

# A ANSIEDADE E OS TEMPOS MODERNOS

A ansiedade não chega com sirenes ligadas, não derruba ninguém de repente no meio da rua, não deixa hematomas visíveis. Ela prefere os bastidores: encosta na nuca ao fim do dia, aperta o peito na hora de dormir, interrompe o raciocínio no meio de uma frase banal. É uma espécie de ruído de fundo: às vezes tão alto que nos ensurdece, às vezes tão baixo que quase esquecemos que está ali – mas nunca desaparece de verdade.

Talvez por isso seja tão difícil nomeá-la. Ninguém chega numa mesa de bar e diz, com naturalidade: “Hoje acordei com a alma em taquicardia”. As pessoas falam em “correria”, “cansaço”, “muito trabalho”, “muitos problemas”. Mas, lá no fundo, existe um medo difuso, um mal-estar sem objeto, uma pergunta que não se formula completamente: *e se tudo der errado?*

O curioso é que nunca tivemos tantas ferramentas para controlar o mundo – e, ao mesmo tempo, nunca nos sentimos tão descontrolados. Aplicativos de agenda, lembretes, notificações, rastreadores de sono, medidores de passos, controle do batimento cardíaco em tempo real. Sabemos quantas calorias comemos, quantos minutos caminhamos, há quanto tempo estamos sentados. Mas não temos um único instrumento que meça, com alguma precisão, a inquietação que mora por trás do olhar de alguém no ônibus, no escritório, no corredor de casa.

O século XXI nos prometeu eficiência, mas entregou uma espécie de corrida infinita. Não é mais apenas produzir: é ser produtivo, proativo, flexível, multitarefa, resiliente, criativo, disponível 24 horas por dia — e, de preferência, tudo isso com um sorriso no rosto e boas fotos no Instagram. A ansiedade, então, nasce da distância entre o que somos e o que deveríamos ser, entre o tempo humano e o tempo das máquinas, entre o corpo que cansa e o ideal de performance que nunca admite pausa.

Há um detalhe perverso nisso: a cultura atual transformou o próprio descanso em tarefa. Descansar precisa “render”. O fim de semana precisa ser “bem aproveitado”. A viagem tem de ser “inesquecível” e render belos registros. Até a meditação vira meta: tantos minutos por dia, sete dias por semana, com gráficos de produtividade espiritual. Não se trata mais só de viver; trata-se de gerenciar a própria existência como um projeto que não pode falhar.

No meio disso, a ansiedade vai ganhando terreno. Ela se instala quando o despertador toca e o cérebro, antes mesmo de o corpo se levantar, já abriu todas as abas do navegador mental: contas a pagar, prazos, conversas pendentes, expectativas dos outros, notícias catastróficas do mundo. E, como se não bastasse,

ainda o fantasma discreto da comparação: todo mundo parece mais bonito, mais jovem, mais bem-sucedido, mais calmo, mais “resolvido” do que nós.

Claro que isso é, em grande parte, ilusão. Mas o fato de sabermos que é ilusório não diminui o estrago. A ansiedade não é uma criatura racional; é uma espécie de alarme interno desregulado. Em tempos de predadores, ela talvez fosse útil: manter-nos-ia alerta na floresta, atentos ao menor ruído. O problema é que, hoje, os “predadores” são e-mails, reuniões, boletos, conflitos familiares, crises políticas, diagnósticos médicos, colapsos climáticos, algoritmos indecifráveis. O cérebro continua acionando a mesma sirene — mas agora o perigo nunca termina.

E aí o corpo paga a conta. Dores que não têm causa orgânica clara. Insônia que não cede. Taquicardia sem esforço físico. Falta de ar em ambientes fechados. Uma sensação de aperto no peito que, de tão frequente, já virou “normal”. Ninguém desmaia em praça pública, mas muita gente acorda no meio da noite com uma sensação de queda livre, como se estivesse caindo de um prédio invisível.

