



DO MEDO PUERIL À FOBIA

FROM THE CHILDISH AFRAID TO THE PHOBIA

Ana Lúcia Branco*

RESUMO: Escrito em 1979, *Chapeuzinho amarelo*, além de fornecer subsídios para análises em sua área específica de atuação, a literária, o pequenino livro de dezoito páginas engloba outras margens de enfoques, como a psicológica, através de sua narrativa reverberante. Por isso, é prerrogativa deste escrito fazer uso de um *corpus* literário para uma análise psicanalítica. Sendo, pois, os transtornos relacionados à ansiedade um dos principais problemas de saúde mental do brasileiro na atualidade, os quadros de fobias aí se incluem, e a literatura de Chico Buarque alavanca, por sua vez, a partir do trato de uma história infanto-juvenil. Espero mostrar por este estudo interdisciplinar como um aparentemente simples medo pode vir a se tornar um caso fóbico posteriormente.

PALAVRAS-CHAVES: Literatura, *Chapeuzinho amarelo*, Psicologia, fobia

ABSTRACT: *Chapeuzinho amarelo* was written in 1979 offers to studies in your specific area, literature, the small book with eighteen pages enable other researchers such as in a psychology area by your lofty text. This way, it's necessary to analyze a literary *corpus* to the approach to a psychology topic. Lately disruptions link to anxiety are one of the brazilians' main problems mental health and it is the case of the phobias' and the Chico Buarque's literature also through children's book. I stand this study to presenting an identifying between two different areas to show how one simple feeling can turn a phobia late.

KEYWORDS: Literature, *Chapeuzinho amarelo*, Psychology, phobia

De maneira sumária, o livro aborda a questão do medo na infância. É este o mote da história: uma menininha vivia com um medo constante de um certo lobo, até que um dia ela resolve enfrentar esse medo(-lobo), superando suas expectativas, vencendo seu bloqueio para o desfrutar de uma vida normal.

Embora *Chapeuzinho amarelo* se enquadre no gênero de literatura infanto-juvenil, o seu assunto temático encaixa-se em outra área das Ciências Humanas dado o enfoque concedido para a abordagem de fobias, em sua maior extensão, na idade adulta. O livro dimensiona neste tópico, suas características típicas, inclusive, como sentimento angustiante infundável, medo

* Mestranda em Literatura Brasileira pela USP; graduada em Letras; pesquisadora científica pelo CNPq na Universidade de São Paulo. Santo André, São Paulo. (analu@usp.br)



irracional, pavor de proporções irreais. Pela personagem garotinha, alegoricamente, os que sofrem de transtornos fóbicos encontram profunda identificação.

Os transtornos relacionados à ansiedade constituem um dos principais problemas de saúde mental do brasileiro, como observou o Professor psiquiatra da FMUSP, Francisco Lotufo Neto¹.

O psiquiatra Isaac M. Marks, afamado pesquisador da Universidade de Londres, define o medo como um legado evolutivo vital que leva um organismo a evitar ameaças; uma emoção produzida pela percepção de um perigo presente ou eminente, sendo normal em situações **apropriadas**; ele nos ajuda a combater inimigos, dirigir com cuidado, ter um preparo adequado para se expor diante de uma platéia exigente. Deve haver uma quantidade ideal dele para que se tenha bom desempenho, ou seja, é praticamente impossível viver sem medo. Isso faz com que ele deva ser entendido, então, como “um atributo saudável, imprescindível e que protege o ser humano dos perigos que o cercam”. (1987, p. 682)

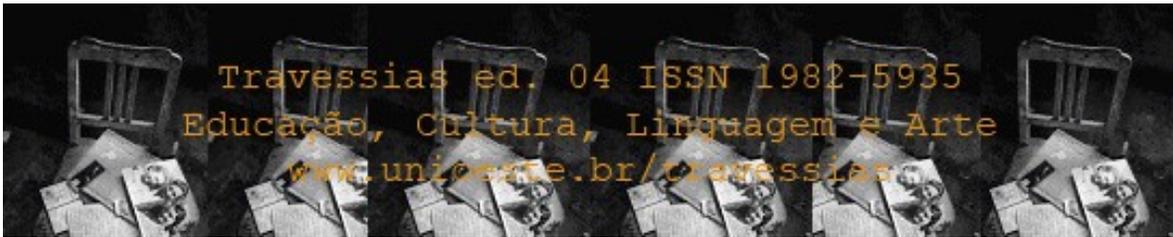
O Dr. Tito Paes de Barros Neto em sua obra *Sem medo de ter medo* (2000), ressalta que o medo quando excessivo ou quando ocorre em situações em que a maior parte das pessoas não o manifestariam, tornando-se, dessa forma, exagerado ou irracional, passa a ser um medo anormal (patológico), podendo se converter em um transtorno ansioso.

