

Quando a Alma grita – Pânico

Cristiane Luchese de Moraes e Silva¹

¹ Psicóloga, CRP 08/13999. Especialista em psicologia analítica. Em formação para terapeuta de Sandplay no IBTsandplay.

*Enquanto a vida me exigia externamente,
Tudo, compromissos e responsabilidades, renegava minha natureza íntima.
Dentro de mim, uma sensação intensa, pulsante, algo não se conectava.
O meu corpo expressava uma linguagem que eu não entendia. No impulso de seguir,
gritava dentro de mim aquilo que não deveria.
Escutei, pela primeira vez, minha alma aos berros. Não me vi pronto para mergulhar em
mim.
Os gritos enlouqueciam minha mente. Precisei parar.
O meu corpo não obedecia a minha vontade. Parei. O medo me invadiu:
medo de tudo, mas principalmente de ser eu, da minha alma, do que sou.*

Esse poema foi uma tentativa de representar, de forma poética, as falas, vivências e sensações de um caso clínico sobre o pânico.

Quando se pensa em pânico, inevitavelmente, acessamos a emoção do medo. Isso independe de ter acontecido uma experiência concreta com o pânico. Percebo que em algum momento do caminhar terapêutico essa palavra, medo, começa a fazer parte do discurso dos pacientes, não só como sintoma e/ou como reação. Essa ambiguidade fez-me refletir sobre ‘como’ e ‘o que’ o pânico representa psiquicamente, sobre ‘o que’ a alma quer dizer com esse estado de pânico.

Percorrer os labirintos da alma, adentrar o inconsciente, acessar nossos conteúdos sombrios nos causa uma sensação de medo, pânico, frente ao incompreensível. Entretanto, se por medo negligenciamos a nossa alma, a nossa natureza, isso também nos levará à paralisia, ou até a desenvolver o pânico como sintoma.

Cada pessoa reage frente às crises de forma única, pessoal, mas uma coisa é comum quando se trata de pânico, é sempre algo urgente. No trabalho de análise observo que as pessoas estão em diferentes momentos: ou se acostumaram com os sintomas do pânico, ou aparecem no consultório porque estão em crise, ou desenvolvem pânico no decorrer da psicoterapia. As percepções corporais e o medo iminente de morte são intensos; as

angústias, a sensação de fragilidade e vulnerabilidade, o desamparo, a impotência em relação a algo súbito e agudo as aflige.

A palavra pânico no dicionário traz um certo resumo, um tanto preciso, sobre o que muitas pessoas descrevem sobre suas crises. “Pânico causa terror e medo; que assusta ou amedronta sem razões aparentes. Que provoca susto e sai do controle da razão. Medo desesperado que causa uma reação descontrolada”.

Numa pesquisa histórica, há descrições de pânico desde a Grécia Antiga, porém, a Associação Americana de Psiquiatria incorporou a classificação aos transtornos de ansiedade apenas em 1980. Muitas nomenclaturas foram utilizadas ao longo da história para se referir ao pânico: síndrome de despersonalização, síndrome ansiosa, estado de ansiedade, ansiedade de separação, hipocondria, histeria, depressão ansiosa, depressão atípica, coração de soldado, síndrome de esforço, neurose cardíaca, taquicardia nervosa, entre outros. Todas essas nomenclaturas tentaram explicar as alterações fisiológicas que ocorrem quando eclode o pânico.²

Antigamente, nos atendimentos médicos nos PAs, não era fácil se adquirir um diagnóstico referente ao que se estava sentindo, pois não há como dizer ou localizar dentro do corpo alguma doença. A resposta era vaga, pois nada possuem, não há um ataque do coração, não há nada de errado com o organismo, apenas estresse e necessidade de repouso. Hoje, em muitos prontos atendimentos, já é possível ter um diagnóstico mais aproximado.

Dessa forma, no DSM 5 - Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais, as crises de pânico são episódios distintos das crises de ansiedade, em função do seu início imprevisto ou da sua curta duração e por serem acompanhados de sintomas físicos e cognitivos, temor e medo intenso.³

O diagnóstico para o transtorno de pânico é dado em caso de crises de pânico inesperadas e recorrentes, seguido de, pelo menos, um mês de preocupação persistente com a repetição das crises; mudança de comportamentos, associadas a medo de ter os sintomas. Ou seja, o transtorno do pânico é uma doença caracterizada por ataques súbitos de ansiedade intensa, acompanhada de sintomas físicos e psicofisiológicos recorrentes.^{3,4} Outro aspecto que apoia o diagnóstico de transtorno de pânico são as crises noturnas. É uma crise de pânico súbita, que acontece quando o sujeito acorda do sono em estado de pânico, que difere de entrar em pânico depois de completamente acordado.^{3,4}

