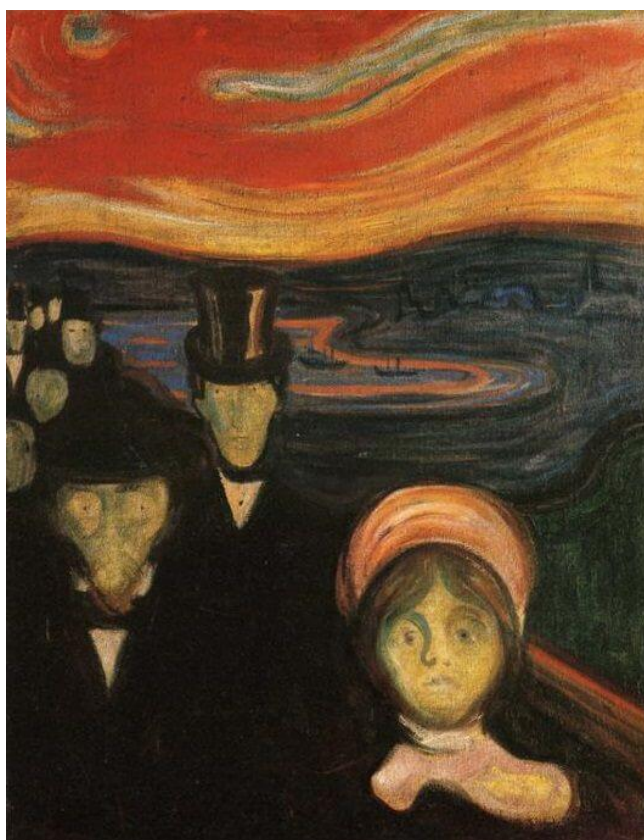


UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA – UFPB
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS LETRAS E ARTES – CCHLA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SOCIOLOGIA - PPGS
GRUPO DE PESQUISA EM ANTROPOLOGIA E SOCIOLOGIA DAS EMOÇÕES - GREM

Em busca de uma Sociologia da Ansiedade:

Um estudo de comunidades virtuais de ajuda mútua durante a pandemia de Covid-19

Idayane Gonçalves Soares



JOÃO PESSOA - PB

2022

Idayane Gonçalves Soares

EM BUSCA DE UMA SOCIOLOGIA DA ANSIEDADE:

Um estudo de comunidades virtuais de ajuda mútua durante a pandemia de Covid-19

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Sociologia, da Universidade Federal da Paraíba, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Sociologia, área de concentração: Cultura e Sociabilidades

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Simone Brito

JOÃO PESSOA - PB

2022

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

S676e Soares, Idayane Gonçalves.

Em busca de uma sociologia da ansiedade: um estudo de comunidades virtuais de ajuda mútua durante a pandemia de covid-19 / Idayane Gonçalves Soares. - João Pessoa, 2022.

104 f. : il.

Orientação: Simone Magalhães Brito.
Dissertação (Mestrado) - UFPB/CCHLA.

1. Sociologia - Emoções. 2. Ansiedade. 3. Desigualdade social. 4. Sofrimento psíquico. I. Brito, Simone Magalhães. II. Título.

UFPB/BC

CDU 316.613.4(043)

Elaborado por MAGNOLIA FELIX DE ARAUJO - CRB-15/883

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA – UFPB
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS LETRAS E ARTES – CCHLA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SOCIOLOGIA - PPGS
GRUPO DE PESQUISA EM ANTROPOLOGIA E SOCIOLOGIA DAS EMOÇÕES - GREM

IDAYANE GONÇALVES SOARES

EM BUSCA DE UMA SOCIOLOGIA DA ANSIEDADE:

Um estudo de comunidades virtuais de ajuda mútua durante a pandemia de Covid-19

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Sociologia, da Universidade Federal da Paraíba, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Sociologia, área de concentração: Cultura e Sociabilidades

Trabalho aprovado em: 13/02/2023

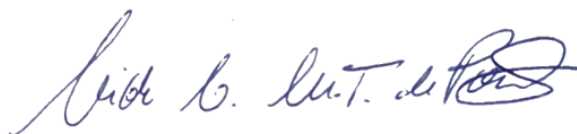
BANCA EXAMINADORA



Profª. Dra. Simone Magalhães Brito
(Orientadora - UFPB)



Prof. Dr. Rogerio de Souza Medeiros
(Membro interno da banca - UFPB)



Drª. Nicole Louise Macedo Teles de Pontes
(Membro externo da banca - UAST/UFRPE)

Documento assinado digitalmente
gov.br RAONI BORGES BARBOSA
Data: 13/03/2023 12:17:55-0300
Verifique em <https://verificador.iti.br>

Prof. Dr. Raoni Borges Barbosa
(Membro externo da banca - UFPI)

João Pessoa, fevereiro de 2023

“We move on
As the wheel wills; one revolution
Registers all things, the rise and fall
In pay and prices. . . .
. . . this stupid world where
Gadgets are gods and we go on talking,
Many about much, but remain alone,
Alive but alone, belonging—where?—
Unattached as tumbleweed.”

Trecho do poema “The Age of Anxiety” de W. H. Auden (1947)

“For the victim of anxiety, there is no difference between success
and fiasco. His reaction to the one is the same as to the other:
both trouble him equally.”

Emil Cioran, em *The Trouble with Being Born* (1973)

Ao professor Mauro Koury, *in memoriam*.

Agradecimentos

Aos membros de N/A e do Therapy Tribe pela força e pela coragem em compartilhar suas experiências de sofrimento.

À minha mãe, Diana Cristina, que me dá forças para continuar e que enche a minha existência de amor e completude. Obrigada por sempre estar ao meu lado e por me ensinar todos os dias a ser uma mulher corajosa e acima de tudo, resistente.

Ao meu companheiro, Rafael Ramos, pelo apoio durante o trajeto de escrita desta dissertação. Por me confortar e me compreender em momentos de muita angústia e ansiedade.

Aos que me orientaram ao longo do percurso, Mauro Koury, inspiração da minha jornada e a Simone Brito, pelo apoio, contribuições e pela abertura e receptividade as minhas ideias.

Ao corpo docente do Programa de Pós-Graduação em Sociologia, em especial a Miqueli Michetti, Marina Moguillanski, Mônica Franch pelas excelentes aulas e pelo suporte.

À banca de qualificação pela contribuição dada a este trabalho nas figuras de Nicole Louise, Rogério de Souza e Raoni Borges.

Aos meus familiares, ao meu pai, Inácio Soares, ao meu irmão Diego Lopes, minhas tias e primos, em especial a Elaine, Andressa, Anderson, pelo apoio, compreensão e fonte de afeto inesgotável.

Às antigas amigas que continuaram na minha vida e que encheram meus dias de calma, afeto e boas risadas: Suanderson Borges, Ana Clara, Edmilson Júnior, Wiliane Pontes, Renata Lima e Luan Anderson.

Às novas amigas que me deram suporte e significativas partilhas durante o período final de escrita deste trabalho: Aslihan Ates, Yining Yao e Elisabeth Gerling.

Aos que estiveram juntos comigo nesta caminhada bastante difícil durante a pandemia: Elãine Santos, Davi Barreto e Catherine Soffiati.

À CAPES pelo incentivo financeiro sem o qual a vida cotidiana material teria sido impossível.

Resumo:

Este trabalho busca compreender os elementos sociais da ansiedade e como a sua vivência reforça ou reproduz desigualdades sociais. A partir de uma análise qualitativa de um grupo virtual de ajuda mútua - o grupo online “Caminho Novo”, criado pela Comunidade de Neuróticos Anônimos (N/A), uma irmandade voluntária baseada nos princípios de AA (Alcoólicos Anônimos) - busca-se compreender a experiência da ansiedade num grupo formado por pessoas que compartilham suas experiências para resolver seus problemas emocionais comuns. Em segundo plano, serão analisadas as narrativas presentes no site norte-americano Therapy Tribe como uma forma de comparação e compreensão dessa emoção em duas realidades distintas, mas que estiveram próximas em relação ao contexto pandêmico. Mais especificamente, procura entender se a ansiedade, como situação de sofrimento psíquico, está relacionada às mudanças ocorridas no mundo do trabalho e nas relações afetivas e sociais e também na construção e autopercepção da identidade, e as consequências sociais de tal quadro de ansiedade. O eixo da abordagem são as experiências vividas por indivíduos em estados ansiogênicos relatadas nesses fóruns virtuais durante o período pandêmico de 2020 a 2021. Os resultados da pesquisa revelaram uma correlação entre a experiência de ansiedade e situações de precariedade econômica e social. As estruturas sociais envolvidas na vivência da ansiedade e que se expressam na ação social, a partir desse mediador, tornam as pessoas que a vivenciam incapazes de sair do quadro imobilizador colocado por essa emoção, reforçando a situação de vulnerabilidade econômica e social. A ansiedade é vivenciada como uma emoção que impede os membros de ingressarem no mercado de trabalho ou nele permanecerem, também dificulta a vivência de relacionamentos afetivos e novos vínculos, levando-os a situações de solidão e, em alguns casos, divórcio.

Palavras-chave: ansiedade, desigualdade, sofrimento psíquico.

Abstract:

This thesis aims to comprehend the anxiety social causes and whether its experience reinforces or reproduces social inequalities, based on a qualitative analysis of a virtual mutual aid group - the online group “Caminho Novo” created through the Community of Neurotics Anonymous (N/A), which is voluntary fellowship formed by people who share their experiences to solve their common emotional problems. In the background, the narratives present on the North American website Therapy Tribe will be analyzed as a way of comparing and understanding this emotion in two different realities, but which were close in relation to the pandemic context. More specifically, it seeks to understand whether anxiety, as a situation of psychic suffering, is related to changes in the world of work and in affective and social relationships and also in the construction and self-perception of identity, and the social consequences of such an anxiety condition. The axis of the approach is the experiences lived by individuals in anxiogenic states reported on these virtual forums during the period of the pandemic from 2020 to 2021. The research results revealed a correlation between the experience of anxiety and situations of economic and social precariousness. The social structures involved in the experience of anxiety and which are expressed in social action, from this mediator, make the people who experience it unable to leave the immobilizing framework placed by this emotion, reinforcing the situation of economic and social vulnerability. Anxiety is experienced as an emotion that prevents members from entering the job market or remaining in it, it also makes it difficult to experience affective relationships and new bonds, leading respondents to situations of loneliness and, in some cases, divorce.

Keywords: anxiety, inequality, psychic suffering.

Lista de Figuras

Figura 1 - Escala de ansiedade.....	15
Figura 2 - Resultado do <i>Google Trends</i> para o termo ansiedade.....	33
Figura 3 - Resultado do <i>Google Trends</i> para o termo ansiedade e depressão em comparação.....	34
Figura 4 - Tabela ilustrativa de descrição dos dados.....	42
Figura 5 - Modelo Conceitual de Redes Sociais e Saúde de Berkman e Krishna.....	62

Sumário

Introdução	12
Capítulo 1	16
Em busca de uma Sociologia da Ansiedade	16
1.1 Ansiedade e Capitalismo: Dimensões Emocionais da Desigualdade Social	22
1.2 Individualismo na cultura moderna: a ansiedade como “perda de horizonte”	26
Capítulo 2	34
Ansiedade no contexto brasileiro	34
2.1 A ansiedade no contexto pandêmico brasileiro	37
Capítulo 3	42
Ansiedade em grupos de ajuda-mútua	42
3.1 O caso dos Neuróticos Anônimos	44
3.2 O que é ansiedade em N/A: definição êmica	48
3.3 Ansiedade e desigualdades sociais em N/A	51
3.4 Ansiedade e os vínculos sociais em N/A	60
3.5 A pandemia como intensificadora de quadros de ansiedade em N/A	69
3.6. Ansiedade no Anxiety Tribe	72
Capítulo 4	86
Consequências da ansiedade na sociedade	86
4.1 Ansiedade como reforço ou reprodução de desigualdades sociais	86
Conclusão	91
Referências bibliográficas:	94

Introdução

“Sinto-me um pouco trêmula, não consigo controlar meus nervos... Eu juro para você que eu sinto isso, isso me assusta até a morte. Ela se acumula na minha garganta e se acumula na minha respiração...”¹ Canta Pat Benatar, descrevendo a sensação física de alguém que está experienciando ansiedade. Ela também aparece “empoleirada no ombro de sua vítima. Sussurrando em seu ouvido. Coisas que podem nunca acontecer. Preocupações demais para suportar” Ela é o monstro invisível, “besta que mora dentro da minha mente” “Presença indesejada recusando-se a sair” e o eu lírico pede “deixe-me retomar o controle”². A ansiedade aparece aqui como presença constante que sussurra o tempo todo coisas que podem nunca acontecer e que tira o controle de quem a sente. “Temo que esta falta de auto-controle nunca acabe” “Sem um senso de confiança. Estou convencido de que há pressão demais para aguentar. Eu já me senti desse jeito antes, tão inseguro”³.

“É como um turbilhão dentro da minha cabeça. É como não poder parar o que ouço aqui dentro.”⁴ “Eu não gosto da minha mente neste momento. Empilhando problemas que são tão desnecessários. Queria poder desacelerar as coisas. Eu quero deixar pra lá, mas há conforto no pânico. E eu me enlouqueço. Achando que é tudo sobre mim...”⁵ “É a era da dúvida... era em que ninguém dorme. E as pílulas não fazem nada por mim.”⁶

Cazuza, em sua música “alta ansiedade”, alude ao sentimento ansioso relacionado a eventos específicos: “Se marco uma entrevista às 2, 1:15 já fumei 10 cigarros” “Se tenho uma festa às 10/ 8:30 já estou pronto”. O eu lírico canta “não sei esperar, não sei esperar. E a minha vida é um engarrafamento” “O tempo não passa pra mim/ Quero mais velocidade/ Várias coisas ao mesmo tempo” E a vontade de ser menos ansioso: “Quero ser um cara tranquilo/ Só que na segunda página/ Já vou tar no maior grilo”.

A ansiedade parece uma emoção cada vez mais pervasiva na contemporaneidade e presente na experiência cotidiana de um contingente amplo de pessoas. Se levarmos em consideração não apenas os transtornos de ansiedade, expostos nos relatórios de saúde mundial⁷, mas a ansiedade básica e as pessoas que sofrem sem receber um diagnóstico profissional, os números são maiores (SCHNITTKER, 2021). O sociólogo Jason Schnittker

¹ Anxiety, Pat Benatar.

² Invisible Monster, Dream Theater.

³ Crawling, Linkin Park

⁴ Papercut, Linkin Park.

⁵ Heavy (feat. Kiiara), Linkin Park

⁶ Age of Anxiety I, Song by Arcade Fire.

⁷ World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

explica que nos Estados Unidos, por exemplo, as pessoas relatam sentir-se mais ansiosas do que experienciando outras emoções corriqueiras como tristeza ou raiva.

Alguns teóricos chegam a dizer que ansiedade seria a emoção preponderante do capitalismo tardio, enquanto o fordismo teria tido o tédio como seu quadro emotivo. De certo modo, o século XX, viu-se em trato crescente com a ansiedade, seja na arte, seja na ciência, com mais publicações a seu respeito e um interesse popular também crescente nessa emoção que parecia ser mais pervasiva, como alude Rollo May (1977, l. 9), “Todo cidadão alerta de nossa sociedade percebe, com base em sua própria experiência, bem como na observação de seus semelhantes, que a ansiedade é um fenômeno penetrante e profundo em meados do século XX”.

As várias menções ao se viver em uma era de ansiedade não implica, entretanto, assumir que essa emoção foi fabricada pelos contemporâneos, longe disso, compara-se afetos em uma dimensão temporal específica: a partir da modernidade. O sociólogo Schnittker, compreende esse aumento a partir da ideia de uma *acumulação gradual de tendências sociais de longa duração*, o foco é nos lentos e estruturados processos sociais e não em mudanças episódicas. Nesse sentido, também proponho um olhar para certas transformações sociais que se intensificaram ou mudaram sua forma nas últimas décadas.

Partindo-se da ambivalência da ansiedade, como “autêntica potencialidade-para-ser-no-mundo” (FREEMAN & ELPIDOROU, 2020), mas também como angústia de estar em constante estado de incerteza e dúvidas sobre as coisas que constituem o mundo e a si mesmos. Onde sua própria identidade está sempre no desafio ou ameaça para alcançar ou manter o que é percebido socialmente como desejável e valioso. As sociedades altamente instáveis, inseguras, flexíveis, onde “não há mais longo prazo” e é difícil “projetar-se no futuro” diante da precariedade existente (BOLTANSKI; CHIAPELLO, 2009), teriam trazido o indivíduo para o meio de sofrimentos emocionais, como a ansiedade. Entendida neste trabalho enquanto “reação ou antecipação a eventos ou perigos indesejáveis que, geralmente, é percebida como sem alternativa e é acompanhada por desamparo, insegurança e poucas chances de controle.” (RACKOW et al, 2012, p. 394).

Esta pesquisa se propõe, assim, a compreender essa emoção a partir de uma perspectiva sociológica das emoções, com foco em sua contribuição significativa ao entendimento das sociedades contemporâneas e nas consequências sociais de sua vivência. O eixo da abordagem são as experiências vividas por indivíduos em estados ansiogênicos - entendidos enquanto condições que causam a ansiedade - relatadas em grupos virtuais de ajuda mútua, com foco no grupo brasileiro chamado Neuróticos Anônimos (N/A), que se

constitui como uma Irmandade anônima que procura ajudar seus membros no controle e administração de suas emoções. Além disso, em segundo plano, serão analisadas as narrativas presentes no site norte-americano Therapy Tribe⁸ como uma forma de comparação e compreensão dessa emoção em duas realidades distintas, mas que estiveram próximas em relação ao contexto pandêmico. As narrativas serão aqui escrutinadas a partir da hipótese compreensiva de que a ansiedade expõe mudanças importantes ocorridas no mundo do trabalho e nas relações afetivas e sociais e também na construção e autopercepção da identidade, evidenciando e reforçando desigualdades sociais.

A pesquisa foi realizada a partir do método da etnografia virtual que consiste em “pesquisa observacional participante baseada em trabalho de campo online” (KOZINETS, 2014, p. 61-2) no “Fórum de Mensagens” existente no grupo online “Caminho Novo” criado através de N/A. Este fórum se constitui como um espaço virtual onde os inscritos podem compartilhar experiências com os demais em relação ao seu sofrimento mental. Durante o tempo de realização desta dissertação foram lidos 715 depoimentos e todas as suas respectivas interações⁹ nesta comunidade em uma faixa temporal que segue o período entre 2020¹⁰ ao final de 2021.¹¹ Foram colhidos, analisados e categorizados apenas os casos de ansiedade, em que o participante dizia-se estar vivenciando apenas essa emoção ou de forma mais proeminente que outros estados.

O Therapy, por sua vez, se define como uma plataforma que conecta pessoas que necessitam de ajuda emocional e as ajudam a encontrar recursos de saúde mental, como terapeutas, grupos de apoio, ferramentas de bem-estar, bem como um senso geral de comunidade. O site norte-americano possui diversos grupos como Addiction Tribe, Depression Tribe e o que será estudado: Anxiety Tribe. Este grupo possui 75.226 membros e oito fóruns de discussão¹² direcionados especificamente à ansiedade. Escolhi o fórum de

⁸ “TherapyTribe has been passionate about using the power of the Internet to connect people in need. It is our purpose to help people find key mental health resources like therapists, support groups, wellness tools, as well as an overall sense of community.”

Link: <https://www.therapytribe.com/about-us/>

⁹ O depoimento consiste na mensagem principal e as interações referem as mensagens que foram enviadas dentro daquela mensagem principal, majoritariamente enquanto resposta à primeira.

¹⁰ Escolhi incluir o mês de dezembro de 2019 em ambos os casos, devido as interações presentes nessas mensagens terem sido escritas majoritariamente no ano seguinte, em 2020.

¹¹ Interessa notar que os depoimentos de N/A não foram analisados até o ano de 2022, devido a ausência de interação nesse ano (existe apenas uma mensagem com algumas respostas). Uma hipótese para isso, pode ser a retirada do link do grupo no site oficial e a volta das atividades presenciais.

¹² “Ansiedade e Relacionamentos” (com 892 postagens), “Fórum Geral de Ansiedade” (com 2,492 postagens), “Humor de ansiedade” (49 postagens), “Autoajuda para Ansiedade” (354 postagens), “Terapia de Ansiedade” (82 postagens), “Tratamento de Ansiedade” (73 postagens), “Medicação e ansiedade” (212 postagens) e “Tipos de Ansiedade” (255 postagens).

mensagens mais geral sobre ansiedade e que possui a maior quantidade de postagens (2,492) e tópicos que foram analisadas entre o período de 2020 a 2022.

O percurso construído partiu de uma exposição do “estado do conhecimento” acerca dessa emoção e da discussão proposta por estudiosos das ciências humanas e sociais de que a ansiedade é a emoção característica do capitalismo tardio (FISHER, 2020) e que certos grupos sociais estão mais expostos a estados ansiogênicos do que outros (WILKINSON, 2001), bem como adentrou facetas importantes do individualismo moderno que trouxeram a sensação de incerteza e de uma autocompreensão dos indivíduos como atomizados e livres das redes de interdependência que os compõem, o que contribuiu para os quadros de ansiedade contemporâneo. Este movimento refere-se ao primeiro capítulo e tentou-se nele expor o quadro social mais amplo que abrange as experiências da ansiedade e no qual as transformações no mundo do trabalho, nas relações sociais, afetivas e identitárias se insere.

O segundo capítulo apresenta o contexto social brasileiro, lócus da pesquisa, que contém em si acentuados fatores de risco para ansiedade, como altos níveis de desigualdade social e econômica e como esse contexto se relaciona com a experiência dessa emoção, reivindicando-a como mais presente em contextos de grandes desigualdades, enquanto sofrimento psíquico e principalmente durante a pandemia de Covid-19.

O terceiro capítulo adentra nos depoimentos de usuários das comunidades virtuais e realiza uma análise qualitativa desses dados, expondo uma definiçãoêmica da ansiedade e uma análise das causas sociais presentes em suas narrativas. A partir desse material empírico foi possível compreender a existência ou não de uma correlação entre a experiência de ansiedade e situações de precariedade econômica e social e de mudanças e enfraquecimento nos vínculos sociais.

O quarto e último capítulo, adentra nas consequências sociais de tal quadro de ansiedade, procurando compreender como a ansiedade influenciada pelo contexto estrutural influencia respostas que, por sua vez, têm consequências sociais.

De modo geral, o trabalho contribui com a extensão do arcabouço de conhecimento da Sociologia das Emoções, com um estudo empírico de uma emoção ainda pouco trabalhada no contexto brasileiro a partir de sua dimensão social, e também ajuda no avanço dos estudos em torno da saúde mental, onde as *contribuições da neurociência, da genética, da psicologia e da sociologia*¹³ (OMS, 2001) tem desempenhado um papel crucial nos sistemas e políticas de tratamento.

¹³ The World Health Report 2001. Mental Health: New Understanding, New Hope.

Capítulo 1

Em busca de uma Sociologia da Ansiedade

“O que há de errado nos relacionamentos contemporâneos não são infâncias disfuncionais ou psiques insuficientemente autoconscientes, mas o conjunto de tensões e contradições sociais e culturais que passaram a estruturar os eus e identidades modernas.”

Eva Illouz, *Why love hurts?* (2012)

A ansiedade parece ser uma emoção cada vez mais disseminada e incômoda nas últimas décadas, principalmente dentro do contexto social brasileiro, país com os maiores índices de ansiedade da América Latina, de acordo com relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS)¹⁴. Este relatório aponta a relação entre saúde mental e processos sociais como a urbanização moderna e a pobreza, além de outros marcadores sociais da diferença, compreendendo que o problema irá se acentuar nas próximas décadas com o agravamento dos problemas sociais¹⁵. Os países em desenvolvimento, nesta perspectiva, estão em uma situação ainda mais vulnerável na discussão sobre saúde mental.

A pandemia do novo coronavírus (Covid-19) deixou essa relação ainda mais expressa. Cénat et al (2020, p. 14) explicam que a pandemia provocou preocupações específicas em países com renda baixa e média e um quadro agudo de ansiedade devido à fragilidade dos sistemas de saúde, às consequências na economia e à limitação das políticas sociais. Estudos atuais¹⁶ mostram que a crise sanitária teve um impacto significativo sobre a saúde mental dos indivíduos, salientando que a ansiedade tornou-se quatro vezes mais frequente em comparação aos dados habitualmente relatados pela OMS.¹⁷

Entretanto, muito antes da pandemia, já havia disposta a perspectiva de que vivíamos na “era da ansiedade” como intitulou W. H. Auden o seu poema exposto no início desta dissertação¹⁸ e pontuou Rollo May em seu livro da década de 1950 “O significado da Ansiedade”¹⁹. Neste livro (1977, l. 55, tradução livre) a ansiedade é explicada como uma emoção difusa, uma apreensão sem objeto; caracterizada por sentimentos de incerteza e impotência em face de uma ameaça desconhecida, sendo compreendida como uma espécie

¹⁴ Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: World Health Organization; 2017. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

¹⁵ The World Health Report 2001. Mental Health: New Understanding, New Hope.

¹⁶ (HO, Cyrus; CHEE, Cornelia; HO, Roger); *Estudo da fiocruz*

¹⁷ <https://brasil.elpais.com/internacional/2020-12-24/estudo-confirma-impacto-da-pandemia-de-covid-19-sobre-a-saude-mental.html>

¹⁸ O poema intitula-se “The Age of Anxiety” e devido ao seu tamanho não será reproduzido integralmente nesta dissertação.

¹⁹ “anxiety is a pervasive and profound phenomenon in the twentieth century” (MAY, 1977).

de: *apreensão desencadeada por uma ameaça a algum valor que o indivíduo possui como essencial para sua existência.*

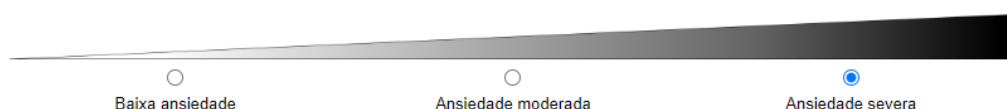
A biologia explica que a disposição para reagir a ameaças é parte da natureza humana, estando circunscrita a discussão ao organismo, ao passo que a questão de quais circunstâncias terão esse significado e quais valores abraçados por um indivíduo estarão em evidência, dizem respeito ao seu contexto social e a posição que ele ocupa dentro da estrutura de interações humanas.

Por seu turno, as abordagens mais proeminentes da psicologia, apesar de atentarem para essa condição, têm acentuado preponderantemente a perspectiva que foca no desenvolvimento de personalidades individuais (WILKINSON, 2001).

A partir do trabalho de Spielberger et al (1970), têm-se duas dimensões dessa emoção, a ansiedade-estado (*state anxiety*) que seria uma condição emocional transitória com sentimentos conscientemente percebidos de apreensão e tensão. Enquanto o traço de ansiedade (*trait anxiety*) se refere à propensão à ansiedade ou sua manifestação por um longo período de tempo diretamente relacionado à personalidade.

A ansiedade é vista como existindo em um continuum em que as pessoas experimentam níveis variados. Em uma extremidade temos baixa ansiedade; no meio, um nível moderado e, na outra, um nível grave de ansiedade. Os transtornos de ansiedade, desse modo, estariam nessa última extremidade do espectro. Como pode ser observado na escala ilustrativa abaixo:

Figura 1 - escala de ansiedade.



Fonte: elaboração própria

Essa análise da psicologia perpassa uma importante divisão para essa pesquisa: de um lado, a ansiedade como emoção normal que faz parte dos seres humanos e que pode induzir motivação (ENDLER, KOCOVSKI, 2001) ou evitação experiencial, associada a um comportamento cauteloso para evitar resultados perigosos e prejudiciais (FRIMAN et al, 1998). Neste caso, ela diz respeito a emoção resultante do aparecimento de eventos específicos indutores dessa emoção na vida pessoal de um indivíduo, exemplo: realização de

uma prova, entrevista de emprego, etc. Ela pode se manifestar leve ou moderadamente por um curto período que dura algumas horas, dias ou semanas.²⁰

Por outro lado, ela pode se manifestar como uma condição grave que dura meses ou anos. Neste caso, ela se manifesta enquanto sofrimento psíquico, vivência imbuída por sentimentos de incerteza, insegurança, grande angústia e falta de objeto que abarca e absorve grande parte da experiência cotidiana de alguém e afeta os indivíduos em seu funcionamento social e/ou emocional e/ou ocupacional (ENDLER, KOCOVSKI, 2001).

A nova abordagem da saúde mental considera que as doenças físicas e mentais *resultam de uma complexa interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais* e que as *contribuições da neurociência, da genética, da psicologia e da sociologia*²¹ desempenharam um papel importante na compreensão destas relações. Posto a falta de pesquisa sociológica no Brasil acerca da ansiedade e compreendendo que a falta de comunicação dos campos e a marginalização de algumas áreas do conhecimento como a Sociologia, em detrimento de outras, levanta uma grande barreira para se compreender a realidade multifacetada de um fenômeno, é que este trabalho apresenta alguns caminhos.

Em um momento em que assistimos a uma individualização radical que faz com que todas as formas de crise social sejam percebidas como crises individuais; *precisamente porque vivemos numa época em que a ideia da responsabilidade individual reina suprema, a vocação da sociologia continua vital* (ILLOUZ, 2007). Desse modo, compreendendo a importância das outras áreas do conhecimento no estudo da ansiedade, mas identificando a unilateralidade de algumas de suas abordagens, principalmente as que deram um giro individualista, dirimindo a possibilidade de prover as pessoas com análises que apontam outros caminhos além do quadro estritamente individualizante em que já se encontram. É necessário contribuir com o estudo dos fatores sociais que regem essa emoção e suas consequências sociais, posto que o mal-estar não pode ser observado e explicado independentemente das dinâmicas sociais que o suscitam, sendo um fenômeno circunstanciado (PUSSETTI; BRAZZABENI, 2011, p. 468).