O medo exagerado pode adquirir uma qualidade de terror, levando a pessoa a sair correndo do local em que se encontrava, ou se esconder, ou ainda cair em crise de pranto. (BARROS NETO, 2000, p. 14)

A protagonista Chapeuzinho Amarelo da história literária homônima tinha medo de tudo, inclusive o de se expor, pois “Em festa, já não aparecia”. Temos aí a reclusão como forma de “proteção”, acreditando-se se isolar, ou ao menos, reduzir a porcentagem com o objeto causador da fobia.

As pessoas ansiosas têm uma percepção de eventos comuns como sendo extremamente ameaçadores, quando na verdade não o são (BARROS NETO, 2000, p. 38). Chapeuzinho, além de se recusar a ir à festa, também

¹ A menção de Francisco L. Neto consta na folha de rosto da obra de Tito Paes de Barros Neto, 2000 (cf. Referências Bibliográficas ao final deste estudo).



“Não subia escada
nem descia.
(...)
Ouvia conto de fada
e estremecia.
Não brincava mais de nada,
nem de amarelinha.”

Desse modo, reações que ocorrem normalmente no organismo, isto é, fisiológicas, passam a ser temidas. A personagem

“Não estava resfriada
mas tossia”.

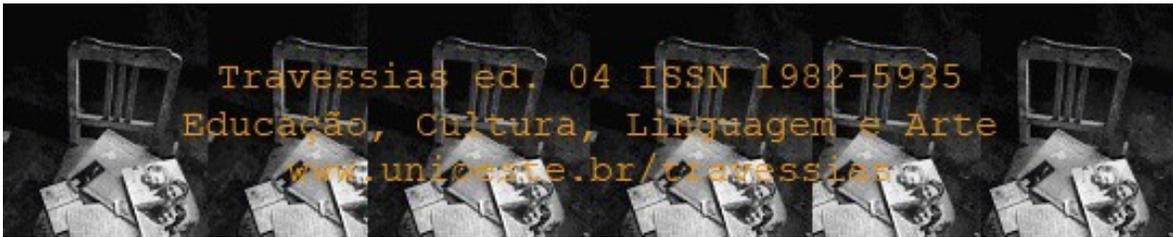
Esse comportamento dela que a apreensão ansiosa decorre da hipervigilância e preocupação com os sinais de fobia. Irracionalidade e ilogicidade são as duas marcas mais designativas da fobia, quando a hipérbole do *non-sense* ganha relevos expressivos. Logo,

“Minhoca, pra ela, era cobra.
E nunca apanhava sol
porque tinha medo da sombra.
Não ia pra fora pra não se sujar.
Não tomava sopa pra não se ensopar.
Não tomava banho pra não descolar.”

A falta de nexo em certas atitudes da personagem iam além, a ponto de que “Não ficava em pé com medo de cair”, o que só bloqueava o andamento de uma vida normal, fazendo, então, que vivesse “parada, / deitada, mas sem dormir, / com medo de pesadelo.”

Dos vários medos que tinha, um era o maior e mais assustador de todos, “o medo mais que medonho / era o medo do tal do LOBO.” O incrível era a ciência dela de eu se tratava de

“Um LOBO que nunca se via,
que morava lá pra longe,
do outro lado da montanha,



num buraco da Alemanha”

Suspeitava ela, além disso, que, justamente por viver numa terra tão longe e estanha da dela, o LOBO poderia até mesmo nem existir, mas o medo que ele lhe incitava lhe parecia muito real e presente.

