

SEM PÂNICO

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

Capantini, Laura

Sem pânico : equilibrar a ansiedade e o estresse para voltar a ser livre / Laura Capantini ; tradução de Juliana Maria Costa Teixeira. - São Paulo : Paulus, 2025.
II. (Coleção Desenvolvimento Pessoal)

ISBN 978-85-349-5915-5

Título original: No panic - Gestire ansia e stress per tornare a essere liberi

1. Desenvolvimento pessoal 2. Estresse 3. Ansiedade I. Título II. Teixeira, Juliana Maria Costa III. Série

25-4625

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal

Coleção Desenvolvimento Pessoal

- *Inteligência emocional: desenvolver habilidades emotivas para qualificar a vida*, Antonella D'Amico
- *Inteligência relacional: como superar conflitos e construir relações saudáveis e inteligentes*, Maria Martello
- *Emoções à vista: um guia para compreender e lidar melhor com as emoções*, Luciano Grigoletto
- *Amor-próprio em ação: um guia para melhorar a autoestima*, Maria Cristina Strocchi
- *Sem pânico: equilibrar a ansiedade e o estresse para voltar a ser livre*, Laura Capantini
- *Depressão: compreender, prevenir, enfrentar e vencer uma das doenças mais comuns da atualidade*, Cecília La Rosa; Antonio Onofri
- *Resiliência: seguir em frente sem se deixar quebrar pelas provações e quedas da vida*, Sergio Astori
- *Pequeno manual de sobrevivência para casais*, Luciano Grigoletto

LAURA CAPANTINI

Tradução:
Juliana Maria Costa Teixeira

SEM PÂNICO

Equilibrar a ansiedade e o estresse
para voltar a ser livre



PAULUS

Todos os direitos reservados pela Paulus Editora. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, seja por meios mecânicos, eletrônicos, seja via cópia xerográfica, sem a autorização prévia da Editora.

Título original: *No panic – Gestire ansia e stress per tornare a essere liberi*

© 2023 Edizioni San Paolo s.r.l.

Piazza Soncino, 5 - 20092 Cinisello Balsamo (Milano) - ITALIA

www.edizionisanpaolo.it

Direção editorial

Pe. Jakson Ferreira de Alencar

Gerência editorial

Elisa Zugeber

Revisão

Tiago José Risi Leme

Tarsila Doná

Tatianne Francisquetti

Eliseu Matepo

Design

Alicia de Sousa Camelo

Imagen da capa

Getty Images

Impressão e acabamento

PAULUS

1^a edição, 2025



Conheça o catálogo PAULUS
acessando: paulus.com.br/loja,
ou pelo QR Code.
Telenvendas: (11) 3789-4000 /
0800 016 40 11

© PAULUS - 2025

Rua Francisco Cruz, 229 • 04117-091

São Paulo (Brasil)

Tel.: (11) 5087-3700

paulus.com.br • editorial@paulus.com.br

ISBN 978-85-349-5915-5



ÍNDICE

I. A COR DA ALMA NA SOCIEDADE DA ANSIEDADE.....	11
Nenhum descanso para o meu coração inquieto.....	11
A ansiedade é uma emoção, e as pessoas ansiosas são muito simpáticas.....	12
Quantas formas tem a ansiedade?	16
Estresse e ansiedade não são sinônimos.....	20
A ansiedade nas etapas da vida.....	24
A sociedade da ansiedade	36
II. UMA MENSAGEM NA GARRAFA.....	41
Do mar da ansiedade.....	41
As emoções não são um obstáculo	42
Como um caleidoscópio	47
<i>Ukeireru</i> : familiarizando-nos com nossa ansiedade	49
Uma mensagem na garrafa	53
III. MUDAR A ROTA, ATUALIZAR OS MAPAS	55
A força do pensamento	55
Crenças sólidas	57
Atualizar o mapa	59
O mito do controle	72

IV. FILMES E REUNIÕES DE CONDOMÍNIO	75
Eu criei um filme	75
Abandonar o filme, escolher um navegador.....	80
Os inquilinos na cabeça	81
O mito da coerência	85
V. SABOTAGENS	87
O sabotador interior.....	87
O mito da autoestima	96
VI. A VIDA É AGORA	103
Desidentificações.....	103
Meditação de consciência ou atenção plena (<i>mindfulness</i>)..	106
O eu observador e o eu pensante.....	118
Pensar por imagens	119
Aceitação	128
Reorganizar a mente.....	133
Um castelo ou uma <i>van</i> ?.....	138
VII. FAZER AS PAZES	141
O caminho da ação	141
<i>Kaizen</i> : mudar os hábitos.....	144
O momento é agora	146
Armocromia da serenidade.....	149
VIII. RAÍZES E ASAS	167
No coração da mensagem.....	167
Oscilação vital	169
Retornar ao porto.....	173
Aprofundar raízes	176
Extroversão.....	179
Cultivar as virtudes relacionais.....	181
<i>Ordo amoris</i>	184