Ampliar o arcabouço existente de conhecimento acerca da ansiedade, pontuando, assim como Illouz (2007) que “o que está ‘errado’ não são apenas infâncias disfuncionais ou psiques com autoconsciência insuficiente, mas o conjunto de tensões e contradições sociais e culturais que estruturaram *eus* e identidades modernas”, é tarefa fundamental da sociologia.

²⁰ World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022.

²¹ The World Health Report 2001. Mental Health: New Understanding, New Hope.

Este trabalho busca, assim, conhecer essas tensões e contradições sociais e culturais e certas facetas do individualismo moderno, à medida que o sofrimento hodierno tem sido experienciado como um problema do *self*. Como argumenta Taylor (2013, p. 46), o agente humano existe em um espaço de indagações e definições de configurações²², entendendo tais configurações como o que dá sentido às nossas respostas morais, que proporcionam o horizonte, “o qual sabemos onde estamos e que sentido têm as coisas para nós”. Um *self*, completa, só existe em referência aos que o cercam (idem, p. 53), às “redes de interlocução” que o formaram e que continuam e continuarão a desempenhar papel crucial em seu processo de autodefinição.

Ir em busca de uma Sociologia da Ansiedade, implica também considerar todos os esforços de situar as emoções como categoria central para se pensar a inter-relação entre indivíduo e sociedade. Apesar de estarem subsumidas na sociologia geral desde os clássicos, o campo da Sociologia das Emoções entende-a como categoria analítica importante e central para o entendimento das formações societárias.

Max Weber, por exemplo, em sua *Ética Protestante*, aborda a noção de vocação (calling/Beruf), a justificação moral da atividade mundana ou melhor a sua glorificação e a doutrina da predestinação (ideia imutável de que apenas uma pequena porção de eleitos serão salvos) como causas da ansiedade entre os fiéis e que os levou a exortação ao trabalho para se alcançar a certeza da própria eleição, fazendo com que o calvinista criasse a própria convicção de salvação baseado em um autocontrole sistemático (WEBER, 2016, p. 137). No caso exposto, *é a ansiedade provocada por uma divindade inescrutável que está no cerne da atividade frenética do empresário capitalista* (ILLOUZ, 2007, l. 87, tradução livre²³). A *ética protestante de Weber contém em seu cerne uma tese sobre o papel das emoções na ação econômica*, afirma Eva Illouz (2007, l. 87).

Os clássicos partiram de uma base comum que seria “a preocupação com a identidade fragmentária que emergiu com a modernidade ocidental e as rupturas com as bases sociais vigentes” (KOURY, 2009, p. 43), em suas diferentes perspectivas epistemológicas e foram modelos analíticos usados no caminho da *Sociologia das Emoções*. Esta, porém, tomou por

²² “Articular uma configuração é explicar o que dá sentido a nossas respostas morais. Isto é, quando tentamos explicitar o que pressupomos ao julgar que dada forma de vida vale de fato a pena, quando colocamos nossa dignidade numa certa realização ou posição ou quando definimos de dada maneira nossas obrigações morais vemo-nos articulando, interalia, o que tenho denominado configurações.” (TAYLOR, 2013, p. 42)

²³ Pela constituição da dissertação ser majoritariamente de trabalhos em língua inglesa, devido a sua ausência em língua portuguesa. Todas as traduções realizadas neste trabalho são livres e por isso não irei reproduzir o mesmo termo ao longo do texto.

base mais especificamente “uma leitura da intersubjetividade através da categoria emoção.” (KOURY, 2009, p. 43).

Assim, estudar ansiedade é estudar uma emoção pouco debatida enquanto categoria central dos esforços sociológicos em compreender a relação entre estrutura social e ator social, mas que pode ser o elo necessário e possui muito a dizer sobre os arranjos sociais e morais existentes nas sociedades contemporâneas, posto sua capacidade particular de absorver e refletir mudanças sociais e ambientais (SCHNITTKER, 2021). Seguindo a perspectiva de que *a construção do capitalismo andou de mãos dadas com a construção de uma cultura emocional intensamente especializada e que, quando nos concentramos nesta dimensão do capitalismo - em suas emoções, por assim dizer - podemos estar em posição de descobrir em outra ordem a organização social* (ILLOUZ, 2007, p. 68, tradução livre), a ansiedade poderá dizer muito sobre alguns processos sociais como o capitalismo tardio e o individualismo contemporâneo.

Erich Fromm (1942), um dos poucos sociólogos que teorizaram sobre saúde mental e também especificamente sobre ansiedade ainda na década de 1950, explica que existia a compreensão de que para os modernos haveria mais liberdade para decidir quem deveríamos ser e como deveríamos viver, pois, foi conquistada a ‘liberdade de’ influências das forças objetivas – políticas, religiosas e econômicas e dos desvios históricos. Todavia, a realidade mostra que, para a maioria, aquela não se converteu em uma ‘liberdade para’ desenvolver as potencialidades humanas; as liberdades aparecem como mais uma forma de opressão dentro do individualismo moderno. Ao discutir ansiedade, Fromm tenta ligar a experiência moderna ao processo de individualização, preocupado em apresentar uma teoria crítica que explique porque as pessoas que vivem nas sociedades contemporâneas são suscetíveis de desenvolver uma “estrutura de caráter” que os torna particularmente vulneráveis à ansiedade (WILKINSON, 2001)

Wilkinson (2001), sociólogo autor do livro “Anxiety in a Risk Society”, entende a ansiedade como um problema da sociedade moderna a partir do conceito de risco de Anthony Giddens e Ulrich Beck, ou seja, como uma das muitas formas simbólicas de cultura que identifica ansiedade com a autopercepção de estar “em risco”. Ele afirma que, para além de uma situação individual de sofrimento, a ansiedade é entendida como um sinal de que algo está muito errado com a condição do nosso mundo social, sendo uma expressão das dificuldades sociais e contradições culturais que compõem nossas experiências da vida cotidiana. Para ele, o processo de individualização; a experiência moderna de trabalho, emprego e relacionamentos tem íntima relação com o sofrimento da ansiedade, sendo

possível reconhecer que determinados grupos sociais são mais vulneráveis à ansiedade devido à sua localização na estrutura da sociedade (WILKINSON, 2001, p. 17).

O conceito de ‘sociedade de risco’ surgiu para lidar com as consequências do processo de modernização, onde impera a onipresença do risco e uma maior consciência dos perigos e inseguranças existentes. Essa sociedade alimenta um clima geral de incerteza e expõe todos a uma diversidade de situações de crise que às vezes podem ameaçar o próprio núcleo da auto-identidade, o que coloca o indivíduo em uma situação de insegurança ontológica (POSSAMAI-INESEDY, 2002, p. 30). A (in)segurança ontológica²⁴ é um fenômeno emocional que se caracteriza pela ausência de segurança e confiança nos contextos de ação individual. A desconfiança na continuidade de sua auto-identidade e na constância de seus ambientes sociais e materiais circundantes de ação, assim, seria causa de grande ansiedade na contemporaneidade (GIDDENS, 1990).

Na perspectiva de Anthony Giddens (1990) e Ulrich Beck (2010) o processo de individualização se acelerou a ponto de um grande número de pessoas se tornar particularmente vulnerável a uma ansiedade de auto-identidade e propósito. Sendo provável que estejam ansiosamente preocupados com o significado da auto-identidade e sua capacidade de manter o controle sobre o curso de suas opções de "estilo de vida". (WILKINSON, 2001, p. 29-30)

Rebughini (2021) parte dessa perspectiva e estabelece uma relação entre ansiedade e desconfiança no conhecimento científico na Europa durante a pandemia. O processo de individualização e de construção da auto-identidade como um processo interminável seria repleto de riscos, incertezas e envolveria um grau de confiança nos processos (tecnológicos e pessoais) que fazem parte do cotidiano e estão além do controle individual. Entretanto, a pandemia de Covid-19 enquanto evento desestabilizador trouxe precariedade, incerteza e insegurança. A ansiedade, seria, em sua perspectiva a emoção mais característica da história da Europa moderna e do ‘Norte Global’.

Embora haja uma tradição ocidental européia de refletir sob o prisma da modernidade e da ansiedade (ver GIDDENS, 1990; BECK, 1992), a teoria de Rebughini não considera as diferentes consequências do processo de individualização em diferentes realidades. Além disso, considerando que diferentes indicadores de desigualdade se relacionam na experiência da ansiedade e que em geral, essa emoção é sentida de forma mais intensa por grupos de

²⁴ O conceito de segurança ontológica é descrito por Giddens (2002, p. 49) como a capacidade de “... ter, no nível do inconsciente e da consciência prática, “respostas” para questões existenciais fundamentais que toda vida humana de certa maneira coloca”.

baixa renda e pessoas involuntariamente excluídas da vida profissional (RACKOW et al, 2012), pode significar que alguns países estão em uma situação ainda mais aguda no caso da ansiedade como problema de saúde mental e de sofrimento psíquico. Podemos inferir que a ansiedade será diferente em termos de intensidade e consequências entre pessoas de diferentes países, com diferentes “estruturas de sentimentos” (Williams, 1992). O que aponta a necessidade de se pensar nas especificidades históricas e locais, no caso analisado, o contexto brasileiro.

1.1 Ansiedade e Capitalismo: Dimensões Emocionais da Desigualdade Social

Economics are the method; the object is to change the heart and soul.

Margaret Thatcher

A ansiedade é vista por alguns autores como uma forma de sentir mais concernente à experiência de vida nas sociedades contemporâneas, como uma emoção característica do capitalismo tardio (FISHER, 2020; BOLTANSKI; CHIAPELLO, 2009) que conduz certos grupos a estados mais severos do que outros e traz consequências diversas em termos de enfrentamento e ação política.

Mark Fisher, o exemplo mais representativo no plano teórico, explica o aumento dos casos de ansiedade como um “efeito da tendência bem-sucedida do neoliberalismo de privatizar o estresse: converter antagonismos políticos em condições médicas” (FISHER, 2020, p. 91). Segundo o autor, essa situação está relacionada a um processo neoliberal de privatização do estresse e da angústia que transformou questões coletivas em crises individuais, seja no trabalho com o esfacelamento dos sindicatos ou em outras esferas da vida, tornando as próprias desigualdades e problemas ligados ao sistema, fracassos pessoais passíveis de medicalização.

O próprio deslocamento do fordismo para o pós-fordismo - ou capitalismo tardio - segundo o autor, pode ser entendido do ponto de vista da ansiedade. No pós-fordismo, é preciso aprender a lidar com a instabilidade total, onde “períodos de trabalho alternam-se com dias de desemprego” (FISHER, 2020, p. 37). Como disse Richard Sennett, “não há mais longo prazo” seja no mundo do trabalho ou nas relações afetivas, o tempo se torna fragmentado e repleto de presentes atemporais. “A ansiedade é o estado emocional que se

correlaciona com a precariedade (econômica, social, existencial) que a governança neoliberal normalizou.” (FISHER, 2020, p. 91).

No plano social, em uma situação degradada e vulnerável, com gerações de jovens que comumente são os responsáveis por parir o novo, absorvidos por uma situação de vulnerabilidade, o que parece permanecer, portanto, é a depressão coletiva e a ansiedade generalizada que suscita a ideia de que não somos o tipo de pessoa capaz de agir politicamente.

Boltanski e Chiapello (2009), por sua vez, compreendem que a partir da década de 1970, o capitalismo passou por uma reestruturação bastante custosa em termos humanos e o que antes parecia caminhar em direção à construção de um modelo de justiça que protegeria as pessoas mais vulneráveis da distribuição econômica desigual, rumou para um cenário de intensa precariedade e degradação no plano social.

O capitalismo pós-fordista passou a possuir um novo espírito movido pela lógica do discurso da gestão empresarial e que conseguiu mobilizar os seus atores sem grandes inconvenientes, mas com um custo exorbitante em termos de desigualdade social. Algumas das questões em torno dessa transformação estão na sua consecução e, principalmente, em como as forças de resistência, durante um bom tempo, estiveram distantes de uma crítica efetiva capaz de transformar o cenário de precariedade (econômica, política, existencial) e atomização social em um discurso argumentativo e, avançando ainda mais longe, refletindo como elaborá-lo em uma ação política transformadora.

Segundo os autores, haveria dois tipos de críticas que estão relacionadas a certas fontes de indignação - o impulso primevo para uma articulação da emoção em uma argumentação crítica com respaldo teórico - que a alimentaram. A primeira crítica, a estética, incide sobre a impossibilidade de uma vida autêntica, autônoma e criativa dentro do capitalismo, considerando-se a submissão dos seres humanos aos imperativos do mercado. A segunda, a social, inspirada nos socialistas e depois nos marxistas, analisa o capitalismo como fonte de miséria para os trabalhadores e de uma desigualdade de uma amplitude sem precedentes, bem como de oportunismo e egoísmo que destrói possíveis laços de solidariedade e vínculos sociais.

A crítica estética produzida pelos movimentos radicais de 68 na França, por exemplo, voltada aos anseios de autenticidade, libertação, criatividade, autonomia etc, foram incorporadas ao capitalismo, de modo que os próprios defensores que estavam animados pelo espírito de contestação acabaram comprando e, em alguns casos, favorecendo a sua reestruturação nas últimas décadas (1968-1995). enquanto a crítica social, por seu turno, foi

perdendo espaço e sendo quase apagada da “história” depois da decomposição do partido comunista.

Podemos ver a crítica estética incorporada aos novos imperativos do trabalho que se encontram embalados pelo discurso da performance, da autonomia, da autenticidade, onde se é o empreendedor de si e o único responsável pela trajetória individual, bem como nas relações interpessoais (afetivas e familiar) que passam a ser pautadas por elas em um mundo conexcionista. Todavia, o ponto destacado pelos autores é que à medida que as demandas dessa crítica foram subsumidas à produção do lucro, elas teriam sido esvaziadas de sua essência e desse modo, necessitaria de uma remobilização que seja fundamentada nos sofrimento difuso decorrente dessa relação - e do fracasso do capitalismo em entregar essas promessas - que tem como produto mais elementar a ansiedade (ou inquietação).²⁵

O indícios da ansiedade como emoção característica desse momento histórico podem ser verificados a partir dos indicadores de anomia (já teorizados por Durkheim)²⁶, relacionados a um enfraquecimento de regulação moral e um conflito entre normas e a realidade existente, onde tem-se uma compreensão de que as boas relações (em qualquer esfera) são duradouras, ao passo que a realidade existente é altamente instável, insegura, flexível, onde “não há mais longo prazo” e onde é difícil “projetar-se no futuro” diante da precariedade existente.

Haveria, assim, uma relação intrínseca entre a incorporação das bandeiras da autonomia e autenticidade pelo capitalismo e o aumento do número de pessoas em situações ansiosas (BOLTANSKI; CHIAPELLO, 2009, p. 411). Em um mundo conexcionista, essas demandas da crítica estética teriam se transformado em novas formas de opressão e também em um tipo de ansiedade que ela visava aplacar. O resultado foi uma autorrealização imposta que esquece o caráter desigual das condições de sucesso existentes nessa empreitada, a compreensão do fracasso como individual, uma falha que só pode ser contada em cima do pódio; passível até de medicalização, a solidão crônica, a ansiedade como uma vivência que absorveu parte do cotidiano de um contingente assustador de pessoas nas sociedades capitalistas e que cresceu de forma particular nas últimas décadas. A pressão de se relacionar com a autenticidade (TAYLOR, 2013) e a autonomia e a não realização desses ideais morais seriam algumas das fontes de ansiedade dentro do capitalismo tardio.

²⁵ No inglês a palavra aparece como *anxiety*, porém, na tradução brasileira o termo aparece como inquietação. Eu prefiro o primeiro, pois além de expressar uma condição, se conecta com a análise de Wilkinson (2001) “*anxiety in a risk society*” que aborda a íntima relação dessa emoção com a linguagem do risco presente na *Modernidade*.

²⁶ Que será melhor discutido no próximo subcapítulo.

O capitalismo como um modelo que necessita de razões morais para que os atores se engajem nele e por ser normativamente indiferente²⁷, demanda a incorporação de ideologias tanto anteriores ao seu desenvolvimento quanto contrárias em seu âmago, desse modo, ele se refaz periodicamente ao incorporar as críticas que lhe são hostis e ressignificá-las em seu favor. Foi o caso da crítica estética, na compreensão dos autores.

A crítica social também, de acordo com Boltanski e Chiapello, foi arrefecida por um período, depois renasceu trazendo consigo as marcas do novo espírito. Ela realiza tanto uma mudança de conceito bastante problemática de exploração para exclusão, abarcando todas as formas de pobreza e precariedade em seu interior, porém, perdendo consigo o caráter de denúncia das relações de exploração que implicam a desigualdade, a qual conceito de classe e proletariado traziam, além de que esses últimos evitam transformar a pobreza em responsabilidade individual (CHIAPELLO; BOLTANSKI, 2009). Quanto encontra-se na atualidade, restrita a uma ação individual focalizada (como a ação humanitária) ou centrada em causas específicas e até mesmo no sofrimento como espetáculo: incapaz de sair do impulso emotivo primário para uma retórica argumentativa que possa escrevê-lo em uma narrativa que faça referência “ao bem comum” (CHIAPELLO; BOLTANSKI, 2009, p. 72).

Desse modo, enquanto a crítica estética com suas bandeiras da autonomia e autenticidade incorporadas pelo capitalismo foi responsável por suscitar ansiedade, como decorrência do choque entre ideais morais e as condições materiais efetivas para a sua realização. A crítica social, que poderia ajudar a prover os indivíduos com segurança e confiança na constância de seus ambientes sociais e materiais circundantes de ação, foi esfacelada e desprovida de seu caráter de denúncia das relações de exploração, deixando os indivíduos ainda mais vulneráveis ao discurso da gestão empresarial e da ansiedade resultante desse quadro de interpretação da realidade.

Além disso, temos outro processo de longo alcance que pode ajudar no entendimento da ansiedade como estruturante da vivência cotidiana contemporânea, o individualismo. Embora, em meu trabalho anterior (ver SOARES, 2020), eu tenha feito um apanhado substancial a respeito dele e de suas consequências subjetivas, neste, procurei compreendê-lo a partir de uma outra perspectiva mais voltada ao entendimento do que significa ser um *self* e quais são as suas facetas e fontes.

²⁷ De acordo com Boltanski e Chiapello (2009, p. 61), “a indiferença normativa do capitalismo não permite que o espírito do capitalismo seja gerado apenas a partir de seus próprios recursos.”

1.2 Individualismo na cultura moderna: a ansiedade como “perda de horizonte”

É bastante comum, em entrevistas, atividades escolares, momentos de reuniões de colegas no trabalho/escola, o exercício de desenvolver a indagação “quem sou eu”, como modo de apresentação/introdução pessoal àquele núcleo de pessoas. A resposta a ela, geralmente, é dada em termos de profissão, interesses, princípios, hobbies ou atividades que o indivíduo desenvolve. Ou seja, uma certa concepção de localização social, mas que procura deixar bastante explícito a autenticidade, e singularidade de quem responde – o ponto singular em um entrelaçamento muito específico no tempo e espaço, de uma gama de redes de inter relações.

É inegável que uma parte da resposta à indagação “quem sou eu” é histórica e outra parte está relacionada ao fato de sermos um interlocutor potencial numa sociedade de interlocutores. A isso, Taylor (2013), sugere que *saber quem sou é uma espécie de saber em que posição me coloco*, está ligado a uma orientação em um espaço moral, que aparece similar à orientação no espaço físico (idem, p. 71). Não à toa se fala em “crise de identidade” como forma aguda de desorientação, pois, o agente humano, existe em um espaço de indagações e definições de configurações, entendendo esta como o que dá sentido às nossas respostas morais, que proporcionam o horizonte, “o qual sabemos onde estamos e que sentido têm as coisas para nós.” (idem, p. 46).

Alguém livre de todas as configurações sugere “uma pessoa presa de uma terrível crise de identidade.” (TAYLOR, 2013, p. 48) O que tende a levar o nosso pensamento a ideia de que as configurações são opcionais é o desencantamento de que nos falou Max Weber, que “solapou muitas configurações tradicionais, criando, de fato, a situação em que nossos antigos horizontes foram varridos do mapa e todas as configurações podem afigurar-se problemáticas - situação em que surge para nós o problema do sentido.” (idem, p. 43) O próprio questionamento “quem sou” é tipicamente moderno e falar de identidade nesses termos teria sido incompreensível para nossos precursores de alguns séculos atrás (idem, p. 45). Não havia para Lutero, por exemplo, uma crise de identidade, falta de sentido, ausência de propósito ou vazio. A crise girava em torno da condenação e exílio.

Segundo Taylor, a mudança de sofrimento experimentado na contemporaneidade, parece, refletir a generalização e popularização em nossa cultura dessa “perda de horizonte”. A cultura moral moderna tem fontes e direções múltiplas que contribuem para a sensação de incerteza moderna, afirma. Dentro deste quadro, Taylor reivindica que se compreenda que

vivemos no âmbito de horizontes constituído de discriminações qualitativas fortes (2013, p. 50) e que isso é algo constitutivo do agir humano. “Só somos um self na medida em que nos movemos em certo espaço de indagações, em que buscamos e encontramos uma orientação para o bem. O *self* é em parte constituído por suas auto interpretações. (idem, p. 53)” e só existe no meio de outros. Embora as aspirações modernas conspiram para produzir uma identidade que parece negar isso, um *self* é inimaginável sozinho, ele só existe em referência aos que o cercam (idem, p. 53): as “redes de interlocução”, que o formaram e que continuam e sempre continuarão a desempenhar papel crucial no processo de autodefinição dele.

A cultura moderna desenvolveu concepções do individualismo que retratam o *self* como determinado a partir de si mesmo, que declara independência das redes de interlocução (TAYLOR, 2013, p. 56) e que busca “relacionamentos” apenas na medida em que sejam gratificantes. Ela disseminou uma compreensão errônea do self que ignora “o fato de estarmos inseridos em redes de interlocução.” (idem, p. 59)

Taylor (2013, p. 127) está preocupado em mostrar que a vida humana existe no interior de distinções qualitativas e de que não podemos prescindir de uma orientação para o bem, sendo este entendido como algo superior, seja uma ação, motivação ou estilo de vida, numa distinção qualitativa. O movimento de internalização do humanismo moderno operou uma revolução na consciência moral que conseguiu suprimir, de certo modo, esse esclarecimento que era óbvio aos antigos.

Uma corrente de internalização participou da construção da identidade moderna, com a oposição “dentro-fora”²⁸ exercendo um papel importante no Ocidente. A nossa ideia moderna de self é constituída de interioridade, de facetas importantes do individualismo moderno nascente: o da independência autorresponsável, o da singularidade e a ênfase no envolvimento pessoal, que contribuem para fornecer a ideia de que o self é algo enraizado em nosso próprio ser (TAYLOR, 2013, p. 242). Ademais, a própria ideia de ter ou ser “um self” (agente humano) “é reflexo linguístico de nossa compreensão moderna e da reflexão radical que ela envolve” (p. 231), que, entretanto, pelo peso que possuem em nossa auto interpretação, parecem fixas, e não relativas a uma forma particular de interpretação de determinada época e civilização. Vide as teorias do contrato do século XVII, que precisaram justificar a participação do indivíduo em uma comunidade com poder de decisão coletivo, enquanto “antes as pessoas eram membros de uma comunidade sem precisar dizê-lo.” (idem,

²⁸ Sendo dentro relativo aos pensamentos, escolhas geradas e descobertas providas do interior do indivíduo, que vê sua identidade como algo buscado e constituído internamente, em oposição a fora que seria a sociedade, o Estado, e o peso histórico das gerações que o antecederam.

p. 251). As próprias normas passam a ser vistas como emanando da vontade de indivíduos. É a partir do século XVII que se entenderá a formação do povo a partir de átomos políticos.

Taylor apresenta essa corrente de internalização a partir de uma série de pensadores que articularam essa mudança, entre eles estaria Descartes e Montaigne, autores que desenharam algumas facetas do individualismo moderno.²⁹ Descartes, em sua teoria, situa as fontes morais dentro de nós, para ele, o indivíduo deveria construir uma ordem de pensamento para si mesmo, de acordo com critérios universais. Montaigne, por sua vez, está no ponto de origem do individualismo da autodescoberta que busca identificar o indivíduo em sua diferenciação, originalidade.

Essa interrelação é analisada sociologicamente por Georg Simmel (1998), em termos da emergência de dois tipos de individualismo na história do Ocidente, o quantitativo (ou *Einzelheit*) do século XVIII, produto do liberalismo racional da Inglaterra e da França, que tem como base a noção dominante de individualidade centrada na liberdade, como bandeira universal. E o individualismo denominado de qualitativo ou da singularidade (*Einzigkeit*), criação do espírito germânico, que arrefeceu o elemento universal e instigou a diferenciação dos indivíduos. Esses individualismos foram unidos na constituição de princípios econômicos, porém, além de produzir danos nas formas de afirmação da personalidade e no valor da existência (SIMMEL, 1998), são ainda pontos de tensão na cultura moderna.³⁰

Taylor aponta que, a partir dos movimentos culturais amplos dos séculos XVII e XVIII, a vida cotidiana³¹ tornou-se a dimensão da existência humana mais valorizada, com as relações familiares, de produção, de trabalho e afetivas, como nova fonte de sua realização, ocupando papel basilar na identidade dos indivíduos, num contraponto às anteriores atividades consideradas superiores: contemplação teórica e participação na política, que passaram a sofrer críticas contundentes.

Esses movimentos de internalização e individualização trouxeram exigências de maior privacidade e uma transformação da sensibilidade, levando a compreensão de que as

²⁹ Taylor, em seu “As fontes do self”, procura apresentar um quadro bastante amplo da identidade moderna ao longo de sua história, passando pela pena de diversos movimentos de filósofos e artistas, partindo da perspectiva de que eles articularam o desenho de nossas auto concepções, perspectivas morais e processos da modernidade, ao passo que foram afetados por estes últimos, em uma espécie de causação circular, entre estrutura e superestrutura.

³⁰ Importante ressaltar que enquanto a interpretação de Simmel coloca em discussão as mudanças históricas, Taylor se mantém no nível das ideias e reivindica exatamente que seu trabalho seja visto de forma diferente de uma explicação histórica. Ele traça a mudança na noção do bem que ocorre na cultura como um todo, através da obra de filósofos que ajudaram a articular a mudança, entretanto, não a originaram ou realizaram em um solipsismo, sendo necessário a introdução das transformações sociais.

³¹ Segundo Taylor, o que está implícito, mas ainda em atividade na vida contemporânea, os temas românticos, a afirmação da vida cotidiana, ou as raízes espirituais do naturalismo.

fontes morais se encontram em nosso interior. Em algumas palavras, Taylor (2013, p. 396) resume o sentido individualista da cultura moderna: ela valoriza a autonomia “atribui um papel importante à auto exploração, em particular, do sentimento; e sua visão do bem viver em geral implica envolvimento pessoal. Como consequência, em sua linguagem política, ela formula as imunidades devidas às pessoas em termos de direitos subjetivos. Devido a sua tendência igualitária, concebe esses direitos como universais.”

Os “mal-estares” da modernidade³² consistiriam, nessa perspectiva, no individualismo exacerbado discutido e também na primazia da razão instrumental e como consequência na alienação da esfera política.

O modo de vida instrumental, definido enquanto tipo de racionalidade utilizada para calcular a aplicação mais econômica dos meios para um determinado fim que acabou sendo utilizado em todas as esferas da vida, é acusado de esvaziá-la de significado, de paixão, não havendo mais espaço para propósitos elevados na vida, ou coisas pelas quais valha a pena morrer.³³ Além disso, impõe uma grande perda de liberdade, as decisões sociais são moldadas e também os estilos de vida individual que se tornam difíceis de sustentar contra a corrente, não à toa os participantes de N/A comumente sofrem por sentir-se em desacordo com certas representações sociais idealizadas e por não conseguir corresponder à máxima de custo-benefício.

O mundo, nessa perspectiva, seria visto como *um domínio neutro de meios potenciais para nossas finalidades* (TAYLOR, 2013, p. 639), com um modelo de ação puramente instrumental em relação a natureza, as pessoas, os relacionamentos, o que teria redundado na perda de profundidade das interações e na dissolução de uma rica vida comunitária, entrando “numa série de associações volúveis, mutáveis, revogáveis” em que não existe longo prazo em nenhum tipo de vínculo. A primazia da autorrealização, sugere Taylor, faz com que os indivíduos acreditem que as únicas formas possíveis de associação são aquelas que promovem a autorrealização, as quais, pessoas com situações ou interesses semelhantes se

³² Enquanto características de nossa cultura e sociedade contemporâneas que as pessoas experimentam como uma perda ou um declínio (Taylor, 2003).

³³ Taylor alude à decadência das virtudes aristocráticas. Acredito que uma sátira interessante nesse sentido é a de Oscar Wilde no conto O fantasma de Canterville, que nos apresenta o embate entre valores tradicionais aristocráticos e artísticos que cercam uma casa e o fantasma que a habita e a visão instrumental norte-americana de uma família que a compra. Mr. Otis, ao ser alertado sobre o fantasma, exclama: I will take the furniture and the ghost at a valuation. I come from a modern country, where we have everything that money can buy; and with all our spry young fellows painting the Old World red, and carrying off your best actresses and prima-donnas, I reckon that if there were such a thing as a ghost in Europe, we'd have it at home in a very short time in one of our public museums, or on the road as a show (WILDE, 1997, p. 191).

unem sem nenhuma obrigação de conservar essa lealdade, depois que a situação deixa de existir.

“Uma sociedade de auto-realizadores, cujas associações são vistas cada vez mais como revogáveis, não pode manter a forte identificação com a comunidade política que a liberdade pública requer.” (TAYLOR, 2013, p. 648) Esse modelo tende, assim, a destruir a liberdade pública, além de ser acusado, hodiernamente, de irresponsabilidade ecológica. Há também uma perspectiva toquevilliana que tem como alvo a necessidade de uma forte “identificação dos cidadãos com suas instituições públicas e seu estilo de vida político...” (idem, p. 645) sensação de participação e manutenção do corpo político. Condições que estão ameaçadas nas sociedades contemporâneas com a visão atomista alimentada pelo instrumentalismo.

