidade e aflição tentativa de encaixar-se satisfatoriamente nos padrões sociais, um mecanismo de proteção de uma realidade que torna o indivíduo impotente e anestesiado, dificultando sua percepção da ameaça ou perigo em uma situação. Esse processo de entorpecimento relatado por May (1980), pode tornar a ansiedade um fenômeno latente, passível de manifestar-se posteriormente de forma intensificada e autodestrutiva.

No campo político, May (1980) fala sobre o ideal de que o dever supremo do estado seria a garantia da liberdade, que afastaria o medo e a insegurança ao proporcionar uma vida em segurança para cada indivíduo em liberdade sem comprometimento da coletividade. No entanto, a realidade política com suas contradições e baixa oferta de segurança proporciona mais sinais e sintomas da ansiedade. Períodos de pronunciada ansiedade geralmente são demarcados por uma polarização política e a busca por ideologias totalitárias que fornecem respostas e padrões rígidos de referência, como por exemplo o fascismo, expresso em suas diversas formas.

O apego aos ideais políticos totalitários pode ser entendido como uma busca incessante por mitigar a ansiedade, pois estes fornecem respostas e direcionamentos diante das contradições da contemporaneidade, estabelecendo uma relação de segurança na qual o indivíduo se sente protegido da insustentável angústia que o cerca. Estes tipos de organização política e crenças segregadoras, como a da supremacia branca, são consequência do esvaziamento moral e psicológico, ofertando um sentido de vida e objetivos pré-definidos diante da ambiguidade do modo de vida moderno. (MAY, 1980).

Sobre as ditaduras, evidencia-se que ganham espaço onde a perda de referências se torna mais pronunciada, envolvendo o indivíduo moderno em desorientação e destituindo a noção de sentido de vida:

Em certa medida, poder-se-ia dizer, as ditaduras nascem e ganham poder em períodos de ansiedade cultural; uma vez no poder, vivem em ansiedade - por exemplo, muitos dos atos do grupo ditador são motivados pela sua própria ansiedade; e a ditadura mantém seu poder, engendrando e tirando proveito da ansiedade, tanto em seu próprio povo como nas nações rivais (MAY, 1980, p. 31, nota de rodapé).

A polarização política torna-se um sintoma da ansiedade manifesta tendo em vista que, na busca por estabelecer ou manter os parâmetros e modo de vida moderno, a sociedade ocidental busca por algo a temer reduzindo a existência a uma dualidade entre bem e mal (tal como evidenciado por Nietzsche, em “Além do bem e do mal”). Essa busca por um vilão sobre o qual projetar os medos e angústias intensifica a ansiedade, em especial porque o homem se envolve neste processo com suas próprias percepções e acaba por se tornar vilão de si mesmo (MAY, 1980).

A ansiedade pode ser considerada como a consciência do medo de ter medo diante das transformações sociais vivenciadas pela modernidade. A consciência da finitude e o medo gerado pelo desconhecido, por aquilo que está fora e ao mesmo tempo sob controle da humanidade, gerado pela era nuclear por exemplo, revela o caráter ontológico da ansiedade. Mesmo que os sujeitos, ou a sociedade, superem o medo da finitude iminente em uma situação de confronto com a morte, a ansiedade continuará existindo, pois é, também, fruto da construção do modo de vida moderno (MAY, 1980).

Assim como em outras áreas do conhecimento, na filosofia e na teologia a questão da ansiedade foi debatida e analisada. Pensadores como Nietzsche, Heidegger e Paul Tillich dedicaram parte de sua atenção a este aspecto da existência humana. Tillich em seu livro *Coragem de Ser*, publicado originalmente em 1952, faz uma análise do conceito de coragem e a relação desta com a ansiedade e o medo:

Coragem é usualmente descrita como o poder da mente para vencer o medo. O significado de medo pareceu por demais óbvio para merecer inquérito. Porém nas últimas décadas, a psicologia profunda em cooperação com a filosofia existencialista, tem conduzido a uma decisiva distinção entre medo e ansiedade, e as definições mais precisas de cada um desses conceitos. Análises sociológicas do período atual assinalam a importância da ansiedade como fenômeno de grupo. Literatura e arte fazem da ansiedade um problema

principal de suas criações, tanto no conteúdo como no estilo. (TILLICH, 1976, p. 27)

Tillich (1976), aponta como a ansiedade pode ser considerada um fenômeno social na medida em que a sociedade contemporânea produz sentidos de *não-ser*. Essa perspectiva retoma o que Rollo May (1977) propôs a respeito das exigências sociais impostas ao sujeito sobre o que é esperado que ele seja. A ansiedade para Tillich surge então da tomada de consciência dessa dualidade produzida pela sociedade ocidental contemporânea, onde a possibilidade de *não-ser* está interligada e relacionada com a possibilidade de *ser* (TILLICH, 1976)

Embora medo e ansiedade sejam conceitos interligados, há uma diferença substancial entre eles. Segundo Tillich, o medo geralmente apresenta uma causa explícita com a qual o homem pode identificar, lidar ou combater. A ansiedade por sua vez pode manifestar-se sem uma causa específica ou identificável, em falta desse reconhecimento de um motivo claro, o que fica é “a própria ameaça, mas não a fonte da ameaça, porque a fonte da ameaça é o nada” (1976, p. 29).

Na visão de May (1980), Kierkegaard também aponta a ansiedade como o “medo do nada”, e ressalta que o medo diante da finitude (que talvez seja o elemento existencial revelador da ansiedade ontológica) não é somente o medo diante da morte física, mas também da possibilidade de aniquilação da subjetividade e na falta de sentido de vida. Há diante dessa situação a possibilidade de confrontar a ansiedade de forma assertiva “quando o indivíduo percebe a *ameaça* de insignificância e *adota uma posição contra a ameaça*” (MAY, 1980p. 34, grifo do autor), desta forma o indivíduo consegue se afirmar enquanto pessoa, diferenciando-se a partir de seu próprio *eu* em relação às possibilidades de *não-ser* e quanto às outras pessoas e objetos.

No campo da psicologia, a ansiedade foi e ainda é explorada como elemento inerente à existência humana. Os sintomas manifestos da ansiedade na cultura ocidental, em especial nos séculos XX e XXI, têm sido explorados na tentativa de compreender esse fenômeno generalizado que perpassa a existência do ser humano na modernidade. Ainda na década de 1950, período em que Rollo May publicou suas considerações acerca do tema, a ansiedade já poderia ser considerada como uma questão central do modo de vida moderno, sendo resultado do processo de transformação cultural da contemporaneidade (MAY, 1980).

No século XX, segundo May (1980), a ansiedade surge como consequência da fissura psicológica do homem, causada principalmente pela separação entre razão e emoção, cisão considerada pelo modelo econômico e social como necessária para que o ser humano conseguisse dominar a si mesmo e a natureza. No entanto, este processo acabou por distanciar ainda mais os sujeitos de si mesmos e do meio no qual estão inseridos, nesse sentido o indivíduo deixa de existir *em relação* e passa a ser objeto passivo diante das condições que se lhe apresentam.

Importa ressaltar que neste período da história aconteceu um processo de fragmentação cultural e científica, as especializações começaram a surgir e cada ciência se aprofundou em seu objeto de estudo rompendo com uma lógica de pensamento integralizadora e relacional, não somente do ser humano, mas também das ciências da natureza e na cultura. No decorrer deste movimento de fragmentação intelectual, de acordo com May (1980), a identidade e a personalidade dos sujeitos também foi se desintegrando, devido à necessidade de adequação a este modelo, onde razão e emoção aparecem como antagonistas, quando na verdade fazem parte da integralidade do ser humano, assim como a relação corpo-mente como dito por Nietzsche: “ Pensamos com os nossos corpos”. (*apud* MAY, 1980, p. 51).

