

Quando o medo limita a vida.



Você conhece alguém que “morre de medo” de sapo, borboleta, barata ou aranha? Ou alguém que não consegue nem entrar num elevador ou nunca andaria de avião? Talvez alguém que desmaie só de ver sangue ou estremeça só de pensar em fazer uma injeção? Ou ainda alguém que fica olhando para as nuvens no céu com medo apavorante de uma tempestade.

Todos temos medos, e esse sentimento é importante para nos proteger de ameaças ou evitar nossa exposição a perigos. O medo é uma reação natural do nosso corpo, que visa proteger a vida. Ao ver um cão feroz vindo em nossa direção, nosso cérebro dispara um alarme, o coração e a respiração disparam e provavelmente sairemos correndo na direção contrária. Quando vemos uma cobra bem na nossa frente, instintivamente damos um passo para trás. Essas reações podem salvar nossa vida.

Mas, algumas vezes, esse medo é irracional e toma proporções incontroláveis. Pode se tornar um medo recorrente e excessivo a um objeto, um animal ou uma situação que desencadeia uma forte reação de ansiedade. A pessoa reconhece que esse medo é excessivo, mas não consegue controlar suas reações. Nesse caso pode trata-se de uma fobia específica. O cérebro “se confunde” e dispara reações de grande ameaça frente a situações inofensivas. Por exemplo, o medo que sentimos com um cão raivoso nos perseguindo pode ser o mesmo sentido ao ver uma barata ou um rato, que são animais nojentos, mas não representam uma ameaça.

“Para de frescura”, “Está se fazendo, querendo chamar atenção”. Essas frases são frequentemente ditas por pessoas que não entendem o sofrimento que esse medo causa na vida das pessoas. No entanto a fobia pode atrapalhar e muito a vida das pessoas, que passam a evitar situações pelo mal-estar e ansiedade que sentem ao encontrar o objeto fóbico. E não adianta explicar ou racionalizar que a ameaça não é real. O medo e o raciocínio “estão em locais diferentes do cérebro”, e, na hora do pânico, não há espaço para a razão. É só o pavor sentido por todo corpo. A pessoa sabe que a ameaça não é real, mas todo corpo sente um medo, muitas vezes incontrolável.

Muitas das fobias podem surgir de situações traumáticas. Entrar num elevador pode ser difícil para alguém que ficou preso num armário escuro numa simples brincadeira de esconde-esconde na infância. Tomar um banho de piscina pode ser aterrorizante para quem “tomou um caldinho” ou passou por uma situação de quase afogamento. Dirigir um carro pode representar uma ameaça para quem sofreu um acidente. Muitas vezes não lembramos o fato de origem do que nos provoca medo em situações não ameaçadoras, mas nosso cérebro tem o registro das sensações e não poupa em dispará-las em situações semelhantes, mesmo sem perigo.

Uma fobia de aranha, por exemplo, pode vir de uma situação em que nos assustamos ao encostar num animal ou até de frases que ouvimos quando ainda crianças “não entra aí ou o bicho vai te pegar”. Essas e várias outras situações podem criar medos inconscientes, que interferem na nossa vida. Muitas vezes quando não conseguimos falar em público ou entramos em pânico quando precisamos apresentar algo, nosso cérebro traz as emoções e sensações que sentimos quando falamos algo na terceira série, e os colegas riram de nós, mas não nos lembramos disso conscientemente.

Porém, hoje, com as terapias de reprocessamento, como o EMDR, esses disparadores de medo podem ser “deletados”. O EMDR, através de estímulos bilaterais dos hemisférios cerebrais, promove uma conexão entre medo e raciocínio, “apagando” o registro de ameaça. Com esse “apagamento”, o objeto que antes provocava reações de ameaça, agora pode ser visto na sua real proporção de perigo. A barata, por exemplo, vai continuar sendo um bicho nojento, que ninguém quer na sua casa e nos seus móveis, mas não vai mais estremecer todo corpo como uma situação de ameaça eminente.



Grasiela B. Piassini

Psicóloga

EMDR e Brainspotting

Saiba mais em WWW.RMPSIQUIATRIA.COM.BR