



*Alexandre
Coimbra
Amaral*

**TODA
ANSIEDADE
MERECE UM
ABRAÇO**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA. **PAIDÓS**

Alexandre
Coimbra
Amaral

TODA
ANSIEDADE
MERECE UM
ABRAÇO

Copyright © Alexandre Coimbra Amaral, 2023

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2023

Todos os direitos reservados.

Preparação: Ligia Alves

Revisão: Caroline Silva e Valquíria Matioli

Diagramação e projeto gráfico: Vivian Oliveira

Capa: Filipa Damião Pinto | Foresti Design

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Amaral, Alexandre Coimbra

Toda ansiedade merece um abraço / Alexandre Coimbra Amaral. - São Paulo: Planeta do Brasil, 2023.

192 p.

ISBN 978-85-422-2284-5

1. Ansiedade I. Título

23-3331

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Ansiedade



Ao escolher este livro, você está apoiando o manejo responsável das florestas do mundo

2023

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, por Marcio Krauss 9

Apresentação

Entre e fique à vontade,
este livro quer conversar com você!15

Introdução

O abraço é a melodia da vida que se faz junto21

1. A ansiedade que você sente
é típica de nosso tempo..... 26

2. A ansiedade é uma emoção,
muitas vezes julgada pelos outros..... 34

3. A ansiedade que faz sofrer é
uma vivência muito desagradável..... 42

4. Ansiedade não é uma coisa
que deveria envergonhar você 52

5. Existe ansiedade boa e ansiedade ruim?..... 60

6. Medo e ansiedade não são sinônimos..... 68

7. Como você fica quando não está
sob o efeito da ansiedade?76

8. A ansiedades nos desconecta do melhor de nós	84
9. A ansiedade nos leva para o futuro. O que perdemos com isso?	92
10. Depois do WhatsApp, a ansiedade se tornou o novo parâmetro que define o que é urgência.....	100
11. As redes sociais estão produzindo mais ansiedade em todos nós	108
12. Seus cinco sentidos podem aliviar a ansiedade	116
13. A ansiedade social e a "síndrome do impostor"	124
14. A inquietação ansiosa e o medo de não ser uma pessoa "equilibrada"	132
15. Ansiedade é uma emoção contagiosa, mas não perigosa.....	140
16. Eu tenho a tendência de julgar a ansiedade de quem é diferente de mim?	148
17. Quando a ansiedade vira pânico.....	156
18. Por um manifesto do prazer.....	164
 Palavras nada ansiosas para terminar esta conversa (ou aquilo que poderia se chamar de "epílogo")	173
 Agradecimentos	179
Referências Bibliográficas	183

PAIDÓS

1.
A ansiedade
que você sente
é típica de
nosso tempo

IMAGINE-SE NUMA ESTRADA ÍNGREME, SUBINDO UMA serra em um automóvel. Você está na direção e está com o coração descompassado. Pudera: há uma neblina espessa que impede toda e qualquer visão. Suas mãos, trêmulas, se atam ao volante de maneira mais rígida, porque você teme perder a direção. Cada segundo parece uma vivência da própria eternidade. O tempo não circula nos ponteiros do relógio na mesma velocidade que o corpo sente. Tudo é urgente, tudo pode resultar em uma catástrofe; a sensação é a de que você tem muito pouco controle sobre o aqui e o agora. Tudo o que você mais quer é que essa neblina passe, que você possa conduzir o veículo até um lugar seguro e consiga descansar dessa agonia que teima em parecer infundável. Os olhos estão arregalados, tentando enxergar qualquer coisa adiante que seja minimamente nítida. As fantasias do que pode vir a acontecer abundam

em seu coração, e você sente, pensa e segura o volante com a mesma fissura.

(Essa cena pode ter te gerado gatilhos ansiosos, mas é importante para conversarmos sobre o que você sente demais, e às vezes você chega à palavra com dificuldade. Feche os olhos por um instante, respire e vamos juntos. Este livro é uma conversa honesta e empática; sempre que você se sentir mal, pare e descanse um pouco. As coisas funcionam melhor quando tomamos o possível como parâmetro, e o possível não pode coincidir com o máximo desconforto para você.)

A cena que eu descrevi é uma metáfora do funcionamento ansioso das pessoas em nosso século. A neblina é a ansiedade, que enturvece nossa percepção da realidade e impede que tenhamos acesso a ela de forma a tranquilizar-nos. O destino da estrada em que conduzimos o veículo é o futuro. Você, dirigindo, e o veículo representam o corpo trêmulo, que tenta sair do assombro em que se encontra diante da neblina ansiosa. Volte à descrição do primeiro parágrafo e releia-o, para entender melhor o que estou dizendo aqui.