May (1980), afirma que o processo de tomada de autoconsciência ocasiona também um sentimento de culpa diante da responsabilidade assumida pelo indivíduo ao realizar suas escolhas. Embora seja uma complexa relação da qual as ciências psicológicas ainda se esforçam para compreender, seguindo as proposições de Kierkegaard, May afirma que “a ansiedade é o estado do ser humano quando se depara com a liberdade” (p. 53), essa é a forma ontológica de ansiedade, aquela inerente à existência humana.

Liberdade enquanto possibilidade, gera ansiedade, diante do novo, diante do desconhecido do que é possível *ser*, e assim, pode se tornar elemento potencializador da criatividade e direcionada à autonomia psicológica (MAY, 1980). “*Querer ser ele mesmo é a verdadeira vocação do homem*” (Kierkegaard *apud*, MAY, 1980, p. 55), *ser ele mesmo* diz da liberdade do eu, ou seja, dentre as possibilidades que possui, a pessoa pode escolher quem ela será, exercendo então sua autenticidade.

Rollo May (1980) ressalta como o modelo de vida moderno constitui-se como fator ansiogênico: “*a quantidade de ansiedade predominante no período atual decorre do fato de estarem ameaçados os próprios valores e padrões subjacentes na cultura*

moderna.” (p. 228, grifo do autor), esta ameaça é apreendida pelos indivíduos, em suas singularidades subjetivas, e manifesta-se na forma de ansiedade.

Retomando a ideia de que o totalitarismo e a polarização presentes em momentos de ansiedade generalizada, aparecem como reflexo da busca por alívio à ansiedade diante do contexto da falta de valores que auxiliem os sujeitos a fortalecerem sua personalidade e da valorização do individualismo, May (1980) evidencia a necessidade da retomada do sentido de comunidade e sentimento de pertença como uma saída ao vazio existencial, à falta de sentido de vida, o esfacelamento das relações afetivas qualitativas e à consequente desintegração da identidade do sujeito moderno:

Proponho que um dos requisitos centrais para a superação construtiva da ansiedade em nossa sociedade é o desenvolvimento de formas adequadas de comunidade.

O termo “comunidade”, tal como é usado aqui, implica uma qualidade positiva de relacionamento e afinidade do indivíduo com outras pessoas em seu ambiente social. Nesse sentido, deve ser diferenciada do termo neutro “sociedade”. Todos pertencemos a uma sociedade, queiramos ou não, optemos ou não, contribuamos construtivamente para seu desenvolvimento ou façamos o inverso. Comunidade, pelo contrário, *implica o relacionamento do eu com outros, de um modo afirmativo e responsável.* (MAY, 1980, p. 229, grifo nosso).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando-se o exposto até o momento, é preciso especial atenção e reflexão sobre a questão da ansiedade na modernidade. A escolha pelo referencial teórico proposto por May justifica-se, em especial, por compilar diversos conceitos e abordagens sobre a ansiedade ao longo do período que entendemos ser modernidade. Realizar essa retomada histórica, tendo em vista a época na qual foram publicadas as pesquisas de Rollo May, torna-se imprescindível para compreender o percurso realizado pelo homem ocidental até chegar à "Era da ansiedade".

Fica evidente que o modo de vida contemporâneo é um fator relevante na construção do que podemos nomear como sociedade de ansiosos. A valorização da racionalidade em detrimento das emoções e sentimentos, a busca pela mecanização da existência humana e o esfacelamento das relações interpessoais, aparecem como consequências desse modo de vida. Elas contribuíram e contribuem para a desintegração dos valores sociais que geram senso de pertencimento e fortalecimento dos vínculos comunitários; sem estes os indivíduos deparam-se com a falta de significância e de sentido de vida, o que acarreta a fragmentação da identidade e personalidade.