Na perspectiva do paciente, as crises de pânico parecem ocorrer sem um fator desencadeante visível ou em momentos que não se espera. Edvard Munch, pintor do movimento expressionista, representa esse momento numa das suas obras de arte mais conhecidas, que denominou de “O Grito” – figura 1. Essa obra é de um período em que Munch esteve doente em Nice, em 1892. No seu diário, escreveu o momento que por certo o inspirou a pintar a sua obra: “Eu caminhava com dois amigos - o sol se pôs, o céu tornou-se vermelho, cor de sangue - eu senti como que um sopro de melancolia. Parei, apoiei-me no muro, exausto; sobre a cidade e do fiorde, de um azul quase negro, planavam nuvens de sangue e línguas de fogo: meus amigos continuaram seu caminho - eu fiquei no lugar, tremendo de angústia. Parecia-me escutar o grito imenso, infindável, a atravessar a natureza”.^{5,6}

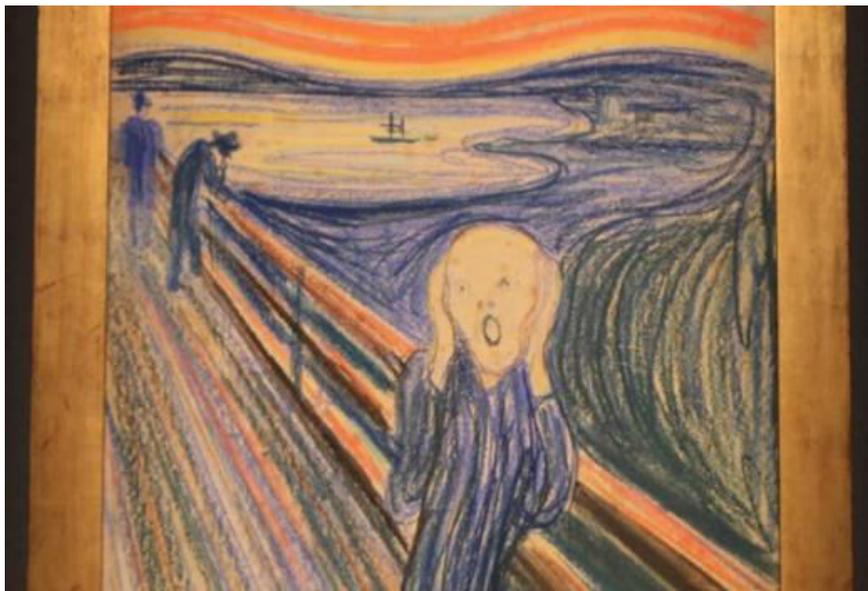


Figura 1. O grito⁶

Em termos simples, há duas faces para o pânico: 1) aquela que é vivida em relação a um estímulo e é chamada de medo; 2) aquela mantida por nenhum estímulo conhecido, chamada de ansiedade.⁷

Assim, o medo é uma resposta emocional à ameaça iminente real ou percebida, enquanto a ansiedade é a antecipação da ameaça futura. Evidentemente, esses dois estados se sobrepõem, mas também se diferenciam.^{3,4}

As crises de pânico estão associadas a fortes tendências à ação. Com mais frequência, apresenta a necessidade de fugir e, com menos, de lutar. Essas tendências a lutar ou a fugir geralmente implicam elevada excitação do sistema nervoso autônomo para sustentar a reatividade de luta-fuga. Além disso, esse tipo de reatividade geralmente é acompanhado por percepções de perigo ou ameaça iminentes, como morte, perda do controle ou ridicularização pública. A fisiologia reconhece como uma função de proteção.^{3,4}

A ansiedade é associada a tensão muscular e vigilância, uma preparação para perigo futuro e um comportamento de cautela ou evitação.^{3,4}

Nas pesquisas e na literatura há dois aspectos que predispõem a esse medo intenso: um biológico e outro psicológico. Estão ligados a afeto negativo e uma sensação reduzida de cuidado/controle. Somado a esses aspectos, há ainda uma exposição a sensações de ameaça e perigo em idade precoce. Isso provoca uma memória corporal, sensações somáticas, frente à ameaça e ao perigo.⁴

Além disso, sabe-se pelos autores do desenvolvimento primário, como Neumann⁸ e Fordham⁹, que os primeiros dois anos de vida da criança propiciam fatores decisivos no desenvolvimento emocional. Viver sensações de desamparo, traumas, rejeição e abandono criam marcas profundas no sujeito e na maneira como irá se relacionar com a vida. As angústias vividas e os medos experimentados podem ser fatores facilitadores do desenvolvimento de crises de pânico no futuro.

