

São Paulo, JANEIRO de 2007.

Olá caros leitores,

Faz algum tempo que vocês não recebem artigos impressos do Projeto Instigar...

Este é o primeiro artigo que estou publicando desde o primeiro semestre de 2006...

Isto porque durante estes últimos 6 meses dediquei maior tempo e prioridade intensificando o "*Projeto Instigar Ao Vivo*", com a realização de encontros / workshops com o objetivo de discutir pessoalmente, em pequenos grupos, os assuntos que normalmente são temas dos artigos publicados no Projeto Instigar.

Além disso, o Projeto Instigar Ao Vivo contou com a presença de alguns palestrantes / convidados externos, que vieram conduzir alguns dos encontros, sob perspectivas diferentes da psicanalítica.

Consulte o Calendário de Eventos Abertos para o próximo período. Espero poder contar com a presença de vocês !

Enquanto isto... estou publicando este artigo sobre ANSIEDADE.

Como são as manifestações de ansiedade em você?

Quais são os reflexos da ansiedade na sua vida?

Quais são os mecanismos psíquicos envolvidos na ansiedade?

O que se pode fazer a respeito?

Entenda a ansiedade sob o ponto de vista psicanalítico...

Boa leitura !

Atenciosamente,

Débora Andrade
Psicanalista

Caso não se interesse em continuar recebendo o Projeto Instigar, avise por e-mail ou fone
www.projetoinstigar.com.br – contato@projetoinstigar.com.br – 11-5506-6916

" *Só se realiza quem troca suas queixas por atitudes ousadas.*"

Jorge Forbes, Psicanalista

A frase publicada na coluna desta edição foi enviada pela leitora:
Beatriz Veras

Solte o Verbo !

Para publicar aqui, envie um email para contato@projetoinstigar.com.br com o assunto "*Coluna do Leitor Instigado*"

Quer participar do Projeto Instigar de alguma outra forma?

Contribua como quiser ! Manifeste-se ! Entre em contato e compartilhe sua idéia !

Quer instigar um amigo ?

Envie os dados (nome completo, e-mail e endereço de correspondência) e ele receberá a próxima edição do Projeto Instigar. E se quiser instigá-lo especificamente com uma das edições anteriores, me avise com qual.

BIBLIOGRAFIA

Klein, Melanie – "*Sobre a Teoria da Ansiedade e da Culpa*", 1948

Freud, Sigmund – "*Inibições, Sintomas e Ansiedade*", Obras Completas – Vol. XX – Editora Imago.

" A ansiedade surge originalmente como uma reação a um estado de perigo, e é reproduzida sempre que um estado desta natureza se repete."

Sigmund Freud

Esta reação é facilmente compreensível quando há a iminência de um estado de perigo real externo, como por exemplo, um assaltante ameaçando a sua vida com uma arma...

Numa situação assim, o primeiro desejo que aparece certamente é o de que aquilo simplesmente não estivesse acontecendo... É desaparecer daquela situação. Escapar. Fugir... (note: "Enfrentar a situação" aparece como uma escolha, ou uma decisão, posterior ao desejo primitivo de desaparecer dali, de fugir...)

Fisicamente a sensação é de que o coração vai sair pela boca, tamanha a taquicardia... a respiração torna-se ofegante. Algumas pessoas sentem tremores, ou começam a suar, outras perdem o controle sobre os esfíncteres, enquanto algumas sentem uma forte sensação de vertigem, podendo chegar ao desmaio.

Tudo isto envolto em uma intensa preocupação com o que está por vir... o que está por acontecer... através da aceleração do pensamento, se "pré-ocupando" com todos os fechamentos e consequências possíveis para aquela situação.

E, mesmo passado o momento crítico de perigo, alguns resquícios permanecem por algum tempo (dias, semanas ou até mesmo meses...) como diarreia, alterações no sono (insônia, pavoros noturnos, ...), alterações no apetite, etc...

Alguns, ou todos, destes aspectos se manifestam novamente cada vez que a pessoa revive, mesmo que parcialmente, esta experiência emocional... (*"A ansiedade ... é reproduzida sempre que um estado desta natureza se repete."*)

Mas, o que dizer quando essa mesma sensação ocorre em situações aparentemente inofensivas ?? Quando são vivenciados todos estes aspectos envolvidos na ansiedade, porém sem ter evidente qual o "perigo" ameaçador?

Situações em que você SABE racionalmente que são inofensivas, porém, SENTE ansiedade intensa? Como explicar o perigo causador de tal reação?

Quando a ansiedade é assim "irracional", onde o perigo não é real, mas sim desconhecido, trata-se de um "perigo interno", ou seja, uma percepção subjetiva de perigo, de natureza absolutamente inconsciente e pulsional...

Vejamos alguns dos mecanismos psíquicos que estão envolvidos nisto...

Tal como acontece nos casos de perigos externos, também nos internos a primeira e mais primitiva forma de reação é a fuga. Para isto, o psiquismo utiliza-se de alguns mecanismos de defesa como a inibição, e o processo de repressão. Que podem ocorrer de forma independente, ou associados.

