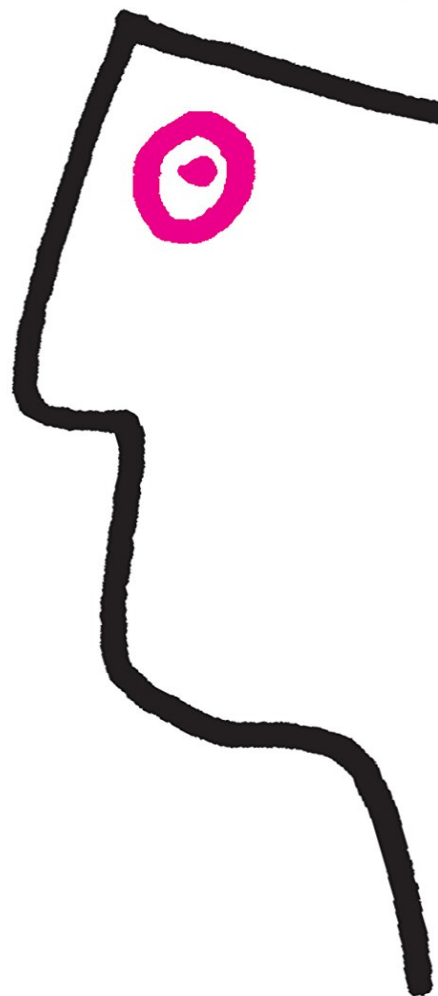


Scott
Stossel

“Scott Stossel escreveu o relato definitivo sobre a ansiedade, unindo ciência, história e autobiografia.”

Andrew Solomon

Meus tempos de
ANSIEDADE



Medo, esperança, terror e
a busca da paz de espírito



COMPANHIA DAS LETRAS

Resumo de Meus Tempos de Ansiedade. Medo, Esperança, Terror e a Busca da Paz de Espírito

Entre o depoimento pessoal de ansioso e uma pesquisa científica ampla, Scott Stossel pinta um retrato esclarecedor do distúrbio mental mais comum da atualidade. No dia de seu casamento, Scott Stossel viveu os momentos mais aterrorizantes de sua vida.

Ele não foi deixado pela mulher no altar nem mudou de ideia na última hora. Tudo aconteceu nos conformes, exceto pelo fato de que ele passou a cerimônia tremendo de pavor e encharcado de suor.

Na noite que deveria ser a mais importante e especial de sua vida, ele só pensava na morte, em desaparecer: ele não estava lá. A partir de sua própria vivência da ansiedade, o editor da revista Atlantic investiga essa doença que, se não existia como categoria diagnóstica 35 anos atrás, hoje é o mais comum distúrbio mental oficialmente classificado.

Embora seja generalizado, o mal permanece uma incógnita, muitas vezes mal compreendido. Trata-se, afinal, de um estado espiritual, um distúrbio neuroquímico, um trauma psicológico? Entre o relato íntimo e a exposição de argumentos de autoridade, o autor nos oferece uma história de todas essas perspectivas, da médica à filosófica, das mais remotas às contemporâneas.

Stossel revela ainda as várias formas de tratar a ansiedade e administrar seus efeitos incapacitantes. Eliminá-la, como mostra o autor, seria impossível, e talvez até prejudicial: afinal, o que seria do homem sem inquietações?

“Enfrentar e compreender a ansiedade”, nos diz Stossel, “é enfrentar e compreender a condição humana.”

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)