O modo de vida imposto pelo capitalismo e pelo processo de globalização inseriu o ser humano em um sistema que negligencia as subjetividades, incentiva a competição e valoriza o indivíduo de acordo com sua capacidade produtiva. A autonomia reflexiva e o desenvolvimento dos afetos não são estimulados. Desse modo, o sujeito se encontra sem referências diante de paradoxos sobre os quais não exerce nenhum controle. O conflito causado pelo que é esperado e o que se é pode acarretar prejuízos não somente para os indivíduos, mas também para o pensamento coletivo, a valorização e o fortalecimento da coletividade, afinal o ser humano existe *em relação* e é a partir desta que se constitui.

A partir da análise da contemporaneidade realizada por Berman, é possível identificar que, à medida em que os vínculos afetivos e os sentimentos de pertencimento e comunidade foram se desintegrando, a ansiedade foi se tornando cada vez mais manifesta e os indivíduos cada vez mais perdidos em relação ao sentido de vida e identidade. A diferenciação entre sujeito e objeto tornou-se um obstáculo na emancipação reflexiva e na construção da autonomia psicológica do ser humano moderno. Neste contexto, a tomada de consciência sobre si e o mundo fica

comprometida, abrindo espaço para modos de existir que acarretam sofrimento ao sujeito.

A dificuldade em exercer a autonomia reflexiva desencadeou um processo no qual o ser humano moderno teve sua capacidade criativa reduzida, tornando-o um mero espectador diante de sua realidade. Uma das consequências do afunilamento de possibilidades criativas expressa-se na busca por ideais cada vez mais rígidos e polarizados. Poderia esta busca ser uma tentativa de preencher o vazio deixado pela falta de autenticidade? Teria o sujeito moderno medo de assumir a responsabilidade por seu modo de existir, agindo como sujeito passivo diante de respostas prontas que lhe são dadas?

A ansiedade, enquanto modo patológico de existir, surge justamente do conflito interno causado pela contradição entre o ideal social e a realidade subjetiva do indivíduo. May ressalta que fatores como classe, cor e gênero tem influência direta na forma como o indivíduo constrói sua personalidade e na forma como se relaciona consigo mesmo e com o mundo. Se compararmos níveis de ansiedade entre pessoas de classe, raça e gênero diferentes entre si, perceberemos peculiaridades referentes à forma como cada um destes elementos afeta os sujeitos e a construção de suas personalidades e identidades (individuais e coletivas), pois para cada uma dessas condições são projetadas diferentes expectativas sociais e formas de existir no mundo. Esta ideia faz sentido na psicologia de May, mas é neste século que estudos têm mostrado com cada vez maior clareza a especificidade dos modos de ser e sofrer de grupos à luz de classe, cor e gênero, sobretudo dos mais vulneráveis.

Tendo em vista a desvalorização da subjetividade e dos vínculos afetivos, é possível compreender como o ser humano moderno foi se afastando de si mesmo. Uma das premissas básicas para a construção de identidade própria, autonomia reflexiva e exercício de autenticidade, é o processo relacional com *o outro*, seja este uma pessoa ou um objeto. O esfacelamento dos vínculos afetivos e sociais, bem como a perda do sentimento de coletividade, dificulta a construção de subjetividades integradas, de seres humanos únicos, conscientes de suas escolhas e das consequências destas.

É preciso repensar as expectativas quanto às formas de ser e o modelo de sociedade que vivenciamos, retomar o senso de coletividade e criar novas formas de organização social menos adoecedoras para que o ser humano possa desenvolver-

se de forma autêntica, reconectando-se ao seu existir, às outras pessoas e à natureza, não como dominador, mas como parte dela.

Uma pessoa, em um modo de existir ansioso, perde sua capacidade criativa e, portanto, tem dificuldades para exercer sua autonomia psicológica, ficando à mercê do que se apresenta a ela. Existem fatores que não estão sob controle do indivíduo, no entanto, a tomada de consciência sobre eles é o que pode auxiliar os sujeitos na busca por uma existência autêntica, com autonomia reflexiva, emocional e psicológica.