Animal político, o longa-metragem pernambucano dirigido por Tião é a alegoria perfeita para nossa situação atual, em que o espaço político foi esvaziado e sofre críticas severas, enquanto por outro, há uma volta ainda maior para o Eu em detrimento do Nós, como sugeriu Elias (1994). O próprio antídoto que a protagonista bovina, presa de um vazio existencial, parece utilizar é uma espécie de reforço à situação em que se encontra. Ao invés de sair do conforto de seu cotidiano para fazer parte de algum processo político de mudança social, a vaca empreende uma jornada em busca do seu ‘verdadeiro eu’. Como está colocado no filme: “Sentindo um vazio existencial profundo, uma vaca resolve deixar o conforto da sua vida de classe média e vagar em busca de iluminação, em busca do seu verdadeiro eu.”

Enquanto antes os ordenamentos (social, político e religioso) limitavam os indivíduos, ao mesmo tempo davam sentido ao mundo e às atividades da vida social, um horizonte, um senso de propósito maior, onde existiam coisas pelas quais valeria a pena até morrer (TAYLOR, 2003). Na sociedade contemporânea, o lado obscuro do individualismo se manifesta no centramento no eu, na autoabsorção que estreita nossas vidas e as torna “mais pobres em significado e menos preocupadas com os outros ou com a sociedade.” (idem, p. 4), fazendo com que não tenhamos outra aspiração na vida senão um "conforto lamentável".

Esse tipo de mal-estar estará bastante presente nas narrativas dos protagonistas dessa dissertação, como um problema de vazio, ausência de sentido que será perscrutado no capítulo três. Além disso, a própria ideologia do grupo de N/A diagnostica esse centramento no ‘eu’ como a causa da própria “doença mental e emocional”³⁴. Na página do grupo encontramos depoimentos anônimos que foram incorporados ao site oficial e confirmam essa

³⁴ Utilizando o léxico do grupo.

hipótese: “a pessoa doente está sempre inteiramente preocupada com o que está sentindo e com coisas semelhantes, no que lhe diz respeito. O mundo? Pode ir para o inferno. Não está interessada em mais nada a não ser como se sente, no que deseja, no que consegue para si, como os outros a tratam e nas vantagens que possa levar.”³⁵

Neste excerto encontramos os três “mal-estares” diagnosticados por Taylor e sentidos pelos integrantes de N/A, o individualismo exacerbado (preocupação apenas com si mesmo, os próprios sentimentos, desejos, interesses) e também o modo de vida instrumental, quando diz que o indivíduo doente está apenas preocupado no que consegue para si e nas vantagens que possa levar e também o atomismo político de modo mais sutil em “o mundo? pode ir para o inferno”.

E como esses “mal-estares” se traduzem em condições de saúde mental? As evidências que ligam a influência das relações sociais na saúde em campos como epidemiologia, sociologia, antropologia, psiquiatria e psicologia social hoje são vastas (BERKMAN & KRISHNA, 2014). Mas, um teórico em especial, provindo este do campo da Sociologia foi um dos primeiros a fornecer a importante contribuição de que a integração social e a coesão social influenciam a mortalidade: Durkheim identificou a ruptura dos laços sociais, o individualismo excessivo e o enfraquecimento da regulação moral como causas do suicídio na modernidade (DURKHEIM, 2000).

Durkheim compreendeu *os fenômenos psicológicos* [e diria emocionais] *como consequência de processos sociais globais* (KOURY, 2009, p. 15) e propôs uma explanação macrosociológica para a problemática, onde destaca-se na modernidade o estado em que o ‘eu’ individual se afirma excessivamente sobre o ‘eu’ social e um desequilíbrio entre necessidades e meios, uma busca nunca satisfeita, a qual chama de “mal do infinito” proveniente de um estado de anomia, conceito relacionado ao enfraquecimento da regulação moral (DURKHEIM, 2000).

No livro que traz uma das primeiras investidas sociológicas para compreensão do vínculo entre relações sociais e saúde, o sociólogo distingue três tipos sociais de suicídio: o

³⁵ <https://neuroticosanonimos.org.br/2010/10/16/egocentrismo/>

egoísta, o altruísta³⁶ e o anômico.³⁷ Entre eles, o primeiro é particularmente relevante para essa análise por ser o característico das sociedades contemporâneas. Ele é fruto do desenvolvimento do culto da personalidade e tem como causa um individualismo excessivo e age sobre as sociedades religiosas, familiares e políticas e também na organização ocupacional. Durkheim demonstra, comparando estatisticamente dados de suicídios de indivíduos de diferentes confissões (protestantismo, catolicismo, judaísmo), que a sociedade religiosa possui um certo *coeficiente de preservação* contra o suicídio, à medida em que as situações coletivas são mais numerosas e importantes e que a comunidade religiosa é fortemente integrada. No caso da família, Durkheim explica que a sociedade familiar também produz um *coeficiente de preservação*, e compara indivíduos solteiros, casados e divorciados. No caso da sociedade política, o autor explica que em períodos de distúrbios políticos e guerras nacionais, a taxa de suicídios tende a diminuir, pois, elas tendem a avivar os sentimentos coletivos, determinando, ainda que temporariamente, uma integração mais forte da sociedade.

Durkheim, assim, estabelece que o suicídio varia em razão inversa do grau de integração da sociedade religiosa, doméstica e política. A causa comum que possuem é de serem grupos sociais fortemente integrados, assim, ele explica: o suicídio egoísta, típico das sociedades contemporâneas, varia na razão inversa do grau de integração dos grupos sociais de que o indivíduo faz parte.

O anômico que também se constitui como característico das sociedades contemporâneas, está relacionado a um enfraquecimento de regulação moral, a uma relação desequilibrada entre necessidades e meios, da qual as crises econômicas são um exemplo de influência agravante sobre o suicídio, por serem perturbações da ordem coletiva. Além das crises de cunho econômico, Durkheim explica que *a taxa de agravamento* também está

³⁶ O suicídio altruísta corresponde ao outro lado da balança durkheimiana. Segundo ele, uma individuação insuficiente também produz os mesmos efeitos que uma excessiva. “Quando é desligado da sociedade, o homem se mata facilmente e também se mata quando é integrado nela demasiado fortemente.” (p. 269) Nesse caso, a personalidade individual tem pouco espaço e importância, a individuação é fraca, sendo este mais comum em sociedades consideradas primitivas pelo autor, posto que nas sociedades contemporâneas a personalidade individual se sobrepõe cada vez mais à coletiva e não há muito espaço para esse tipo de dependência estrita e excessiva. Todavia, o autor explica que existe um meio em que o suicídio altruísta aparece hoje (na época de escrita): o exército, que carrega um coeficiente de agravamento que aumenta com a duração do serviço militar, porém, tem perdido força, o suicídio característico das sociedades contemporâneas é o egoísta e também o anômico.

³⁷ Têm-se também o suicídio fatalista, apenas abordado por Durkheim em nota de rodapé na página 353. Se refere ao outro lado da balança do suicídio anômico, onde a regulamentação da sociedade é excessiva e os suicídios são atribuídos ao “caráter inelutável e inflexível da regra sobre a qual nada se pode” (p. 353), o qual o exemplo são as sociedades tradicionais.

presente quando o laço conjugal se encontra enfraquecido e às voltas com altas taxas de divórcio.

O que nos apresenta a importância de considerar o “homo duplex” de Durkheim, o psico-orgânico e o social, em ligação direta. Esse ponto será melhor discutido no capítulo três, mas é importante destacar a contribuição realizada pela sociologia desde seus primórdios. Como explica Berkman & Krishna (2014, p. 236): “o objetivo principal de Durkheim era explicar a patologia individual como uma função da dinâmica social. À luz da atenção emergente aos determinantes "upstream" da saúde em meados da década de 1990, Durkheim estava de fato à frente de seu tempo.”

O que importa notar é que o individualismo possibilitou/a o indivíduo fazer escolhas livres sem certa subordinação às forças objetivas, porém, ao custo do abandono de horizontes morais e de questões que vão além do *self*, assim como o perecimento da força de organizações políticas, sociais e religiosas. Seguindo uma perspectiva durkheimiana, o individualismo trouxe como lado negativo uma crise de ordem moral, onde “os antigos deuses envelheceram ou morreram, e novos deuses ainda não nasceram.” (DURKHEIM, 1968)

A ansiedade, seguindo essa perspectiva, estaria relacionada a facetas importantes do individualismo moderno como citado: o da independência autorresponsável, o da singularidade e a ênfase no envolvimento pessoal, trazendo a sensação de incerteza moderna e de uma autocompreensão dos indivíduos como livre das redes de interlocução, o que gera uma compreensão errônea da relação indivíduo e sociedade, à medida que estamos em inter-relação constante com outros como parte de nossa formação individual, o que gera ansiedade posto que precisamos de distinções qualitativas fortes e de uma auto compreensão de que estamos inseridos nessas redes interacionais como parte incontornável de nosso ser.

A ansiedade de identidade, o desejo de conceituar nossa individualidade, se relaciona com a instabilidade presente nessa experiência e a ausência de pontos de referências duradouros que poderiam tornar a identidade mais estável e segura (BAUMAN, 2001). Como a ansiedade envolve aprender sobre o ambiente e fazer inferências sobre sua estabilidade (SCHNITTKER, 2021), a vivência em um período de anomia, de enfraquecimento de regulação moral e perda das formas tradicionais de identidade, bem como o definhamento das estruturas simbólicas nos quais os sujeitos encontravam seu lugar (DARDOT; LAVAL, 2016) e a ausência de novos horizontes, constitui um determinante social bastante robusto dessa emoção.

Capítulo 2

Ansiedade no contexto brasileiro

Em um trabalho clássico brasileiro sobre a relação entre sofrimento mental e processos sociais mais amplos como a urbanização e o processo de individualização brasileira, Duarte (1988) mostra como as noções de “nervos” e sua corte de derivados são importantes para a compreensão de segmentos de classes trabalhadoras urbanas em todo o país. O nervosismo/ansiedade foi atrelado como um problema de sofrimento mental a certos grupos sociais na sociedade brasileira e processos como o individualismo enquanto dimensão de uma cultura urbana.

O Brasil não é apenas o contexto em que se realiza esta incursão, mas é ele mesmo um caso premente para analisar a relação entre ansiedade e desigualdade. Posto que contém em si uma distribuição socialmente desigual de fatores de risco para ansiedade, sendo um país com altos níveis de desigualdade social e econômica e líder mundial na prevalência de transtornos de ansiedade, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

Há uma distribuição social desigual de fatores ansiogênicos e por isso é importante reivindicar a ansiedade como emoção mais presente na experiência de sociedades desiguais³⁸ enquanto sofrimento psíquico³⁹ e principalmente durante a pandemia de Covid-19. Abordando a ansiedade a partir da sua dimensão de sofrimento psíquico, subcategoria do conceito mais amplo de sofrimento social, categoria que procura apresentar como um conjunto de problemas humanos tem suas origens e consequências nos *danos devastadores que a força social inflige à experiência humana* (KLEIMAN; DAS; LOCK, 1997⁴⁰, p. ix, tradução livre), resultado do que o poder econômico, político e institucional faz com as pessoas e, reciprocamente, como essas formas de poder influenciam as respostas aos problemas sociais (p. ix, tradução livre).

³⁸ Sobre isso ver Nicky Falkof. Em “Anxious Joburg” ela escreve sobre a experiência da ansiedade em uma cidade sul-africana, explorando como é a vida emocional em uma metrópole no Sul Global que é uma das mais desiguais do mundo e que coaduna todos os problemas das grandes cidades e a singularidade de sua posição no globo.

³⁹ A ansiedade está presente na vivência cotidiana de todas as pessoas, ela é uma emoção humana porém, quando vivenciada de forma intensa e prolongada, torna-se um sofrimento psíquico e uma questão de saúde mental. Reivindico a ansiedade como emoção mais preponderante à experiência de grupos mais vulneráveis à precariedade social, econômica e existencial.

⁴⁰ *Social Suffering*.

Uma pesquisa no *Google Trends*⁴¹ que mostra a curva de interesse pelo termo ansiedade no período solicitado, neste caso, em dez anos (de 01/01/2011 a 31/12/2021), permite visualizar o aumento substancial em sua pesquisa no Brasil.



Figura 2. Resultado do Google Trends para o termo ansiedade. O Google Trends é considerado um bom indicador de interesse, atenção e opinião pública ao longo do tempo. Os resultados da pesquisa são dimensionados de forma que o interesse máximo registrado nos termos de pesquisa e na janela temporal seja atribuído ao número 100 e todos os outros pontos de dados sejam dimensionados em relação a esse máximo (Lewandowsky et al, 2017).

Podemos supor que a pesquisa por estados de sofrimento psíquico aumentaram, de modo geral, e a ansiedade seguiria apenas a mesma tendência. No entanto, quando pesquisamos a ansiedade em comparação com a depressão no Brasil, obtemos um aumento muito menor na pesquisa pela segunda, o que indica que a ansiedade têm sido a emoção mais pesquisada entre os brasileiros.

⁴¹Ferramenta que analisa a popularidade das principais consultas de pesquisa no Google em várias regiões e idiomas.

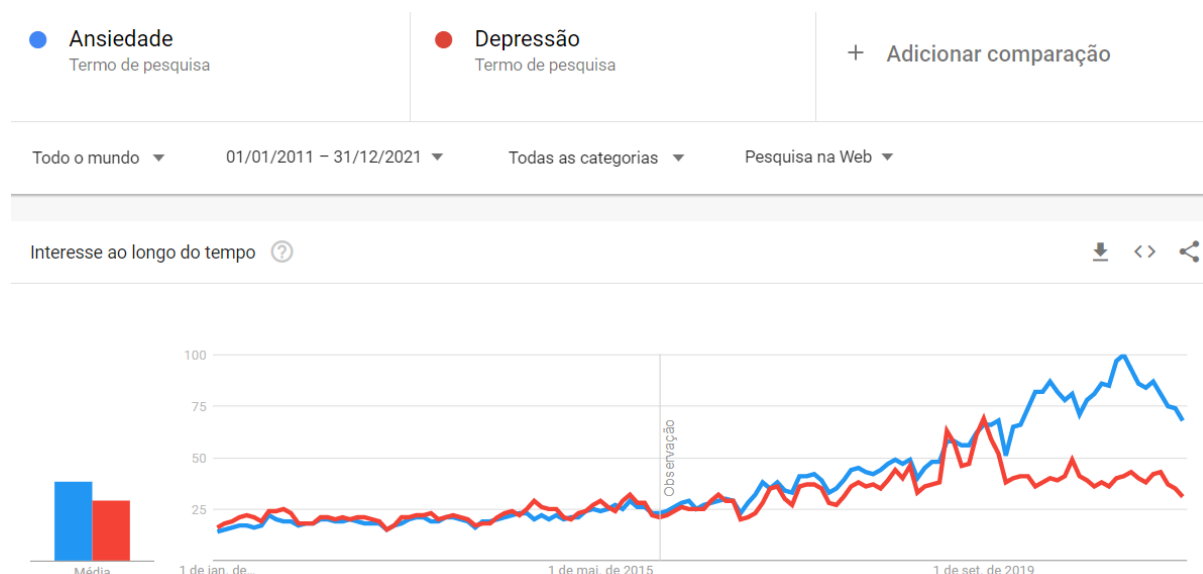


Figura 3. Resultado do Google Trends para o termo ansiedade e depressão em comparação.

Com a pandemia, além da intensificação de quadros preexistentes, houve também o despontar de problemas de ansiedade em pessoas que anteriormente não possuíam. Uma pesquisa conduzida pelo Ministério da Saúde realizada com mais de 17 mil pessoas em todo o país, identificou que 86,5% dos entrevistados estavam enquadrados em algum tipo de transtorno de ansiedade. Estudos (OLIVEIRA et al, 2021, GALLONI et al, 2021, MENICHELLI et al, 2021) também vêm confirmando o aumento no uso de medicamentos para ansiedade e também a automedicação com outras substâncias que não necessitam de receita médica durante a pandemia de Covid-19.

Pesquisas recentes (WILKINSON; PICKET, 2018) tem salientado que viver em sociedades altamente desiguais degrada diversas dimensões de bem-estar, entre elas a saúde mental, apresentando uma população com altos níveis de problemas psiquiátricos e em situação de sofrimento psíquico. A desigualdade afeta toda a população, em graus e experiências diferentes, e embora seus efeitos mais severos sejam sobre aqueles mais próximos da base da escala social, ela deixa irremediavelmente as suas marcas na vasta maioria, como explica Wilkinson e Pickett, grandes diferenças de renda em uma sociedade mergulham todos mais profundamente em questões de competição de status e insegurança (idem, l. 17).

De acordo com diversas teorias recentes, há uma distribuição desigual de emoções negativas e positivas na sociedade. Entre elas têm-se a teoria do bem-estar que explica que renda e riqueza são as principais variáveis explicativas da emotividade positiva, as teorias da justiça que localizam altos níveis de emoções negativas, em grupos de status mais baixos, em

resposta a condições injustas percebidas e à distribuição desigual de recursos valiosos (RACKOW et al, 2012), entre outras, considerando também outros fatores de desigualdade social como gênero, raça, etnia.

Seguindo a perspectiva de que há uma compatibilidade estrutural na vivência da ansiedade (RACKOW et al, 2012), interessa-me compreender como o contexto social e econômico brasileiro com sua distribuição socialmente desigual de fatores de risco para ansiedade, afetou a vivência dessa emoção entre os brasileiros, durante a pandemia de Covid-19.

2.1 A ansiedade no contexto pandêmico brasileiro

McCan & Matenga (2020) explicam que levará décadas para recuperar os danos causados pelos impactos na saúde economia pela pandemia de Covid-19 no Sul Global e em um ambiente já marcado pela falta de recursos de saúde, por mudanças climáticas e conflitos, a pandemia tenderá a levar a níveis ainda mais prejudiciais de declínio econômico e privação (p. 161). Soma-se a forma desigual de distribuição de acesso a materiais necessários para lidar com a covid e outros patógenos vindouros, a falta de cooperação global e as desigualdades sistêmicas, o quadro é bastante preocupante para os países de renda baixa e média. O Brasil foi conhecido por apresentar o maior número de casos e mortes na América Latina, colapso no sistema de saúde e atraso no processo de imunização como confluência de escolhas políticas internas e também de uma estrutura de desigualdade.

A crise de Covid-19 trouxe preocupações específicas como o isolamento social, restrições de mobilidade, o medo do contágio, aumento de tensões políticas em torno do fenômeno, bem como precariedade, levando a um quadro severo de ansiedade de acordo com as recentes publicações sobre o assunto (LIP & LIP, 2020; BARROS et al, 2020; GUILLAND et al, 2022).

Em um cenário onde o futuro é altamente incerto, a pandemia está em curso sem saber quando e como vai acabar, a falta de conhecimento - já que é um fenômeno novo que precisa de tempo para que os especialistas produzam e comuniquem - entra em choque com a velocidade da informação e da desinformação. Também as novas formas de governamentalidade, a obsessão pelo controle e respostas individualizadas a uma crise que exige soluções coletivas, estão relacionada a estados de ansiedade durante a pandemia (REBUGHINI, 2020).

O artigo de Porter et al (2021, p. 2) sobre o impacto da pandemia na ansiedade e depressão em jovens do Sul Global (Etiópia, Índia, Peru e Vietnã), utiliza três canais hipotéticos pelos quais a pandemia pode afetar a saúde mental, o primeiro é o ambiente afetado pela pandemia e a intensidade da doença, o segundo seriam os estressores relacionados ao COVID-19 dentro do país e em terceiro o histórico individual e social, que podem interagir com estressores relacionados à pandemia.

Segundo os autores, há uma forte relação entre a gravidade da pandemia e as taxas de problemas de saúde mental, as taxas de ansiedade pelo menos leve foram quatro vezes maiores no Peru em comparação com o Vietnã (que foi bem menos afetado e teve um número pequeno de mortes). Problemas emocionais pré-pandemia também foram fatores de risco, o que é também disseminado nos países em desenvolvimento. Os indivíduos que sofreram estressores relacionados ao COVID-19 tiveram sua saúde mental piorada, embora a importância relativa dos estressores variasse entre os países, por exemplo, “o aumento das despesas com saúde e a crença de que estavam em risco de infecção médio/alto foi prejudicial para os jovens no Peru, mas o aumento da insegurança alimentar foi muito mais importante na Etiópia.” (PORTER et al 2021, p. 11) Alguns estudos indicaram que, por exemplo, a ansiedade particularmente se agravou em pessoas com a infecção ou com possibilidade de ter se contaminado, entre mulheres e particularmente entre os profissionais da saúde que atuam na linha de frente do combate, bem como entre aqueles que apresentam doenças crônicas (GILLAND et al, 2022).

Desde 2017, pesquisas (NORONHA et al, 2022) indicaram que o Brasil tem o maior índice de pessoas com transtornos de ansiedade do mundo (quase 19 milhões) e que em 2020 ele continua no topo da lista fortemente impactado e intensificado pela pandemia de Covid-19. Segundo um estudo realizado pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) os casos de depressão também aumentaram 90% durante a pandemia e o número de pessoas que relataram sintomas como crise de ansiedade e estresse agudo mais que dobrou entre os meses de março e abril de 2020, em um momento em que a OMS (Organização Mundial da Saúde) também aponta aumento nos índices de suicídio, depressão, ansiedade, medo etc.

No Brasil, podemos destacar alguns fatores sociais ansiogênicos próprios do contexto pandêmico e outros que foram destacados pelo anterior cenário de vulnerabilidade econômica social. Em um contexto de precariedade, onde não há longo prazo seja no trabalho, na vida ou nas relações, poderíamos argumentar que o indivíduo está diante de identidades instáveis

(SALMEDA; SCHEVE, 2017) e, por isso, exposto severamente a diversos fatores ansiogênicos que irão afetá-lo diferentemente de acordo com o ponto em que ele está na escala social.

O processo de individualismo no Brasil, por seu turno, mostra seu lado mais predatório, basicamente associado ao tipo de capitalismo que se desenvolve no país, pouco sensível aos problemas sociais. O processo de individualização neste país não produziu um lugar de negociação das diferenças e liberdade para desenvolver o potencial humano, as cidades aparecem como locus onde o conflito assume proporções assustadoras (VELHO, 2000) - a urbanização revela e reproduz desigualdades na distribuição do poder na sociedade (RIBEIRO; JUNIOR, 2003).

O neoliberalismo se expressou em um programa político-econômico específico no Brasil a partir da década de 1990, um modelo neoliberal periférico. Nos últimos anos, antes da pandemia, a neoliberalização da economia já havia levado a uma exposição direta dos assalariados ao mercado, com a perda de direitos sociais e altas taxas de desemprego, empregos informais e desigualdade socioeconômica.

No Brasil, um estudo realizado pela OCDE (Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico) intitulado “Um elevador social quebrado?”⁴² mostra que podem ser necessárias nove gerações para crianças nascidas em uma família de renda baixa alcançar uma renda média e que os brasileiros conscientemente são pessimistas quanto à mobilidade social no país, um pouco mais da metade (55%) acha que a educação não é suficiente para garantir a igualdade entre ricos e pobres.

O país foi atingido pela pandemia do novo coronavírus já assolada por altas taxas de desigualdade social⁴³ e profundos cortes nas políticas sociais, que acabaram se intensificando ao longo de 2020.

A pandemia destacou fatores como as condições de pobreza e extrema pobreza da maioria da população latino-americana, as fortes desigualdades socioeconômicas e as contradições das políticas neoliberais implantadas (MENENDEZ, 2020). A Covid-19, embora tenha seu surgimento e disseminação localizados nos principais centros de fluxos globais, voltou a expor, como outras epidemias, quais grupos são mais afetados em contextos de grande desigualdade social (CASTRO; NOGUEIRA, 2020).

⁴² OECD, A Broken Social Elevator? How to Promote Social Mobility, OECD Publishing, Paris, 2018.

⁴³ Um estudo da Fundação Getúlio Vargas (FGV), por exemplo, mostra que passamos por 4 anos consecutivos de crescente desigualdade que superou o nosso pico histórico em 1989, pois, desde então, não se havia passado por tantos períodos consecutivos de concentração de renda (Neri, 2019).

Vários autores (STEVANO et al, 2021; BARRON et al, 2022) têm chamado a atenção para a importância de focar os países de renda baixa e média e a intensificação das condições de vulnerabilidade e precariedade de suas populações. No Brasil, os dados confirmam a maior taxa de letalidade do vírus entre os pobres e negros, relacionada à exposição compulsória (trabalhar para ganhar a vida), à condição de vulnerabilidade e à exposição a situações precárias, como acesso desigual aos recursos necessários para enfrentar a pandemia (saneamento básico, condições de isolamento etc.), além da prevalência de comorbidades nesses grupos impulsionadas pelo contexto de pobreza e pelo acesso desigual aos serviços de saúde, enquanto o SUS (Sistema Único de Saúde), nos últimos anos, têm sofrido cortes e ameaças de todas as formas.

A população brasileira já havia vivenciado vários surtos epidêmicos - como o da Febre Amarela; arboviroses como a Dengue, Chikungunya e Zika (as três últimas transmitidas pelo mosquito *Aedes aegypti*) - que exigiram ações diretas e indiretas do Estado no controle e prevenção (SILVA; MATOS; QUADROS, 2017, p. 227). O contexto emergencial da Zika, por exemplo, acabou relegando o peso social da epidemia para as mulheres pobres da região Nordeste, em sua maioria negras, que por sua vez, foram as mais cobradas para proteger a si mesmas e os seus futuros filhos, mesmo sabendo cientificamente que havia também a possibilidade de transmissão por relações sexuais (CASTRO; NOGUEIRA, 2020), todavia, diferente do que tem acontecido hodiernamente, as ações políticas em resposta à Zika foram embasadas nos achados científicos em uma associação muito rápida pelo poder público.

Na pandemia de Covid-19, assistimos novamente certos setores da população enfrentarem o maior peso social desta e maior exposição. O que lembra, de certo modo, o “cuidado perigoso” das mulheres de Serra Leoa durante a epidemia de Ebola, onde responsabilizadas pelo cuidado da família e da comunidade, acabaram sendo as mais afetadas socialmente durante a epidemia (PIMENTA, 2019). Porém, se tratando de um contexto social e local diferente do brasileiro, importa ressaltar que nos dois casos houve uma exposição maior das mulheres ao vírus pelo seu papel social, por serem as principais cuidadoras dessas sociedades e pela maior carga de atribuições que possuem, fruto das desigualdades estruturais presentes nesses países.⁴⁴

⁴⁴ No Brasil, não é surpresa que a primeira vítima do coronavírus no Rio de Janeiro tenha sido uma empregada doméstica infectada na casa da patroa que acabara de voltar de sua viagem à Itália, aqui ressalta-se uma intersecção importante de gênero, classe e raça, já que as mulheres pobres, que são majoritariamente negras, são as que enfrentam maior risco de infecção.

A pandemia de Covid-19 distribuiu o peso de suas consequências de forma desigual afetando principalmente certos grupos, na intersecção entre marcadores sociais como os de classe, gênero, raça e idade. A pandemia do Covid-19 além de ter exposto muitas falhas estruturais do capitalismo global, reproduziu-as com a intensificação das desigualdades entre diversos grupos sociais e através do reforço de respostas políticas inadequadas (STEVANO et al, 2021, p. 12)

A política também foi uma grande fonte de ansiedade, seja em relação ao governo e seus agentes que instigaram o negacionismo, as fake news, a banalização do isolamento, máscaras, vacinas e até a indiferença ao sofrimento da população, até a própria ausência de políticas para conter a propagação do vírus, o que aumentou sua letalidade e suas consequências na população mais vulnerável (ORTEGA; ORSINI, 2020). O Brasil foi mostrado ao mundo como um exemplo de como não agir diante da pandemia.

Os resultados foram um sentimento generalizado de incerteza na população, sobre a doença e o que deve ser feito, diante de tanta desinformação institucionalizada, bem como em relação à situação econômica a que a população estaria submetida com as medidas de isolamento e a falta de orquestração governamental.

Teriam sido as medidas de austeridade, o desmantelamento dos sistemas públicos de saúde e de assistência, o aumento da desigualdade econômica e precariedade do trabalho relacionado a corrosão dos direitos trabalhistas e a exposição cada vez mais direta dos assalariados às flutuações do mercado, pela diminuição das proteções e das solidariedades coletivas, que teriam resultado em uma vulnerabilização global face a choques epidêmicos/pandêmicos e colocado uma parte da população na situação de desamparo para lidar com as consequências de uma pandemia como a de Covid-19. O resultado têm sido uma população com altas taxas de sofrimento psíquico, como a ansiedade.

Capítulo 3

Ansiedade em grupos de ajuda-mútua

Anteriormente, eu já havia realizado um trabalho de etnografia virtual (ver SOARES, 2020) com levantamento de todos os depoimentos existentes no grupo virtual *Caminho Novo*, criado pela Comunidade de Neuróticos Anônimos (N/A), de 2009 a início de 2020. Esta irmandade voluntária baseada nos princípios de AA (Alcoólicos Anônimos) foi analisada pela sua temática que trata de casos de sofrimento psíquico e pela sua dinâmica que consiste em grupo aberto (público) que possibilita a escrita livre de vivências e a interação de todos os partícipes do espaço que podem também receber as mensagens - como emails - em tempo real, bem como se constitui enquanto repositório, onde as mensagens ficam armazenadas e podem ser visitadas e pesquisadas a qualquer momento.

No trabalho anterior, realizei uma análise qualitativa dos depoimentos a partir de uma abordagem que abarcava os relatos em uma mesma categoria de sofrimento psíquico, como parte de uma categoria maior de sofrimento social, partindo da hipótese compreensiva de que a imersão no mundo sob uma nova orientação individualista - ao lado de outros processos como o de urbanização das sociedades e o capitalismo - teria íntima relação com os sofrimentos psíquicos, enquanto sofrimento social que perpassam os depoimentos dos integrantes. Nele, não foquei em nenhuma emoção específica mas no caleidoscópio de narrativas de sofrimento psíquico e de emoções (vergonha, medo, raiva, entre outras) e também no chamado “descontrole” de emoções tão elencado pelos integrantes como causa de seus sofrimentos, o que apontou para um aumento sobre o controle geral dos afetos e a privatização das emoções ocorridos com o processo de individualização descrito por Elias (1994).