A ansiedade é uma neblina que nos impede de estar no momento presente de forma minimamente tranquila e que ao mesmo tempo nos leva a imaginar o que de pior pode acontecer conosco no futuro próximo. É o fantasma do imprevisível, do incontrolável, do indecifrável da vida. O futuro pode acontecer logo ali, sem que nada trágico realmente ocorra – mas o que importa é que agora, neste momento presente, nossa sensação é a de que tudo pode desmoronar no segundo

seguinte. E, quanto mais tempo passamos obcecados com essa impressão, mais ela vai ganhando ares de verdade. Dentro desse carro e no meio da neblina, o GPS insiste em recalcular rotas que só alimentam o medo.³

Essa neblina, que existe independentemente da velocidade do carro, do destino da estrada e de como esteja o nosso coração, é parte deste tempo em que você e eu estamos construindo nossas biografias. A nuvem é uma cultura que nos invade, que nos entorpece os sentidos, que nos ensina a viver de uma determinada maneira porque justamente está em toda parte. Ela tem águas que molham todas as pessoas, que se inundam de seus princípios e de seus mandatos.

Sob essa densa névoa, nossa pele vai aprendendo que para sermos aceitos temos que aumentar a velocidade do carro. Quando ele chega ao seu destino final, há muita gente dizendo que cruzamos um desafio, reconhecendo a força que precisamos imprimir ao nosso desassossego para não perder a tonicidade das mãos ao segurar o volante. Avisam-nos, a todo tempo e em todos os espaços, que, quanto mais rápido chegarmos aos destinos, às metas e aos resultados que contêm o atravessamento das névoas ansiosas, melhores

3. Este livro também é sobre amizade. Eu sou um afortunado por ter amigos que me iluminam a existência. Um deles, brilhante em muitos níveis, se chama Marcio Krauss, filósofo dos melhores que você pode encontrar no Instagram como @professorkrauss. Quando concluí a escrita do livro, ele foi convidado a escrever o prefácio que você leu há pouco. Logo no início das teclas preenchendo o meu editor de texto, porém, Marcio tinha sido convidado a ler a descrição dos primeiros parágrafos deste capítulo. Com sua mente amorosa, generosa e fértil, colaborou com este adendo sobre o GPS, deixando tudo ainda mais preciso e belo – como ele faz, costumeiramente, sem o menor esforço.

pessoas e mais adaptados a esse mundo seremos. A ansiedade não é uma vilã da existência; muito pelo contrário, ela é parte da nossa sobrevivência. Mas, da forma como a conhecemos hoje, é um dos males de nosso tempo. Ela existe dessa forma, como uma neblina que nunca cessa, porque há uma força categórica que nos pede pressa, excelência e aceitação de tudo como “natural”.

Não, não é natural. É uma construção recente. Há muito pouco tempo o mundo funciona dessa maneira. A ansiedade aparece como o resultado do encontro de um mundo que pede que sejamos acelerados e produtivos ao extremo com nosso medo de não sermos capazes de responder a tantas exigências. Como se as exigências múltiplas de nossas vidas fossem o êmbolo de uma seringa, fazendo pressão sobre o ar ali dentro, que seríamos nós, apavorados ao percebermos que não temos tempo cronológico para realizar tantas tarefas simultaneamente. Por isso, chegamos ao fim de um dia exaustos, irritados, sem tolerância para os encontros e as cenas que justamente poderiam nos fazer despressurizar o peito apertado de agonia.

Assim como sofremos a influência dessa cultura que repete o seu mantra infinitamente, “tenha pressa, ande rápido, está faltando muita coisa e o dia está acabando!”, não somos pessoas que estão programadas para necessariamente receber esse comando e acatá-lo fielmente, como um destino sem alternativas. Afinal, eu imagino que, se você está com este livro nas mãos, isso quer dizer que você tem aí dentro uma pergunta,



A ansiedade
não é uma vilã
da existência;
muito pelo contrário,
ela é parte da
nossa sobrevivência.
Mas, da forma
como a conhecemos
hoje, é um dos males
de nosso tempo.



uma dúvida, um desejo de que as coisas possam ser diferentes – para você, para os seus, para o mundo.

Este livro parte do princípio de que a ansiedade é uma moradora frequente demais de nossas vidas, a ponto de aceitarmos a ideia de que isso é uma coisa que não pode ser alterada. Eu quero ter uma conversa com você sobre como a sua vida, imersa em tudo isso, pode ser transformada para lhe ofertar mais bem-estar, e que você saiba que o problema não é apenas seu, mas de todos os que estamos sujeitos a impregnar a textura da pele com a umidade do sentimento ansioso. Quando questionamos a ansiedade como um mal passível de ser pelo menos diminuído, podemos refletir sobre o fato de que também somos capazes de fazer a diferença para aplacar parte desse mesmo sentimento em todos à nossa volta. Porque você vai entender, também, que o individualismo é parte dos avessos da vida que geram mais ansiedade – e este livro vai na direção contrária.

O pensamento coletivo é uma das formas de transformar os espaços em que vivemos, e, se estamos todos sofrendo com os corações em desalinho, alinharmos-nos em um abraço consciente pode ser parte da saída dessa imensa neblina.



Se estamos todos
sofrendo com os
corações em desalinho,
alinhamo-nos
em um abraço
consciente pode
ser parte da saída
dessa imensa neblina.

