

QUANDO O CORPO GRITA  
Síndrome do Pânico



# QUANDO O CORPO GRITA

## Síndrome do Pânico

Hiltor Mombach

Com a participação e leitura  
de José Facundo Oliveira e Gildo Katz



*Editora Sulina*

Copyright © Hiltor Mombach, 2017

Capa: Like Conteúdo (Sobre arte de Lucas Martins Costa Mombach. Pintado aos 10 anos de idade)

Projeto gráfico e editoração: Niura Fernanda Souza

Revisão: Simone Ceré

Revisão gráfica: Miriam Gress

Editor: Luis Antônio Paim Gomes

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Bibliotecária Responsável: Denise Mari de Andrade Souza – CRB 10/960

---

M732q Mombach, Hiltor  
Quando o corpo grita: síndrome do pânico / Hiltor Mombach. —  
Porto Alegre: Sulina, 2017.  
134 p.

ISBN: 978-85-205-0802-2

1. Literatura Brasileira – Ensaio. 2. Psicologia. 3. Ensaio Brasileiro.  
4. Psicanálise. I. Título.

CDD: B869.4

CDU: 869.0(81)-4

---

Todos os direitos desta edição são reservados para:  
EDITORA MERIDIONAL LTDA.

Editora Meridional Ltda.  
Av. Osvaldo Aranha, 440, cj. 101 – Bom Fim  
Cep: 90035-190 – Porto Alegre/RS  
Fone: (0xx51) 3311.4082  
www.editorasulina.com.br  
e-mail: sulina@editorasulina.com.br

Outubro/2017

# Sumário

Prefácio .....	7
José Facundo e Gildo Katz	
Apresentação .....	9
O cascalho de todos nós .....	13
No começo era o fim .....	17
A morte tem nome .....	33
Uma notícia boa e outra ruim .....	43
Conhecendo o “doutor Google” .....	49
Convívio .....	51
Escondendo o pânico .....	57
A família .....	63
Pegando pelo rabo .....	67
O sentimento e o paradoxo .....	75
Rotina .....	81

Os dias atuais .....	83
Brincando com o perigo .....	85
Músculos x neurônios .....	91
O pior dos pesadelos .....	95
Citações .....	99
Uma ideia sobre a morte.....	101
Ideias sobre o pânico .....	105
José Facundo Oliveira e Gildo Katz	
O pânico e o tratamento técnico .....	123
José Facundo Oliveira e Gildo Katz	
Considerações .....	129
José Facundo Oliveira e Gildo Katz	

# Prefácio

A terminologia síndrome do pânico pode ser nova, a doença não o é. Há variações de intensidade e de sintomas. O sofrimento físico quase sempre vem acompanhado da falta de compreensão e do desconhecimento de tal padecimento. Isto, no entanto, vem mudando. Cada vez mais se ouve falar a esse respeito, surgiram livros sobre o assunto e as pessoas estão buscando ajuda de especialistas.

Já faz um tempo que o jornalista Hiltor Mombach procurou a Fundação Universitária Mario Martins em busca de profissionais que pudessem ajudá-lo a compreender e a dominar a síndrome do pânico.

Hiltor era um dos tantos pacientes vítimas dessa doença. Da parceria interativa com os profissionais da Fundação Mario Martins surgiu a ideia do livro como mais uma forma de expressar seus sentimentos e desmistificar o problema.

A facilidade com as palavras e a coragem de escrever sobre seu drama pessoal, além de uma ferramenta útil ao seu próprio tratamento, resultaram num relato despretenhoso e coloquial, capaz de ajudar muitas outras pessoas que experimentam essa angústia generalizada.

Até mesmo Freud, que sofria de angústias enormes, tentou dar soluções cognitivas para aliviar suas tensões vitais. Seu próprio sofrimento serviu inclusive de inspiração para a criação da psicanálise.

Nesta leitura, ficará claro que a neurose de angústia também era uma patologia que não se explicava, não existiam memórias reprimidas e não era passível de análise porque não se estabelecia uma transferência com o terapeuta. Era um sofrimento sem nome, sem memória e sem razão aparente. Uma pulsão de morte que repentinamente toma conta do corpo do indivíduo, que não quer morrer ou cometer suicídio, mas deseja muito pôr fim ao seu sofrimento, imaginando a morte como inevitável. Talvez resida aqui a parte mais dolorosa da síndrome do pânico, tão antiga e tão atual.

José Facundo e Gildo Katz

# Apresentação

Prepare-se para conhecer outro mundo, um mundo onde você pode ser o robô de você mesmo, manipulado até o extremo. Um mundo novo, de palavras desconhecidas até então, de revoluções, onde o gigante homem sucumbe diante de um exército de invisíveis neurônios.

Um mundo novo que mistura ficção e realidade, onde ninguém sabe separar o começo do meio e muito menos do fim, porque começo, meio e fim se entrelaçam de forma decisiva, um entrelaçamento impossível de desamarrear, dividir em peças, avaliar cada parte separadamente.

Um mundo onde você tem que juntar peças, buscar memórias infantis e juvenis, resgatar seus medos de adulto, confrontar tudo e, de quebra, associar tudo com pai e mãe.

Um mundo onde você terá a mais absoluta convicção de que você não é você mesmo, mas um produto de vivências marcadas por lições paternas e maternas.

Um mundo de termos como serotonina, cascalho, neurônios, disfunções, mas, antes de tudo, de medo, do medo mais medonho.

Prepare-se para viajar por este mundo através da alma de quem o conhece como poucos. Só a alma pode regis-

trar fatos como irei registrar, porque só a alma capta o invisível.

Quando me atrevi a escrever sobre este novo mundo, pois trata-se de um atrevimento, uma afronta ao que o ser humano tem de mais íntimo, seu cérebro, ali onde desfilam pensamentos impúblicáveis e jamais ditos, fui desencorajado por muitos e incentivado por outros tantos.

Compreendi aqueles que me desencorajavam e lhes dei ouvidos. Pensei várias vezes em não prosseguir, não mais escrever este livro. Porém, pesou mais do que tudo o fato de que todas as pessoas que me desencorajavam não tinham a mínima ideia do que eu estava falando.

Elas se importavam, sim, com o meu sofrimento, mas não compreendiam sua dimensão. Ora, eu não iria escrever para elas. Não era este o meu objetivo. O meu objetivo era contribuir de alguma forma com a divulgação de uma doença que parece atingir cada vez mais pessoas.

Consultei minha esposa, Judith, e meus três filhos, Carlos Dario, Matheus e Lucas. Mesmo com 10 anos, foi dado a Lucas o direito de opinar. Não preciso dizer que todos concordaram porque o livro está aqui. Mas foi a forma como eles concordaram que me incentivou a colocar as mãos no teclado e levar o projeto adiante.

Eles não apenas apostaram que este livro poderia ajudar muitas pessoas como certamente me ajudaria. É preciso que eu diga o óbvio, porque o óbvio também merece ser dito: as novas gerações carregam menos preconceitos. Estou falando especificamente em relação a este fato. Já

ouviram falar aqui e ali deste mundo desconhecido, de que há pessoas que sofrem de doenças assim. Mais: quase sempre conhecem alguém que já entrou neste mundo ou que vive ali e que está buscando uma saída.

Quero dizer que pretendi, sempre, não tornar este mundo mais pesado do que ele é. Não pretendi ser dramático. Este outro mundo, onde eu sou o meu próprio robô, já carrega demasiada dramaticidade.