Nesta dissertação, proponho-me a focar em uma só emoção e identificar sua particularidade e de forma mais acurada, certas facetas importantes do individualismo moderno e estruturas de relações do capitalismo tardio presentes em sua experiência na contemporaneidade e como ela, por sua vez, têm consequências para a sociedade. Neste caso, foquei apenas nos casos individuais de ansiedade com foco no período entre 2020 a 2021, em que o participante dizia-se estar vivenciando apenas essa emoção ou de forma mais proeminente que outros estados que a acompanha de forma mais substancial como a depressão, considerando que muitas vezes experimentamos emoções em combinações, raramente uma única emoção de cada vez (JASPER, 2014).

Foi realizada a partir do método da etnografia virtual que consiste em “pesquisa observacional participante baseada em trabalho de campo online” (KOZINETTS, 2014, p. 61-2) a partir de uma postura apenas possível nesse tipo de pesquisa que é a participação invisível, *lurking* (BRAGA, 2007). Uma vez que consiste em experiências de sofrimento e de compartilhamento de relatos pessoais, a pesquisadora preferiu a não obstrução do espaço, posto a ruptura que poderia causar a sua presença e a impossibilidade de pedido de consentimento a todos os depoentes, devido a possibilidade de anonimato que é praticada por alguns membros com a utilização de pseudônimos e a ausência de seus emails que são mantidos em sigilo para a não comunicação direta entre eles. O engajamento com o grupo, nesta nova incursão, restringiu-se a leitura em tempo real e o acompanhamento das trajetórias de seus depoentes. Os dados são arquivais, copiados diretamente do grupo e sem estimulação da pesquisadora.

Esse tipo de observação quase não participante implica perdas como a de proximidade e maior compreensão vertical e também ganhos na pesquisa como em tempo e andamento do projeto (FRAGOSO et al, 2011) e maior compreensão horizontal, dado a possibilidade que se teve de abarcar todos os depoimentos referentes à ansiedade no grupo. Tendo em vista a pesquisa abordar “material sensível” (*idem*), os depoentes tiveram seus nomes verdadeiros - quando existentes - e outras informações identificatórias omitidas do relatório final.

Um total de 715 depoimentos foram colhidos do grupo de N/A, analisados e categorizados manualmente, procurando-se pela palavra ansiedade⁴⁵, sendo a pesquisadora a responsável pelo tratamento dos dados baseados em sua própria interpretação subjetiva do material, focando na presença de elementos da hipótese compreensiva e não em sua quantificação.

Na tabela em anexo, é possível visualizar de forma ilustrativa como o material foi organizado:

	Emoções	Causas	Consequências	Formas de lidar
1.	Crise de ansiedade generalizada	Trabalho, Família Covid-19	-	Pedido de ajuda ao N/A

⁴⁵ Foram encontrados 704 depoimentos principais com suas respectivas interações a partir da busca pela palavra ansiedade no Fórum de mensagens e mais 11 depoimentos com a palavra gramaticalmente incorreta *anciedade*, todos eles foram abarcados. Além disso, foram lidos depoimentos com as palavras ansioso (27) e ansiosa (50), mas esses não foram incluídos no total, posto o caráter menos central atribuído a esse estado.

2.	Crise de ansiedade	Desemprego	Solidão	Pedido de ajuda ao N/A
3.	Ansiedade e depressão	n/e	Desemprego	Religião, medicação e família.
4.	Ansiedade	Trabalho, Família	Solidão	Pedido de ajuda ao N/A
5.	Ansiedade e depressão	“vazio existencial”	-	Pedido de ajuda ao N/A
6.	Transtorno de ansiedade social e síndrome do pânico	Transtorno de ansiedade social e síndrome do pânico	Desemprego	Medicação prescrita e técnicas alternativas (meditação, relaxamento, etc)

Figura 4. Tabela ilustrativa de descrição dos dados. Fonte: elaboração própria.

Também foi analisado, em segundo plano, o site Therapy Tribe que se define como uma plataforma que conecta pessoas que necessitam e as ajudam a encontrar recursos de saúde mental, como terapeutas, grupos de apoio, ferramentas de bem-estar, bem como um senso geral de comunidade. O site norte-americano possui diversos grupos como Addiction Tribe, Depression Tribe e o que será estudado: Anxiety Tribe. Este grupo possui 75.226 membros e oito fóruns de discussão direcionados especificamente à ansiedade. Escolhi o fórum de mensagens mais geral sobre ansiedade e que possui a maior quantidade de postagens (2,492) e tópicos que foram analisadas entre o período de 2020 a 2022. Ele será apresentado depois de nossa incursão pelo mundo dos Neuróticos Anônimos.

3.1 O caso dos *Neuróticos Anônimos*

Neuróticos Anônimos (N/A) apresenta-se como uma irmandade voluntária formada por pessoas que compartilham suas experiências para resolverem seus problemas emocionais comuns e se reabilitarem de "doenças mentais e emocionais". Provém do mesmo programa e experiência de Alcoólicos Anônimos (AA), mas o seu foco é o sofrimento mental. Está presente em todas as regiões do caso analisado e em diferentes partes do mundo, tendo sido criado nos Estados Unidos.

São considerados grupos de auto-ajuda ou ajuda mútua. Tomando a definição de Katz (1981, p. 136), os grupos de autoajuda são grupos voluntários e espontâneos de ajuda mútua e de realização de um propósito especial, partem de uma condição de impotência e preenchem

as necessidades de um grupo de referência, ponto de conexão e identificação com os outros, envolvendo interações presenciais e engajamento coletivo em algumas ações.

Os membros dos Neuróticos Anônimos afirmam que costumavam sentir uma experiência solitária de sofrimento e impotência diante de seu sofrimento psíquico antes de entrar no grupo, sendo incompreendidos e estigmatizados socialmente. Especialmente no momento da criação do grupo, depressão, ansiedade e outras formas de sofrimento psíquico não eram reconhecidos como problemas de saúde mental e questões sérias a serem abordadas. Ainda hoje, na amostra analisada, os membros discutem constantemente a incompreensão da família e das pessoas ao seu redor sobre o estado de sofrimento psíquico e o descrédito sobre a situação em que se encontram. Os membros também discutem suas experiências de isolamento social e a descrença sentida em torno de seu sofrimento psíquico.

Dessa forma, o grupo trabalha para criar um sentimento de pertencimento, fazendo com que os membros não se sintam os únicos na situação, cientes de que existem outras pessoas lidando com as mesmas experiências. No grupo virtual, quando alguém escreve uma narrativa pessoal, recebe comentários discutindo-a, com mensagens de apoio, força e identificação, e também compartilhando suas próprias experiências. Há um sentimento de “nós”, pois os integrantes dizem que sozinhos não conseguirão superar seus problemas, apenas por meio de sua participação no grupo, ressaltando as semelhanças através das narrativas e atributos compartilhados como “eu me identifico com você” “Eu me identifico muito com as pessoas desse grupo.” “Também me sinto assim” e estão ligados ao mesmo objetivo “recuperação” como um processo sem fim.

Levando em consideração a maioria das teorias de identidade, o self é visto como composto de múltiplas identidades que são ativadas por diferentes contextos sociais (OWENS et al, 2010), as identidades que emergem da vivência de uma condição de saúde mental têm o processo de recuperação como um aspecto importante da identidade. O “estou em recuperação” parece uma forma de superar os efeitos do estigma (MANDIBERG; EDWARDS, 2013).

As pessoas que estão há mais tempo no grupo dizem “sou um neurótico em recuperação”, ou discutem que ao se perceberem neuróticos passaram a compreender sua condição e passar pelo processo de recuperação. O rótulo neurótico, embora se refira a um diagnóstico de um período datado e tenha sido percebido na história como negativo, é incorporado pelo grupo como uma identidade que faz sentido para eles e o processo de recuperação como uma narrativa que torna sua experiência significativa e menos dolorosa.

Neurótico, segundo o grupo, não é usado como os psiquiatras, neurótico é “qualquer pessoa cuja doença mental ou emocional interfira em seu funcionamento em qualquer grau”.

Como postulam Zwinkels e Zomeren (2021, p. 501), é importante conhecer o significado que os indivíduos associam ao grupo com o qual se identificam e em que medida se identificam com esse conteúdo específico é importante para compreender a ação coletiva expressiva de identidade. No grupo, a identidade de neurótico é comumente mobilizada e utilizada para falar de suas experiências de sofrimento mental, como condição em que se encontram - um grupo com pessoas sem controle sobre suas emoções, mas imbuídas de uma disposição para melhorar e assumir o controle através do processo de recuperação, tornando-se assim uma pessoa melhor. Elabora uma identidade grupal que os diferencia das pessoas ao seu redor e reforça o sentimento de identificação e de fazer parte de uma comunidade de significados.

Conforme explicado pelos membros no grupo *Caminho Novo*:

Depoimento 1: “Esse sentimento de identidade com os demais membros da irmandade nos traz uma sensação de calor, de empatia, de querer ficar e se sentir mais forte.”

Depoimento 2: “juntos somos mais fortes”.

Depoimento 3: “O poder superior me mostrou o encontro de meus pares, meu grupo e minha comunidade na sala N/A e hoje estou feliz, esperançoso e em paz.”

O Neuróticos Anônimos tem também seu espaço de copresença física (a sala mencionada acima), para encontros e compartilhamento de narrativas entre os membros, também sustenta a comunidade trabalhando ali como organizadores, planejadores ou mediadores, publicando na revista e divulgando a mensagem do grupo pelo país nos eventos e nos próprios grupos. No espaço virtual, é a mesma lógica de encontro, compartilhamento de narrativas e mediação no fórum de mensagens, onde os membros com mais tempo na comunidade atuam introduzindo a ideologia do grupo aos novos com o léxico apropriado.

Os Neuróticos Anônimos também englobam uma ideologia bem estruturada derivada em parte de fontes religiosas e também uma estratégia de empoderamento. Alcoólicos Anônimos foi o primeiro grupo “anônimo” que serviu de modelo para outros e surgiu em um contexto social específico relacionado ao individualismo moderno e à crise do capitalismo na década de 1930, adotando um programa que, ao mesmo tempo em que permitia uma vivência cotidiana em códigos mais coletivos da interação e da subjetividade, nasce nas entranhas do individualismo e traz também suas marcas. N/A emerge algumas décadas depois da mesma dualidade. Ambos teriam assumido a ideologia individualista ao nível da ideologia e recomendam a mudança da personalidade “egocêntrica” e a necessidade de responsabilizar

um "Poder Superior" que retiraria o fardo do indivíduo, sem transferi-lo para outra pessoa ou para uma instituição (ROOM, 1993, pág. 10).

Esses grupos de apoio mútuo facilitam as interações com outras pessoas que compartilham o estigma e as experiências de alguém estigmatizado (Smith, 2020) e de sofrimento, que transformam problemas pessoais em problemas do coletivo, conforme o lema de Neuróticos Anônimos “Se você quer curar, o problema é nosso”. Mas é o indivíduo que deve participar ativamente do processo de recuperação, como um projeto individual com apoio coletivo. “O membro precisa aprender a reconhecer a importância do grupo, dos outros, para se assumir como indivíduo.” (SILVA, 2016, P. 133).

Ao fazê-lo, esses indivíduos não vinculam suas condições à macroestrutura, nem se envolvem em ações políticas coletivas para mudar esses sistemas, encerrando suas atividades mudando a si mesmos e apoiando outros a fazerem o mesmo. O reconhecimento de sua condição (neurótica) é ambivalente, pois é percebido como um problema do próprio ego, no léxico formal do grupo oficial, o que significa um problema individual, mas também é discutido no fórum como um mal-estar social.

Na discussão de Ferrari (2022, p. 416) sobre identidade coletiva, grupos de ajuda mútua poderiam ser conceituados como trabalho de latência, levando em consideração outros processos além da ação visível, manifestações e protestos. A prática de estilos de vida e as práticas cotidianas que incorporam as crenças dos membros da comunidade seriam uma fase de nutrir a ação coletiva por meio da “produção diária de estruturas alternativas de significado” (MELUCCI 1989, 70).

Bloomfield (1994), por exemplo, defende a conceituação de grupos de autoajuda/mútuos “anônimos” como Alcoólicos Anônimos (AA) como um movimento social parcial que compartilha semelhanças com os novos movimentos sociais baseados em uma abordagem identitária. AA, segundo ele, apesar de funcionar como uma rede submersa com objetivos modestos, visando auxiliar alcoolistas em seu processo de recuperação; transforma problemas individuais em coletivos e os coloca na esfera pública, em um ambiente em que o Estado não se preocupa com esse problema. É também uma oposição ao individualismo utilitarista, a estrutura dominante nos Estados Unidos, abrindo uma nova forma de interpretar a realidade.

AA tem relevância e presença crescente na sociedade americana, por exemplo, o programa AA é a forma de tratamento mais utilizada para alcoolistas nos Estados Unidos (BLOOMFIELD, 1994). Influenciou na construção de instituições como NCA - National Council on Alcoholism e NIAAA - National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, ou

mesmo entre figuras públicas que utilizavam o léxico de AA na esfera pública (BLOOMFIELD, 1994).⁴⁶ Embora o Neuróticos Anônimos no Brasil não tenha essa capilaridade como o AA, pesquisas precisariam ser feitas para explorar como esse grupo está ou não mudando os quadros de sentido na sociedade.

Segundo Katz (1981), esses grupos promovem o domínio emocional, a orientação, e suas estruturas são determinadas pelos problemas e experiências compartilhadas, sendo doadores e receptores de ajuda, e possibilitam uma cultura substituta onde a mudança de identidade pode ocorrer, em N/A há também sentimentos de pertencimento e apego emocional a essa comunidade. Pode indicar a formação de uma identidade coletiva tênue, que está relacionada a um problema específico, requer envolvimento mais ocasional, sendo mais fluida (TERLOUW, 2012) e também carente de interesse em criar uma comunidade política (ROHLINGER & BUNNAGE, 2018) ou inclui em uma categoria mais ampla como proposto por Davis; Love & Fares (2019) como um tipo especial de identidade grupal/social, consistente com a discussão que explora a intersecção entre estilo de vida e movimentos sociais (HAENFLER; JOHNSON; JONES, 2012).

Nesta perspectiva, a identidade é um local de mudança social (não um recurso a ser mobilizado). São privadas/individuais/focadas em códigos culturais e práticas individuais, independentemente do impacto coletivo. Esses movimentos de estilo de vida “incentivam a participação individualizada na esfera privada ao invés da ação coletiva na esfera pública, buscando criar alternativas culturais” (HAENFLER; JOHNSON; JONES, 2012, P. 12). No entanto, não oferece a possibilidade de resistência e mudanças nas estruturas, instituições, ou legitimar a raiva pela injustiça.

3.2 O que é ansiedade em N/A: definição êmica

Os integrantes de N/A também definem a ansiedade a partir de um léxico próprio que está imbuído por diferentes campos do conhecimento, visão de mundo e também a partir da filosofia do próprio grupo.

Enquanto o mecanismo que envolve a medicamentação envolve remediar o que está errado no indivíduo e o entendimento da emoção como em certas correntes da psiquiatria que entendem a ansiedade como um problema na parte química do cérebro em que o indivíduo sozinho não conseguiria suprir este desequilíbrio. Os depoentes parecem com muita frequência explicar a ‘causa’ do seu quadro de ansiedade, quais foram os acontecimentos que

⁴⁶ O exemplo da citação de Bill Clinton “coragem para mudar” é dado por Bloomfield (1994).

despertaram tais crises e como eles vivenciam essa emoção, em quais momentos ela se encontra mais saliente.

No caso de Joana⁴⁷ a ansiedade envolve medo do futuro, pensamentos negativos constantes e a comparação com os que possuem o que a depoente gostaria de ter, mas que no momento não pode porque está “numa situação financeira que não comporta”. A ansiedade envolve pensar cotidianamente e de forma frequente no que as pessoas “falaram, pensaram, e disseram” da depoente e por causa dessa emoção, a depoente afirma não conseguir estudar porque sua “mente diz o tempo todo que será inútil, que não vou passar, porque não tenho dinheiro para pagar cursinho”.

Preocupar-se com uma ampla gama de tópicos é apontado como uma característica definidora da ansiedade. Pessoas com transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), por exemplo, são caracterizados pela presença de preocupação intensa e incontrolável. Em um estudo realizado por Hirsch et al (2013), pessoas com TAG relataram sentir falta de controle sobre os pensamentos, menos confiança cognitiva, mais preocupações com crenças negativas e também maior necessidade de controlar o pensamento.

Interessa notar que as preocupações da depoente estão relacionadas a realização de metas sociais e a falta dos meios para a sua consecução. Algo que foi discutido por Merton (1970) como o abismo entre as normas e objetivos culturais e as capacidades dos membros da sociedade de seguir/ alcançá-los, especialmente na contemporaneidade onde as taxas de desemprego são altíssimas no país e há pouca mobilidade social, a depoente sente que seu esforço será inútil. Para a depoente, apenas quem faz “cursinho” pode ter uma chance a mais de alcançar a meta que deseja e por isso sente-se excluída quanto a essa possibilidade, uma vez que sua situação financeira não comporta. O que indica que grande parte da ansiedade na classe média parece refletir uma lacuna entre suas ambições e as circunstâncias para a sua realização.

Outra depoente também expressa o mesmo incômodo, segundo Renata: "apesar de ter estudado muito", ela ainda trabalha como autônoma e não consegue “emprego fichado.” O que a leva a “sentir raiva e as vezes inveja porque os outros conseguem” e ela não. Ambos os depoentes expressam a angústia proveniente da comparação e a sensação de que não vão conseguir, apesar de seus esforços, o que acarreta frustração junto com sentimento de culpa e fracasso.⁴⁸ A depoente ainda explica que tentou ir para outra área e estudar novamente, mas começou a ter crises de ansiedade no estágio e teve que parar. Nas suas palavras: “É

⁴⁷ Nome fictício.

⁴⁸ “Hoje eu, somente eu sou responsável pelos sucessos e fracassos vividos até aqui.”

frustrante estudar e não conseguir, enviar vários currículos e nenhuma resposta. A ansiedade só piora tudo.” Nas interações a sua mensagem, outros depoentes também expõe suas frustrações profissionais, a dificuldade em encontrar emprego, como Lucas: “estou tentando qualquer emprego e mesmo assim não tenho conseguido. É muito frustrante. Já estou com 31 anos, e me sinto sem perspectiva.”

Ambos os depoentes estão na casa dos trinta anos e um deles, bem como outros depoentes, ainda expressam um incômodo constante que é o fato de ainda morarem com os pais e dependerem deles, o que parece em desacordo com representações sociais idealizadas de vida doméstica contemporânea para essa faixa etária.

O caso de Alexandre difere dos outros quanto ao seu posicionamento sócio-econômico, sua ansiedade envolve o desejo de querer controlar o futuro, ter preocupações sobre o desenrolar das coisas, o que envolve tentar antecipar se todas as interações futuras serão satisfatórias e correrão de forma agradável. Ter ansiedade nesse sentido está atrelada a realização de muitas atividades ao mesmo tempo e o desejo de satisfazer com perfeição a cada uma e de ter controle sobre elas. O caso é elucidativo porque envolve o mecanismo que a ansiedade trabalha, sendo condicionada por expectativas e experiências prévias, voltadas ao futuro. Segundo André, o seu trabalho está passando por uma reestruturação e ele ocupará um novo setor como chefe. Por causa da sua experiência anterior, a qual acabou levando-o a uma crise de pânico e três anos de terapia, ele pensa que as situações do passado irão se repetir, o que o faz ter “um sentimento muito ruim, de incerteza, um pouco angustiante, e que tende a convencer a pensar demais em todo tipo de situação ruim que poderei vir a vivenciar pela frente.”

Podemos supor que a situação de Alexandre e a ansiedade associada não envolve uma posição precária dentro do mundo do trabalho uma vez que ele irá ocupar um cargo de chefia, porém, a lógica que rege o capitalismo tardio e as suas novas exigências impõem uma condição de insegurança ontológica e de pressão quanto a performance individual, constantemente espreitada pela possibilidade do fracasso.

Também relacionado a esses setores se encontra a ansiedade por status. Paskov; Gërkhani e Werfhorst (2013), por exemplo, explicam que a ansiedade por status, amplamente definida como a preocupação das pessoas sobre sua posição relativa na hierarquia de status, está aumentando nas sociedades contemporâneas e que essa corrida pelo status é ruim para a sociedade como um todo, pois não pode haver melhoria no status geral disponível. Essa busca reflete que as pessoas se comparam aos outros, atribuindo ao status grande importância,

sendo essas comparações frequentes fontes de emoções destrutivas, principalmente em um cenário de desigualdade crescente e incerteza como a de um país em desenvolvimento.

No caso de Adriana a ansiedade envolve pensamentos que nunca param e sempre revolvem em torno da situação ruim que ocorreu com a depoente que afirma viver constantemente no passado e com medo do que vai sentir no futuro. Segundo a depoente: “parece que eu desenvolvi um medo de ter ansiedade, medo dos meus próprios pensamentos e sentimentos.” A depoente expressa um mecanismo comum aos depoentes que é a evitação moral do sofrimento ansioso que segundo Nicol (2022) é a causa de mais sofrimento, sendo auto-realizável quando evitada por causa de seu efeito negativo na vida social e na auto-estima. Esse sofrimento ansioso “envolve sentimentos de responsabilidade pessoal pelo surgimento, características e perpetuação da insegurança/segurança emocional.” (idem, p. 5) Desse modo, a ansiedade contemporânea “articula um senso de responsabilidade historicamente único da classe média pela insegurança/segurança emocional como tal.” (ibidem). Esse senso de responsabilidade pela insegurança emocional está presente nas narrativas dos depoentes que mesmo após elaborarem as causas de seu sofrimento como sociais e fora de sua esfera de controle, articulam-na muitas vezes como falta de capacidade emocional de adequação à realidade existente.

Em N/A, a ansiedade aparece uma emoção incômoda que envolve medo do futuro e o desejo de controlá-lo, preocupação intensa, pensamentos negativos constantes e comparação contínua com outros e “autocobrança” e apenas residualmente é tida como elemento de motivação.⁴⁹

3.3 Ansiedade e desigualdades sociais em N/A

Compreender a relação entre emoções e desigualdade social implica realizar indagações como: quais são as consequências emocionais do crescimento da desigualdade socioeconômica global? Como a nossa posição de classe afeta a experiência das nossas emoções? Como as emoções podem ajudar a compreender as desigualdades sociais? Que emoções são mais experienciadas por diferentes grupos sociais e quais as consequências de uma estratificação emocional? Como a ansiedade é despertada e como ela é experienciada entre os diferentes grupos sociais da sociedade brasileira?

⁴⁹ Como nesse depoimento de Daniel: “Todos falam em vazio, ansiedade etc, mas se fossemos cheios iríamos nos encher do que? Se não fossemos ansiosos o que nos faria sair da cama? Por que ver o que sentimos como negativo?”.

Pesquisas na Sociologia das Emoções encontraram efeitos de estratificação compatíveis com a estrutura na experiência emocional da ansiedade (RACKOW et al, 2012). De acordo com Rackow et al (2012), diferentes indicadores de desigualdade estão relacionados à experiência de ansiedade, há uma conexão entre status social, renda e a experiência de ansiedade, uma “compatibilidade estrutural”. Em geral, essa emoção é sentida com mais intensidade por grupos de baixa renda e pessoas involuntariamente excluídas da vida profissional. No campo da neurociência, raiva, medo e tristeza também se mostraram estruturalmente compatíveis com SES (Status Socioeconômico)⁵⁰ (HAO; BERTOLERO & FARAH, 2022)

A vergonha, por exemplo, é uma emoção pesquisada no Brasil (ver BARBOSA, 2015) como seguindo essa mesma lógica. É uma emoção desigualmente distribuída e que atinge membros de grupos vulneráveis com maior intensidade e frequência, principalmente em um momento em que há um grande abismo entre as normas e objetivos culturais e as capacidades dos membros da sociedade de seguir/alcançar eles (MERTON, 1970). A vergonha sempre foi uma emoção cotidiana na sociedade brasileira, principalmente entre as classes populares, sendo nomeada como vergonha cotidiana (BARBOSA, 2015).

O Grupo de Pesquisa em Antropologia e Sociologia das Emoções no Brasil – GREM, que vem realizando diversas pesquisas com foco na cultura emocional surgida nas cidades brasileiras, explica que as formas de sociabilidade presentes nos bairros populares estão imersas em uma cultura de vergonha e ambivalência na organização da sensibilidade sob forte pressão estigmatizante, que atua na formação da identidade desses indivíduos (BARBOSA, 2015).

Sennett e Cobb em *The Hidden Injuries of Class* (1973), ao discutirem a vergonha como uma emoção cotidiana e a baixa autoestima entre a classe trabalhadora, explicam que os seus interlocutores sentiam falta do respeito que deveriam ter por conta de sua classe e posição social, colocando-a em parte como produto do fracasso individual, com consequências danosas para a identidade em uma sociedade cujo respeito está relacionado à realização individual (SCHEFF, 2000).

Compreendendo que as emoções podem ser estruturalmente compatíveis ou não, o que significa que pode haver uma convergência em torno da situação sócio-econômica de um ator social e a vivência de certas emoções. Alguns trabalhos têm buscado compreender a

⁵⁰ De acordo com Baker (2014) é uma medida do status econômico e social combinado de uma pessoa, medido, em geral, usando uma medida composta de educação, renda e ocupação ou alguma variação deles. No entanto, as definições podem variar “dependendo das questões de pesquisa, das populações examinadas e das medidas disponíveis” (Baker, 2014, p. 1).

qualidade da experiência subjetiva em função da posição sócio-estrutural (Rackow et al, 2012), o que poderia responder se a experiência de emoções negativas, de forma mais específica a ansiedade, é análoga ou contrária aos padrões comuns de estratificação. Para esse fim, seria necessária uma pesquisa quantitativa que possa determinar a posição socioeconômica de alguns grupos e a taxa de ansiedade entre eles (MACKENBACH, 2019)

Por se tratar de um fórum virtual anônimo e apenas com depoimentos pessoais, não podemos captar o perfil socioeconômico dos depoentes sendo irrelevante realizar tal correlação dado o escopo deste trabalho. É apenas possível a partir dos fatores que afligem os depoentes, identificar se há uma correlação entre ansiedade e situações de precariedade econômica e social e não em uma análise da hipótese de “compatibilidade estrutural” no Brasil, o que deverá ser o escopo de uma outra pesquisa que possa identificar indicadores sociodemográficos que permita analisar a desigualdade social e a localização socio estrutural dos atores e a frequência e intensidade dessa emoção.

Importa nesta dissertação compreender como a vida em sociedades altamente desiguais provê condições de vida com pouca segurança ou certeza, muitas rupturas e instabilidades econômica, política e social, bem como pouco espaço para a realização de objetivos dependendo do ponto em que o indivíduo se encontra na estrutura social. Além de um conflito entre o ideal social da meritocracia, bastante pervasiva em países em desenvolvimento, e a ausência de condições concretas para a sua realização. Dentro deste quadro social mais amplo, desponta um sentimento de desamparo e insignificância em um mundo de competição desigual e luta ávida por obtenção de superioridade, prestígio e segurança econômica que corrói também as relações sociais (WILKINSON, 2001).

O status socioeconômico e o nível de compromisso com os valores sociais podem fazer com que certos grupos e indivíduos sejam mais susceptíveis de se tornarem mais vulneráveis à ansiedade e também a qualidade das relações pessoais que serão escrutinadas no subcapítulo posterior. Principalmente, a experiência moderna de trabalho e emprego e o risco de sofrer desemprego e as inseguranças que permeiam essa esfera parecem ser os fatores mais significativos na predisposição à ansiedade (WILKINSON, 2001).

Dado a divisão digital existente, onde quase metade da população mundial ainda está desconectada (BARRON et al, 2022), o próprio uso de uma comunidade virtual torna-se um marcador da diferença e principalmente durante a pandemia que destacou essas desigualdades durante os lockdowns. Todavia, um depoimento em especial intitulado “ansiedade, necessidades” expressa bem como certos seguimentos conseguem acessar a internet e o grupo:

Gente que desespero.... há algumas semanas revelei que estava com alguns problemas financeiros... resolvi em parte, segui alguns conselhos, porém minha situação só piorou, não consegui pagar meu aluguel, os alimentos estão acabando, já não sei o que oferecer para as crianças, não consegui adiantar meu pagamento que é só fim do mês, tentei pedir emprestado, pra devolver quando receber, mais parece que ninguém se solidariza, me desesperei, fico atrás de agiotas, meu medo é ficar sem lar e sem as coisas para as crianças, a bebê até sem fralda está.. é uma agonia, tô entrando em desespero, me sinto péssima, nunca imaginei deixar meus filhos passarem trabalho,... a vontade é desistir... já tentei ajuda em tudo.. é impossível.

O relato mostra como pessoas em situação de vulnerabilidade agenciam formas de sobrevivência, ativamente buscando ajuda, pelos mais variados meios, o que coloca o fórum virtual de N/A como perpassado por diferentes camadas, majoritariamente as médias que conseguem acesso ao meio digital e citam elementos como formação técnica ou superior, bem como o desempenho de cargos qualificados, embora seja mais heterogêneo e parte das narrativas expressem a vivência de dificuldades financeiras e a não realização profissional.

A mensagem acima não possui nenhuma resposta ou interação, apenas a primeira mensagem enviada pela depoente que não possuía uma descrição mais detalhada sobre o problema financeiro, sendo mais aberta a interpretações, como pode ser vista abaixo:

“Sinto que o tempo tá terminando pra mim... tenho até quarta pra resolver um problema financeiro, que tá acabando com o pouco de esperança que eu tinha... Não tô conseguindo resolver, isso me transtorna... nesses momentos que tu confirma que não existe amizade, infelizmente... Já tenho tantos problemas, estou cansada, a dois dias nada mais faz sentido, a vontade de desistir só aumenta... O que eu faço?? Pelo amor de Deus algum conselho!”