Às vezes, a ansiedade se disfarça de hiperatividade: a pessoa não para nunca, está sempre ocupada, sempre com algo a fazer, sempre correndo. A produtividade vira anestésico. Enquanto se corre, não se pensa. Enquanto se responde mensagens, não se escuta o silêncio. Enquanto se preenche planilhas, não se olha para aquele vazio que aparece quando o dia termina e a pergunta retorna, teimosa: *é só isso?*

Outras vezes, assume o rosto da paralisia. Nada parece possível, tudo parece grande demais. Telefonar vira tarefa hercúlea. Abrir um e-mail parece escalar uma montanha. Decidir entre duas opções simples se transforma num labirinto de cenários catastróficos. Quem vê de fora, julga preguiça; quem sente por dentro, sabe que é medo.

O mais paradoxal é que vivemos numa era em que falar sobre saúde mental é, em tese, mais aceitável. Há campanhas, postagens, discursos. As palavras “ansiedade” e “depressão” entraram no vocabulário cotidiano. Ainda assim, persiste um tipo de vergonha: admitir que se está exausto, confuso, vulnerável. Como se, num mundo que celebra o “grinding”, a pausa fosse um fracasso moral.

É por isso que chamo a ansiedade de doença silenciosa: não porque ela não grite, mas porque a sociedade ainda não aprendeu a escutá-la. Preferimos chamá-la de “fase”, de “estresse normal”, de “coisa da cabeça”. Tomamos café em excesso, aceitamos mais um compromisso, prometemos a nós mesmos que, “quando tudo se acalmar”, vamos descansar. E esse “quando tudo se acalmar” é o oásis que nunca chega.

Há, porém, um caminho possível — e ele começa com algo quase subversivo: desacelerar por dentro, mesmo que por fora o mundo continue correndo. Não se trata de virar eremita, abandonar tudo e ir cultivar hortaliças numa

montanha (embora, às vezes, a ideia seja tentadora). Trata-se de recuperar o direito a ser limitado, falho, finito. O direito de dizer “não dou conta”, “preciso de ajuda”, “hoje não consigo”.

Resgatar pequenas ilhas de humanidade num mar de tarefas: um café tomado sem celular na mesa, um livro aberto sem culpa, uma conversa em que ninguém olha para a tela enquanto o outro fala. Minutos em que não é preciso produzir nada, apenas estar. Podem parecer gestos mínimos — e, no entanto, são atos de resistência num tempo em que até o ócio foi sequestrado.

Também ajuda muito trocar o monólogo pelo diálogo. A ansiedade se alimenta do silêncio interno em circuito fechado. Quando falamos — de verdade, sem máscaras —, algo se modifica. Percebemos que não estamos sozinhos nessa sensação de estar sempre atrasados em relação a um relógio que não controlamos. A confiança abre fissuras na muralha da solidão contemporânea.

Talvez nunca consigamos eliminar a ansiedade, assim como nunca eliminaremos totalmente o medo ou a tristeza. Em certa dose, ela é até sinal de que estamos vivos, atentos, sensíveis ao que nos cerca. O problema é quando ela deixa de ser visitante e se torna inquilina permanente, rearrumando os móveis da casa e impondo seus horários.

A crônica do nosso tempo é, em grande medida, a crônica dessa convivência forçada. Entre notificações e prazos, entre guerras e crises econômicas, entre telas e espelhos, vamos aprendendo — aos trancos e barrancos — a negociar com esse espectro inquieto.

No fim do dia, talvez o antídoto mais poderoso seja algo que não aparece em gráfico, não se converte em KPI, não entra no currículo: a capacidade de cultivar vínculos, ternura, presença. O gesto simples de perguntar a alguém, com real interesse: “Como você está, de verdade?”. E também de fazer essa pergunta a nós mesmos, com honestidade e sem julgamento.

Porque, por trás dos diagnósticos, fórmulas e slogans de autoajuda, fica uma verdade antiga, quase banal, mas que insiste em ser esquecida: nenhuma eficiência compensa uma vida em que o coração vive em sobressalto. Nenhum sucesso vale uma existência em que a alma anda sempre na beira do abismo.

Se a ansiedade é a doença silenciosa do nosso tempo, talvez a escuta amorosa — de si e do outro — seja o primeiro passo de cura que ainda sabemos oferecer. E, nesse movimento, quem sabe a gente consiga devolver à palavra “vida” algo da calma, do ritmo e do sentido que ela merece.