Para evitar a sensação de ansiedade através da inibição, o psiquismo abandona uma determinada função, cuja prática está associada a um estado inicial de perigo inconsciente.

Tomemos um exemplo hipotético de uma pessoa que sinta forte ansiedade perante a necessidade de falar em público. A inibição atua fazendo com que, para evitar a sensação de ansiedade, a pessoa se esquive de toda e qualquer situação que possa exigir que ela se pronuncie perante outras pessoas (e isto, por menor que seja o “tamanho do público”...).

Diversas funções podem ser afetadas pela inibição, de forma parcial ou total, como a função sexual, função alimentar, locomotora, social, etc...

Quais serão os perigos inconscientes que geram a ansiedade? Neste exemplo hipotético: Será o risco de se expor? Será o risco de ser questionado? Será o risco de ser desaprovado por alguém? E quais as consequências, caso estes riscos ocorram? Quais serão as perdas subjetivas que estão subentendidas nisto?

E, dependendo da intensidade desta defesa através da inibição, como também das circunstâncias iniciais, isto pode transformar-se em uma fobia. Caso esta intensa ansiedade tenha sido experimentada inicialmente em circunstâncias muito específicas, como por exemplo, dentro de um pequeno ambiente fechado, então o psiquismo pode apegar-se justamente a este detalhe, e fazer uma fobia específica surgir. Neste exemplo, uma claustrofobia pode começar a atuar como forma de, a todo e qualquer custo, evitar que situações similares à do primeiro ataque de ansiedade se repitam: pequenos ambientes fechados.

Só que, a medida que a pessoa se deixa dominar pelas inibições impostas pelo psiquismo, sua vida torna-se cada vez mais restrita... Pense em outros exemplos de inibições associadas às outras funções citadas...

Você consegue identificar suas inibições impostas pelo seu psiquismo? Já se questionou sobre quais serão os perigos inconscientes que estão por trás disto?

Outro mecanismo de defesa usado pelo psiquismo frente à perigos internos é o processo inconsciente de repressão.

Para entender este processo, é importante ter em mente algumas características do inconsciente.

Marcas vão sendo impressas no inconsciente, a medida que vivenciamos novas experiências emocionais. E, como o inconsciente é atemporal, qualquer uma destas marcas inconscientes podem igualmente influenciar o nosso dia-a-dia. Ou seja, marcas armazenadas há 20 minutos atrás, ou há 7 anos atrás, ou no período da tenra infância, todas elas são acessadas de igual forma, absolutamente não cronológica, pelo inconsciente. O poder de influência de cada uma delas varia de acordo com o seu “estado” (variando de primitiva, ou bruta, até lapidada).

Outra característica é a noção de que cada experiência emocional que vivenciamos é composta por dois elementos: uma idéia e um afeto.

Experiência emocional: Criança pequena se perde da mãe, dentro do supermercado lotado. Idéia primitiva: "*Fui abandonada aqui, no meio deste monte de gente estranha, porque minha mãe não me ama mais.*" Afeto: Desamparo.

Pois bem... tendo em vista isto... eventualmente uma idéia absolutamente "proibitiva", ou um afeto extremamente desprazeroso, podem ser identificados pelo psiquismo como perigos internos, pois são insuportáveis. E, em função disto, o psiquismo poderá desencadear o processo inconsciente de repressão.

Através do processo de repressão, primeiro o psiquismo quebra a conexão existente entre a idéia e o afeto, e depois expulsa esta idéia dos domínios da consciência.

Já o afeto, terá outros destinos... em função da sua natureza pulsional, ele não pode ser expulso. Pode sim, ser conectado a outras idéias, ou transformar-se.

O que isto tem a ver com a ansiedade?

Vejam os exemplos das formas que a repressão poderia ter atuado neste exemplo do supermercado: o psiquismo quebra a conexão entre o afeto "*desamparo*", e a idéia insuportável "*minha mãe não me ama mais*". Expulsando tal idéia da consciência.

Porém este afeto permanece armazenado de forma bruta, e, agora que está desvinculado da "idéia perigosa" original, pode transformar-se, ou conectar-se a um elemento qualquer circunstancial que estava presente no cenário do momento da repressão: "*monte de gente estranha*".

Desta forma, mesmo que a pessoa saiba racionalmente, que estar "*no meio de gente estranha*" não apresente perigos reais imediatos... há um mecanismo psíquico de defesa que manifesta aquele intenso e primitivo afeto desprazeroso de "*desamparo*", agora sob a forma de ansiedade, toda vez que a pessoa se encontrar em um grupo de pessoas desconhecidas...

Ou então, o afeto, que foi desvinculado de uma idéia que foi reprimida, pode ficar "solto"... livre... pode ficar sem vínculo algum... e então transformar-se em ansiedade. Neste caso, a ansiedade passa a manifestar-se sem estar vinculada diretamente a algum elemento específico, mas de forma independente, sempre que uma cadeia associativa de idéias remeter a alguma coisa qualquer remotamente similar àquela situação que originou, neste exemplo, o afeto de desamparo. E isto, ocorre de forma inconsciente, a única coisa que está clara na consciência é a própria situação de ansiedade.