“Mesmo assim a Chapeuzinho
tinha cada vez mais medo
do medo do medo do medo
de um dia encontrar um LOBO.
Um LOBO que não existia.” (grifo meu)

Mesmo distante da situação de risco, prevalecia nela a convicção de um dia, mais cedo ou mais tarde, ela poderia se deparar nela. A incompreensão e racionalidade da realidade produz, assim, cognições (pensamentos distorcidos), que, segundo acepção de Tito Paes (2000, p. 40), podem surgir como imagens (fantasias), ou como pensamentos propriamente ditos. O doutor psiquiátrico ainda coloca que, muitas vezes, seu conteúdo, é percebido de forma pouco clara, devido à velocidade com que se processam.

Beck e Emery (1979, p. 220) usam, nesse sentido, a expressão “pensamentos automáticos”. O mais importante neles é que “são aceitos como fatos ou verdades”, o que demonstra o último verso do excerto literário transcrito anteriormente.

As principais características de um transtorno ansioso, de acordo com a classificação norte-americana DSM-IV², são a presença de ansiedade e o comportamento de esquiva (evitação). Tito Paes escreve, à somatória, que vários sintomas físicos podem estar presentes na fobia, dentre eles, a taquicardia ou alterações do ritmo cardíaco, falta de ar, tremores, tensão ou abalos musculares, tontura, sudorese, arrepios, por exemplo. Sintomas psíquicos também ocorrem, como nervosismo, irritação, inquietação, dificuldade de concentração, irritabilidade, insegurança.

Nas primeiras linhas da narração de Chico Buarque, em que a protagonista é apresentada, o narrador heterodiegético conta sobre a aparência física da menina mediante o

² American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* [Manual de diagnóstico e estatística em transtornos mentais], 4ª ed. Washington: American Psychiatric Association, 1994.



medo que sentia, no caso, a sua palidez, pois é “amarelada de medo”. Sobre seu comportamento, sabe-se que por causa desse medo, “não estava resfriada / mas tossia”³. Outra característica marcante nesse início da história é sua exclusão social: “Em festa, não aparecia”, “Não brincava mais de nada, / nem de amarelinha”; formas, certamente, de não se ver em contato com aquilo, ou melhor, aquele que lhe causaria o transtorno fóbico.

O rubor facial é outro sintoma físico que T. Passos elenca para a situação de desconforto. Verbalmente não há, contudo, indicação dele no caso da personagem-protagonista, porém, imageticamente, isso fica sugestionado. No planejamento gráfico, a ilustração de um tenso e medroso rosto infantil em preto e branco, cujas bochechas são as únicas partes enfaticamente demarcadas de colorido, um amarelo intenso corroborariam a alusão.

A auto-exposição é, para Marks, uma técnica de grande eficácia ao tratamento de fobias. Consiste, basicamente, a exposição a situações ou objetos temidos ou evitados. Por ele, e com o tempo, o medo antecipatório, que é a possibilidade de simplesmente pensar em estar diante daquilo ou daquele que desencadeia a fobia propriamente, passa a uma escala diminuta. A exposição é uma espécie de vacina que tende a imunizar aquele que sofre em um mediante um quadro fóbico. Quando a Menina, aqui referida como personagem da ficção, percebeu que “não são os lugares, nem as coisas que geram pânico, mas sim os pensamentos”, ela não só enfrentou o Lobo, como zombou da situação. (BARROS NETO, 2000, p. 42)

Escreve T. Paes (2000, p. 27) que uma vacina nada mais é do que a inoção de um microorganismo enfraquecido (atenuado) em um ser humano. A vacina contra a poliomielite ou paralisia infantil, por exemplo, consiste em fazer a criança ter contato através da boca com a forma atenuada do vírus. Esses vírus enfraquecidos estimulam o organismo a fabricar anticorpos que o defenderão contra possíveis contatos futuros com outros elementos nocivos, tornando a criança imune.