O papel da Psicologia neste sentido é o de auxiliar o sujeito nesta tomada de consciência. No momento em que a pessoa compreende o contexto que vivencia e consegue fazer a diferenciação de si mesmo em relação às outras pessoas e objetos, neste momento ela se torna autônoma, neste momento ela poderá ressignificar a si mesma e fortalecer o seu próprio *ser*, escolhendo conscientemente qual caminho percorrer diante das possibilidades que lhe são apresentadas. Talvez assim, então, o ser humano aprenderá a "só ser" (GIL, 2006).

REFERÊNCIAS

ACOSTA, Alberto. **O Bem Viver – Uma oportunidade para imaginar outros mundos**. Editora Autonomia Literária Editora Elefante, 2016. Disponível em <https://rosalux.org.br/wp-content/uploads/2017/06/Bemviver.pdf> Acesso em 03/01/2021

BERMAN, Marshal. **Tudo que é sólido desmancha no ar: a aventura da modernidade**. – São Paulo: Companhia das Letras, 1986. 12ª Reimpressão, 1995.

EVANGELISTA, Paulo E. R. A. Para uma interpretação daseinsanalítica da psicopatologia. **Daseinsanalyse/** Associação Brasileira de Daseinsanalyse. nº 17 (2017) – São Paulo ABD, 2017.

FEIJOO, Ana M. C. L. Dor, sofrimento e desespero: do homem grego ao homem moderno. In: FEIJOO, Ana M. C. L. (Org.). **Interpretações fenomenológico existenciais para o sofrimento psíquico na atualidade**, 2.ed.rev. – Rio de Janeiro, RJ: IFEN, 2017. 280p.

FEIJOO, Ana M. C. L. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 16, n. 3, p. 409-417, jul./set. 2011

GIL, Gilberto. **Eu preciso aprender a só ser**. In: GIL, Gilberto. Gil Luminoso, Gege Edições / Preta Music (EUA & Canada), 2006, disponível em <https://gilbertogil.com.br/producoes/detalhes/gil-luminoso/> Acesso em 24/01/2021

_____. **Tempo Rei**. In: GIL, Gilberto. Gil Luminoso, Gege Edições / Preta Music (EUA & Canada), 2006, disponível em <https://gilbertogil.com.br/producoes/detalhes/gil-luminoso/> Acesso em 24/01/2021

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. 2ª edição ampliada – Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

LEAL, Daniela e MASSUMI, Marina. **Alfred Adler (1870-1937): Uma breve biografia**. Estud. pesquis. psicol. [conectados]. 2017, vol.17, n.2, pp. 796-814. ISSN 1808-4281.

MAGNABOSCO, Maria Madalena. **Outras palavras em Psicopatologia**. Belo Horizonte, MG: Oficina de Arte & Prosa, 2017.

MARX, Marx; ENGELS, Friedrich. **Manifesto do Partido Comunista**. São Paulo, SP: Expressão Popular, 2008.

MAY, Rollo. **Psicologia e dilema humano**. 3ª ed. Rio de Janeiro, RJ: Zahar Editores, 1977.

_____. **O significado de ansiedade: As causas da integração e desintegração da personalidade**. Rio de Janeiro, RJ: Zahar Editores S.A., 1980.

_____. **A descoberta do Ser:** estudos sobre a psicologia existencial. Rio de Janeiro, RJ: Rocco, 1988.

Ponte Carlos R. S. da; Sousa Hudsson L. de. **Reflexões Críticas Acerca da Psicologia Existencial de Rollo May.** Revista da Abordagem Gestáltica – XVII(1): 47-58, jan-jun, 2011.

Ponte Carlos R. S. da. **Reflexões Sobre a Angústia em Rollo May.** Rev. NUFEN [online]. v.5, n.1, Janeiro-Julho, 57-63, 2013.

TILLICH, Paul. **A coragem de ser:** baseado nas conferências de Terry pronunciadas na Yale University. 3ª edição, Rio de Janeiro, RJ: Paz e Terra, 1976.