APÊNDICE: A GESTÃO DA ANSIEDADE E DO ATAQUE DE PÂNICO	187
Quando a ansiedade é ocasional	187
A gestão do ataque agudo de ansiedade ou do ataque de pânico	200
O que fazer	201



*A Francesco,
meu maior apoiador,
e aos meus alunos.*





A COR DA ALMA NA SOCIEDADE DA ANSIEDADE

**Nenhum descanso
para o meu coração inquieto**

– Alice, onde está a ansiedade?

– Ela gira ao meu redor e me devora por dentro.

Um peso no peito. Falta de ar. Sensação de vertigem. A mente está confusa. Não aguento. Perco-me. O que está acontecendo comigo? É a ansiedade. Ela se insinua em meus dias. Espalha-se. Contagia cada pensamento, cada movimento meu. Não me abandona nem por um momento. Já está ali, assim que acordo de manhã. Está lá também à noite, quando me deito, e não me deixa descansar. Às vezes invade até os sonhos. É como uma nuvem que paira. Uma mosca que me persegue, que não me dá trégua. Dois olhos severos que me observam por cima do ombro. “A ansiedade mantém a porta aberta, / a angústia mora dentro; / sopra o vento, sibila a tempestade, / nenhum descanso para o meu coração inquieto. / O tempo passa devagar como um passo da morte, / as horas escorrem como gotas de veneno, / a ansiedade se insinua nas dobras da alma, / e a angústia me aperta em um abraço sem fim” (E. Dickinson).

Esse é o estado de espírito de nossa época. Na escola, no trabalho, mas também nas férias e viagens, em espaços fechados e nas praças, sozinho ou entre a multidão, antes de um compromisso importante, ao final de um dia interminável ou no aguardado fim de semana, diante da TV, no sofá, até mesmo à noite, na cama. Em qualquer lugar. Surge assim, de repente e aparentemente sem motivo. Em suas mil modulações, desde uma leve preocupação até um avassalador ataque de pânico.

Por favor! Socorro! Parem-na! Não deixem que ela me agarre, que se apodere de mim. Apaguem-na da minha vida.

Cada época expressa, dá forma concreta e simbólica ao seu desconforto e vive assim seu mal-estar e sua doença. Se na época de Freud tratava-se da histeria, hoje sofremos com o medo e a tristeza. Sofremos com distúrbios de ansiedade e de humor; ataques de pânico, ansiedade social ou de desempenho, aguda ou generalizada, depressão e distúrbios bipolares, juntamente com dependências comportamentais, distúrbios alimentares, autolesão.

Em particular, a ansiedade parece ser a cor da alma desta civilização hipermoderna e tecnogasosa contemporânea: uma erva daninha que cresce aos pés dos arranha-céus, um mofo invisível aderido aos nossos celulares, um vírus que se propaga por nossas rodovias e linhas de metrô.

Como chegamos a esse tipo de distopia claustrofóbica? O que nos opriime, nos exaspera e tira-nos o fôlego? E como fazem aqueles que ainda seguem tranquilos, sem ansiedade, nas estradas da vida? Ainda existe alguém assim, capaz de viver com segurança, sem apreensão?

Mas, acima de tudo, o que é realmente essa ansiedade que nos aprisiona? Como podemos voltar a ser pessoas livres?

A ansiedade é uma emoção, e as pessoas ansiosas são muito simpáticas

- Alice, o que te preocupa de verdade?
- Não saberia dizer. Às vezes, tudo.
- Mas o que é, na sua opinião, a ansiedade?
- Uma tempestade.

A ansiedade é uma emoção. Como a alegria, a tristeza, o desgosto, a raiva e o medo, em todas as suas nuances e modulações: da felicidade à serenidade, do desânimo à desesperação, da irritação à ira, do temor ao terror. Sem dúvida, ela pertence à esfera do medo, pois é um medo que nos permeia, uma intensa preocupação com o futuro que surge de maneira preventiva. Tememos que algo negativo aconteça, a possibilidade de um perigo que poderia, eventualmente, ocorrer, mas que nem sempre sabemos identificar. Ela se diferencia da emoção básica – o medo – justamente por sua maior generalidade e por sua projeção sobre o futuro. Quando temos medo, na verdade, é sempre de algo específico, real ou imaginário, que sentimos presente e próximo: a escuridão, cobras, doenças, fantasmas, monstros marinhos, óvnis.