A obsessão na cognição fez com que Chapeuzinho

“de tanto pensar no LOBO,
de tanto sonhar com LOBO,
de tanto esperar o LOBO,

³ Tito Paes, à página 14, fala em “secura de boca e garganta”, o que, provavelmente, seja o desencadeador da tosse sem resfriado da personagem.



um dia topou com ele”

A intensidade e o pavor mediante uma pré-situação foram as grandes alavancas que a coloram em contato com o seu medo chamado LOBO. Como se disse anteriormente, no momento, contudo, em que Chapeuzinho Amarelo se viu frente a frente com seu tão temido LOBO, o ocorrido deu-se por engraçado, pois ela

“foi perdendo aquele medo,
o medo do medo do medo
de um dia encontrar um LOBO.”

Sentiu, portanto, exatamente o oposto do que suporia sentir por suas cognições, sendo capaz de questionar a validade daquele medo em termos de realidade, alterando, conseqüentemente, sua postura. Foi, assim, capaz de discernir que não se tratava de um pensamento lógico que vinha se deixando dominar, o que só lhe possibilitou encontrar alternativas que pudessem mudar sua atitude, daí a etapa da zombaria mediante o Lobo, que, por sua vez,

“ficou chateado
de ver aquela menina
olhando pra cara dele,
só que sem o medo dele.
Ficou mesmo envergonhado,
triste, murcho e branco azedo”

Ao se desfazer das amarras da ansiedade, automaticamente, as do medo tenderam a se diluir. A tomada da razão aparece pela consciência lúcida. O LOBO, antes agente, pensando analogamente em um conto de fada da menina de gorro de outra cor, cuja paródia parece se processar desveladamente, passa ao escárino. Eis a razão da sua descompostura sob as vestes da decepção,

“porque um lobo, tirado o medo,
é um arremedo de lobo.



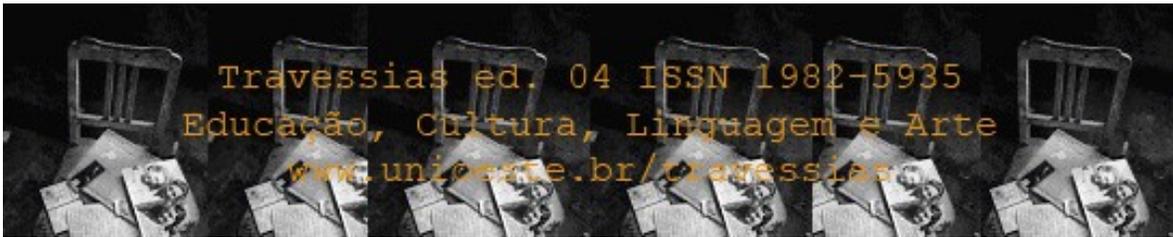
É feito um lobo sem pelo.
Lobo pelado.”

Mesmo chateado, o ex-vilão tentou reverter a situação, gritando: “Sou um LOBO!” Todavia, em vão, pois a menina se manteve firme no auto-controle da situação deixando-o ainda mais desconcertado, ouvindo o riso de desleixo dela. Mas ele persistiu, e berrou: “EU SOU UM LOBO!!!” E Chapeuzinho continuou segura de si, dona de seus sentimentos, desprezando em absoluto, sentido-se até “já meio enjoada, / com vontade de brincar de outra coisa.” Este último verso corrobora a consciência de que o medo da personagem era infundável pelo fato dele não apresentar possibilidades reais de concretização, caracterizando um medo que não ia para além de uma ilusão. Tal marca apareceu reafirmada pelos trâmites da ficção quando, no sutil manuseio da linguagem narrativa, C. Buarque, inseriu um advérbio de negação na oratória do LOBO, que

“então gritou bem forte
aquele seu nome de LOBO
umas vinte e cinco vezes
que era pro medo ir voltando
e a menina saber
com quem **não** estava falando” (grifo meu)

O autor pareceu com isso frisar o fato de que cismas, inseguranças, fagulhas de medos são criadas ou sugeridas em tenra idade, desencadeadas pelo forte e ameaçador teor de muitos contos de fada, fábulas e cantigas de ninar, resplandecendo, por exemplo, no medo do lobo mal da história de *Chapeuzinho Vermelho*. Há de se salientar também que aquelas características podem cabivelmente se estender para idades posteriores, acarretando transtornos psíquicos mais densos, como fobias.

