

Olhamos por si!

Oficina de Psicologia

**Agorafobia: uma história
de sucesso**



A agorafobia, podendo existir isoladamente, é uma consequência frequente da perturbação do pânico. O trabalho para tratamento da agorafobia exige um empenho elevado de terapeuta e cliente, bem como alguma persistência e esforço. Por isso, resulta bem irmos rindo um pouco, mesmo para explicar aspectos críticos do tratamento, como forma de aligeirar o esforço.

Oficina de Psicologia
www.oficinadepsicologia.com
contacto@oficinadepsicologia.com
926 68 41 62

AGORAFOBIA: UMA HISTÓRIA DE SUCESSO

(A brincar, a brincar, falemos de coisas sérias!)

Era uma vez um Capuchinho Verde. Ah! Não sabia? O Capuchinho Verde era irmã do Capuchinho Vermelho e iam sempre as duas levar o lanche à avó, pelas florestas adentro. Aliás, cá entre nós as duas, foi por isso que o lobo mau optou por comer a avó: teve uma crise de ansiedade de desempenho, duas miúdas novas, muita areia para a sua camioneta, se é que me entende...

Mas vamos retomar a nossa história, desta vez, acrescentando aquelas partes que acabaram por se perder na tradição oral, como, por exemplo, o facto do Capuchinho Verde sofrer de agorafobia. Sofrer do quê???? Ora essa, agorafobia. Sabe? Aquela perturbação da ansiedade em que as pessoas evitam locais e situações de onde lhes possa ser difícil ou embaraçoso saírem ou obterem ajuda no caso de precisarem.

Então, naquela tarde de Primavera, o Capuchinho Verde dispôs-se a ir levar o lanche à avó, com a irmã, uma vez que era o combinado com a mãe para não perderem o direito à sua hora diária de navegação na Internet. E lá foram as duas, muito entretidas a conversarem sobre os últimos namorados potenciais de lá da escola e a dizerem mal dos pais, o que é da praxe entre os adolescentes (e dos adultos também, pelo menos, desde que se inventou a psicanálise), enquanto atravessavam por entre as árvores, ribeiras com pequenas pontes, grandes clareiras a campo aberto e outras zonas de difícil acesso por entre uma vegetação cerrada. Eis senão quando...

Aha! É agora que julga que entra o lobo mau, não é? Pois, não é! Ou, pelo menos, esse lobo mau que guardou na memória. O que aconteceu foi que o Capuchinho Verde começou a sentir-se mal: coração acelerado, suores frios, dificuldade em respirar, tonturas, náusea – enfim, uma coisa feia. Tanto que a única coisa em que conseguia pensar era que ia morrer e, ainda por cima, longe como estava, ninguém a poderia acudir. Felizmente, a irmã estava por perto, o que lhe serviu de grande consolo. Uns minutos mais tarde (uma eternidade, diria ela, se me ouvisse agora), lá retomaram caminho, com o Capuchinho Verde muito assustada e cansada, mas, pelo menos, a sentir que tinha voltado a um ponto próximo da normalidade. Com a avó alimentada (neste ponto, a avó ainda não tinha sido comida pelo lobo, claro, que estava a aguardar que ela engordasse mais um bocadito), as duas irmãs voltaram para casa – o Capuchinho Vermelho foi falar com os amigos no Messenger e o Capuchinho Verde foi deitar-se, ainda combalida do mal misterioso. Como estava agitada, apesar do cansaço, começou a tentar perceber o que poderia ser a causa para aquela sensação de morte eminente que tinha tido – ocorreram-lhe muitas coisas assustadoras, todas relacionadas com doenças gravíssimas que poderiam explicar o que lhe tinha acontecido e, além disso, começou por lhe surgir a dúvida insidiosa, capaz de abalar a auto-confiança de qualquer um, sobre o que aconteceria se voltasse a haver uma situação daquelas. Assustador. Muito assustador! Sobretudo, considerando que, se fosse preciso chegar a um hospital rapidamente, seria de todo impossível fazê-lo, a pé, longe de tudo e todos. E se se descontrolasse completamente? O que é que os outros iriam pensar dela? (Como, quais outros? Não me diga que se esqueceu que há fadas, duendes e elfos nas florestas e que, ainda por cima, são criaturas cheias de opiniões críticas?).

