

Traumas e Fobias podem atrapalhar relacionamentos e o crescimento pessoal

Segundo o psicólogo Julio Peres, psicoterapia ajuda na identificação das causas do trauma e na superação do problema

O primeiro passo é diferenciar o medo de uma verdadeira fobia. O medo geralmente não impede o indivíduo de realizar as suas atividades, a despeito do desconforto. Contudo, pode às vezes evoluir para uma fobia, considerada como um Transtorno de Ansiedade, cuja causa é multifatorial. As causas são diversas para o surgimento dos medos e das fobias, podendo ser geradas por fatores genéticos, neuroquímicos, socioculturais, tipo de personalidade e eventos de vida como traumas psicológicos.

“Muitas vezes as fobias são decorrentes de eventos em que o indivíduo experimentou expressivo medo no passado. Lugares, circunstâncias ou sensações associados ao trauma podem disparar a memória do evento e mecanismos de alerta como se a situação traumática estivesse acontecendo ou por acontecer, como um sistema que visa a sobrevivência. As emoções se superpõem à razão e as áreas límbicas são mais atuantes que as áreas envolvidas em processos de racionalização”, esclarece Julio Peres, psicólogo clínico e doutor em Neurociência e Comportamento pela USP.

E para superar o medo ou a fobia, muitas pessoas optam pela psicoterapia que confere significativos resultados de superação. “A psicoterapia busca dissecar e trabalhar as associações estabelecidas entre eventos traumáticos e os respectivos sistemas de crenças que geram os comportamentos fóbicos. Os efeitos terapêuticos são em boa parte, decorrentes do ‘aprendizado de extinção’, que estabelece novas e saudáveis respostas mediante o estímulo que causava medo”, explica Julio Peres. Trata-se de um processo ativo de aprendizado pelo qual o indivíduo organiza sua cognição com experiências gradativas de enfrentamento consciente, gerando uma nova associação saudável em detrimento da anterior.

Como lidar com o medo?

Além do tratamento para identificar as suas causas, buscar a auto-indução de relaxamento, resgatar a coragem e entrar em contato de forma suave e contínua com o agente causador do medo podem ajudar no momento do pânico.

Uma técnica que ajuda a enfrentar o medo é a **auto-indução de relaxamento** com foco na respiração tranquila apoiada por pensamentos de superação como ‘Eu me sinto tranquilo e seguro’, ‘Tudo está bem agora e assim continuará’, ‘Sou capaz e supero a mim mesmo’. Segundo Julio Peres, a explicação é simples: “quando hiperventilamos (respiração ofegante, ansiosa) provocamos alterações do oxigênio na corrente sanguínea, favorecendo progressiva confusão mental e, como decorrência, exacerbação do medo. Por outro lado, quando mantemos a respiração tranquila nos sentimos mais seguros, confiantes e com o controle preservado”, explica.

Outra boa dica é **resgatar o repertório de vitórias em outros períodos da vida** (conquistas de objetivos no campo familiar, profissional, escolar, esportivo, etc.). Tais lembranças podem mobilizar novas associações para o fortalecimento da auto-imagem corajosa e vencedora.

“Enfrentar o medo aos poucos. Por exemplo, quem tem medo de voar precisa primeiro enfrentar o aeroporto, depois voos curtos sem tranquilizantes e ir gradativamente se expondo a voos mais longos. Chamamos esse processo de *Dessensibilização* (retirar a sensibilidade). Esse método favorece a diminuição gradativa da hipersensibilidade existente a uma condição fóbica por meio da exposição suave e contínua, que permite ao paciente fortalecer a percepção do controle e vitória sobre si mesmo. E, sim, pode ser aplicado em diversos casos”, completa Dr. Julio Peres.

Curriculum Julio Peres

Psicólogo clínico e Doutor em Neurociências e Comportamento pelo Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. Fez Pós-doutorado no Center for Spirituality and the Mind, University of Pennsylvania e na Radiologia Clínica/Diagnóstico de Imagem pela UNIFESP. Autor dos dois únicos estudos Brasileiros que investigaram os efeitos neurobiológicos da psicoterapia através da neuroimagem funcional (Psychological Medicine 2007 e Journal of Psychiatric Research 2011). Possui artigos científicos publicados sobre trauma psicológico, psicoterapia, resiliência, espiritualidade e superação. Pesquisador do Programa de Saúde, Espiritualidade e Religiosidade (PROSER) do Instituto de Psiquiatria da Universidade de São Paulo. Autor do livro “Trauma e Superação: o que a Psicologia, a Neurociência e a Espiritualidade ensinam” editora ROCA. www.julioperes.com.br