Os fóbicos muito se pautam neste raciocínio esquematizado aqui simploriamente: não farei isso, não farei aquilo, não irei ali, não irei acolá, porque eu **posso** entrar em contato com a situação ou com a “coisa”, objeto-causa de sintomas perturbadores. Ou seja, elas lidam antes, e muito mais, com o campo da hipótese que o da veracidade, de fato. A possibilidade de ocorrência de um quadro fóbico torna-se totalmente superior a ocorrência propriamente dele. O



exercício da exposição, fundamental e imprescindível, atua, neste sentido, senão para a resolução, ao menos, para um alívio do estado desequilibrado.

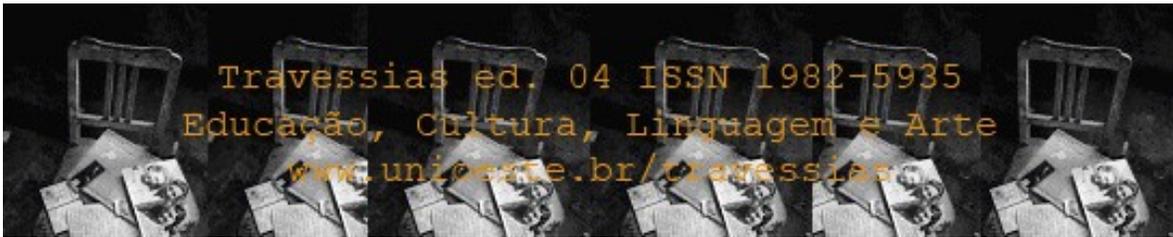
Chapeuzinho Amarelo não só conseguiu eliminar seu medo maior, como adquiriu plena confiança em si, desanuviando cognições, adotando o clarão da racionalidade. De assustador para decepcionado; de medrosa para audaciosa, nesses papéis figuram o LOBO e a Chapeuzinho Amarelo, respectivamente, no final da história. A protagonista chegou a ponto de ridicularizar aquele que há pouco várias reações físicas (tosse, palidez) e sociais (reclusão, negação de ir à festa, de brincar, etc) lhe causava.

Na repetição da palavra LOBO, o mesmo procurou o que seria a ordem “normal” na situação, mas falhou e se calou quando a Garota agora corajosa, temperante, ordenou-lhe:

“Pára assim! Agora! Já!
Do jeito que você ta’
E o lobo parado assim
Do jeito que o lobo estava
Já não era mais um LO-BO
Era um BO-LO.
Um bolo de lobo fofo,
tremendo que nem pudim,
com medo de Chapeuzim.
Com medo de ser comido
com vela e tudo, inteirim.”

Neste instante, a paródia com a outra história é desfeita; a que foi vítima naquela, agora, a de chapéu amarelo triunfa, rebaixando o lobo famigerado no movimento lúdico da linguagem pelo recurso circunscrito pela neologia lexical de desagregação vocabular. E, assim, reiterando o que já fora mencionado, pela superação de seu medo sem razão de ser, ela acaba por arrebatá-lo também todos os males “menores” desencadeados por aquele, supremo, promovendo uma mudança total, significativa na vida dela. Ou seja, Chapeuzinho passa definitivamente a viver a vida e não mais se esconder e se privar da vivência plena, acoada por medos ilegítimos.

“(…) ela agora come de tudo,
menos sola de sapato.
Não tem mais medo de chuva
Nem foge de carrapato.



Cai, levanta, se machuca,
vai à praia, entra no mato,
trepa em árvore rouba a fruta,
depois joga amarelinha
com o primo da vizinha,
com a filha do jornalista,
com a sobrinha da madrinha
e o neto do sapateiro.”

Novamente através do manuseio lúdico-verbal, da plasticidade lexical, a personagem promoveu uma espécie de mutação nos outros medos de outras criaturas que tinha, angariando neologismos semanticamente desprovidos do sentido da base original. Eis, então, que

“o raio viro orrái,
barata é tabará,
e a bruxa virou xabru
e o diabo é bodiá.”