Agora, voltaremos ao caso clínico, referente ao poema, para exemplificar melhor. Esse caso refere-se a um homem com 25 anos que vive as angústias do transtorno de pânico. Sua infância foi marcada por um ambiente inseguro, as instabilidades emocionais dos pais provocavam sensações constantes de ameaça e abandono à criança. A dinâmica familiar se instalou na seguinte configuração, a mãe desenvolveu uma superproteção em relação à criança, que limitava o seu crescimento emocional, e o pai voltou-se ao mundo externo, “abandonando” o filho com a mãe. Esse homem desenvolveu dependência emocional materna e rejeição paterna, em outras palavras, um ego frágil, com dificuldades de se colocar no mundo; somado a um complexo paterno negativo.

Nesse caso apresentado, as experiências vividas pelo paciente no período pré-verbal, na relação com os genitores, desenvolveram sensações recorrentes de medo e de

não ter lugar no mundo. Uma necessidade de aceitação e reconhecimento externo, pois essa validação não vinha dele mesmo; um mecanismo de regulação externo, para validar sua vida interna; ou seja, uma negação da sua natureza.

No entanto, para Jung, o medo é um padrão instintivo de comportamento, como parte da sabedoria do corpo, que proporciona, de alguma maneira, uma conexão com essa natureza, igual à fome, à sexualidade ou à agressividade. Em seus seminários, discute ocasionalmente o medo, considerando-o como uma via legítima de por onde seguir. Para ele, só se vai aonde se teme, mas não à maneira do herói, que vai onde está seu dragão para derrotá-lo.¹⁰

Para misturar um pouco os contextos, sair das teorias, que lidam com o pânico em termos sociológicos, psicológicos e históricos, e buscar a sua origem, ou seja, buscar transcender os aspectos pessoais, individuais, e recorrer aos padrões comuns à coletividade, aos arquétipos universais. Encontrar nos mitos uma resposta mais coletiva ao pânico.^{2,7} Isso porque, para Jung, os arquétipos representam padrões de comportamentos herdados ou universais.¹⁰ Nos mitos, podemos encontrar essa representação do coletivo, mas que reflete nas atitudes do indivíduo.

Na busca dessa representação do coletivo, ligada à compreensão da pessoa que sofre de pânico, os mitos nos trazem uma ampliação desse padrão de reação, em vez de uma resposta finalista ou redutível de um comportamento.

Na mitologia, pânico é uma palavra que deriva do deus grego Pã.⁷

Pã é filho de Hermes e de Dríope. Ao nascer, sua mãe fica horrorizada com a monstruosidade do seu filho e o rejeita. Hermes o envolveu num couro de cabra e levou-o ao Olimpo, colocando-o junto a Zeus. Os outros deuses, ao verem a criança, se alegraram muito, sobretudo Dionísio, que mais tarde o engajou no seu cortejo. Os imortais lhe deram o nome de Pã, pelo júbilo que provocou em todos.¹¹

Em grego, Pã significa *tudo*. Não por acaso esse deus representa a natureza inteligente, fecunda e criadora, o universo ao qual tudo se subordina, indicando a extensão do poder vindo do seu nome. Com características repulsivas e de causar horror, pois sua aparência é metade humana e metade animal, barbudo, chifrudo, peludo, com pés de bode. Sua função, que aliás muito lhe agradava, era ser o deus dos pastores e dos rebanhos, e, como tal, apesar de ser uma divindade da Arcádia, seu culto se expandiu por toda a Hélade e até mesmo para fora do mundo grego.^{2,11}

Pã está sempre à espreita, atrás dos rochedos e das moitas, para pregar peças naqueles que cruzam o seu caminho e causar-lhes uma sensação de medo súbito, ou seja, pânico. Dotado de agilidade prodigiosa, percorria grutas, vales e bosques em perseguição às ninfas. Quando não as encontrava, satisfazia sua inesgotável energia sexual com jovens ou se masturbava. Sua imagem é sempre associada à sua flauta, um cajado de pastor e uma coroa trançada com folhas de pinheiro.¹¹

Deus do Todo, traduz a energia genésica deste Todo ou do Todo da vida. Seus aparecimentos súbitos provocam pânico, o terror que se derrama pela natureza e impregna todos os seres, ao se pressentir a presença de uma divindade que perturba o espírito e enlouquece os sentidos.^{7,11}

É o deus que traz a sensação de loucura, mas também é quem pode nos livrar dela. Pois semelhante cura semelhante. Pouca atenção foi dada aos escritos sobre doença mental, relacionados a Pã. Poderíamos considerar que Pã governa nossos estados hipomaniacos, especialmente os acompanhados por compulsões sexuais e atividade hipermotora, ataques de violenta compulsão, quer seja pânico, angústia ou pesadelo. Assim, Pã é o deus da natureza “dentro de nós” e da “natureza fora de nós”.⁷