Isto explica como se originam os momentos em que se SENTE ansiedade, sem SABER racionalmente o porquê dela ter aparecido. "*De repente comecei a sentir uma forte ansiedade. E ela simplesmente apareceu do nada...*"

Manifestações de afeto nunca aparecem "do nada"... Simplesmente talvez você não tenha, ainda, a consciência das razões de tal manifestação: uma vez que ainda são razões inconscientes....

O psiquismo é muito criativo para, mesmo que de forma tortuosa, evitar as manifestações da ansiedade.

Outro mecanismo empregado por ele para isto é a criação de "sintomas". Por exemplo: ao perceber que a ansiedade está prestes a se manifestar frente a uma determinada situação, criam-se, por exemplo, "manias" que passam a aliviar esta sensação. Exemplo: uma pessoa que, cada vez que pensa em algo "terrível", bate três vezes na madeira, e imediatamente após esta ação, sente-se aliviada.

Você conhece alguém que tenha esta mania ?

Porém, o que acontece quando esta pessoa não consegue encontrar um pedaço de madeira nas proximidades para bater? Então a ansiedade manifesta-se... E só será aliviada quando esta pessoa sair procurando, "desesperadamente", um pedaço de madeira para conseguir bater as tais três vezes...

Este é um exemplo bastante comum, e até mesmo "inofensivo".

Em casos mais extremos, a pessoa pode ficar escrava de uma série de sintomas que vão se criando no decorrer da vida, cujos objetivos são livrar-se das situações de perigo subjetivo que poderiam gerar ansiedade.

Um exemplo caricato disto, e muito mais extremo, é o personagem do Jack Nicholson no filme "Melhor Impossível".

Mas quais são as alternativas para se lidar com isso?

O que se pode fazer, efetivamente, a respeito da ansiedade?

Existem diversas formas de se lidar com a ansiedade.

Algumas delas são técnicas que ensinam como se lidar com os sintomas decorrentes de uma crise de ansiedade.

Por exemplo: focar a atenção trazendo à consciência o ato de respirar, passando a realizar uma respiração abdominal, pausada e ritmada. Certamente uma técnica como esta ajuda a lidar com o sintoma de respiração ofegante, característica da ansiedade.

Já outras formas, são processos de característica mais investigativa, com o objetivo de proporcionar transformações psíquicas, como é o caso da psicanálise: atuando na "causa raiz" do problema.

Para melhor responder estas questões sob a perspectiva psicanalítica, vejamos uma outra característica importante do inconsciente: o aspecto do "estado" em que as marcas de experiências emocionais estão armazenadas no inconsciente.

Inicialmente, são armazenadas de uma forma bruta, tal qual foram percebidas. O que está inevitavelmente associado à maturidade emocional da pessoa, no momento em que vivencia tal experiência.

Posteriormente, estas marcas podem ser lapidadas pela consciência. O que se dá a medida que são revisitadas em função de vivências similares, ou mesmo através da elaboração de novos significados para tais experiências:

" Quando eu era criança, certa vez, cheguei a pensar que minha mãe tinha me abandonado no supermercado. E por muito tempo, inconscientemente, sofri porque pensava que minha mãe não me amava mais. Mas agora consigo perceber que foi apenas uma casualidade: eu me perdi no meio da multidão. E tanto ela, quanto eu, estávamos apavorados ao perceber a situação de separação. Porém, como eu era muito pequeno, eu apenas conseguia perceber o meu próprio desespero. "

Esta é apenas uma elaboração hipotética, seguindo o exemplo anteriormente exposto neste artigo.

Em um tratamento da ansiedade sob a perspectiva psicanalítica, é necessário realizar um mergulho no inconsciente, para identificar os "perigos internos" causadores da ansiedade.

Isto se dá através de um processo investigativo, via associações livres.

Trazendo estes "perigos internos inconscientes" para a consciência, é possível realizar o trabalho de lapidação, ou seja, um trabalho de re-significação simbólica.

Em outras palavras: um trabalho de elaboração psíquica dando novos sentidos emocionais para tais marcas inconscientes. Processo em que envolve uma "contemporização", usando o estado de maturidade emocional atual.

Parece complicado? Não é!

Encare como um processo, cujas ferramentas de trabalho utilizadas são: a palavra, a análise, interpretações e a elaboração.

Quais são os resultados práticos deste processo de elaboração?

Transformações das formas de se lidar com tudo isto.

Transformações estas, que dependem da subjetividade de cada pessoa.

Venha discutir detalhes sobre isto, pessoalmente, no próximo evento sobre Ansiedade no Projeto Instigar. Consulte o calendário de eventos abertos.

Projeto Instigar

www.projetoinstigar.com.br

desejos contradições bem estar emocional
ansiedade escolhas perdas psiquismo
sexualidade sonhos insatisfação inconsciente
depressão psicanálise medos esperança
transgressões pânico relacionamentos solidão
conflitos tolerância a frustrações processos
psíquicos transformações

reflexos disto na vida pessoal e profissional

palestras & workshops & artigos &
atendimento individual & grupos & empresas