É óbvio que pensando em casos mais complexos, de dimensões mais profundas, como a Síndrome do Pânico, a solução não seria tão simples como foi pra Chapeuzinho. O que intentei demonstrar por estas linhas anteriores concentrou-se em retirar proveito na essência da história: na iniciativa em lidar, em encarar o medo para que se possa posteriormente julgar a validade das cognições, procurando interpretá-las de maneira não tão catastrófica. Certamente são duas etapas de árdua dificuldade ao portador de fobia, por isso, recorro à literatura especializada, no caso a de Tito Paes que intera a motivação e dedicação na prática da auto-exposição, classificando essas duas atitudes como “ferramentas fundamentais para um resultado positivo”. Outro fator-chave para uma amenização, ainda segundo o mesmo psiquiatra, seria lembrar que “não são os lugares que geram pânico, mas sim os pensamentos”. A ansiedade antecipatória, ou o medo de ter medo é o “fator que mais limita a exposição”, como bem figurou a protagonista de Chico Buarque; no caso da ficção, pode-se afirmar que a pior parte não foi se deparar propriamente com o LOBO, e sim o período que antecedeu o encontro. (BARROS NETO, 2000, p. 42 e 60, respectivamente)

Se no início afirmei que a obra, de classificação mercadológica, infanto-juvenil foi capaz de abarcar em sua problematização transtornos fóbicos e resoluções aos mesmos não pretendo



inferir que o tratamento de tais distúrbios seja de cabal resolução. Quis somente ressaltar que geralmente a “expectativa negativa é muito maior que a realidade.” (BARROS NETO, 2000, p. 76)

Convém, por fim, demarcar que a Chapeuzinho se enquadraria na tipologia de fobia específica: “medo acentuado e persistente ou irracional de objetos ou situações claramente discerníveis e circunscritos.” O diagnóstico é comprovado porque a esquiva dela, o medo e a antecipação ansiosa do encontro com o objeto ou situação “X” interferia significativamente na rotina diária, prejudicando-lhe o desempenho e a vida social. Os sintomas dessa fobia são depressivos como tristeza desânimo, perda do interesse ou prazer nas coisas, que trazem, pois, complicações ao quadro, marcas constitutivas da personagem. (BARROS NETO, 2000, p. 99)

Esse tipo de transtorno é bastante comum, atingindo cerca de 11% da população, segundo informação de Tito Paes. E a grande maioria dos indivíduos acometidos por ele é do sexo feminino. De acordo com o mesmo autor-doutor, um dos maiores mitos relacionados às fobias específicas é o da existência de um trauma que possa explicar o problema, mas o transtorno de estresse pós-traumático, conhecido como PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) é um transtorno ansioso muito mais complexo, cujos estímulos que o desencadeiam também são muito maiores. (2000, p. 100)

T. Paes, que possui grande experiência no tratamento de problemas relacionados à ansiedade, recomendou: “lide sempre com os fatos e não com as expectativas.” Crer na solução ou resolução do problema esquivando-se das situações que causam ansiedade, relaciona-se à superestimação da probabilidade de ocorrerem catástrofes. Avaliar de forma racional qual a probabilidade de ocorrer o que mais se teme é um dos grandes primeiros passos, pois “uma coisa é a ocorrência de um evento ser possível; outra coisa é ser provável. (...) Se existe uma regra a ser seguida no tratamento das fobias, ela se resume na seguinte afirmação: ENFRENTA O MEDO”, como fez a Chapeuzinho Amarelo de Chico Buarque. (2000, p. 105 E 128, resp.)

Referências Bibliográficas



AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and statistical manual of mental disorders** [Manual de diagnóstico e estatística em transtornos mentais]. Washington: American Psychiatric Association, 4ª ed., 1994.

BECK, A.T. & EMERY, G. **Cognitive therapy of anxiety and phobic disorders** [*Terapia cognitiva da ansiedade e dos transtornos fóbicos*]. Philadelphia: Center of Cognitive Therapy, 1979.

BARROS NETO, Tito Paes de. **Sem medo de ter medo: um guia prático para ajudar pessoas com pânico, fobias, obsessões, compulsões e estresse**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

BUARQUE, Chico. **Chapeuzinho Amarelo**. Rio de Janeiro: Berlendis & Vertecchia Editores Ltda, 2ª ed., 1980.

MARKS, I.M. **Fears, phobias and rituals** [*Medos, fobias e rituais*]. New York: Oxford University Press, 1987.