As respostas a essa mensagem colocam para a depoente a tarefa da resiliência, de recorrer aos 12 passos de N/A, à oração da serenidade, enquanto projetam também fases em que também passaram por dificuldades financeiras, embora aparecem claramente dimensões diferentes como a de Hélio:

“Sou impotente perante dinheiro e dívidas. Converso com um advogado e exponho minha situação...explico que não posso pagar agora, mas que vou pagar. Tem funcionado pra mim.”

Conversar com um advogado, expõe o caráter discrepante da dificuldade financeira aludida pelo depoente, uma vez que a segunda mensagem é esclarecedora do quão profunda a situação é. Em outro depoimento há uma narrativa que foi bastante disseminada na pandemia, a de que todos estavam no “mesmo barco”, ou como o depoente colocou “a maioria dos brasileiros estão passando por dificuldades.” o que invisibiliza diferenças substanciais de realidades sociais:

Não sei se lhe conforma, mais muita gente está passando por isso, eu sou um deles. Sou músico, ganhava muito bem, agenda lotada, namoro de boa, hoje perdi tudo devido essa pandemia. Tem horas que realmente da vontade de desistir de tudo. Mais não podemos ser covardes a tal ponto, principalmente financeiro, pois a maioria dos brasileiros estão passando por dificuldades. Força aí.

O que revela o porquê primeira mensagem não obteve nenhuma interação, uma vez que sua necessidade era puramente material e o grupo de N/A não era capaz, dentro de sua filosofia, de dar qualquer tipo de suporte, uma vez que se restringe a uma mudança de *mindset*, encerrando suas atividades mudando a si mesmos e apoiando outros a fazerem o mesmo.

Os indivíduos que relataram vivenciarem a ansiedade como condição cotidiana em suas vidas, na amostra analisada, apresentam narrativas que os colocam em situação de precariedade, embora não possamos identificar sua posição sócio-estrutural, os depoentes aludem a situações de desemprego, dependência e dificuldade financeira. Principalmente durante a pandemia, o desemprego aparece em parte significativa dos depoimentos - que para as classes médias pode ser um caminho de retorno à pobreza - junto a necessidade de morar com os pais:

“não posso sair de casa pois não tenho trabalho, não estou aguentando mais... sofro de ansiedade pois meu ambiente é muito disfuncional e controlador, não aguento mais.”

“não sei nem o que fazer com relação à minha situação financeira, gostaria de viver de forma independente mas é isso o que tenho para hoje. Fico sem rumo, não tenho um norte e isso me deixa preocupado, ansioso e nervoso.”

“sempre sofri com ansiedade, mais sempre achei normal era sintomas aparentemente simples não dormia, não comia, tremia, chorava sempre fui a psicólogo mais sempre era difícil controlar. Comecei a trabalhar depois perdi o emprego isso foi o gatilho pra para um crise mais forte.”

Também salientam a impossibilidade de continuidade ou procura de acompanhamento profissional por falta de recursos financeiros:

“Infelizmente neste ano de 2020 por motivos financeiros, tive que pausar meu acompanhamento psicológico, que sei que é muito importante, porém por enquanto não tenho condições de manter.”

Para os empregados, a ansiedade aparece relacionada ao ambiente de trabalho, como para [Rosa] que o caracteriza como um ambiente disfuncional, que provê apenas um salário

mínimo e o qual não gostaria de continuar, mas a própria situação de desemprego a impele a se culpar pela sua crítica as condições em que se encontra, posto que outras pessoas “gostariam de ter ao menos esse”:

“Fica martelando na minha cabeça, as coisas que estou tendo que passar por um salário mínimo.” “Na última segunda eu fui trabalhar chorando, só de imaginar me encontrar com a pessoa. Eu pensava: não quero adoecer de novo. Mal sabia eu que uma crise de ansiedade estava em curso.” “Eu sei que existem pessoas que gostariam de ter ao menos esse.”

A situação do mercado de trabalho no Brasil, com altas taxas de desemprego, leva os indivíduos empregados a se culpabilizar por não se adequar às condições existentes mesmo que tenham consciência que ela é precária. A alta carga de trabalho e de demandas também é um fator de sofrimento expresso pelos depoentes:

“Tenho transtorno de ansiedade e início de depressão... Eu odeio meu trabalho, sinto que a maior parte da carga fica pra mim e eu deixo, porque não sei dizer não. Não vejo mais rumo na vida, me peguei outro dia pedindo a Deus que me levasse, porque não suporto mais um dia dessa vida.”

“Estou me perdendo de tantos afazeres na semana, acho que estrapolei pegando um monte de compromissos.”

“As vezes me comprometo além das minhas possibilidades e sofro muito por isso...cada dia que passa fica mais claro que sou impotente sobre os excessos de serviços.”

Alguns integrantes relatam odiar o trabalho, se perder em afazeres e sentir-se impotente sobre o excesso de serviços. Indicando-o como causa do quadro de ansiedade. Luan, por exemplo, explica: “a psiquiatra me afastou do trabalho por 15 dias... agora estou tomando medicação... Porém agora tenho muito medo de voltar ao trabalho e eles me repreenderem como sempre fazem...Só de pensar em voltar aquele local já fico trêmulo...”

Berkman et al (2014), por exemplo, apresenta os primeiros estudos que confirmaram uma associação entre demandas excessivas e o risco de várias doenças como infarto do miocárdio, por exemplo e explica que as demandas e a sua interação com a quantidade de controle que possui um trabalhador junto com outros estressores determinam o impacto em sua saúde. Há uma ligação entre a tensão no trabalho e o risco de hipertensão, bem como o baixo controle no trabalho e problemas de saúde mental.

A falta de controle no trabalho também foi citada no grupo e é apontada por Johann Hari (2018) como um fator indutor de ansiedade:

“fui transferido pra um lugar longe e me trouxe várias desvantagens, desde de financeiro mais principalmente emocional, me sinto bem abatido com isso, não tenho ânimo pra continuar...”

“o meu caso era sistema nervoso abalado, me sentia presa no meu primeiro trabalho, em um local que não aguentava mais ficar ali...”

Segundo Berkman et al (2014) diferentes dimensões da organização do trabalho impactam a saúde. Além da tensão no trabalho existem outros estressores como, a) insegurança (particularmente relacionada a trabalho fora do padrão, precário ou contingente), b) turnos noturnos rotativos, c) injustiça organizacional que está relacionada a auto-avaliação de saúde ruim, distúrbios psiquiátricos menores e ausências por doença, bem como preditor de sono ruim e morbidade psiquiátrica, d) discriminação no local de trabalho, bullying e e) desequilíbrio entre vida profissional e pessoal.

Os autores realizaram uma completa revisão de literatura sobre saúde e condições de trabalho imbuído pela ideia de *spillover* (transbordamento), *conceituado como uma experiência intrapessoal em que um efeito em um domínio (vida profissional) tem impacto em outro domínio (saúde) e de que os nossos corpos reconhecem nosso mundo social de maneiras altamente sutis e sensíveis*. Apesar de não atentarem diretamente para a ansiedade, esses estudos mostram o reconhecimento corporal do mundo social (*embodiment*). Algo que é bastante citado pelos depoentes é exatamente a ansiedade e suas respostas corporais:

“Tenho 41 anos e a minha ansiedade está literalmente acabando comigo. Coluna, estômago, intestino, pele. Todos os problemas físicos que tenho foram devido a somatização da minha ansiedade.”

“Em seu post “Ansiedade e angústia constante” escreveu que tem tido “crises de fibromialgia, insônia, alergia na pele, dor no estômago, dor de cabeça”

“Entendo muito bem o que todos passam com a ansiedade. Também passo por isso. Sinto falta de ar, angústia, fico inquieta, tenho náuseas, diarreia. São crises horríveis. Tomo medicações e tenho as crises de ansiedade”

Até mesmo quando a ansiedade não está diretamente relacionado ao trabalho, ela aparece ocorrendo neste ambiente, como no caso de Leo que sofre com Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) que é caracterizado pela presença de obsessões - pensamentos ou imagens intrusivas recorrentes e persistentes - e compulsões - comportamentos repetitivos ou atos mentais que o indivíduos se sente impelido a fazer em resposta a obsessão. As obsessões e compulsões são mais frequentes em situações que despertam mais ansiedade, no caso abaixo, o ambiente de trabalho:

“Sofro de ansiedade e toc. Ultimamente o toc está me aterrorizando, principalmente no trabalho. Não consigo acreditar no que vejo no trabalho, então fico olhando compulsivamente, e logo após bate uma tristeza imensa.”

Os depoimentos que não aparecem perpassados por situações de precariedade laboral, expressam, por sua vez, o incômodo de viver sob a égide do novo espírito do capitalismo, onde as próprias relações intersubjetivas, em um cenário de concorrência permanente são travadas em termos de comparação e diferenciação, como padrões de medida

“Passo noites com insônia, me arrependendo de viver como se estivesse em uma guerra, sempre competindo, com inveja dos meus amigos.”

“[livrou da] ansiedade de pensar no futuro e tirar os condicionamentos sociais da cabeça de procurar o sucesso a qualquer preço, parei de fazer comparação com os outros e de fazer julgamento de mim e dos outros”

Como explica Ehrenberg (2010) a relação com o outro, compreendendo nisso as formas de solidariedade, é cada vez mais considerada sob o ângulo da concorrência. Essa comparação constante e esse “sucesso a qualquer preço”, o viver como “se estivesse em uma guerra” com os outros é uma fonte imensa de ansiedade. E também leva a frustração emocional como consequência das relações sociais serem prejudicadas por uma luta constante para obter superioridade, prestígio e segurança econômica (WILKINSON, 2001).

Outra dimensão de desigualdade é a de gênero. As mulheres em N/A expressam angústia por estar em uma situação de sofrimento mental e ter que cuidar dos filho/s sozinhas, afetando, assim, o exercício de seu papel como mães:

Em seu depoimento sobre “Depressão e Síndrome do Pânico” expressa: “Tenho um filho pequeno que precisa de meus cuidados e não tenho ninguém com quem contar nos cuidados com ele.”

“Meus dias são frustrantes, parece que eu nunca vou dar conta de tudo que tenho pra fazer, me sinto o tempo todo cansada, sem disposição, me cobro sempre em ser uma mãe melhor pra minha filha e até meu relacionamento com meu marido me dá insegurança.”

No Brasil, as mulheres ainda cumprem as maiores obrigações em relação as atividades domésticas não remunerados e as mães solas, que já somam mais de 11,5 milhões⁵¹, são responsáveis sozinhas pelas atividades domésticas e de cuidado.

⁵¹<https://brasil.elpais.com/brasil/2021-03-17/os-estragos-invisiveis-da-pandemia-para-as-maes-solo.html>

Também há depoimentos que abordam mais de uma dimensão do sofrimento ansioso, como trabalho e família, elemento esse que será discutido no próximo subcapítulo como André:

“Eu luto contra ansiedade há mais de 15 anos, começou com discussões em família, estresse no trabalho, que culminaram em palpitações, tremedeira. TOC, roer unhas, dificuldade pra dormir...”

O caso de Luciana envolve as três dimensões abordadas nesta dissertação: o trabalho, os vínculos sociais (relacionamento afetivo e família) e o problema de sentido. Segundo a depoente, no trabalho, os seus erros são superdimensionados e não importa o quão prestativa ela é, a “empresa busca a perfeição”, além disso o fato de trabalhar distante de casa e de passar 14 horas fora têm causado atrito no seu relacionamento. Ela explica:

Engordei 12 kg depois que entrei nessa empresa. Tenho problemas com ansiedade, tenho autoestima baixa e realmente estou me sentindo responsável por tudo que dizem que sou.

Funções adicionais no trabalho podem levar à exaustão e à doença e uma vez que “tanto o trabalho quanto os papéis familiares representam componentes centrais da identidade adulta para muitos homens e mulheres, e as tensões no cumprimento de um desses papéis provocadas por compromissos com o outro são consideradas como causadoras de uma série de resultados relacionados ao estresse.” (BERKMAN et al, 2014, p. 163). Esse conflito entre trabalho e família aumenta o risco de sofrimento psicológico e piora o bem-estar geral.

A responsabilização também intensifica esse quadro que é reforçado por certas correntes da psicologia que incita o indivíduo a diminuir o impacto *por si* e *em si*, sob o que possa estar causando o quadro de ansiedade, o chamado reduzir o efeito de suas emoções, que os leva a realocar a responsabilidade pelo quadro de ansiedade para fora da esfera organizacional e das condições de trabalho em si e a redireciona para o *self* (DAVIES, 2021)

No âmbito dos vínculos a depoente alude à falta de aceitação por estar em um relacionamento homoafetivo e dentro da própria relação sofrer atritos por causa do trabalho, o que têm levado a depoente a uma situação de solidão e perda de fé, além de problema em saber o “sentido da vida”.

No meu relacionamento estou sendo cobrada pelas 14 horas que passo fora por conta do trabalho, trabalhar distante de casa vem me matando e fico ouvindo sucessivamente que se não mudar minhas atitudes em relação a confiança que esse relacionamento vai acabar...No fundo só quero ser amada, me aceitar do jeito que sou e perder essas inseguranças. As vezes sinto vontade de sumir, talvez eu não seja boa o bastante pra ninguém, não sou nada, sou

apenas um corpo sem alma vagando por aí. Gostaria de saber o sentido da vida pois em 24 anos da minha vida ainda não encontrei.

No próximo subcapítulo, iremos nos concentrar mais especificamente na dimensão dos vínculos sociais e como certas estruturas de relação que se intensificaram no capitalismo tardio, levaram ao seu enfraquecimento. Esse enfraquecimento tem aparecido sob inúmeros indicadores como nas relações afetivas: no declínio do casamento e da sua duração e o aumento do divórcio, no aumento crescente da solidão e no declínio de longo prazo no capital social e no engajamento cívico principalmente a partir das décadas de 1960 ou 1970 (LEWANDOWSKY et al, 2017).

3.4 Ansiedade e os vínculos sociais em N/A

“Mesmo em meio à multidão me sinto sempre sozinho
Até dentro de casa eu sou um estranho no ninho
Muitos dizem que é frescura e que eu fico fazendo drama
Eu não sinto vontade de levantar da cama
Só queria um abraço, alguém pra conversar
Mas ninguém liga pra mim, tampouco pro meu celular
Eu só quero chorar, mas nem chorar aqui se pode
Porque chorar é pros fracos e o mundo manda eu ser forte...”
Das quebradas, 188

Em N/A os elementos mais citados em torno dos vínculos sociais são: o desejo de estabelecer relações significativas e os problemas intrínsecos às interações, bem como o incômodo causado pela não correspondência a um grupo de referência e a identificação de suas interações sociais como negativas, o desconforto da co-presença em uma situação de vivência com ansiedade, além do mais alegado: a solidão.

Além das desigualdades sociais, certas estruturas de relação que se intensificaram no capitalismo tardio podem explicar a ansiedade na contemporaneidade, entre elas, o individualismo como processo de internalização e de concepção do *self* como determinado a partir de si mesmo, que declara independência das redes de interlocução.

Além disso, o próprio modelo em que se insere as relações afetivas está imbuído em uma perspectiva de instabilidade e mobilidade constante, os fatores de precariedade dizendo respeito a tudo que se relaciona com a imobilidade: enraizamento local, estabilidade, fidelidade, enquanto a circulação por várias redes cada vez mais efêmeras está em acordo

com o novo espírito, produzindo um aumento do peso das desigualdades (BOLTANSKI; CHIAPELLO, 2009, p. 373).

O caso de Andrea é bastante importante na compreensão da mobilidade como valor no capitalismo tardio, onde a depoente possui relacionamentos instáveis e uma vivência permeada pela solidão, mudando de cidade há cada dois anos por pensar que as coisas em um lugar diferente serão melhores:

“Eu não faço nenhum tratamento, mas sempre sofri com a ansiedade e tem piorado muito, a ponto de não dormir, de mergulhar no trabalho exageradamente. Aquela sensação constante de que algo ruim irá acontecer, o estômago dói. O resultado são relacionamentos instáveis, com filho, com esposo, explosões, medo e solidão. Eu me mudo de cidade a cada 2 anos, pq tento pensar que as coisas em um lugar diferente serão melhores. Mas não tenho amigos, não faço nada que realmente gosto e não sinto prazer. Os dias se arrastam, os anos se arrastam..”

A ansiedade, dentro desse processo também tem particularidades. Como a ansiedade tem sido abordada como uma emoção mais preponderante em contextos de desigualdade social e também fruto da experiência de vida dentro de certas estruturas afetivas do capitalismo tardio, desse modo, pode-se esperar não apenas um quadro de solidão, ausência de vínculos, mas o incômodo da pessoalidade em um tempo individualista e instrumental e que exige a auto realização, a autorresponsabilização excessiva, e não compreende a ansiedade enquanto condição que imobiliza os indivíduos que a sentem.

Os depoimentos abaixo apontam a incompreensão familiar do quadro de ansiedade e também pedem uma reação do indivíduo nesta situação:

“Estou passando por ansiedade penso em suicídio às coisas não estão fáceis na família e não tenho com quem conversar eu sinto um dor forte que nem sei explicar mais bem.”

“Eu luto contra ansiedade há mais de 15 anos, começou com discussões em família, estresse no trabalho, que culminaram em palpitações, tremedeira.”

“Hoje estou com a vida paralisada, não trabalho na área em que sou formada, não tenho amigos, colegas, não tenho um companheiro, me sinto uma intrusa e isolada dentro da minha própria família.”

“É complicado porque chego ao ponto de parar na emergência e quando nada é encontrado a família nos julga como loucos querendo chamar atenção mas posso jurar que os sintomas são reais demais!!!”
E o pior de tudo é ouvir de um familiar seu que você precisa reagir, sair desse lugar de doença? Me diz como???

Os integrantes também se sentem mal por sentirem que são motivos de preocupação para a família, porém, na maioria dos depoimentos apresentam o desconforto da co-presença em uma situação de vivência com ansiedade, a família como um fator de piora ou de não poder sair daquele ambiente por falta de trabalho ou o não entendimento das pessoas próximas a respeito do quadro de ansiedade. A imobilidade é apresentada como falta de opção, os depoentes, em geral, gostariam de ter a mesma mobilidade que a depoente apresentada, acreditando que em outro lugar poderia ser melhor.

De modo geral têm-se na experiência da ansiedade e da depressão, a vivência muito presente da solidão. Johann Hari (2018), a partir de várias pesquisas com cientistas sociais, explica um ponto comum encontrado nessas buscas, a depressão e a ansiedade como formas de desconexão. No grupo é comum depoimentos pedindo “ajuda de conversar” e para sair da solidão, ou perceber que não está só:

“Tive agora pouco uma crise de ansiedade em que fiquei sem ar, me sentindo sufocada... Por favor só preciso que alguém me responda para eu saber que não estou sozinha.”

“Venho, diante este grupo maravilhoso, conversar com vocês (sendo que só tenho vocês para desabafar) e ouvir conselhos.”

A pessoa em isolamento sente a falta dos vínculos e isso constitui motivo de sofrimento, posto que apesar da balança moderna pender para o lado do “Eu” no sentido do individualismo moderno, este é indissociável do “Nós” presente em sua constituição, no sentido de que os seres humanos são sempre interdependentes (ELIAS, 1994). Os seres humanos necessitam de conexões sociais significativas para sua saúde, bem-estar, segurança.

Schopenhauer, em *Parerga e Paralipomena* (1974), resume bem o paradoxo das relações mencionadas, contando a metáfora dos porcos-espinhos. Segundo o filósofo, em um dia frio de inverno, um grupo de porcos-espinhos se aglomeraram para se aquecerem, porém, ao sentirem os seus espinhos espetando uns aos outros, logo se afastaram. Com o frio torturante, tentaram novamente e nessas seguidas tentativas em meio aos dois sofrimentos, seguiram até encontrar uma distância segura entre eles, na qual poderiam melhor suportá-los. Assim, entende o filósofo, “do mesmo modo os homens são impelidos uns aos outros pelas necessidades da sociedade”.

John T. Cacioppo e William Patrick (2009), no campo interdisciplinar da neurociência social, discutem a ideia de solidão como dor social, apresentando como o cérebro humano reage a ela, a partir de uma pesquisa que utiliza ressonância magnética funcional (fMRI) para mostrar que a região emocional do cérebro que é ativada quando experimentamos rejeição é a

mesma região que registra respostas emocionais à dor física. A solidão, assim, afeta nossos corpos e comportamentos.

E quando essa solidão se torna crônica, ela cria uma ruptura fisiológica e comportamental que requer dos indivíduos que, muito mais do que tomar medicamentos, levem em consideração a profundidade e complexidade do papel que a solidão desempenha em nossas vidas. Ruptura que pode afetar até mesmo a nossa capacidade de pensar com clareza, diz Cacciopo, e assim pode ser superdimensionado, por exemplo, através do personagem Travis Bickle (Robert De Niro) de *Táxi Driver*, longa-metragem lançado em 1976, dirigido por Martin Scorsese e considerado por Robert Phillip Kolker (2011), um dos exemplares do cinema da solidão (*A Cinema of Loneliness*) das décadas de 60 e 70.

Neste longa, Travis, um jovem ex-combatente da Guerra do Vietnã, com problemas de insônia, decide transformar seu tormento em dinheiro, e põe-se a dirigir por entre as ruas de Nova Iorque como taxista. Na cidade de *Taxi Driver*, adentramos um mosaico de diferentes mundos sociais, um cenário repleto de desigualdades econômicas, raciais, de gênero, e de violência urbana destacada, com fortes imagens que propiciam um panorama da vivência cotidiana na cidade-inferno de Scorsese.

Apresentações em frames do viver uma metrópole na década de 70, lócus de pesquisa de diversos sociólogos desde o final do século XIX, devido ao crescimento problemático e as transformações vertiginosas que as cidades sofreram na modernidade, que a fizeram tornar-se em poucas décadas uma metrópole complexa e também um lugar de ansiedade e solidão, que carecia explicações fundamentadas. Travis, encarna a vida de um solitário citadino vagando por entre ruas de Nova Iorque sem saber ao certo o que quer encontrar, talvez outra “alma solitária” que possa compartilhar a sua solidão⁵², sentindo as dores físicas e mentais da falta de interações significativas e dos problemas sociais que o circundam, como ele elucida no filme na medida em que suas dores de cabeça aumentam e outros problemas físicos, “a saúde é apenas um estado de espírito”.

Os depoentes de N/A frequentemente expressam este desconforto entre o desejo de estabelecer relações significativas e os problemas intrínsecos às interações:

“Nestes dias tenho sentido muita ansiedade e solidão. Não tenho conseguido conhecer alguém para um relacionamento estável, tranquilo. Eu gostaria muito, mas ainda é melhor estar só do que ter relações tóxicas como já tive. Então, estou tentando ficar bem mesmo sem ninguém...sequer família ou amigos verdadeiros.”

⁵² Fala da personagem de Asas do Desejo (*Der Himmel über Berlin*), filme alemão de 1987, dirigido por [Wim Wenders](#).

“Estou muito ansioso... Trabalho o suficiente pra pagar minhas contas. Não tomo remédio mais. Sei que tenho que resolver muita coisa é em psicoterapia. O que acaba mesmo comigo é a solidão. Não tenho mais família, nem relacionamento. Divorciei-me em 2009 e nunca mais consegui outra mulher para relação estável.”

A estabilidade procurada e citada nos dois depoimentos vai de encontro ao lema do mundo do trabalho e das relações afetivas e sociais na contemporaneidade: “não há longo prazo”, um princípio que corrói a confiança, a lealdade e o compromisso mútuo (Sennett, 2009) que necessita tempo e estruturas sólidas para se desenvolver. Como explica também Durkheim (2019, p. 347): “como o indivíduo não se dá definitivamente, ele não possui nada definitivamente. A incerteza do futuro, aliada à própria indeterminação, condena-o, portanto, a uma eterna mobilidade.”

Berkman & Krishna (2014, p. 241) contribuíram com um modelo conceitual completo de como as redes sociais impactam a saúde, prevendo um processo causal em cascata que começa com os processos macrossociais a psicobiológicos que são dinamicamente ligados entre si para formar os processos pelos quais a integração social afeta a saúde.

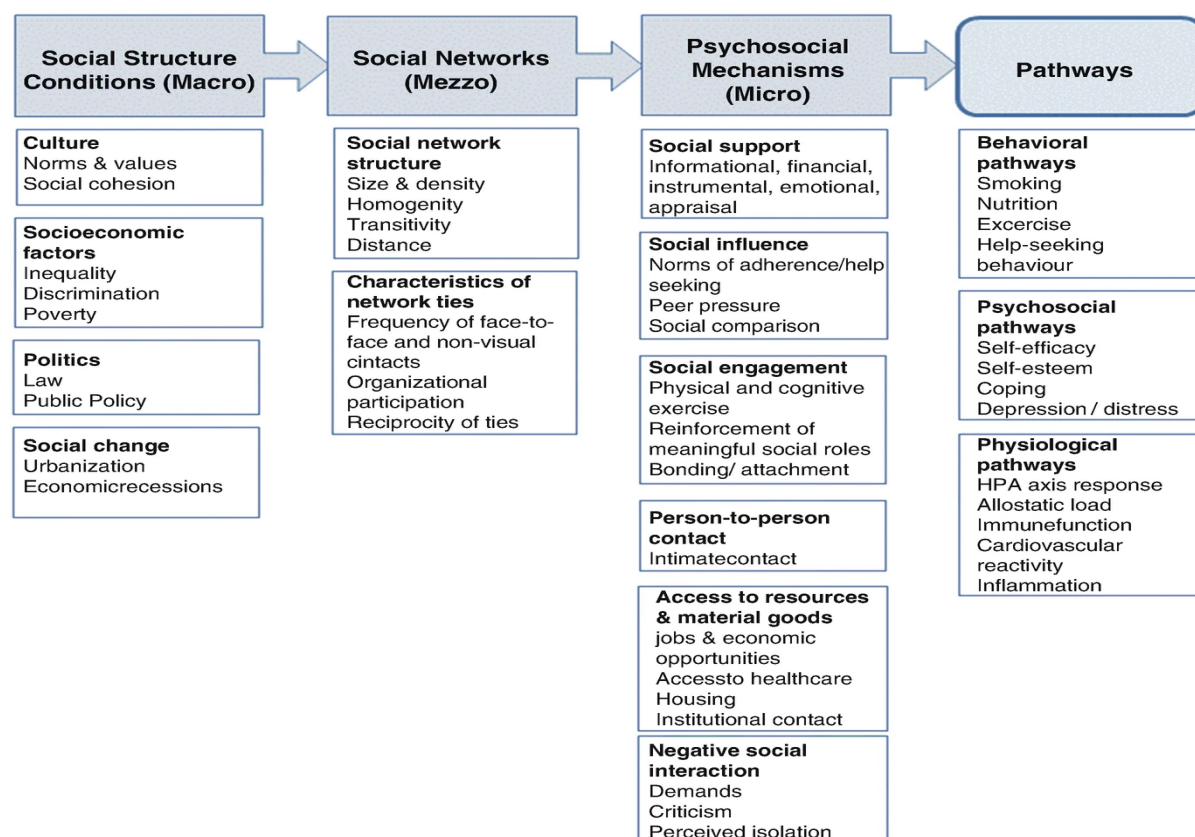


Figura 5: Modelo Conceitual de Redes Sociais e Saúde de Berkman e Krishna. Fonte: Berkman e Krishna (2014)

Este modelo contribui para a compreensão das várias dimensões de redes sociais, partindo do contexto social e cultural mais amplo, no qual as forças ascendentes são vistas como condicionantes da estrutura da rede e sua influência na saúde dos indivíduos, sendo possível examinar como os mercados de trabalho, as pressões econômicas, as relações organizacionais, a urbanização, entre outros, influenciam a estrutura das redes, o que nos propicia uma melhor compreensão dos depoimentos presentes em N/A.

Utilizando o nível comportamental das redes - mecanismo psicossocial na tabela - identificamos entre os participantes, a existência de uma provisão insatisfatória de suporte social, o que os leva a sentir-se desamparados e sem outras pessoas para compartilhar suas experiências de sofrimento, além das existentes no grupo. A influência social também pesa à medida que a comparação social aparece como elemento saliente entre eles e o incômodo causado pela não correspondência a um grupo de referência, mencionado no subcapítulo sobre a definiçãoêmica de ansiedade.

Os participantes também identificam com frequências suas interações sociais como negativas, o que inclui exigências, críticas, conflitos e abusos que as relações podem produzir que influenciam uma série de vias fisiológicas de estresse (BERKMAN & KRISHNA, 2014). Literaturas sobre traumas, por exemplo, têm mostrado sequelas que elas causam na saúde mental e física. No grupo, encontramos depoimentos que atribuem a causa da ansiedade a interações negativas no âmbito da família, casamento, amigos:

“Noto que o que dispara o meu gatilho dessa ansiedade profunda, dolorida e sufocante é estar perto de familiares. Eu é quem tenho que ligar ou visitá-los sempre e quase nunca tenho vontade.” “Fiz várias mudanças na minha vida e acredito que a principal delas tenha sido me isolar das coisas de família que para mim sempre foram obrigação e tóxicas.”

“Hoje passamos pelo mesmo problema, estresse no trabalho, brigas em casa, envolvimento de família, à beira de uma separação”

“Ninguém sabe como estou por dentro, as pessoas só sabem cobrar sem saber o porquê e como cheguei a esse ponto. Estou me sentindo cada vez mais solitária.”

Pesquisas (ZHAO et al, 2022; ROOHAFZA et al, 2014) encontraram uma correlação entre interações positivas, suporte e conexão social e baixos níveis de ansiedade, enquanto interações negativas e comparações sociais eram associadas a altos níveis de ansiedade e depressão. As interações positivas e o suporte social, por sua vez, também aparecem no grupo como fontes que provêm ajuda na vivência da ansiedade:

Muitas perdas neste período, uma mudança total de vida e hábitos que ainda estou tentando me adotar com ajuda de familiares e amigos. Além do meu animalzinho de estimação.

Queria poder dormir o tempo todo, mas eles precisam de mim, então, com muito sacrifício, me levanto todos os dias, cuido deles, da casa, estudo, trabalho, mas estou exausta. Amo tanto minha família e isso me faz "sobreviver".

Os participantes também frequentemente identificam um problema de sentido e uma perda de horizonte:

Desde muito nova procuro o sentido de minha existência. Hoje, ainda não o encontrei. Me sinto fora do tempo e estranha, mesmo perto de amigos e familiares.

