

Vença os seus medos através da Hipnoterapia Cognitivo-Comportamental!

Dra. Arianne de Sá (CRP: 07/15985)

Psicóloga / Doutoranda em Psicologia Clínica



É cada vez mais comum pessoas procurarem terapia devido aos seus medos. Porém, todos nós temos algum medo, certo? Medo de pular de asa-delta, do desconhecido, de fazer uma cirurgia, de morrer (...). Ter medo de algo é natural e até nos faz sermos mais precavidos, desde que haja um motivo real para existir. Por exemplo, é normal ter medo de andar sozinho em uma rua deserta pela noite, pois isso aumenta o risco de ser assaltado. É um mecanismo de sobrevivência extremamente útil evitar fazer isso! O problema é quando somos acometidos por medos irracionais, ou seja, que não têm base lógica para existirem e nos deixamos paralisar por estes. Então, esses medos passam a ser patológicos e são conhecidos como fobias.

A fobia é um medo persistente, desproporcional e irracional de um estímulo que não oferece perigo real ao indivíduo (Organização Mundial da Saúde, 1993). Ela envolve ansiedade antecipatória, medo dos sintomas físicos, esquiva e fuga. Quando o medo excessivo é de algo definido, é chamado de fobia específica, como por exemplo, o medo de dirigir, de barata, de falar em público, de lugares fechados, de escuro, de cachorro, de altura, dentre outros (Lotufo Neto, 2011). Teóricos da abordagem cognitivo-comportamental consideram que esse medo é aprendido e o explicam com base nas leis do condicionamento clássico de Pavlov, do operante de Skinner e da modelação de Bandura (Piccoloto, Pergher, & Wainer, 2004).

O sujeito fóbico pensa de forma distorcida ao considerar algumas situações mais ameaçadoras do que realmente são. Isso o faz, frequentemente, adotar os mecanismos de esquiva e fuga por acreditar ser incapaz de enfrentar e superar a situação. Porém, é

justamente esta constante esquiva que impossibilita que ele cheque a veracidade de seus pensamentos sabotadores e vença os seus medos irracionais. Na verdade, a fuga e a esquiva aumentam, cada vez mais, os medos fóbicos. E, como estes tendem a crescer sem o devido tratamento, o indivíduo passa a se isolar cada vez mais, a abrir mão de diversos objetivos importantes para si, por não saber lidar com o medo que o assola.

Com o objetivo de promover a reestruturação cognitiva e impulsionar o paciente a enfrentar os seus medos, estudos indicam algumas técnicas da Terapia Cognitivo-comportamental, como a psicoeducação, a dessensibilização sistemática e a exposição ao vivo, como as melhores estratégias para o sucesso no tratamento da fobia. A psicoeducação inclui o ensino sobre a terapia, seus pressupostos e sobre o transtorno (Knapp, 2004). A dessensibilização sistemática, baseada na extinção, no contracondicionamento e na habituação, visa eliminar os comportamentos de medo e a esquiva, com emissão de respostas assertivas (Turner, 2002). Nela, o cliente é levado à exposição gradativa ao objeto fóbico, precedida por técnicas de relaxamento, ensinadas ao longo do processo terapêutico (Vera & Vila, 2002).

Neste contexto, a hipnose clínica é utilizada tanto para promover no paciente uma sensação de relaxamento ao fazer as exposições como para fazer o enfrentamento propriamente dito das situações temidas. A exposição, em um primeiro momento, ocorre sob transe hipnótico e, depois, passa a ocorrer ao vivo. Através da sugestão pós-hipnótica, as barreiras que impedem o paciente de realizar os enfrentamentos são reduzidas até que este, naturalmente, consegue se desempenhar bem, sem medo, diante dos estímulos, antes considerados extremamente aversivos.

Em média, são realizadas doze sessões, ou seja, três meses de sessões semanais, para que o paciente supere totalmente a sua fobia, através da Terapia Cognitivo-Comportamental. Mas, com o uso concomitante da Hipnose Clínica, este número de sessões tende a ser reduzido. Há vários pacientes que atendi que conseguiram superar seus medos irracionais com três a quatro sessões de Hipnoterapia Cognitiva-Comportamental, o que demonstra a grande eficácia das técnicas propostas.