**Saúde Mental em Tempos de Pandemia**

**Algumas considerações a partir da psicologia analítica de Jung**

**Michelle Ponzoni dos Santos**

O mundo conectado permitiu que o coronavírus se espalhasse rapidamente por todas as nações. Temos assistido a luta de 12 milhões pessoas infectadas, sendo que 500 mil morreram até o julho de 2020 (número de casos reportados à Organização Mundial da Saúde1).

A imposição de medidas protetivas de confinamento e quarentena, a necessidade de se manter uma distância física de pessoas queridas, o caos econômico e a insegurança quanto ao futuro têm sido responsáveis pelo aumento nos quadros de ansiedade e depressão.

Temos observado pessoas que vivem sozinhas terem de ficar realmente sós por mais tempo, e assim serem impelidas a fazer um mergulho em si mesmas, contatando mais diretamente com seus demônios internos.

Famílias confinadas em casa, tendo de suportar uns aos outros – o que, por um lado aumentou o número de casos de violência doméstica e, por outro, possibilitou que durante este período os pais convivessem mais com seus filhos e os casais mais entre si. Tendo de dar conta dos afazeres domésticos, da educação à distância das crianças pequenas, do home office e abrindo mão do trânsito, da academia, do consumismo.

Comerciantes, micro empresários tendo de buscar saídas criativas para sobrevivência, declarando falência, enfrentando o medo e a incerteza; funcionários perdendo o emprego.

Pequenos trabalhadores tendo de contar com a solidariedade alheia para viver, bem como os desamparados de todos os matizes – comunidades indígenas, pobres, moradores de rua...

Famílias enlutadas com a perda de seus entes queridos...

Ruas desertas por todo o mundo.

O impacto da covid19 desnudou a sociedade.

As nações precisaram amparar economicamente umas às outras, e algumas vezes competiram entre si para efetivar a compra de equipamentos de proteção.

Os indivíduos precisaram se mostrar mais solidários uns com os outros, e algumas vezes tiraram vantagem da situação aumentando excessivamente os preços, desviando recursos.

A política, no Brasil, não merece comentários nessa breve reflexão. Necessita de um capítulo à parte, mas também ainda mais mostrou-se corrupta e perversa.

Aproveitando estudos de Carl G. Jung com relação às I e II Guerras Mundiais e o papel do inconsciente coletivo na irrupção de fenômenos de massa, busco compreender melhor a situação que ora se apresenta em nossas vidas. Diz ele2:

“As gigantescas catástrofes que nos ameaçam não são, de modo algum, acontecimentos elementares de natureza física ou biológica, mas acontecimentos psíquicos. As guerras e revoluções que nos ameaçam com tanta violência nada mais são do que epidemias psíquicas”.

“(...) o homem hoje se vê exposto às suas forças psíquicas elementares. O psíquico é um poder imensamente maior do que todas as demais forças terrestres”.

A crueldade que observamos em nosso mundo dito civilizado provém do ser humano e de seu estado mental, mas ninguém assume essa responsabilidade – como se as coisas acontecessem por si sós3. E se passássemos a nos responsabilizar não só pelas grandes guerras que arrasaram o mundo, mas também pelas catástrofes ambientais? E também tomássemos o cuidado de recolher nossas projeções nos povos vizinhos, e percebêssemos nossa responsabilidade relacionada ao que se passa no âmbito mundial?

Analisando os movimentos de massa, Jung4 refere que quando há uma eclosão das forças coletivas, podem-se observar surpreendentes modificações no caráter dos indivíduos. Uma pessoa sensata e amorosa pode se transformar em agressiva e desequilibrada, pelo simples fato de permitir se evidenciem elementos que se encontravam reprimidos dentro de si.

Quando massificado o homem tende a diluir o instinto de preservação, tendo reforçado pelo grupo seus aspectos sombrios5. Em fenômenos como a guerra, vemos a manifestação de uma doença mental coletiva, chamada por ele de psicose coletiva6 – como se a catástrofe fosse uma tentativa de recompor a sanidade mental de um povo desmoralizado.

Por isso a importância, segundo ele, de tornar consciente a culpa – como no caso da Alemanha nazista. “Quem somos nós para achar que algo semelhante nunca aconteceria conosco?”, pois “comprovamos que o homem é capaz de tudo” de modo que “paira uma dúvida atroz acerca da humanidade a que pertencemos”7.

Considerando a guerra um delírio epidêmico, Jung afirma categórico que “o bom espírito da humanidade enfrenta o pior desafio de todos os tempos” que é a “desintegração nuclear que coloca na mão do homem o instrumento da sua autodestruição total”8.