Na essência, essa linha trata dos problemas existenciais, fazendo com que cada paciente encontre sua razão de viver; o que cada um terá que descobrir por si mesmo. Embora eu tenha dificuldade em encontrar esse sentido, continuo procurando na minha alma. Não quero morrer com a sensação de que vivi por viver..

“Estou muito ansioso, tenso, com pensamentos suicidas diários. Já não via sentido em nada, agora vejo menos ainda. Minha filha se afastou de mim faz dois anos, não estou conseguindo entrar em sintonia com minha companheira, não tenho dinheiro, estou sem emprego.” 6 de set. de 2020

Também aludem a falta de fé:

Há tempos não sei o que é esperança... sonhos e minha fé é vacilante. No que concerne a minha pessoa, pois quando se trata do outro eu tenho convicção de que Deus realizará e ouvirá as orações.

Perdi a fé e fico pensando no que vai acontecer comigo se eu começar a ter coragem de me machucar

Confirmando que a ansiedade ocorre no contexto de uma luta pela autodefinição e uma busca por significado (WILKINSON, 2001) e alguns entre eles apontam a reconexão com a fé, com Deus ou com o Poder Superior (PS) da filosofia êmica como formas de lidar com a ansiedade, bem como a partir da participação em N/A, ou centros religiosos:

“O N/A está me ajudando muito. Além disso voltei a buscar minha intimidade e ligação com Deus.”

“Frequento uma igreja e alguns bons amigos e isso faz toda a diferença.”

“Faço meditações, preces, participo de centro espírita, o que me ajuda muito a ir caminhando dentro das minhas possibilidades e no passo a passo. Um dia de cada vez.”

“a prática do programa de N/A, a medicação, a oração a Deus, que concebo como um poder superior, e os lemas de N/A, literatura, viver um dia de cada vez, só por hoje, a oração da serenidade, tudo isso aumentou minha fé, confiança, aceitação da vida como ela é, isso me trouxe paz e serenidade e consegui vencer a ansiedade, pra mim a oração foi fundamental. Paz e serenidade só por hoje.”

A religião parece envolver formas de reduzir incerteza, interpretar o passado e dialogar com os problemas cotidianos e mundanos. Sua ênfase nos valores e na manutenção do significado da vida, bem como a participação em uma comunidade de sentido baseados em uma relação de confiança, comprometimento e reciprocidade, proveria os indivíduos com uma rede de suporte, conforto e assistência que ajudaria a reduzir a ansiedade (SCHNITTKER, 2021). São várias as perspectivas religiosas e há debates sobre a provisão desses elementos ou não através da religião.

Identificando o impacto da religião na ansiedade, através de pesquisa empírica, o sociólogo Schnittker (2021) descobriu que o único elemento da participação religiosa significativamente relacionado à ansiedade é a frequência ao culto, o que aponta que os benefícios do envolvimento religioso decorrem quase exclusivamente das dimensões sociais da religião. O que tem sido reiterado em diversos estudos a respeito do apoio social em geral e seus benefícios para a saúde mental e física.

Essa crença no Poder Superior é ligada de forma substancial à participação em N/A, seja virtual ou presencial, com preceitos imbuídos de forte conotação religiosa. Contudo, mesmo que não tenha o elemento religioso, a participação em N/A como uma comunidade de iguais, com os quais é possível compartilhar as experiências de sofrimento tão íntimas é apontada como reabilitadora:

“Interessante como só de eu escrever e organizar esses pensamentos aqui com vocês já me traz um certo alívio. É muito bom poder dispor desse espaço em que podemos compartilhar essas nossas vivências, que muitas vezes são tão particulares.”

“Eu pensava que estava sozinho nesta caminhada, até descobrir esse grupo, e entendi que não estou só. Hoje passei a aceitar que sou um neurótico em recuperação, e que estou tentando viver um dia por vez, esse grupo tem sido muito bom para me ajudar a melhorar da Síndrome do Pânico.”

“aqui no grupo lendo a literatura e participando das reuniões e ouvindo e lendo os companheiros estas coisas vão sumindo de mim.”

“Este grupo é muito importante pra mim porque me permite interagir com pessoas. Obrigado por me permitirem estar com vocês.”

Importante retomar a discussão trazida por Durkheim e desenvolvida depois por outros pesquisadores de que a ausência de vínculos traz problemas no âmbito da saúde mental e afeta nossos organismos (CACIOPPO; PATRICK, 2009). O que nos prova que a sociedade importa, os laços e conexões sociais importam e sua pouca ou excessiva presença exercem influências massivas em todo nosso ser.

Essa afirmação coaduna muito bem com a discussão de Cacciopo e Patrick (2009) sobre o efeito físico disruptivo que causa a falta de laços sociais significativos, discussão que tem seu outro extremo, por exemplo, em uma força bastante avassaladora do social no indivíduo, em comunidades homogêneas, descrito no clássico de Marcel Mauss: “O efeito físico no indivíduo da ideia de morte sugerida pela coletividade”. Neste texto, o sociólogo francês mostra a intensidade que tem o social, a sugestão coletiva ou representações sociais, no físico, do indivíduo com mediações psíquicas, a partir de fatos presentes em duas comunidades mais “primitivas”, a australiana e a dos Maori, malaio-polinésios da Nova Zelândia.

Se trata de casos de morte por sugestão coletiva, em que o indivíduo sabe ou acredita que vai morrer e assim acontece, “acredita-se enfeitado ou julga-se em pecado, e morre por essa razão” (p. 350). Mauss, apresenta-nos diversos relatos a esse respeito e em contraponto a morte, apresenta também casos de reabilitação a partir do social, como o de um jovem de uma tribo que come, por descuido, carne de uma certa serpente proibida em sua idade, recebendo de um senhor a sentença de que iria morrer aos poucos. Após alguns anos, ao sentir-se mal, e descobrir que sua hora havia chegado, foi apenas a cura de um médico-feiticeiro que tirou a serpente mística de dentro do corpo do jovem que o reabilitou e fez com que no outro dia, ao amanhecer, estivesse restabelecido.

No livro *On the Imagination as a Cause and as a Cure of Disorders of the Body* (1800), John Haygarth, médico britânico, realiza a primeira demonstração científica da força da sugestão, ou crença, no processo de cura de certas desordens no corpo, em 1799. Depois dela, diversas outras pesquisas científicas na medicina se dedicaram a estudar como as crenças/forças psicológicas se transformam em respostas corporais, compondo mapas cada vez mais detalhados de suas estradas, como é possível ver no trabalho de Wager e outros pesquisadores na *Annual Review of Neuroscience* em 2017.

Esse indivíduo em isolamento, voluntário ou não, desse modo, sente a presença (interior) da sociedade e a falta dos vínculos constitui motivo de sofrimento, posto que apesar da balança moderna pender para o lado do “Eu”, este é indissociável do “Nós” presente em

sua constituição, no sentido de que os seres humanos são sempre interdependentes (ELIAS, 1994).

Em uma cena do filme de Sean Penn *Into the Wild*, Alex, que abandona o seu meio social para viver literalmente Na Natureza Selvagem, escreve, ao fim de sua vida, em uma edição de “Doutor Jivago” a qual estava lendo que a felicidade só é real quando compartilhada. Essa ideia de que a felicidade apenas é real quando compartilhada aparece presente na análise que Simmel (1939) faz de que a solidão seria a negação de uma sociedade que, sendo postulada, depois é negada, mas vive no indivíduo ainda que em isolamento.

A busca por liberdade desse indivíduo *Into the Wild* foi uma busca fora da sociedade, fora da cidade, fazendo o caminho inverso elucidado por Durkheim (2003). Mas que, ao fim e ao cabo, acaba reiterando a importância dos vínculos sociais e da vida em sociedade. O homem liberto de Durkheim é aquele que detém o controle dos próprios impulsos, está livre das forças físicas, cegas e irracionais da natureza, ou seja, participa da sociedade e depende dela, sendo essa dependência conspicuamente libertadora (GIDDENS, 2005).

3.5 A pandemia como intensificadora de quadros de ansiedade em N/A

Todos os depoimentos analisados neste trabalho foram escritos entre 2020 ao final de 2021 e possuem, majoritariamente, a pandemia de Covid-19 como o seu contexto social. Porém, apenas parte menciona explicitamente a situação de saúde pública. É sobre esses depoimentos que iremos nos debruçar, em comparação com os já discutidos anteriormente.

A pandemia de Covid-19 distribuiu o peso de suas consequências de forma desigual, afetando principalmente determinados grupos, na intersecção de marcadores sociais como classe, gênero, raça e idade. Além disso, as consequências emocionais foram distribuídas de forma diferente. Pesquisas mostram que o status socioeconômico e o gênero moderam a força do impacto na saúde mental e no bem-estar subjetivo (OHLBRECHT & JELLEN, 2021), assim como idade, situação de emprego, dificuldades financeiras e educação, foram fatores de risco para emoções negativas, como ansiedade, durante o período de pandemia (SANTABARBARA et al., 2021).

Diferentes pesquisas, em diferentes países, encontraram uma compatibilidade estrutural na vivência das emoções negativas durante a pandemia. Os resultados da pesquisa realizada por Ohlbrecht e Jellen (2021), mostram um impacto negativo da pandemia no bem-estar subjetivo, com status socioeconômico e gênero moderando a força do impacto, afetando a maioria das pessoas com baixa escolaridade e mães. No primeiro caso, a

diminuição da escolaridade aumenta o nervosismo, a tristeza e os medos, enquanto o segundo relatou maior exaustão e estresse. Eles concluem que os meios sociais baixos apresentam maiores perdas na satisfação com a vida e são mais afetados pelo estresse emocional (idem, p. 920) Na pesquisa realizada por Jaspal e Breakwell (2022), as pessoas que recebem benefícios e as de menor renda também experimentaram resultados psicológicos mais ruins, como solidão, depressão e ansiedade.

A revisão sistemática e metanálise feita por Santabarbara et al (2021), por seu turno, encontrou níveis de ansiedade significativamente mais altos em mulheres, indivíduos desempregados e pessoas que não puderam retornar ao trabalho ou fazer home office quando o lockdown foi imposto, bem como naqueles que perceberam alto risco de perder o emprego ou ter sofrido perda de renda, sendo a alta renda um fator de proteção contra a ansiedade.

A crise da Covid-19 trouxe preocupações específicas como isolamento social, restrições de mobilidade, medo de contágio, agravamento das tensões políticas, precariedade e rápida disseminação e número de mortes, e um quadro severo de ansiedade segundo publicações recentes sobre o assunto (ABADI, 2021; OHLBRECHT, 2021; SANTABARBARA ET AL, 2021). Em N/A, a pandemia aparece como intensificadora de quadros de ansiedade, e as condições econômicas e sociais, junto com o quadro de saúde pública, como principais responsáveis por essa intensificação:

“Tô aqui cara, com um inalador, diarreia, pé frio, tremendo...ansiedade pura. Você não está sozinho, não estou conseguindo me conduzir na pandemia e estou sofrendo muito sabe.. Meus negócios estão praticamente parados, não estou dando minhas aulas, não estou indo ao trabalho... Meu pai está com sintomas de covid-19... sinto medo, entende? Não vejo minha filha desde fevereiro..”

“após a recente perda da mãe com 65 anos, de outras inúmeras perdas mundo afora, como não ficar ainda mais ansioso[?]”

“Tenho TAG, TOC e transtorno do pânico desde os 15 anos... Esse ano com a pandemia piorei mais ainda. Não saio de casa desde Março, pra ser honesto de Março a hoje [dezembro] sai 4 vezes, todas para resolver problemas no banco ou resolver algo com a advogada do INSS.”

“sou ansiosa e nesse período em que estamos atravessando encontramos mais dificuldades para buscar ajuda” “meu objetivo foi ser independente, agora me encontro sem emprego e isso me faz me sentir fracassada e as vezes me sinto sem forças pra começar de novo”

A ansiedade se deu em relação a possibilidade de contaminação, a doença e o desconhecimento acerca dela, ao falecimento de parentes próximos, bem como o impacto no trabalho e no dia a dia dos depoentes. No caso mencionado, além dos negócios parados, o depoente não tem conseguido dar suas aulas, o que pode aludir ao quadro de fechamento das escolas que ocorreu durante todo o transcorrer da pandemia. Outro depoente também alude a sua vivência como professora:

Tenho a sensação de que tudo ficou pior nessa pandemia. A ansiedade e depressão estão me devorando. Sinto- me vigiada nos pensamentos, meus pensamentos estão confusos, sem foco. Sou professora e não consegui desde agosto voltar a sala de aula...29 de out. de 2021

Para os autônomos também a situação agravou ou despertou quadros de ansiedade:

“Aqui, a situação financeira não vai bem e todos somos autônomos. Essa crise nos derrubou. Além da preocupação constante com o dinheiro, o amanhã [...] Tenho MUITA ansiedade. Pressa de que tudo de resolva. Pressa de mudança.” 1 de jun. de 2020

Em N/A, mães também se viram sem suporte durante a pandemia com o fechamento das escolas e creches:

“me sinto irritada e como não estou estudando e minha filha também, não tem sido fácil. Tenho uma ótima relação com ela, mas me sinto cansada e por vezes frustradas com meus medos e minhas ansiedades, com crises de ansiedade.”

Diferentes pesquisas que não se concentram na perspectiva “in/compatível”, mas emaranham alguns dados sociodemográficos, apresentam que as mulheres relataram sentir mais ansiedade do que os homens (RENSTRÖM; BÄCK, 2021; ABADI et al, 2021; JUNG, 2020; BENDAU et al., 2022). As mães, mais especificamente, são vistas como o grupo mais desfavorecido, sentindo-se mais ansiosas e financeiramente preocupadas com o emprego e as mudanças domésticas sob o Covid-19 (RUPPANNER, 2021)

3.6. Ansiedade no Anxiety Tribe

O Therapy Tribe⁵³ se define como uma plataforma que conecta pessoas que necessitam e as ajudam a encontrar recursos de saúde mental, como terapeutas, grupos de apoio, ferramentas de bem-estar, bem como um senso geral de comunidade. O site norte-americano possui diversos grupos como Addiction Tribe, Depression Tribe e o que será estudado: Anxiety Tribe.

Este grupo possui 75.226 membros⁵⁴ e oito fóruns intitulados: “Ansiedade e Relacionamentos” (com 892 postagens), “Fórum Geral de Ansiedade” (com 2,492 postagens), “Humor de ansiedade” (49 postagens), “Autoajuda para Ansiedade” (354 postagens), “Terapia de Ansiedade” (82 postagens), “Tratamento de Ansiedade” (73 postagens), “Medicação e ansiedade” (212 postagens) e “Tipos de Ansiedade” (255 postagens)⁵⁵

Escolhi o fórum de mensagens mais geral sobre ansiedade e que possui a maior quantidade de postagens e tópicos, uma vez que o objetivo não é se aprofundar no grupo, mas realizar uma análise das narrativas presentes no site norte-americano como uma forma de comparação e compreensão dessa emoção em duas realidades distintas, mas igualmente marcados por fatores ansiogênicos como altas taxas de desigualdade social e econômica. A ansiedade também é nos Estados Unidos o sofrimento mental mais comum afetando mais de 40 milhões de adultos (21%) todos os anos (NICOL, 2022).

Foram analisados os depoimentos existentes no “Fórum Geral de Ansiedade” entre 2020 a 2022 seguindo a mesma lógica presente na análise de N/A, mas sem a pesquisa pela palavra ansiedade e seus derivados, uma vez que o grupo se destina especificamente a discussão sobre essa emoção. Os depoimentos foram colhidos, analisados e categorizados manualmente. O engajamento com o grupo focou na leitura e no acompanhamento das mensagens no fórum e na conversa com participantes que interagiram comigo no tempo que estava “online” realizando a pesquisa através do *chat* do site.

⁵³ “TherapyTribe has been passionate about using the power of the Internet to connect people in need. It is our purpose to help people find key mental health resources like therapists, support groups, wellness tools, as well as an overall sense of community.” Link: <https://www.therapytribe.com/about-us/>

⁵⁴ Até o momento de escrita, no dia 21/01/2023.

⁵⁵ Anxiety & Relationships, Anxiety General Forum, Anxiety Humor, Anxiety Self-Help, Anxiety Therapy, Anxiety Treatment, Medication & Anxiety, Types of Anxiety, respectivamente.

É válido apresentar primeiramente a dinâmica do grupo com as próprias palavras de seus usuários que navegando pelos fóruns e perfis notaram que:

...as pessoas costumam entrar, postar uma vez ou por duas semanas e depois desaparecer... Não que todo mundo tenha que falar constantemente sobre sua ansiedade, mas parece que escrever qualquer coisa aqui faz menos sentido se você não tiver certeza se alguém leu.... O que me conforta sobre isso (se alguém - como o autor do post - já leu os comentários) e se há alguma utilidade para isso, duas coisas: 1) Eu naveguei pessoalmente em vários tópicos de um ano atrás, se o título parecia relevante para mim. Portanto, pode ser que ninguém o leia agora, mas em 6 meses alguém se juntará ao fórum, navegará e fará uso dele. 2) As pessoas podem apenas precisar compartilhar, sentir-se melhor apenas escrevendo seus sentimentos/experiências e postando aqui, e não sentir a necessidade de ler ou responder mais tarde. Eu entendo isso totalmente. Expressar-se é libertador, principalmente quando se fala de sentimentos reprimidos que talvez tenha vergonha de admitir e falar em seus ambientes habituais.⁵⁶

O fórum segue na sua forma uma dinâmica parecida com a de N/A. É composto por mensagens - separadas enquanto tópicos - e as suas respectivas interações que ficam armazenadas no site do Therapy Tribe. Como suscita a usuária, a diferença reside na interação entre os participantes que parece ser pequena em termos de constância e recorrência. Lendo as mensagens foi possível perceber que os participantes são sempre diversos e apenas alguns poucos estão respondendo as mensagens com frequência, um deles é citado na mensagem pela usuária e é encontrado em diversas postagens de diferentes tópicos dentro do Fórum Geral de Ansiedade. Em N/A, apesar da grande flutuação identificada por Silva (2016) e Soares (2020), nota-se que existem membros longevos e bastante ativos com o programa do grupo de ajuda mútua e com os depoimentos postados. Como o grupo Anxiety Tribe não possui uma filosofia ou programa específico a ser seguido, parece que a lógica da instrumentalização é mais presente, sendo um espaço que as pessoas procuram para atender

⁵⁶ "I have a question about your experience of this forum and the user activity. I joined very recently, and browsing the anxiety forums and the profiles of people who have posted something, seems to be people often join, post once or for two weeks and then disappear...Not that everyone would constantly have to talk about their anxiety, but it seems that writing anything here makes less sense if you are not sure if anyone reads it (for example when answering to someone and trying to share your experience so the original poster could use it as advice if they find it applies). What gives me comfort about this (whether anyone-like the author of the post-ever reads the comments) and whether there is any use of it, two things: 1) I personally browsed various topics from a year back if the title seemed relevant to me. So it might be that no one reads it now, but in 6 months someone will join, browse the forum and get some use of it. 2) People might just need to share, feel better by just writing up their feelings/experiences and posting here, and not feel the need to either read or respond later. I totally get that. Expressing oneself is liberating, especially when talking about suppressed feelings that one maybe is ashamed to admit and talk about in their usual settings."

suas necessidades e interesses de forma mais pontual, sem a necessidade de aprendizado de programa que implica duração de seus membros.

O que a faz argumentar que “escrever qualquer coisa aqui faz menos sentido se você não tiver certeza se alguém leu”, porém, ao mesmo tempo ela identifica duas utilidades do fórum que a “conforta”. A primeira, é a de repositório de mensagens com tópicos que podem ser relevantes para quem se identificar com eles e que podem ser visitados a qualquer momento. A segunda, se refere ao caráter “libertador” da partilha de “sentimentos reprimidos que talvez tenha[m] vergonha de admitir e falar em seus ambientes habituais.”

Os usuários do fórum, identificam-no também como ferramenta para pessoas que estão “procurando apoio, aprendendo diferentes técnicas de enfrentamento e conversando com outras pessoas que entendem o que você está passando.”

Durante o período como participante do grupo, fui abordada algumas vezes por alguns integrantes, pedindo para conversar e dizendo-se solitários. Nessas interações, me coloquei como alguém que experiencia a ansiedade e que pesquisa sobre o tema. Nas vezes que fui abordada, os participantes relataram solidão e um deles estava pensando em excluir a conta, pois não havia encontrado pessoas dispostas a interagir. Porém, em dois casos particulares os usuários insinuaram a intenção de conversas sobre tópicos de caráter sexual, o que fez com que a pesquisadora deixasse de interagir com os participantes. Esse elemento indica diferentes usos do grupo e que divergem dos presentes em N/A, uma vez que neste último você não tem como ter contato direto com quem está “online” ou com as pessoas que escreveram a mensagem. Também aponta para o estabelecimento de relações diretas entre participantes que podem ter sido criadas no grupo e mantidas para fora da esfera do Anxiety Tribe, o que pode ser investigado através de uma abordagem de redes.

No fórum, há algumas interpretações da ansiedade provindas do campo biológico, da emoção como fator hereditário, “eu sou geneticamente predisposta à ansiedade” “estudos mostram que a inflamação no cérebro pode contribuir ou até mesmo ser a causa da ansiedade.” Mas de modo geral, os depoimentos sempre explicam as causas sociais de tais quadros ansiosos relacionada a diversas instâncias como trabalho, pandemia, família, interações sociais, relações afetivas, supressão das emoções, entre outros.⁵⁷

O elemento mais dessemelhante em Anxiety Tribe são as interações, que não seguem uma lógica própria como a de N/A, exatamente por não se constituir enquanto um grupo de

⁵⁷ Como idade, violência (doméstica e urbana), que apareceu em alguns depoimentos mas não são o tema central do fórum.

ajuda mútua com uma filosofia própria. As respostas são mais inspiradas em estratégias psicológicas⁵⁸, métodos de alívio da ansiedade, conselhos em torno de mudanças de comportamento, etc.

Um termo que apareceu com certa frequência que ajuda a definir a ansiedade no Anxiety Tribe é o de “catastrofização”, onde os depoentes explicam se tratar de antecipações pessimistas do futuro, onde eles acreditam que coisas ruins irão acontecer a todo o momento. Como explicam os depoimentos:

“Mentalmente, usaria minha imaginação para imaginar o pior cenário possível. Eles chamam isso de “catastrofização”. Palavra interessante. Essa mesma imaginação que poderia me permitir escrever belos livros também poderia me assustar de forma boba.”⁵⁹

“Eu me sinto tão ansioso, mas não consigo me lembrar sobre o que estou ansioso? Sinto que coisas ruins vão acontecer a qualquer momento. Eu também tenho pensamentos catastróficos.”

“Estou literalmente esperando que o outro sapato caia, que algo dê terrivelmente errado. Estou tentando me concentrar nas coisas boas, mas toda vez que algo parece um pouco errado, fico em pânico pensando que esse castelo de cartas vai cair. Alguém mais se sente assim? Como você superou o pensamento catastrófico?”⁶⁰

Os usuários relatam imaginar o pior cenário e sentir-se culpados “por não conseguir relaxar e aproveitar as coisas como elas são.” *“É quase no ponto em que se estivesse procurando a próxima crise.” “Temo que, se não o antecipar, não poderei evitá-lo.” “Eu luto sem saber o que a vida pode jogar em mim a seguir. De repente, antecipo os piores resultados possíveis.”*

Os participantes apontam explicitamente emoções como culpa e vergonha, relacionada a ansiedade e o medo de se tornar vulnerável ao falar abertamente sobre a vivência dessa emoção:

“Sinto-me tão culpado por não conseguir ser “normal” quando acordo. Estou envergonhado por não poder dizer a mim mesmo que tudo ficará bem e que seja o fim de tudo”⁶¹

⁵⁸ Como o método 54321, ou o método desenvolvido pela pesquisadora Dr Claire Weekes.

⁵⁹ Mentally I'd use my imagination to imagine the worst case scenario. They call it “catastrophization.” Interesting word. That same imagination that could allow me to write beautiful books could also scare myself silly.

⁶⁰ “I feel so anxious but I cant remember what I'm anxious about? I feel like bad things are going to happen at any moment. I have catastrophic thinking too.” “I am literally waiting for the other shoe to fall, for something to go horribly wrong. I am trying to focus on the good stuff, but every time something feels slightly off, I get this panic that this house of cards is going to fall. Anyone else feel this way? How have you gotten past catastrophic thinking?”

⁶¹ “I feel so guilty about not being able to be “normal” when I wake up. I am ashamed that I can't just tell myself it will be ok and have that be the end of it”.

“Tenho tanta culpa por não poder trabalhar tanto quanto acho que “deveria” e que na maioria das manhãs fico paralisado por minha ansiedade por horas. Eu me sinto envergonhado e preso.”⁶²

“Meio que também entrei neste fórum, porque é um lugar onde posso escrever e compartilhar. Fica um pouco mais fácil quando posso compartilhar e quando sei que estou longe de ser o único. Talvez porque em cima da ansiedade existe essa carga de culpa como em “Por que eu sou assim? Pare com isso!..” Eu acho que falar é bom, mas eu mesmo me sinto envergonhado e não quero me tornar vulnerável ou algo assim.”⁶³

Como é possível ver na mensagem acima, o grupo também aponta a relevância do fórum enquanto um lugar para se compartilhar suas experiências e saber que não se está sozinho. A solidão aparece como uma experiência bastante presente na vivência da ansiedade e nas pessoas que buscam esse grupo:

“É uma luta solitária difícil de entender por aqueles sem experiência pessoal e, embora minha abertura tenha sido recebida com compreensão inicial, é difícil lidar com o inevitável preconceito e impaciência, e meus próprios sentimentos de alteridade e solidão.”⁶⁴

Estou escrevendo isso porque estou extremamente sozinho. Eu tive um transtorno de ansiedade generalizada, transtorno do pânico e depressão por um longo tempo. Toda a minha família é muito religiosa. Eles recentemente cortaram contato comigo por motivos religiosos. Também estou passando por um divórcio que me deixou completamente sozinho. Tenho dificuldade em fazer amigos. Acho que estou apenas esperando que alguém possa se identificar? Eu me sinto completamente sozinho no mundo, e pensamentos suicidas definitivamente surgiram.⁶⁵

Também estou distante de minha família religiosa (porque sou queer) e tenho tido dificuldade para conhecer pessoas.⁶⁶

⁶² “I have so much guilt over not being able to work as much as I think I “should” and that most mornings I’m paralyzed by my anxiety for hours. I feel ashamed and stuck.”

⁶³ “Kinda also joined this forum, because it is a place I can write it out and it feels like sharing. It gets a little bit easier when I can share and when I know I am far from being the only one. Maybe because on top of anxiety there is this load of guilt as in “Why am I like this? Stop it!”

⁶⁴ “It is a lonely struggle not easily understood by those without personal experience, and though my openness has been met with initial understanding, the inevitable prejudice and impatience, and my own feelings of otherness and loneliness in this is hard to deal with.”

⁶⁵ I am writing this because I am extremely lonely. I have had a Generalized anxiety disorder, panic disorder, and depression for a long time. My whole family is very religious. They have recently cut off contact with me for religious reasons. I am also going through a divorce which has left me completely alone. I have a hard time making friends. I guess I’m just hoping someone can relate? I feel completely alone in the world, and suicidal thoughts have definitely crept in.

⁶⁶ I am distanced from my religious family as well (because I am queer) and have been struggling to meet people.

Assim como em N/A, os participantes relatam sentirem-se solitários e apontam o problema de relações negativas ou conflitivas, como nos depoimentos acima, em que aparecem os elementos de rejeição, preconceito, divórcio e também dificuldade de estabelecer vínculos. As duas últimas mensagens focam especificamente no distanciamento existente em relação à família por motivos religiosos.

Os depoimentos, nessa linha, expressam angústia pela ausência de suporte em uma esfera da vida que é uma das dimensões mais importantes na contemporaneidade. Como explica uma outra usuária do grupo: “tenho uma parte dentro de mim que nunca vai parar de pensar que a família deve ser o primeiro e o mais importante e, portanto, o “método de abandonar a família tóxica” nunca pode funcionar para mim.” Também apontam que essa esfera gera mais ansiedade:

“Ao longo dos anos, percebi que meus medos vêm principalmente do sentimento de que não tenho muito apoio social – um sentimento de que alguém vai me pegar se o fundo da minha vida cair... Relações familiares não são boas e também estou bastante isolado. Em geral, não sinto que posso confiar em minha família em nenhum sentido emocional, e estar perto deles na verdade aumenta minha ansiedade.”⁶⁷

Nesse sentido os questionamentos de um usuário do grupo são basilares para se discutir a relação entre ansiedade e vínculos sociais. Ele indaga:

Quem na sua vida sabe da sua ansiedade? Você tem alguém em sua vida com quem você pode discutir isso? Você contou a seus amigos, colegas, seus pais, outros membros da família? Você é capaz de falar sobre isso livremente ou geralmente guarda para si mesmo? Qual é a mentalidade das pessoas em relação à saúde mental onde você mora, é algo que as pessoas podem discutir livremente? Acho que essas coisas têm um grande impacto em nosso bem-estar, então eu estaria muito interessado em nossos pensamentos.”⁶⁸

É importante questionar quem sabe sobre o quadro de ansiedade, com quem as pessoas sentem poder compartilhar e como as pessoas ao redor pensam a respeito disso. Como ele explica “essas coisas têm um grande impacto em nosso bem-estar”. Segundo o usuário:

⁶⁷ “Over the years I’ve realised that my fears mostly come from feeling like I don’t have much in the way of social support – a feeling that someone is going to catch me if the bottom falls out from my life...Family relationships are not good and I’m also fairly isolated. I don’t generally feel like I can rely on my family in any emotional sense, and being around them in fact increases my anxiety.”

⁶⁸ “Who in your life knows about your anxiety? Do you have someone in your life who you can discuss it with? Have you told your friends, colleagues, your parents, other family members? Are you able to talk about this freely, or do you mostly keep it to yourself? What is the mindset of people regarding mental health where you live, is it something people are able to discuss freely? I think these things have a large impact on our well being, so I would be very interested in our thoughts.”

