

Consultório:

Av. Paulista 1159, conj. 1512 - Jardim Paulista
Estação Trianon do metrô - 01311-921 São Paulo, SP

Tel.: 11 3253-0384
E-mail: contato@mariuzapregnolato.com.br

PSICOTERAPIA NO TRANSTORNO DO PÂNICO

© Todos os direitos reservados

Por: *Mariuza Pregnolato*

Quando uma pessoa chega ao consultório em busca de tratamento para o transtorno do pânico, em geral ela já está muito assustada porque as crises estão se repetindo com muita frequência ou está apavorada com a possibilidade de vir a ter uma outra. Também são muito frequentes os casos em que elas já se encontram sob cuidados médicos, tomando vários medicamentos, sem terem obtido melhora para o quadro.

Na primeira consulta, ouço seu relato e identifico os pontos críticos do seu caso. É através dessa escuta que vou identificar os pontos críticos de sua história e investigar mais minuciosamente algumas situações, tais como: onde, quando e como ocorreu o primeiro episódio, como a pessoa se sentiu e quais alterações físicas ocorreram, a regularidade de sua recorrência, etc. Também investigo sua dinâmica psíquica, forma de raciocínio e, simultaneamente, faço uma leitura corporal.

Minha investigação visa a aprofundar meu conhecimento não só em relação aos episódios de pânico, mas à forma como a pessoa lida com esses eventos e como lida com as demais situações de ansiedade, dor e estresse em sua vida diária, grau de auto-estima, assertividade, etc.. Quando o paciente já se encontra sob terapia medicamentosa, também solicito sua permissão para entrar em contato com seu psiquiatra porque, a partir de então, trabalharei em sintonia com a terapêutica medicamentosa a que ele está sendo submetido. Isso é fundamental por dois motivos: Primeiro, porque alguns dos sintomas que ele apresenta podem ser efeito colateral da medicação ou esta pode, também, estar mascarando outros sintomas. Em segundo lugar porque, à medida que o processo psicoterapêutico caminha e o cliente aprende a lidar com os seus medos, podemos ir diminuindo a sua medicação. A idéia é que ele possa livrar-se dos medicamentos o mais rapidamente possível.

Forneço ao cliente informações acerca do transtorno, resultados das pesquisas mais recentes e possibilidades de abordagens psicoterapêuticas, que são bastante diversas.

Uma vez mais familiarizada com a visão de mundo, com o estilo de vida e com as formas de enfrentamento que essa pessoa em particular adota em sua vida, e tendo em vista sua dinâmica interna, passo a utilizar as intervenções que mostram-se mais adequadas àquele caso específico. Por exemplo, se tratar-se de alguém que, mesmo inconscientemente, obtém ganhos secundários com os ataques de pânico (ganha mais atenção das pessoas ao seu redor, sente-se mais amado e cuidado, etc.) meu trabalho terá que contemplar uma forma de conscientizá-lo disso. Nesse caso, tento ajudá-lo a descobrir outra forma de obter os ganhos que deseja, mas sem o ônus da doença. Trata-se de mostrar-lhe que os ganhos atualmente não são vantajosos ou não se manterão num nível satisfatório a médio e longo prazo, já que as perdas com o transtorno vão afetar negativamente a qualidade e a profundidade dos relacionamentos que ele mais preza. Terei que encontrar uma forma, durante o processo, de sensibilizá-lo para isso.

A melhor estratégia para cada caso eu só vou descobrindo e aprimorando à medida que vou conhecendo melhor o paciente a partir de nossa interação. Se ele aferrar-se à crença de que, curando-se de sua doença poderá perder o carinho e a atenção que vem recebendo e que isso, sim, seria insuportável, ele poderá escolher seguir como está. Neste caso, eu não poderei fazer nada para mudar o quadro porque o trabalho de transformação pessoal só se concretiza com a participação ativa do analisando.

Esse exemplo pode parecer bobo ou muito radical, mas cada pessoa lida de modo muito particular com suas emoções e aqui não cabe nenhuma crítica ou juízo de valor, pois toda forma de viver é válida e deve ser respeitada. Só se ajuda a quem quer ser ajudado. Não é possível ir além disso.

Cada ser humano é único e não pode ser comparado com nenhum outro. Só é possível comparar uma pessoa com ela mesma num outro momento de sua vida. Por esta razão, um portador de Transtorno do

Pânico não é igual a nenhum outro portador de Transtorno do Pânico, um depressivo não é igual a nenhum outro depressivo e isso vale para todas as patologias. Por isso é que torna-se impossível saber antecipadamente qual a terapêutica exata que será adotada porque *sempre* vai depender do jeito que o cliente é e da forma como ele reage a cada tipo de intervenção. O que não muda é o seguinte: O terapeuta *sempre* terá que trabalhar no ritmo e na profundidade que para aquele indivíduo em particular for possível, em função das necessidades *dele*. Assim, podemos dizer que o processo terapêutico é construído de modo "personalizado" para cada pessoa.

De um modo muito geral, as técnicas mais eficazes visam a ensinar o cliente a, inicialmente, suportar o próximo episódio de pânico, conscientizando-se das reações do seu corpo sem se deixar dominar por elas, através do controle sobre a sua respiração. A seguir, tendo já passado por essa experiência, ele aprende a identificar a iminência de um próximo episódio, minimizando seus efeitos corporais e o tempo de sua duração. Num 'crescendo', o cliente vai aprendendo a se conhecer melhor e a impedir que o episódio ocorra ou se instale. Novamente, vale ressaltar que as técnicas utilizadas são sempre adaptadas para cada paciente, individualmente.

Paralelamente ao tratamento específico do transtorno, o paciente vai aprendendo a conhecer-se melhor, através de um trabalho reflexivo cuja finalidade é levá-lo a ressignificar alguns episódios de sua história de vida que têm importância e influência marcantes sobre as suas emoções. Conhecendo-se melhor, é possível desenvolver e utilizar recursos internos antes inacessíveis e fortalecer-se como um todo, obtendo um ganho imenso em qualidade de vida.

O trabalho psicoterapêutico extrapola o âmbito da supressão dos sintomas da doença e vai muito além: Não só a pessoa aprende a desfazer-se da doença, como aprende a desenvolver auto-confiança de um modo geral, aumentando sua auto-estima e adquirindo mais coragem para o enfrentamento das situações que porventura surgirem ao longo de sua vida. Ela deixa de ter medos imaginários e desenvolve o gosto por viver mais livremente, mais levemente, tornando-se mais feliz e saudável.