No entanto, se tivermos a psicopatologia das nações como um acúmulo de traços individuais anormais que gera uma sugestionabilidade disseminada9, podemos compreender que uma renovação na humanidade só poderá se dar a partir da transformação do indivíduo10.

Nossas realidades culturais são realizações de homens individuais. “Se tudo está indo mal é porque o indivíduo vai mal, é porque eu estou mal”. Deste modo, se faz imprescindível buscar um saber autêntico e interior “de minha essência subjetiva de modo a estabelecer meu próprio fundamento sobre os dados eternos da alma humana.”11

Como diz o psiquiatra suíço, as novas formas de vida tendem a surgir a partir da necessidade e da carência, não de exigências ideais12.

“As grandes inovações jamais vêm de cima, sempre de baixo, como as árvores que não nascem do céu, mas germinam do solo, ainda que suas sementes tenham caído do alto. O abalo do nosso mundo e o abalo de nossa consciência são uma e a mesma coisa.”13

Sabemos que assim como a psique possui um princípio diretivo que impele o sujeito rumo à própria individuação, a natureza é regida por uma inteligência que impulsiona também à evolução o globo como um todo. Podemos supor assim que existe uma finalidade criativa, de vida, que promove uma mudança brusca, repentina, no nosso modo de viver e de nos relacionarmos com essa mesma natureza, de modo diverso do que vínhamos fazendo. Ou seja, mesmo a pandemia pode ter uma finalidade de auxiliar a mudança da humanidade no sentido evolutivo.

“É verdade que a própria natureza derruba o que construiu, mas vai reconstruir de novo”e “o fundo da psique é natureza e natureza é vida criadora”14.

Com a psicologia analítica de Jung podemos compreender o quanto não só as questões que envolvem o mundo afetam o indivíduo, mas o contrário também é verdadeiro: o quanto o indivíduo também afeta o todo em uma grade rede de relações. Temos assim uma finalidade, uma visão teleológica, onde cada um de nós está implicado e comprometido com a existência – o que envolve responsabilidade15.

G. Roberto16 em análise dos valores relacionados aos desafios contemporâneos, publicado pouco antes da eclosão da pandemia, nos traz que somos parte de um processo conectivo e que a idéia de rede equivale à de anima mundi – de modo que estamos todos inseridos num grande movimento de transformação, de consciência, “entrando na mente-mundo”, amplificando através da tecnologia nossas capacidades de cognição e percepção e, ainda, nos dando um novo sentido de Self, “acelerando nossos poderes de intuição (clarividência) a um estado de maior presciência”.

W. Boechat17 afirma que vivemos uma doença histórico-cultural, cuja pandemia talvez seja seu sintoma agudo e também a oportunidadede uma possível saída. Segundo pensa, e humildemente concordo, a futura humanidade não será mais a mesma.

Ele diz que os conflitos derivam da polaridade original homem-natureza e a saída, como se observa por exemplo em culturas indígenas, seria justamente a superação dessa dicotomia. Conforme reflexiona, nas diversas crises da humanidade os “indivíduos são invadidos por imagens do inconsciente cultural e símbolos coletivos emergem na fantasia individual. Esses símbolos expressam a necessidade de uma transformação urgente na cultura, têm em geral uma função soteriológica”.

Para sobreviver evidenciou-se a necessidade de cooperar, mais do que competir. De largar as armas, para se debruçar sobre os laboratórios de pesquisa em busca da cura para a covid19.

De transformar estádios de futebol em hospitais de campanha.

De cuidar dos mais frágeis – ainda que em alguns lugares os profissionais tenham se outorgado o papel de Deus, de escolher quem vive e quem morre.

Nada disso é garantia, mas é oportunidade.

Sem querer oferecer uma visão ingênua, apesar dos danos causados pelo coronavírus, vimos o mundo parar e com isso uma rápida recuperação da natureza – vide o buraco na camada de ozônio reduzir-se consideravelmente, os animais quase extintos se reproduzindo, a poluição reduzindo18.

A tecnologia que antes nos distanciava passou a ocupar o lugar que lhe é devido, de nos aproximar. E rapidamente fomos desenvolvendo alternativas para nos reunirmos à distância, estudarmos, trabalharmos. Plataformas online foram criadas ou aprimoradas.