Quanto a mim, eu tinha 11 anos quando minha ansiedade apareceu pela primeira vez. Durante muito tempo eu não sabia que existia o TAG, e saúde mental não era algo que se discutia na minha família. Por esse motivo, não sabia que minha tia também sofria de ansiedade, levando-a posteriormente à morte por abuso de álcool.⁶⁹

O autor da postagem acima intitulado: “Para quem você contou sobre sua ansiedade?” alude ao fato de que a saúde mental algumas décadas atrás não era uma tema presente no debate cotidiano, portanto, ainda era bastante reprimido. Ele também explica que tentou conversar com alguns familiares e amigos mas não obteve sucesso, porém, ao ser obrigado a compartilhar com os seus colegas de trabalho a respeito de seu quadro, obteve uma experiência positiva e descobriu que a maioria deles também teve problemas de saúde mental. Outras pessoas que interagiram também apontaram a falta de suporte e de pessoas a quem possam compartilhar suas vivências, bem como esse incômodo aparece em outras mensagens: “acho difícil conversar com amigos, pois nem todos conseguem entender o que estou passando e, às vezes, me sinto desconfortável e incomodado em conversar com eles.”

Os usuários do grupo reconhecem a falta de suporte social e a sua necessidade, mas também explicam que é algo “difícil para pessoas com ansiedade.” e que costumam guardar muito para si “por vergonha.” Esse elemento da vergonha e da culpa, aponta o fato de que essas emoções relacionam-se à vivência da ansiedade enquanto tal e atrapalham a conquista de certas metas sociais que parecem comuns aos membros do grupo, enquanto representações sociais ideais:

"O que eu estou fazendo com a minha vida? Se eu não *melhorar* rápido, não terei uma vida plena, não terei amigos, não terei um relacionamento, etc."⁷⁰

Todos os dias penso no meu futuro e onde estarei, tenho tanto medo do fracasso e a sociedade não melhora porque parece que você tem que viver sua vida de uma maneira específica para ser feliz. Eu sei que o dinheiro [não]⁷¹ pode comprar felicidade, mas juro que se eu tivesse dinheiro como o das Kardashians isso provavelmente aliviaria muito o meu estresse.

⁶⁹ As for myself, I was 11 when my anxiety first appeared. I was, for a long time not aware that GAD existed, and mental health was not something that was discussed in my family. For this reason I did not know that my aunt suffered from anxiety as well, later leading to her death from alcohol abuse.

⁷⁰ “What am I doing with my life? If I don’t *get better* fast, then I won’t have a full life, have friends, be in a relationship, etc.”

⁷¹ A frase dá o sentido de que a usuário sabe que não pode, mas está escrito como “can”: “Every day I think of my future and where will I be I’m so scared of failure and society does not make it any better because it seems like you have to live your life a specific way in order to be happy. I know money can buy happiness but I swear if I had Kardashian money that would probably ease a lot of my stress.”

A frase da usuária: “A sociedade não melhora porque parece que você tem que viver sua vida de uma maneira específica para ser feliz.” resume o desconforto em relação as normas e objetivos culturais na contemporaneidade.

Os participantes também expõem ansiedade em torno da busca por sentido e perda de horizonte que são vistos como incômodos

“Sei que algumas das coisas que considero irracionais, só que meu cérebro não para de ficar obcecado com elas. temas relacionados a: vida, realidade, existência, propósito, relacionamentos, etc.”

Esses questionamentos são colocados como infrutíferos ou “irracionais”, como se não houvesse tempo para questionamentos e reflexões sobre o sentido da vida. Um depoimento, em particular, responde-o criticamente:

“Parece ser isso que motiva muita gente a estudar filosofia, seja de forma mais formal (matriculando-se em uma universidade para alguns cursos ou um curso completo) ou informalmente (lendo livros, assistindo a vídeos no youtube de palestras universitárias, ouvindo podcasts temáticos etc.) ...”⁷²

Assim, como em N/A o trabalho também é uma das fontes mais significativas de ansiedade, talvez a mais expressiva neste grupo, ao ponto dos participantes citarem o termo “work anxiety” ou “workplace anxiety” como tópicos. Como explicam esses usuários:

Uma das minhas maiores ansiedades é o trabalho. Estou procurando trabalho há vários meses; Eu consigo um emprego, tenho ataques de pânico e acabo largando o emprego em poucos dias. Isso aconteceu várias vezes.

Quando a ansiedade me impactou pela primeira vez, foi em torno do trabalho também. Eu não poderia preencher um formulário de emprego sem ter um ataque de pânico. Eu me senti preso, sozinho e isolado.

Tenho grande ansiedade e uma das principais fontes está no trabalho. Meu cérebro congela por coisas normais devido à ansiedade, e minhas pernas tremem, o coração bate muito rápido etc.

Acho que a ansiedade e o medo dos empregos e do trabalho são a fonte mais comum de medo e estresse doentio que conheço para mim e para muitos outros, seguidos de perto ou associados à ansiedade por insegurança, finanças e relacionamentos.

⁷² “This seems like what motivates a lot of people to study philosophy, either more formally (enrolling in a university for some courses or a whole degree) or informally (reading books, watching youtube videos of university lectures, listening to thematic podcasts etc.)...”

No ano passado, candidatei-me ao meu primeiro emprego em uma sorveteria e pensei que seria fácil. Me demiti cerca de três dias depois porque não conseguia dormir, comer ou relaxar porque tinha medo de ir trabalhar e estar lá.

O principal problema que estou enfrentando no momento é que consegui um novo emprego na semana passada que absolutamente desprezei, logo de cara. Isso fez minha ansiedade disparar; ontem à noite, nem consegui dormir porque estava tão ansioso com o pensamento de voltar ao trabalho. Então, pela primeira vez na vida, larguei um emprego em uma semana. Foi a decisão mais difícil que já tomei por vários motivos: 1. Eu estava lutando contra o processo de pensamento com o qual fui criado, de que “não sou um desistente” e “posso fazer coisas difíceis....”⁷³

Estou trabalhando agora e é muito difícil para mim ir trabalhar todos os dias. Eu costumava ficar ansioso quando havia trabalho pesado e equilíbrio ruim entre vida profissional e pessoal, o que era compreensível. Mas comecei a ficar ansioso mesmo quando o equilíbrio entre vida profissional e pessoal é bom. Deixar meu emprego não é uma opção, pois tenho que ganhar dinheiro. Então, tenho pensamentos negativos de me machucar para poder ser internado no hospital por alguns dias e escapar do trabalho.

O último depoimento expressa a profundidade dos quadros ansiosos existentes na experiência laboral nos Estados Unidos. O usuário afirma ter pensamento de se machucar “para poder ser internado no hospital por alguns dias e escapar do trabalho.” Outro depoimento também expressa o extremo do quadro ansioso relacionado a esse ambiente, quando o usuário afirma se sentir constantemente vigiada em torno de sua expressão de produtividade:

⁷³ “One of my biggest anxieties is work. I’ve been looking for work for several months; I’ll get a job, get hit with panic attacks, and end up quitting the job within a few days. This has happened multiple times.

When anxiety first impacted me, it was around work as well. I couldn’t fill out a job application without getting a panic attack. I felt trapped, alone, and cut off.”

“I have major anxiety and one of the key sources is at work. My brain freezes for normal stuff due to anxiety, and my legs shake, heart beats too fast etc etc.”

“I am working now, and it is very difficult for me to go to work everyday. I used to get anxious when there’s heavy work and bad work life balance which was understandable. But I have started getting anxious even when the work life balance is good. Leaving my job is not an option as I have to make money. So I get negative thoughts of hurting myself so that I can get admitted to hospital for some days and escape from work.”

“I think anxiety and fear from jobs and work is the most common source of fear and unhealthy stress I know of for myself and for so many others, closely followed by or associated with anxiety from insecurity, finances, and relationships.”

“Last year I applied for my first job at an ice cream shop, and I thought it was going to be easy. I quit about three days in because I couldn’t sleep, eat, or relax because I was afraid of going in to work and being there.

“The main problem that I am facing at the moment is that I got a new job last week that I absolutely despised, right off the bat. It made my anxiety go off-the-wall; last night, I couldn’t even go to sleep because I was so anxious with the thought that I had to go back to work. So, for the first time in my life, I quit a job within a week. It was the hardest decision I ever made for multiple reasons: 1. I was fighting against the thought process that I was raised with, that “I’m not a quitter” and “I can do hard things...”

Sinto como se o segurança onde trabalho contasse quantas vezes eu vou à cozinha ou ao banheiro e me julgasse por isso. Embora onde eu trabalho haja vários prédios e provavelmente mais de 100 câmeras diferentes. Mas acho que ele está constantemente me observando, certo? Sei que não é assim, sei que é um absurdo, mas sinto assim. Além disso, pessoas de prédios distantes de janelas distantes provavelmente estão olhando se eu trabalho ou estou procrastinando, certo?

Uma outra dimensão acerca do trabalho se evidencia neste grupo, que são as alegações de trabalho compulsivo como forma de se “provar” ou provar seu valor, como indica o usuário abaixo.

“Eu me pego trabalhando durante as férias apenas para provar que sou digno o suficiente para ficar por perto. Gosto das pessoas com quem trabalho e de conversar com elas, mas, ao mesmo tempo, acho difícil ter conversas que afastem o trabalho porque sinto que, se não for produtivo o suficiente, não poderei provar meu valor.”⁷⁴

O “quiet quitting” se tornou um assunto bastante discutido no ano de 2022, sendo um termo criado para designar pessoas que realizavam o exigido por seus empregadores e não estavam preocupados na dimensão exposta pelo depoimento. O que revela muito sobre a cultura empresarial norte-americana, onde cumprir apenas as mínimas exigências é considerado uma desistência silenciosa, uma vez que é normativo os empregados realizarem além do que é cobrado, sob o véu da proatividade.

A incerteza e insegurança relacionada ao mundo do trabalho também aparecem nos depoimentos, elementos que parecem reforçar o quadro acima indicado:

...alguém aqui já teve um interminável medo de perder o emprego? O que me refiro não é apenas por causa da pandemia, mas mesmo quando você recebe uma promoção e tudo está indo 100% certo, você não pode deixar de temer que a qualquer momento tudo possa ser tirado?⁷⁵

“Estou no mesmo barco. Tenho exatamente a mesma reação a erros no trabalho e estou em constante preocupação de ser dispensado o tempo todo.”⁷⁶

⁷⁴ “I recently started a new job which is always super high extra anxiety time for me. If I make a small error at work I replay it over and over obsessively and have difficulty letting it go.” “I find myself working while on vacation just to prove that I am worthy enough keep around. I enjoy the people I work with and talking with them, however at the same time I find it hard to have conversations that take away from work because I feel if I am not productive enough I cannot prove my value.”

⁷⁵ ...does anyone here have an unending dread of losing their job? What I am referring to is not just because of the pandemic but even when you are given a promotion and everything is going 100% right you cannot help but fear that at any given point it could all be taken away?

⁷⁶ I am in the same boat. I have the exact same reaction to mistakes at work and am in constant worry that I will be let go all the time.

“Além disso, o futuro do meu trabalho e seguro de saúde são incertos. Os contextos sociais e globais mais amplos também são alarmantemente tensos e pouco claros. Este tem sido um período especialmente assustador e exaustivo.”⁷⁷

Até mesmo quem se considera bem-sucedido em sua carreira aponta o constante sentimento de ameaça, “constrangimento de não ser perfeito”, esgotamento e “vergonha” de tirar um tempo de descanso para cuidar da saúde mental:

Sou “bem-sucedido” e os colegas me valorizam em todos os lugares e assim por diante, sinto a ameaça constante de “ser descoberto”... a síndrome do impostor, o constrangimento de não ser perfeito, sentir que os outros estão me julgando realmente atrapalha meu trabalho e me deixa ansioso sobre minha futura carreira...⁷⁸

Ele está me dizendo para fazer uma pausa no trabalho. Minha enfermeira psiquiátrica está me dizendo a mesma coisa. Tenho excelentes benefícios FMLA, portanto, apliquei. No entanto, sinto que: 1. Devo uma explicação detalhada sobre minha licença aos meus colegas. Não devo, mas sinto como se devesse. 2. Sinto vergonha porque estou em posição de liderança. 3. A maioria dos funcionários está esgotada, mas ainda vem trabalhar. O conceito de cuidar da minha saúde mental em níveis ótimos parece me frustrar, mesmo sabendo que é necessário.⁷⁹

O usuário relata ainda que a maioria dos funcionários estão esgotados mas ainda vem trabalhar, o que o faz se sentir frustrado com o conceito de cuidar da sua saúde.

Uma vez que no N/A vimos bastante o elemento do desemprego e do emprego precário, no Anxiety Tribe esses elementos também aparecem e estão bastante relacionados ao período pandêmico, como indicam esses depoimentos:

O título da mensagem é: Financial covid anxiety:

“Tenho certeza de que todos sabem que o desemprego pandêmico terminou em 4 de setembro. Desde então, os dois empregos de meio período que tive ainda não foram totalmente recuperados. Não estou ganhando tanto quanto antes da pandemia ... Estou me candidatando a um emprego desde julho de 2020. Com mais de 100 inscrições desde aquela época, recebi

⁷⁷ “Furthermore, the future of my work and health insurance are uncertain. The larger societal and global contexts are also alarmingly strained and unclear. This has been an especially frightening and exhausting time.”

⁷⁸ I am “successful” and colleagues appreciate me everywhere and so on, I feel the constant threat of “being found out”... the Imposter syndrome, the embarrassment of being not-perfect, feeling as if others are judging me really hinders my work and makes me anxious about my future career...

⁷⁹ “He is telling me to take a break from work. My Psychiatric Nurse Practitioner is telling me the same thing. I have excellent FMLA benefits, hence I have filed. However, I feel as if: 1. I owe a detailed explanation about my leave to my colleagues. I don’t, but I feel as if I do. 2. I am ashamed because I am in a position of leadership. 3. Most of the staff are burnt out, yet still coming to work. The concept of caring for my mental health at optimal levels seems to frustrate me, even though I know it is necessary.”

talvez 5 ligações de volta e nenhuma contratação. Sou deficiente e só posso trabalhar meio período e não posso fazer certos trabalhos ... Ouvi dizer que outras pessoas estão tendo esse problema de empresas dizendo que estão contratando e ninguém está se candidatando, mas no final parece que não estão realmente contratando... provavelmente vou conseguir cobrir as minhas contas até ao final do ano devido aos fundos que sobraram do desemprego e ao último cheque de estímulo. Depois disso, se as coisas não mudarem, posso enfrentar despejo/sem-teto... Não ser contratada depois de aplicar tanto só me faz sentir como se estivesse enlouquecendo.”

“Eu entendo o que você está passando. Fui exposto ao Covid no trabalho, mas também tomei a vacina. No momento, estou me inscrevendo por meio do *indeed* também. Tenho 2 entrevistas esta semana. Vejo um conselheiro e um médico uma vez por semana. Também tenho artrite nos joelhos por trabalhar tanto nos pés. Eu trabalhava na shoprite e não me deixavam nem beber água no chão...”

O desemprego aparece e também a vivência em condições laborais precárias, porém, em N/A o primeiro parece ser mais frequente, o que pode também ser identificado quantitativamente comparando-se as taxas de desemprego nos dois países. A pandemia intensificou quadros ansiosos como indica este depoimento:

“Como muitos, COVID me fez sentir mais ansioso do que o normal. Nos últimos dois anos, me formei na faculdade, me mudei com meu marido para longe de amigos e familiares, comecei meu primeiro emprego na área da saúde e, em poucos meses, perdi meu primeiro emprego devido ao COVID. Um ano depois, finalmente encontrei um emprego, mas minha ansiedade estava nas alturas. Eu constantemente me sinto um fracasso no trabalho e me sinto isolado. Tenho ansiedade por estar em grandes grupos de pessoas. Alguém mais está sentindo os efeitos colaterais de ficar tanto tempo isolado? Que mecanismo de enfrentamento vocês usam para a ansiedade no local de trabalho?”

A pandemia também afetou outras dimensões citadas pelos participantes como a habilidade de interagir socialmente, o que tem sido causa de ansiedade nos participantes e os tem feito se sentir “esgotado socialmente” e sem saber como se comunicar:

Desde que a pandemia começou, percebi que tenho lutado cada vez mais. Chegou ao ponto que, quando saio em público, ajo como surdo para não ter que falar com as pessoas (sou fluente em ASL). Isso me faz uma pessoa ruim?

Isso não faz de você uma pessoa má, já estive no seu lugar uma vez e evitei meus amigos por um tempo porque estava esgotado socialmente e não sabia realmente me comunicar um pouco depois que a pandemia começou!

“Também desenvolvi uma fobia específica de covid. Eu tenho trabalhado com um psicólogo na terapia de exposição. Esta noite vou ao meu primeiro encontro social com uma pessoa que não conheço bem e estou muito preocupado por não usar máscara. As máscaras são o tipo de coisa que me deixa seguro, mas parece estranho usá-las em um bar onde vou comer e beber. Tenho medo de me destacar e ser embaraçoso. Mas também estou preocupado em ficar doente e me sentiria mais seguro com ele. Sinto que minha ansiedade social está lutando contra minha fobia e, no final, estou mais preocupado em ter um ataque de pânico no meio do bar sem ninguém em quem confio.”

Além de intensificar quadros preexistentes a pandemia despertou alguns tipos de ansiedade em pessoas que não possuíam: como a ansiedade social, ansiedade de saúde, ansiedade com as notícias, ou uma “fobia específica de Covid” como alude o usuário acima que afirma não saber como lidar com o uso de máscaras em seu primeiro encontro social depois do isolamento. Também referente ao não cumprimento das medidas de saúde, o medo de contrair o vírus ou transmiti-lo, o de ter que trabalhar em um país que possui altas de Covid e ao retorno das atividades sociais.

Além disso, alguns usuários criticam o sistema de saúde norte-americano:

“Estou convencido de que o estabelecimento médico deste país me trouxe a este estado.”

“Com o sistema de saúde do jeito que está na América, simplesmente não consigo manter a calma. “

“Quero me mudar e atualmente ganho dinheiro com entrega de comida, mas tenho crédito ruim devido a dívida médica/situação médica e ainda não encontrei um lugar que possa me levar.” “Tive muita dificuldade em fazer amigos e encontrar um sistema de apoio durante esse período também, e isso me faz sentir péssimo comigo mesmo.”

Também apareceu no grupo Anxiety Tribe a ansiedade como elemento de reprodução de desigualdade, que impossibilita a continuidade no trabalho:

“Não consigo trabalhar recentemente por causa da minha ansiedade. Tenho dificuldade em sair de casa e ir para longe da minha mãe.”⁸⁰

“Imagino minha filha (que agora tem um ano e meio) crescendo sem mãe e possivelmente herdando a doença de mim. Minha ansiedade ficou tão ruim que fui forçado a tirar licença médica do meu trabalho porque não conseguia trabalhar...”

“A ansiedade é minha principal inimiga e, atualmente, está me impedindo de sair e conseguir um emprego, pois o medo de ter um episódio em público por causa de estresse ou ansiedade é demais para mim na minha posição atual na vida. Tive 3 empregos ao longo da minha vida até

⁸⁰ I am unable to work recently because of my anxiety. I have a hard time going out of the house and far away from my mom.

agora, 1 deles precisei sair devido a uma lesão, mas os outros 2 tive que sair por causa dos meus episódios de ansiedade durante o trabalho.”⁸¹

“Eu luto contra uma forte ansiedade de saúde - a ponto de me custar empregos porque eu saio muito do trabalho.”

“Perdi minha carreira e, depois disso, não consegui manter um emprego, há cerca de 7 anos tive um colapso nervoso e não estou bem desde então.”⁸²

A ansiedade também parece ser um fator que reforça desigualdades como será discutido no próximo capítulo.

⁸¹ “Anxiety is my main enemy and currently, it is keeping me from going out and getting a job as the fear of having an episode in public because of stress or anxiety is too much for me at my current position I’m at in life. I have had 3 jobs throughout my life so far, 1 of them I needed to quit due to an injury, but the other 2 I had to quit because of my anxiety-triggering episodes during work.”

⁸² “I lost my career and after that, I couldn’t keep a job about 7 years ago I had a nervous breakdown and I haven’t been right since.”

Capítulo 4

Consequências da ansiedade na sociedade

No capítulo anterior, propus-me a investigar os arranjos sociais presentes na vivência da ansiedade, corroborando a perspectiva de que as emoções são distribuídas e experienciadas de forma desigual. Enquanto neste capítulo, procuro olhar para as consequências sociais de tal quadro agudo de ansiedade.

É importante compreender como a ansiedade influenciada pelo contexto estrutural influencia as respostas que, por sua vez, têm consequências para a sociedade. Como elucida Rackow et al (2012) “o bem-estar subjetivo é um recurso valioso e exerce uma influência significativa na ação social”.

4.1 Ansiedade como reforço ou reprodução de desigualdades sociais

Partindo da perspectiva de que as emoções são relações sociais muito condensadas com divisões explícitas (ILLOUZ, 2007); possuindo regularidade e estabilidade, podendo funcionar como medida de desigualdade e também como envolvidas nos mecanismos de reprodução das mesmas (RACKOW et al, 2012). O que encontramos nos diversos depoimentos de ansiedade, são o reforço ou reprodução de desigualdades sociais.

A ansiedade é vivida como uma emoção que impede a inserção dos participantes no mercado de trabalho ou a permanência no emprego:

“Tentei ir pra outra área e estudar novamente mas comecei a ter crises de ansiedade no estágio e tive que parar”

“Perdi empregos por conta da depressão ou ansiedade, quase destruiu meu casamento, eu canso as pessoas, eu tento, mas está difícil me fortalecer”

“Sai do meu emprego pq tive uma crise de fobia social, transtorno de ansiedade generalizada, além da piora da depressão. Faz 8 meses que pedi demissão e até hoje não consegui um novo emprego e sinto que não vou conseguir enquanto eu estiver desse jeito.”

“Resultou no fundo do poço que estou hoje, desempregada há 09 meses, sem renda, vivendo de favor, pressa na dependência dos outros, chorando muito, pensando em morte.” [ansiedade severa e outras emoções como secundárias]

“Estou afastada das atividades laborativas há anos, sem condições de retornar, pois partes de mim morreram.”

“Poderia estar empregada neste momento em que muitos estão perdendo o emprego pois sou da área da saúde, mas o medo do fantasma da ansiedade me apavora.”

Os participantes expressam não conseguir encontrar um emprego ou ter que parar o seu exercício por causa da ansiedade, além de não se sentirem aptos a retornar por conta da vivência intensa dessa emoção. Como discutimos no capítulo anterior, a experiência moderna de trabalho e emprego são fatores significativos na predisposição à ansiedade (WILKINSON, 2001).

“Percebi que o mercado ficou muito pior e mais desumano do que nunca. Metem muita pressão assim que entramos na empresa, com menos de um mês... Passei a ter muita ansiedade por causa disso....Atualmente moro com meus pais e estou desempregada...”.

As estruturas sociais envolvidas na vivência da ansiedade e que se expressam na ação social, a partir desse mediador, fazem com que as pessoas que a experienciam não consigam sair do quadro imobilizante colocado por essa emoção, reforçando o quadro de vulnerabilidade econômica. O que corrobora a perspectiva de que as emoções são distribuídas de forma desigual e sua distribuição, assim, pode ser primordial em compreender a dinâmica da estratificação (TURNER, 2010).

A fobia social ou transtorno de ansiedade social aparece como um tipo de ansiedade bastante presente nos depoimentos e como causa do desemprego:

“Não consigo encontrar um emprego por conta da fobia social.”

“Também tenho fobia social e estou desempregado por isso. Recebo um subsídio vitalício graças à doença. É metade do salário mínimo, mas melhor que nada.”

De acordo com o DSM-V, ela é constituída pelo quadro ansiogênico ou pelo distanciamento de interações sociais e situações que envolvem a possibilidade de ser examinado. A ideação cognitiva é ser negativamente avaliado por outros, sendo constrangido, humilhado ou rejeitado (p. 2). Como explicam os participantes, se trata de um “desconforto constante de ser visto como ridículo somado a certeza que eu sinto de que vou fracassar”, “nós que temos fobia social sentimos culpa mediante o que os outros pensam”. “Esse sentimento de culpa e a sensação de estar sendo julgado acabam com a gente”.

Em um cenário de riscos, incertezas e crises, em que o indivíduo deve contar apenas com sua *performance* (EHRENBERG, 2010) nos mais variados domínios das relações, não à toa o encontro social é relatado pelos participantes como imbuído de desconforto, afastamento e evitação do outro (GOFFMAN, 2011), e da possibilidade de ser avaliado de

forma negativa, “numa situação em que a exclusão social e o desejo de sucesso individual se confrontam, às vezes, até à explosão.” (EHRENBERG, 2010, p. 13).

Segundo Júlio, a fobia social tem assombrado e paralisado a sua vida, fazendo-o sentir “um misto de tristeza, culpa e raiva por não ter o que as outras pessoas "normais" têm, tipo um relacionamento amoroso, um emprego, uma estabilidade emocional, financeira...”. Algo corriqueiro entre os participantes do grupo é o sentimento de estar em desacordo com o restante da sociedade: “uma situação bem difícil para uma pessoa que vê os amigos trabalhando, casando, tendo filhos, e eu? parado no tempo.”

Nesses casos, também identificamos que a ansiedade aparece junto com “uma piora da depressão”, parecido com o quadro que o sociólogo Ehrenberg (2010) denominou de depressivo nervoso, um misto de depressão e ansiedade relacionado à figura do indivíduo moderno colapsado diante da ideologia da autorrealização. O indivíduo depressivo-nervoso, no mundo do trabalho, é o *empreendedor* de si colapsado e desprovido dos meios institucionais para “bem-sucedido” que deve remar sozinho o único barco furado que detém, diante de marés tempestuosas do capitalismo neoliberal (SOARES, 2020).

Os novos imperativos do trabalho, que se encontram embalados pelo discurso da performance, da autonomia, da autenticidade, penetram também as relações interpessoais que passam a ser pautadas por elas em um mundo conexionalista (BOLTANSKI; CHIAPELLO, 2009). A ansiedade provinda desse quadro, por seu turno, torna muito difícil a vivência de relações afetivas e também o início de novos vínculos. O que é confirmado a partir dos depoimentos dos participantes que aludem a situações de solidão e divórcio:

“Sou muito ansiosa e isso tem me dificultado demais a vida, acredito que tenha sido uma das causas do meu divórcio há seis anos atrás.”

“Não tenho amigos. Não tenho alguém. Me sinto muito sozinha, improdutivo, pra baixo. Há quase um ano me sinto paralisada pela ansiedade e pelo medo.”

“Sinto ansiedade extrema, sinto-me sozinho, sinto rejeição. Hoje estou desempregado e tive que deixar meu filho de 4 anos.”

A solidão, compreendida como a falta de conexões sociais significativas ou mais especificamente uma experiência que ocorre quando a rede de relações sociais de uma pessoa é significativamente deficiente em quantidade ou qualidade (PERLMAN & PEPLAU, 1998) e a ansiedade têm sido apontadas como relacionadas e tendo efeitos recíprocos. Sendo ambos mantidos por meio de “processos intrapessoais e interpessoais bastante semelhantes.” “Indivíduos com alta ansiedade social e solidão tendem a processar informações sociais de

forma ameaçadora e também se envolver em comportamentos evitativos e autoprotetores” (FUNG et al, 2017, p. 336) Estão também associadas a expectativas pessimistas de conexões sociais positivas (*idem*). Como confirmam os depoimentos:

Nestes dias tenho sentido muita ansiedade e solidão. Não tenho conseguido conhecer alguém para um relacionamento estável, tranquilo. Eu gostaria muito, mas ainda é melhor estar só do que ter relações tóxicas como já tive.

Ninguém sabe como estou por dentro, as pessoas só sabem cobrar sem saber o porquê e como cheguei a esse ponto. Estou me sentindo cada vez mais solitária [...] Minha cabeça está uma bagunça, não adianta fazer coisas boas porque as pessoas só veem seu lado e seus atos ruins.

Em sua narrativa, a participante afirma preferir estar só no momento, do que ter relações tóxicas como as que teve no passado. A sua idealização é a de que futuras relações poderão vir a ser como as do passado. A outra narrativa, por sua vez, expressa frustração com a incompreensão das pessoas acerca de seu quadro e a expectativa de que as pessoas irão apenas ver “seu lado e seus atos ruins.”

Estudos (WEI et al, 2020; STEEN et al, 2022) apontam para os dois movimentos, o da solidão causando ansiedade e vice-versa. Há evidências que sugerem que as conexões sociais podem ser comprometidas na ansiedade, assumindo, assim, que indivíduos ansiosos também são mais propensos a serem solitários. Estudos sobre os correlatos cognitivos e comportamentais da ansiedade apontam maneiras pelas quais as relações interpessoais podem ser afetadas por ela, como, por exemplo, a preocupação excessiva e incontrolável pode resultar no desgaste das redes sociais ao longo do tempo (WEI et al, 2020).

Essa preocupação com o que as pessoas estão pensando me paralisa ainda mas estou me trabalhando para melhorar isso.

Me identifico com vocês em relação a essa preocupação excessiva do que as pessoas vão achar de mim. Hoje estou angustiado, passei o dia culpando as pessoas pelos meus fracassos, fiquei ansioso, criei expectativas.

A solidão também pode ser considerada uma fonte importante de avaliações exageradas de ameaças que sustentam a sua associação com a ansiedade (WEI et al, 2020). Pesquisas também sugerem que a solidão é um fator de risco para o Transtorno de Ansiedade Generalizada - TAG (STEEN et al, 2022). O indivíduo solitário ao se sentir isolado e desconectado dos outros à sua volta, pode desenvolver sentimentos de incerteza e

insegurança, posto a ausência de referências e de suporte social indispensável para o bem-estar dos indivíduos.