Dessa maneira, segundo Hillman, “Pã significa natureza viva, e o pânico abre uma porta para essa realidade”. Quando negamos em nós a nossa natureza instintiva, perdemos uma parte da nossa relação com Pã.⁷

Quando negamos uma parte em nós, estamos caminhando para uma unilateralidade. Há um bloqueio, uma desconexão, uma interrupção no fluxo do eixo ego-self. Nossa identidade é estreitada, pois uma parte do potencial de quem somos é contido nas sombras, no mundo interno, e não é aceito e integrado ao ego.^{7,10,12}

Portanto, o resultado é cada vez mais a identidade ser uma fração desse ego: persona distorcida e empobrecida. A sombra transforma-se num sintoma, que força a entrada da consciência, gerando ansiedade, medo, pânico, etc. Há uma cisão entre persona e sombra, ocorre a identificação de apenas uma parte dessa dualidade, e o oposto dessa metade é rejeitado; e o potencial de crescimento é abandonado.^{7,10,12}

Nesse ponto, de alguma forma, o pânico é um sintoma que representa um movimento maior da psique, uma tentativa de interação, de integrar os opostos. Em outras palavras, o pânico não seria somente considerado como um mecanismo fisiológico de

defesa, uma reação inapropriada ou um rebaixamento do nível mental, mas, pode ser visto, como uma resposta apropriada ao *numinoso*.⁷

O conceito de *numinoso* é um tanto complexo, mas, segundo Jung, é um efeito ou uma representação dinâmica que não é causada por um ato da vontade. Porém, ao contrário, que se apodera e controla o ser humano, que é sempre sua vítima e não seu criador. Qualquer que seja a causa, o *numinoso* é uma experiência que independe da vontade. O efeito *numinoso* é tanto uma qualidade própria de um objeto visível quanto a influência de uma presença invisível que provoca uma alteração peculiar da consciência.¹³

Quando a alma grita, representa o extremo da comunicação, o extremo da possibilidade do inconsciente se comunicar sobre algo que precisa ser curado e reintegrado à nossa psique. É a presença do deus Pã clamando, ou reclamando, com força sensorial, marcada no corpo, pela integração da nossa natureza instintiva.

REFERÊNCIAS

1. Dicio, Dicionário Online de Português, definições e significados de mais de 400 mil palavras. Todas as palavras de A a Z. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/panico/>. Acesso em: 04 jun, 2018.
2. Mattos R. Transtorno de Pânico: uma visão simbólica da doença. In: Amorim S, Bilotta FA. Jung e Saúde: temas contemporâneos. Jundiaí, SP: Paco Editorial; 2014. P. 321-334.
3. DSM 5: Manual de diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. 5.ed. Porto Alegre, RS: Artmed; 2014. Transtorno de Pânico; p. 249.
4. Craske MG, Barlow DH. Transtorno de Pânico e Agorafobia. In: Barlow DH. Manual Clínico dos Transtornos Psicológicos: tratamento passo a passo. 4. ed. Porto Alegre, RS: Artemed; 2009. P.13-74.
5. Carvalho AF. Edvard Munch: um grito infindável. Disponível em: http://obviousmag.org/archives/2012/06/edvard_munch_um_grito_infindavel.html#ixzz4u5pkASQn . Acesso em: 14 maio, 2018.
6. Wikipédia, a enciclopédia livre. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/O_Grito. Acesso em: 14 maio, 2018.
7. Hillman J. Pã e o pesadelo. São Paulo: Paulus; 2015.
8. Neumann E. A criança: estrutura e dinâmica da personalidade em desenvolvimento desde o início de sua formação. 10. ed. São Paulo: Cultrix; 1995.

9. Fordham M. A criança como indivíduo. 10. ed. São Paulo: Cultrix; 2006.
10. Jung CG. Os arquétipos e o inconsciente coletivo. In *Obras completas de C. G. Jung* (vol. 9/1), 6. ed. Petrópolis, RJ: Vozes; 2008.
11. Brandão JS. Dicionário mítico-etimológico da mitologia. Petrópolis, RJ: Vozes; 2014.
12. Jung CG. Fundamentos de Psicologia Analítica. In *Obras completas de C. G. Jung* (vol.18/1). Petrópolis, RJ: Vozes, 1983.
13. _____. Psicologia e religião. In *Obras completas de C. G. Jung* (vol. 11/1), 2. ed. Petrópolis, RJ: Vozes; 1984.