É possível dizer que avançamos em menos de um ano o que provavelmente levaríamos algumas décadas. A Vida parece nos impelir a um equilíbrio maior entre desenvolvimento tecnológico-intelectual e ético-moral. A “parada” a que fomos induzidos interfere na recomposição dos elementos em desequilíbrio na natureza e no encontro da criatura humana com o seu eu mais profundo, freando os inúmeros escamoteamentos realizados através do trabalho excessivo, da fuga pelo álcool e demais drogas, da busca incessante pelo prazer.

Essa crise vai passar, assim como passou a gripe espanhola, a peste negra, a hanseníase. E, talvez por ter atacado de frente algumas características marcantes da pós-modernidade – o hedonismo, o individualismo, o materialismo, o consumismo, as relações líquidas19 – vai deixar marcas profundas.

Na clínica tenho observado nesses quatro meses (março a julho) alguns fenômenos constantes, dignos de nota:

- a maioria de meus pacientes tem sonhado mais e lembrado mais de seus sonhos – de conteúdo diverso;

- aqueles pacientes que já possuíam o hábito de ficarem mais tempo a sós e dentro de casa, em uma palavra, os de temperamento introvertido, evidenciaram maior resiliência com relação ao isolamento social imposto pela pandemia;

- aqueles pacientes de temperamento mais ansioso e que participavam de encontros sociais de modo constante, evidenciaram maior sofrimento com a atual situação;

- passando a atender meus pacientes através do recurso da vídeo-conferência, novas experiências analíticas se apresentaram:

* Observei que os fenômenos de transferência e contratransferência parecem não perder a intensidade com a distância física, propondo mais uma vez a relativização não só temporal, mas espacial;
* Entrei mais no mundo e na intimidade psíquica de meus pacientes, conhecendo suas casas, suas famílias algumas vezes, seus animais de estimação, seus carros (alguns iam fazer a sessão no carro para terem mais privacidade), o que promoveu uma aproximação maior entre terapeuta e paciente.

Gostaria de concluir com o relato de um paciente que perdeu a visão, vítima de uma doença degenerativa não relacionada à covid19, mas que se presta à nossa reflexão.

Sofrendo incalculavelmente pela perda de um órgão de sentido, um dos mais importantes para nosso contato com o mundo e com os outros, media o tamanho de sua dor cada vez que ia à praia, molhava os pés no mar e olhava para o horizonte – que se estreitava, evidenciando a perda até então.

A última vez que viu o mar foi em um filete de luz, sem visão periférica.

Por fim, completamente cego, contou-me resignado que pela primeira vez sentira o mar em seus pés.

A nós, fica a pergunta: para que horizonte estamos olhando?

Referências

1. World Health Organization. Disponível em <https://covid19.who.int/> em 10/07/2020.
2. JUNG, C.G. Da formação da Personalidade. In: O desenvolvimento da personalidade. [OC, 17; pr302.]
3. JUNG, C.G. Posfácio a “Ensaios sobre História Contemporânea” in: Aspecto do Drama contemporâneo. Rio de Janeiro: Vozes, 2012. [OC 10/2 pr463]
4. [OC 10/2 pr463]
5. JUNG, C.G. Depois da Catástrofe in: Aspecto do Drama contemporâneo. Rio de Janeiro: Vozes, 2012. [OC 10/2 pr413]
6. [OC 10/2 pr465)
7. [OC 10/2 pr412]
8. [OC 10/2 pr486]
9. [OC 10/2 pr466]

1. [OC 10/2 pr 459]
2. [OC 10/2 pr462]
3. JUNG, C.G.O problema psíquico do homem moderno.(1928) In: Civilização em transição. Rio de Janeiro: Vozes, 2011. [OC 10/3 pr190]
4. [OC 10/3 pr177]
5. [OC 10/3 pr 187]
6. ROBERTO, Gelson. Os Valores. In: Jung e os desafios contemporâneos. Rio de Janeiro: Vozes, 2019. (p. 217)
7. Idem p.223
8. Boechat Boechat, Walter. Disponível em: [https://www.facebook.com/ObservatorioPsicologiaAnalitica/posts/823478524844491 em 21/05/2020](https://www.facebook.com/ObservatorioPsicologiaAnalitica/posts/823478524844491%20em%2021/05/2020).
9. Revista Forbes – disponível em <https://forbes.com.br/colunas/2020/05/onu-alerta-para-crise-global-de-saude-mental-devido-a-pandemia-de-covid-19/?fbclid=IwAR32RO6FaPA93rphxsBlJMuktUl_Mps1BPg9cvD2pny7maB-Hk5a171XHkE> em 25/05/2020.
10. **Bauman, Zygmunt. Modernidade Líquida. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.**