Há também outros marcadores que aparecem e intensificam a experiência da ansiedade como a das mulheres que têm filho/as e vêem a ansiedade atrapalharem o seu papel como mãe, demonstrando preocupação por sentirem estar dando “trabalho” ou não conseguirem exercer do modo que gostariam o seu papel, causando uma angústia existencial imensa:

- a) “Não queria que minha filha crescesse com uma mãe assim, deprimida e ansiosa.”
- b) “Também me sinto em débito como mãe, também me cobro sempre em ser uma mãe melhor e isso me gera ansiedade.”
- c) “Tem dias que são difíceis por conta da minha ansiedade... me sinto incapaz por vezes... e penso que não vou conseguir ser uma boa profissional e às vezes penso que não sou uma boa mãe...”

A ansiedade como experiência que traz em seu âmago as condições precárias da sociedade contemporânea, se torna um círculo também de reprodução de desigualdades sociais.

Conclusão

“Pessoas cujo curso de vida atingiu uma crise devem confrontar seu passado coletivo tão completamente quanto um paciente neurótico deve desenterrar sua vida pessoal: traumas há muito esquecidos na história podem ter um efeito desastroso sobre milhões que permanecem inconscientes deles.”

—Lewis Mumford, A Condição Do Homem

Os indivíduos na agitação de suas experiências diárias habitualmente não definem suas ansiedades em termos de transformação histórica e em torno das tensões e contradições sociais e culturais que estruturam *eus* e identidades modernas. Porém, reconhecem que suas ansiedades - por mais que pareçam ser limitadas ao âmbito mais íntimo de suas vidas - sinalizam que algo está errado com o mundo social em que vivemos. Apesar dos genuínos esforços conjuntos das disciplinas que tratam do tema, a ansiedade ainda é uma emoção tratada no debate público como questão individual, disfunção que tende a ser redirecionada para o *self*.

O triunfo da sociedade pessoal (terapêutica, individualista e atomizada) sobre a coletivista tem como consequência mais drástica a subsunção de questões sociais, políticas, econômicas, em termos de problemas e questões meramente psicológicas, “com a política sendo gradualmente substituída pela política terapêutica” (CABANAS; ILLOUZ, 2019, p. 58), o que desonera o papel do Estado e da sociedade na vida dos indivíduos.

Essa é uma tentativa de inscrever os sofrimentos ansiosos em uma linguagem que faz referência ao passado e ao presente coletivo, tendo em vista a crise de saúde mental que atravessam milhões de brasileiros e pessoas pelo mundo, sem uma consciência completa e mais profunda dos traumas sociais que os circundam.

Como a ansiedade envolve aprender sobre o ambiente e fazer inferências sobre sua estabilidade, sendo condicionada por expectativas e experiências prévias, voltadas ao futuro. O trabalho desenvolveu-se ao longo de pesquisas que identificam que a vivência em sociedades altamente desiguais, provê condições de vida com pouca segurança ou certeza, muitas rupturas e também pouco espaço para a realização de objetivos dependendo do ponto em que o indivíduo se encontra na estrutura social. O que indica a presença da ansiedade como emoção elementar na experiência de vida em sociedades desiguais, afetando toda a população, em graus e experiências diferentes, principalmente aqueles mais próximos da base da escala social.

Os resultados da pesquisa revelam uma correlação entre a experiência de ansiedade e situações de precariedade econômica e social. Os indivíduos que relataram vivenciarem a ansiedade como condição cotidiana em suas vidas, na amostra analisada, apresentam narrativas que os colocam em situação de precariedade, embora não possamos identificar sua posição sócio-estrutural, os depoentes aludem a situações de desemprego, dependência e dificuldade financeira.

Foi discutido neste trabalho como o status socioeconômico e o nível de compromisso com os valores sociais e a oportunidade de alcançá-los fazem com que certos grupos e indivíduos sejam mais susceptíveis de se tornarem mais vulneráveis à ansiedade. O que foi elaborado a partir de uma aproximação de pesquisas na Sociologia das Emoções sobre compatibilidade estrutural, onde diferentes indicadores de desigualdade estão relacionados à experiência de ansiedade, porém, enquanto trabalho qualitativo, não se pôde determinar a posição socioeconômica de alguns grupos e a taxa de ansiedade entre eles, mas identificamos a partir dos fatores que afligem os participantes, uma correlação entre ansiedade e situações de precariedade econômica e social.

Principalmente a experiência moderna de trabalho, o risco de sofrer desemprego e as inseguranças que permeiam essa esfera foram os fatores mais proeminentes presentes na vivência de ansiedade dos participantes de N/A e do Anxiety Tribe, que foram analisadas a partir da perspectiva de Boltanski e Chiapello sobre o novo espírito do capitalismo, bem como foi elaborado a partir outros cientistas sociais que abordaram a relação entre dimensões da organização do trabalho e a ansiedade.

Também a qualidade das relações pessoais, mostrando uma correlação entre interações negativas e comparações sociais com a experiência da ansiedade, bem como a falta de conexões sociais significativas ou mais especificamente a solidão e a ansiedade têm sido apontadas como relacionadas e tendo efeitos recíprocos. A qualidade das relações sociais foi discutida tanto a partir de uma leitura específica de como as redes sociais ou sua ausência impactam a saúde, como abordou o quadro geral mais amplo do individualismo na cultura moderna a partir da pena de Charles Taylor.

Os resultados da pesquisa também demonstraram que estruturas sociais envolvidas na vivência da ansiedade e que se expressam na ação social, a partir desse mediador, tornaram as pessoas que a vivenciam incapazes de sair do quadro imobilizador colocado por essa emoção, reforçando a situação de vulnerabilidade econômica e social. A ansiedade é vivenciada como uma emoção que impede os membros de ingressarem no mercado de trabalho ou nele

permanecerem, também dificulta a vivência de relacionamentos afetivos e novos vínculos, levando-os a situações de solidão e, em alguns casos, divórcio.

A busca por uma Sociologia da Ansiedade envolveu a necessidade de compreender a realidade multifacetada do fenômeno e situá-la dentro do arcabouço teórico da Sociologia ou melhor de situar a Sociologia no entendimento desta emoção. Principalmente por ser ainda uma emoção pouco trabalhada no contexto brasileiro a partir de sua dimensão social e pela sua capacidade de absorver e refletir mudanças sociais e ambientais. Ela se insere, assim, dentro dos esforços da Sociologia das Emoções, de situar as emoções como categoria central para se pensar a inter-relação entre indivíduo e sociedade e também ajuda no avanço dos estudos em torno da saúde mental.

Tendo em vista os argumentados apresentados, identifica-se a necessidade de mais pesquisas em torno do assunto que auxilie na provisão e desenho de políticas públicas adequadas que levem em consideração as dimensões sociais do fenômeno e que possam mapear quantitativamente a relação entre estratificação e ansiedade e, assim, ter uma perspectiva horizontal da questão.

Além disso, é importante alimentar a perspectiva de que exercícios de auto-ajuda podem não ser suficientes na ausência de transformação social. A insistência em se colocar os sofrimentos como escolhas pessoais, no caso a ansiedade como passível de planejamento, auto-desenvolvimento, controle, gerenciamento, pode ocasionar mais frustrações individuais e culpa para grande parte dos indivíduos que sofrem com ela. Ao culpar o indivíduo por não conseguir positivar ou manejar sua ansiedade e ao colocá-la como algo meramente instrumental, evitável e, em última análise, inútil, faz com que o sofrimento perca o seu caráter existencial e comunicativo, seu vislumbre revolucionário de insatisfação, e o torne algo que nada mais transmite em seu âmago.

Referências bibliográficas:

Abadi, D., Arnaldo, I., & Fischer, A. Anxious and Angry: Emotional Responses to the COVID-19 Threat. *Frontiers in psychology*, 12, 2021.

Barbalet, J. M. *Emotion, Social Theory, and Social Structure: A Macrosociological Approach*, 1998.

Barbosa, Raoni Borges. *Medos corriqueiros e vergonha cotidiana: uma análise compreensiva do Bairro do Varjão/Rangel*, João Pessoa, PB, 2015. 219 f. Dissertação (Mestrado em Antropologia) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2015.

Baker, E. H. Socioeconomic Status, Definition. *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Health, Illness, Behavior, and Society*, 2014.

Barron, Gabriela Cuevas et al. Safeguarding people living in vulnerable conditions in the COVID-19 era through universal health coverage and social protection. *The Lancet*, p. 1-7, Dec. 11, 2021.

Bauman, Zygmunt. *Modernidade líquida*. Ed. Zahar, 2001.

Beck U. *Risk Society: Towards a New Modernity*. London: Sage, 1992.

Bendau, A., Asselmann, E., Plag, J., Petzold, M. B., & Ströhle, A. 1.5 years pandemic - Psychological burden over the course of the COVID-19 pandemic in Germany: A nine-wave longitudinal community study. *Journal of affective disorders*, 319, 381–387. Advance online publication, 2022.

Berkman, Lisa F., and Aditi Krishna. “Social Network Epidemiology.” In *Social Epidemiology*, edited by Lisa F. Berkman, Ichiro Kawachi, and M. Maria Glymour, 234–89. Oxford University Press, 2014.

Boltanski, Luc; Chiapello, Ève. *O novo espírito do capitalismo*. São Paulo. Martins fontes, 2009.

Bloomfield, K. Beyond Sobriety: The Cultural Significance of Alcoholics Anonymous as a Social Movement. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 23(1), 21–40, 1994.

Braga, A. (2007). Usos e consumos de meios digitais entre participantes de weblogs: uma proposta metodológica. In *Anais do 16o Encontro da Compós na Universidade*. Tuiuti do Paraná (pp. 1-19). Curitiba, PR, Brasil

Braga, R; Purdy, S A precarious hegemony: neo-liberalism, social struggles, and the end of Lulismo in Brazil, *Globalizations*, 16:2, 201-215, 2019.

Cabanas, Edgar; Eva, Illouz. *Manufacturing Happy Citizens: How the Science and Industry of Happiness Control our Lives*, Cambridge: Polity Press, 2019.

Cacioppo, John T.; William Patrick. *Loneliness : Human Nature and the Need for Social Connection* / John T. Cacioppo and William Patrick. New York: Norton, 2009.

Castro, L; Nogueira, C. COVID-19 e Zika: narrativas epidêmicas, desigualdades sociais e responsabilização individual. *Boletim Cientistas Sociais e coronavírus*. ANPOCS n. 31, 2020.

Cénat JM, Dalexis RD, Guerrier M, et al (2020). Frequency and correlates of anxiety symptoms during the COVID-19 pandemic in low- and middle-income countries: A multinational study. *J Psychiatr Res.* 2021 Jan;132:13-17. doi: 10.1016/j.jpsychires.2020.09.031. Epub Sep 30. PMID: 33035760; PMCID: PMC7527178.

Dardot, P.; Laval, C. *A nova razão do mundo: ensaio sobre a sociedade neoliberal*. São Paulo: Editora Boitempo, 2016.

Davies, James. *Sedated: How Modern Capitalism Created Our Mental Health Crisis*. London, England, Atlantic Books, 2021.

Davis, J. L., Love, T. P., & Fares, P. Collective Social Identity: Synthesizing Identity Theory and Social Identity Theory Using Digital Data. *Social Psychology Quarterly*, 82(3), 254–273, 2019.

De Souza Santos, A. A. “From participation to silence: Grassroots politics in contemporary Brazil”. In Hatzikidi, K & Dullo, E. (eds.) *A Horizon of (im)possibilities: A chronicle of Brazil’s conservative turn*. London: ILAS, 2021;

Denny, Elaine (2016). *The Good Intention Gap: Poverty, Anxiety, and Implications for Political Action*. Available at <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2839926>.

Durkheim, É. *Les formes élémentaires de la vie religieuse*. Paris: Presses Universitaires de France, 1968.

Durkheim, Emile. *O Suicídio*. São Paulo: Ed. Martin Fontes, 2000.

Ehrenberg, Alain. *O culto da performance: Da aventura empreendedora à depressão nervosa*. Tradução de Pedro F. Bendassolli, São Paulo: Ideias & Letras, 2010.

Elias, Norbert. *A Sociedade dos Indivíduos*. Rio de Janeiro: Zahar, 1994.

Elias, Norbert. *O processo civilizador*. v.1 2.ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1994

Endler, N. S., & Kocovski, N. L. State and trait anxiety revisited. *Journal of Anxiety Disorders*, 15(3), 2001.

Falkof, Nicky. *Anxious Joburg. The Inner Lives Of A Global South City*. Published in South Africa by: Wits University Press, 2020.

Ferrari, E. Latency and Crisis: Mutual Aid Activism in the Covid-19 Pandemic. *Qual Sociol* 45, 413–431, 2022.

Fisher, Mark. *Realismo capitalista: é mais fácil imaginar o fim do mundo do que o fim do capitalismo*. Editora Autonomia Literária, 2020.

Fragoso, S., Recuero, R., & Amaral, A. *Métodos de pesquisa para internet*. Porto Alegre: Sulina, 2011.

Freeman, L., & Elipidorou, A. Fear, anxiety and boredom. In T. Szanto & H. Landweer (Eds.), *The Routledge Handbook of the Phenomenology of Emotion* (pp. 392–402). Routledge, 2020.

Friman P. C., Hayes S. C., Wilson K. G. Why behavior analysts should study emotion: The example of anxiety. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 31(1), 137–156, 1998.

Fromm, E. *The Fear of Freedom*, London: Routledge, 1942.

Fung, K., Paterson, D., & Alden, L. E. Are social anxiety and loneliness best conceptualized as a unitary trait? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 36(4), 335–345, 2017.

Galloni, L.; De Freitas, L. R.; Vieira Gonzaga, R. Consumo de psicoativos lícitos durante a pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Ciências Biomédicas*, [S. l.], v. 2, n. 1, p. e0442021 – 1/8, 2021. DOI: 10.46675/rbcm.v2i1.44.

Giddens, A. *The Consequences of Modernity*, Cambridge: Polity Press, 1990.

Giddens, Anthony. *Capitalismo e moderna teoria social*. Lisboa: Editorial Presença, 2005.

Giddens, Anthony. *Modernidade e Identidade*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2002

Goffman, Erving. *Ritual de interação: Ensaio sobre o comportamento face a face*. Petrópolis, Vozes, 2011.

Haenfler, R., Johnson, B., & Jones, E. Lifestyle movements: Exploring the intersection of lifestyle and social movements. *Social Movement Studies*, 11(1), 1-20, 2012.

Haygarth, Dr John, of the Imagination as a Cause and Cure of Disorders of the Body, Exemplified by Fictitious Tractors. *Ann Med (Edinb)*. 1800; 5:133–45. PMID: PMC5111928.

Hao, Y., Bertolero, M., & Farah, M. J. Anger, Fear, and Sadness: Relations to Socioeconomic Status and the Amygdala. *Journal of cognitive neuroscience*, 34(10), 1928–1938, 2022

Hari, Johann. *Lost connections: uncovering the real causes of depression – and the unexpected solutions*. London: Bloomsbury, 2018.

Hirsch CR, Mathews A, Lequertier B, Perman G, Hayes S. Characteristics of worry in generalized anxiety disorder. *J Behav Ther Exp Psychiatry*. 2013 Dec;44(4):388-95. doi: 10.1016/j.jbtep.2013.03.004. Epub 2013.

Holmes, M. Introduction: The Importance of Being Angry: Anger in Political Life. *European Journal of Social Theory*, 7(2):123-132, 2004.

Illouz, Eva. *Cold intimacies*. Polity Press, 2007.

Illouz, Eva. *Why Love Hurts: A Sociological Explanation*. Polity Press, 2012.

Illouz, Eva. Emodities or the making of emotional commodities. In: *Emotions as Commodities*. Routledge, 2017.

Iyengar, S., Lelkes, Y., Levendusky, M., Malhotra, N. & Westwood, S. J. The Origins and Consequences of Aective Polarization in the United States. *Annual Review of Political Science*, 22 (1), 2019

Jaspal, R., & Breakwell, G. M. Socio-economic inequalities in social network, loneliness and mental health during the COVID-19 pandemic. *The International journal of social psychiatry*, 68(1), 155–165, 2022.

Jasper, J. M. Constructing Indignation: Anger Dynamics in Protest Movements. *Emotion Review*, 6 (3), 208, 2014.

Jung, S., Kneer, J., & Krüger, T. Mental Health, Sense of Coherence, and Interpersonal Violence during the COVID-19 Pandemic Lockdown in Germany. *Journal of clinical medicine*, 9(11), 3708, 2020.

Katz, Alfred H. “Self-Help and Mutual Aid: An Emerging Social Movement?” *Annual Review of Sociology*, vol. 7, 1981, pp. 129–55. JSTOR, <http://www.jstor.org/stable/2946025>. Accessed 28 Sep. 2022.

Kleinman, Arthur.; Das, Veena; Lock, Margareth. Social Suffering. Berkeley: University Of California Press, 1997.

Kolker, Robert Phillip. A Cinema of Loneliness. Oxford University Press; 4th edition, 2011.

Koury, Mauro. Emoções, sociedade e cultura: a categoria de análise emoções como objeto de investigação na sociologia. Curitiba: Editora CRV, 2009

Koury, Mauro Guilherme Pinheiro. Cotidiano e pandemia no Brasil [livro eletrônico]: emoções e sociabilidades. Recife, Grem-Grei Edições, 2021.

Kozinets, Robert. V. Netnografia: Realizando pesquisa etnográfica online. Porto Alegre: Penso, 2014.

Lewandowsky, S., Ecker, U. K. H., & Cook, J. Beyond Misinformation: Understanding and Coping with the “Post-Truth” Era. Journal of Applied Research in Memory and Cognition, 6(4), 353-369, 2017.

Mackenbach, Johan P. Health Inequalities: Persistence and Change in European Welfare States. Oxford/New York. New York: Oxford University Press, 2019.

Mandiberg, J.M., & Edwards, M. Collective Identity Formation in the Mental Health Clubhouse Community. International Journal of Self Help and Self Care, 7, 19-39, 2013.

Marcus, G; Mackuen, M. Anxiety, Enthusiasm, and the Vote: The Emotional Underpinnings of Learning and Involvement During Presidential Campaigns. The American Political Science Review, Sep. 1993, Vol. 87, No. 3, 1993.

May, Rollo. The meaning of anxiety. W. W Norton & Company, New York, 1950;

McCann, G. / Matenga, C.: COVID-19 and Global Inequality. In: Pádraig, C. et al. (eds): COVID-19 in the Global South Book Subtitle: Impacts and Responses. Bristol: Bristol University Press, pp. 161-171, 2020.

Melucci, Alberto. Nomads of the present. Philadelphia: Temple University Press, 1989.

Menéndez, E. La pandemia del coronavirus como delatora de contradicciones, deseos y negociaciones. In: Evangelidon, S; Martínez-Hernández (orgs.). RESET. Reflexiones antropológicas ante la pandemia de Covid-19. Tarragona: Publicaciones, URV, 2020.

Menichelli, D., Del Sole, F., Di Rocco, A., Farcomeni, A., Vestri, A., Violi, F., Pignatelli, P., Lip, G. Y. H., & Pastori, D. Real-world safety and efficacy of direct oral anticoagulants in

atrial fibrillation: a systematic review and meta-analysis of 605 771 patients. *European heart journal. Cardiovascular pharmacotherapy*, 7(FI1), f11–f19, 2021.

Merton, R. Continuidades na teoria da estrutura social e da anomia. In: *Sociologia: teoria e estrutura*. São Paulo, 1970.

Neckel, S. & Hasenfratz, M. Climate emotions and emotional climates: The emotional map of ecological crises and the blind spots on our sociological landscapes. *Social Science Information*, 60 (2), 253, 2021.

Nicol, Valérie. *Anxiety in Middle-Class America Sociology of Emotional Insecurity in Late Modernity*. Routledge, 2022.

Noronha, Erivelton; Gomes, Ananda; Yamaguchi, Klenicy. Cartilha sobre o distúrbio de ansiedade e a dificuldade no aprendizado. *Scientia Naturalis*, Rio Branco, v. 4, n. 2, p. 660-671, 2022

Nunes, João. A pandemia de Covid-19: securitarismo, crise neoliberal e a vulnerabilidade global. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(4), 2020.

Neri, Marcelo C. “A escalada da desigualdade - Qual foi o Impacto da Crise sobre a Distribuição de Renda e a Pobreza?”. Rio de Janeiro, RJ – Agosto/2019 - FGV Social.

Ohlbrecht, H & Josephine Jellen. Unequal tensions: the effects of the coronavirus pandemic in light of subjective health and social inequality dimensions in Germany, *European Societies*, 23:sup1, S905-S922, 2021.

Ortega, F; Orsini, M. Governing COVID-19 without government in Brazil: Ignorance, neoliberal authoritarianism and the collapse of public health leadership. *Global Public Health*, 2020.

Owens,T.J., Robinson,D.T., and Smith-Lovin, L. Three Faces of Identity. *Annual Review of Sociology*, 36, 477–499, 2010.

Paskov; Gërxhani E Werfhorst. Income Inequality and Status Anxiety. *GINI Discussion Paper*, 2013.

Passos L, Prazeres F, Teixeira A, Martins C. Impact on Mental Health Due to COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Study in Portugal and Brazil. *Int J Environ Res Public Health*, 2020.

Perlman, D. and Peplau, L. Loneliness. In: Friedman, H.S., Ed., *Encyclopedia of Mental Health*, Vol. 2, Academic Press, San Diego, 571-581, 1998.

Pimenta, Denise Moraes. O cuidado perigoso: tramas de afeto e risco na Serra Leoa (a epidemia de Ebola contada pelas mulheres, vivas e mortas). Tese (Doutorado em Antropologia Social) - Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019.

Poletta, F., Jasper, J.M. Collective identity and social movements. *Annual Review of Sociology*, 27(1), 283-305, 2001.

Podob, A. W. The Divergent Effects of Anxiety on Political Participation: Anxiety Inhibits Participation Among the Socio-Economic and Racially Marginalized [Doctoral dissertation, Ohio State University]. OhioLINK Electronic Theses and Dissertations Center, 2020.

Porter, N., et al. "The COVID-19 Pandemic and Health Inequalities." *J Epidemiol Community Health*, vol. [number not specified], 2021, pp. 11.

Possamai-Inesedy, Alphaia. Beck's Risk Society and Giddens' Search for Ontological Security: A Comparative Analysis Between the Anthroposophical Society and the Assemblies of God, Vol. 15 No. 1, 2002.

Pussetti, Chiara; Brazzabeni, Micol. Sofrimento social: idiomas da exclusão e políticas do assistencialismo. *Etnográfica*, v. 15, n. 3, p. 467-478, jun. 2011.

Rackow, K., Schupp, J., von Scheve, C. Angst und Ärger. Zur Relevanz emotionaler Dimensionen sozialer Ungleichheit. *Zeitschrift für Soziologie*, 41(5), 391-409, 2012.

Rebughini, P. A sociology of anxiety: Western modern legacy and the Covid-19 outbreak. *International Sociology*, 36 (4), 554–568. doi:10.1177/0268580921993325, 2021.

Renström, E. A., & Bäck, H. Emotions during the Covid-19 pandemic: Fear, anxiety, and anger as mediators between threats and policy support and political actions. *Journal of Applied Social Psychology*, 51, 861– 877, 2021.

Ribeiro, L; Junior, O. Democracia e segregação urbana: reflexões sobre a relação entre cidade e cidadania na sociedade brasileira. *Revista Eure*, v. XXIX, n. 88, p. 79-95, 2003.

Roohafza HR, Afshar H, Keshteli AH, Mohammadi N, Feizi A, Taslimi M, Adibi P. What's the role of perceived social support and coping styles in depression and anxiety? *J Res Med Sci*. Oct;19(10):944-9, 2014.

Room, Robin. Alcoholics Anonymous as a Social Movement. In: Barbara S. McCrady and William R. Miller, eds., *Research on Alcoholics Anonymous: Opportunities and Alternatives*. New Brunswick, NJ: Rutgers Center of Alcohol Studies, 1993.

Ruppanner, L., Tan, X., Carson, A., & Ratcliff, S. Emotional and financial health during COVID-19: The role of housework, employment and childcare in Australia and the United States. *Gender Work Organization*, 1– 19, 2021.

Scheff, Thomas J. “Shame and the Social Bond: A Sociological Theory.” *Sociological Theory*, vol. 18, no. 1, pp. 84–99, 2000.

Sennett, Richard. *A corrosão do caráter: consequências pessoais do trabalho no novo capitalismo*. Rio de Janeiro: Record, 2009

Sennett, Richard. *The hidden injuries of class*. The hidden injuries of class. Publisher: Vintage Books, New York, 1973.

Rohlinger, Deana A; Bunnage, Leslie A; Collective Identity In The Digital Age: Thin And Thick Identities In Moveon.Org And The Tea Party Movement. *Mobilization: An International Quarterly* 1 June; 23 (2): 135–157, 2018.

Salmela, M., & von Scheve, C. Emotional roots of right-wing political populism. *Social Science Information*, 56(4), 567-595, 2017.

Santabábara, J., Lasheras, I., Lipnicki, D. M., Bueno-Notivol, J., Pérez-Moreno, M., López-Antón, R., De la Cámara, C., Lobo, A., & Gracia-García, P. Prevalence of anxiety in the COVID-19 pandemic: An updated meta-analysis of community-based studies. *Progress in neuro-psychopharmacology & biological psychiatry*, 109, 2021.

Schnittker, J. *Unnerved: Anxiety, social change, and the transformation of modern mental health*. Columbia University Press, 2021.

Schopenhauer, Arthur. *Parerga and Paralipomena*. Oxford University Press, 1974.

Simmel, Georg. *Sociología*, Buenos Aires, Espasa-Calpe, 1939, 2 vols.

Simmel, Georg. O indivíduo e a liberdade. In: Jessé de Souza e Berthold Oelze (Org). *Simmel e a modernidade*. Brasília: Editora UnB, 1998.

Simon, R; Lively, K. Sex, Anger and Depression, *Social Forces*, Volume 88, Issue 4, June, 2010.

Silva, Ana Cláudia Rodrigues da; Matos, Silvana Sobreira de e Quadros, Marion Teodósio de. “Economia Política do Zika: Realçando relações entre Estado e cidadão”. *Revista Antropológicas* 28(1), 2017, pp. 223-246.

Silva, Fabiana Renata da. O infinito valor de todo ser humano: uma leitura da associação de ajuda mútua Neuróticos Anônimos. Dissertação em Sociologia, São Paulo: Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, 2016.

Smith, NC. How can stigma contribute to our understanding of the formation and mobilization of collective identities in health social movements? *Sociology Compass*. 2020; 14:e12796. <https://doi.org/10.1111/soc4.12796>

Soares, Idayane. Individualismo Moderno e Sofrimento Psíquico: Uma análise da comunidade virtual dos Neuróticos Anônimos. João Pessoa, 98 f. Monografia (Graduação) - UFPB, 2020.

Souza, Jessé. A elite do atraso: da escravidão à Lava Jato. Rio de Janeiro: Leya, 2017.

Steen, O. D., Ori, A. P. S., Wardenaar, K. J., & van Loo, H. M. Loneliness associates strongly with anxiety and depression during the COVID pandemic, especially in men and younger adults. *Scientific reports*, 12(1), 9517, 2022.

Stevano, S. et al.: COVID-19 and crises of capitalism: intensifying inequalities and global responses. *Canadian Journal of Development Studies*, 42(1- 2): 1-17, 2021.

Szanto, T. & Slaby, J. Political emotions. In *The Routledge Handbook of Phenomenology of Emotion* (pp. 478{494). Routledge, 2020.

Taylor, Charles. *As Fontes Do Self: A Construção Da Identidade Moderna*. São Paulo: Edições Loyola, 2013.

Taylor, Charles. *The ethics of authenticity*. Eleventh printing, 2003.

Terlouw, K. From thick to thin regional identities?. *GeoJournal* 77, 707–721, 2012. <https://doi.org/10.1007/s10708-011-9422-x>

Turner, J. H. The stratification of emotions: Some preliminary generalizations. *Sociological Inquiry*, 80(2), 168–199, 2010.

Turner-Zwinkels, F. M., & van Zomeren, M. Identity expression through collective action: How identification with a politicized group and its identity contents differently motivated identity-expressive collective action in the U.S. 2016 presidential elections. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(3), 499–513, 2021.

Velho, G. Individualismo, anonimato e violência na metrópole. *Horizontes Antropológicos*, a. 6, n. 13, 2000.

Verbicaro, L. P. Pandemia e o colapso do neoliberalismo. *Voluntas: Revista Internacional De Filosofia*, 11, e3, 2020.

Weber, Max. *A ética protestante e o espírito do capitalismo*. São Paulo: Martin Claret, 2016.

Wei, Maryann; Steven Roodenrys & Leonie Miller. Attentional Bias for Threat and Anxiety: The Role of Loneliness, *Psychiatry*, 83:3, 278-291, 2020.

Wilde, Oscar. *Collected Works of Oscar Wilde*. Wordsworth Editions, 1997.

Wilkinson, I. *Anxiety in a 'Risk' Society*. Routledge; 1st edition, 2001.

Williams, R. *The Long Revolution*. Hogarth Press, London, 1992.

Zhao, L.; Zheng, X.; Ji, K.; Wang, Z.; Sang, L.; Chen, X.; Tang, L.; Zhu, Y.; Bai, Z.; Chen, R. The Relationship between Social Support and Anxiety among Rural Older People in Elderly Caring Social Organizations: A Cross-Sectional Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 19, 11411, 2022.

Relatórios oficiais:

American Psychiatric Association. (2016). *Anxiety Disorders: DSM-5® Selections*. American Psychiatric Association Publishing

Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO, 2017.

The World Health Report. Mental Health: New Understanding, New Hope, 2001.

World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022.

OECD, *A Broken Social Elevator? How to Promote Social Mobility*, OECD Publishing, Paris, 2018.

Outras fontes:

Ferreira, J. P. 2020. Estudo confirma impacto da pandemia de covid-19 sobre a saúde mental. *El País*, disponível em <https://brasil.elpais.com/internacional/2020-12-24/estudo-confirma-impacto-da-pandemia-de-covid-19-sobre-a-saude-mental.html>, acesso em 15/2/2020

<https://brasil.elpais.com/brasil/2021-03-17/os-estragos-invisiveis-da-pandemia-para-as-maes-solo.html>

<https://neuroticosanonimos.org.br/>

Pintura da capa:

Anxiety, 1894 por Edvard Munch (in Oslo, Munch Museum)