Embora sejam duas emoções diferentes, ansiedade e medo acabam se confundindo, porque hoje preferimos usar a palavra ansiedade em lugar de medo; talvez porque consideremos o medo uma emoção inadequada, errada, um tanto infantil, enquanto a ansiedade nos parece um termo mais técnico e, justamente, genérico, versátil. Na verdade, o medo é uma das emoções primárias e fundamentais para nossa sobrevivência. Ele é claramente percebido e manifestado até por um recém-nascido. O medo nos protege do perigo e surge diante de ameaças reais ou imaginárias, para que possamos nos preparar para enfrentá-las, possivelmente com sucesso. Seria extremamente perigoso viver totalmente desprovido de medo ou, como acontece em nosso tempo, em estado de constante ansiedade.

Segundo Mary Goulding, as pessoas ansiosas são muito simpáticas, porque são escrupulosas, pagam seus impostos e, de maneira previdente, organizam tudo com precisão. Infelizmente, no entanto, sua vida é muito atormentada, pois elas se torturam e se preocupam facilmente com uma infinidade de dificuldades ou problemas, nem todos verdadeiramente prováveis de acontecer. Frequentemente, elas têm medo até mesmo de não conseguir assumir compromissos ou realizar tarefas aparentemente ordinárias e banais. Elas temem perder amizades, pessoas e laços importantes.

Às vezes, o perigo temido é a própria ansiedade. Quem já experimentou uma crise de ansiedade aguda ou um ataque de pânico pode começar a sofrer de ansiedade antecipatória, por assim dizer, temendo sentir medo, por não querer reviver aquela experiência angustiante.

Como qualquer outra emoção, a ansiedade dificilmente se apresenta “em estado puro”. Frequentemente, é acompanhada de outras emoções, como a raiva, a vergonha, a tristeza, a inveja, o medo real, a decepção ou a surpresa.

A raiva, porque a ansiedade foge ao nosso controle e irrompe nos momentos mais inoportunos; a surpresa, porque nos encontramos subitamente frágeis e vulneráveis; a decepção, por não conseguirmos corresponder à imagem de pessoas fortes e resistentes que pensávamos ser; o medo, por termos sido descobertos; e a vergonha, por nos sentirmos fracos, desorientados, incapazes e até mesmo tolos.

A grande surpresa será descobrir que, na verdade, a ansiedade não é um monstro tão terrível. Que, como todas as emoções, ela na verdade nos serve e, se soubermos ouvi-la, poderá ensinar-nos muitas coisas sobre nós mesmos que teriam o potencial de tornar nossa vida melhor e mais feliz.

A respeito das palavras: a tendência a patologizar

Se é verdade que a linguagem que usamos para descrever nossas emoções muda com o tempo, nossos avós ou pais certamente podiam estar preocupados, aflitos, até mesmo angustiados, mas não se descreviam como ansiosos, nem acometidos por ataques de pânico ou distúrbios ansiosos. Hoje, espalhou-se o hábito de usar termos técnicos, provenientes da linguagem psiquiátrica especializada, de forma completamente genérica e muitas vezes inadequada: “estou deprimido”, para dizer que me sinto triste ou abatido; “hiperativo” ou “nervoso” no lugar de estranho, agitado ou inquieto; “ansioso”, quando estou apreensivo ou com medo de algo; “obsessivo” como sinônimo de extremamente preciso ou perfeccionista. Os jovens dizem

“estou com essas paranoias”, quando têm pensamentos e preocupações persistentes.

Além de gerar confusão sobre o significado das emoções e das situações que vivemos, essa prática comunica implicitamente a ideia de que há um componente doentio em cada nuance emocional, que qualquer um pode reconhecer com uma autodiagnose. Pelo contrário, as emoções, mesmo intensas e profundas, fazem parte da normalidade de nossas vidas.

Por exemplo, quem está profundamente triste ou abalado por uma perda não está deprimido, mas simplesmente vive o estado emocional típico e adequado à perda. Da mesma forma, seria estranho não estar preocupado ou temeroso por um exame, uma entrevista de emprego, um *show* ou uma competição esportiva. São sentimentos adequados a essas situações, que depois passam com o tempo, mas que se tornam condições patológicas quando persistentes, dominantes e invasivos, dificultando nossas atividades habituais – estudar, trabalhar, sair com os amigos, ir às compras, viajar –, forçando-nos a mudar hábitos e nos impedindo de realizar nossas tarefas ou de participar da vida social.¹



¹ Cf. ARGENTIERI, S.; GOSIO, N. *Stress e altri equivoci*. Torino: Einaudi, 2015; LEDOUX, J. *Ansia: come il cervello ci aiuta a capirla*. Milão: Raffaello Cortina Editore, 2016.