Enfim, o sono ganhou à aceleração de pensamentos e, no dia seguinte, ainda inquieta mas mais refrescada, lá foi para a escola. À tarde, ouve-se a pergunta fatídica: “Queridas, podem levar o lanche à avó?”. Para os mais atentos, tenho de reconhecer: isto era uma mãe completamente negligente – a saber muito bem que rondava lobo pela zona e a mandar as filhas, sem sequer a vergonha de uma ruga de

preocupação... Agora, reparem bem no dilema: de um lado, o medo de atravessar a floresta e sentir-se mal outra vez; do outro, perder o acesso à Internet! Difícil. Muito difícil! Como a adolescência não perdoa a exclusão das redes de chat, e ao Capuchinho Vermelho não lhe passava pela cabeça ter de ir sozinha, lá se resolveu a encher-se de coragem e fazer-se à estrada.

Á medida que se embrenhavam pela floresta, no entanto, a inquietação ia subindo. Cada vez maior o medo, a apoderar-se de todos os bocadinhos do corpo, um gigante a paralisá-la. “Não consigo, nem penses!”, disse à irmã, um fiozinho de voz arquejante, a desistência a ler-se no olhar. E voltou para trás, tão depressa quanto pôde, para a segurança da sua casa, onde se tranquilizou de imediato.

Nos dias seguintes, de cada vez que pensava que ia ter com a avó, percorria-a um arrepio, uma angústia paralisante, de tal ordem que não conseguia, sequer, pôr-se a caminho. E, enquanto a irmã fazia a viagem, a nossa heroína (sim, claro, que para ter medo desta maneira é precisa muita coragem!), sozinha no seu quarto, de castigo e sem acesso à net, lá se ia entretendo com os seus pensamentos, que a distraíam de qualquer outra coisa que começasse a fazer. E as vozes que a povoavam iam dizendo coisas que aparentavam ser razoáveis: que, provavelmente, tinha um problema grave, que se poderia sentir mal em qualquer sítio, e não só na floresta, que deveria assegurar-se sempre de estar em situações de que fosse fácil sair e procurar ajuda discretamente se acontecesse um episódio daqueles, que isto era uma coisa que lhe acontecia sem que ela pudesse fazer nada, que, se calhar, estava a enlouquecer e não podia confiar nela própria... E, cada dia, se tornava mais difícil sair de casa, para ir à escola, ir ter com os amigos, almoçar fora com a família.

Até que chegou um dia em que o Capuchinho Vermelho, movida pelo seu amor fraternal e, acima de tudo, pela falta de paciência para continuar a ir sozinha levar o lanche à avó, resolveu dedicar-se ao assunto.

“Diz-me lá, alfacezinha – era assim que a tratava, carinhosamente -, como é que é essa cena do medo?”, perguntou-lhe o Capuchinho Vermelho.

“Olha, rabanete – eram muito carinhosas uma com a outra, estas irmãs -, eu penso que vou levar o lanche à avó, e nasce-me um medo bebé, uma coisa que brinca cá dentro, ferve-me no estômago”, respondeu-lhe o Capuchinho Verde.

“E, então, se é só uma coisa pequena, porque é que não vais buscar o casaco para irmos embora?”, perguntou-lhe o Capuchinho Vermelho, sem perceber nada.

“É que, a seguir, vem um medo maior, que está uns passos mais à frente, depois de sairmos do quintal. E esse já é muito incomodativo”, respondeu-lhe, pacientemente, a irmã.

“Então, mas quando estás com gripe, como na semana passada, também foi incomodativo e tu lá estiveste o melhor que pudeste e agora estás pronta para outra”.

“Está bem. O medo não morde, eu sei. Mas põe-se à minha frente e eu assusto-me com as carantonhas feias que me faz. Mais me assusto, ainda, com o que me diz: que eu não sou capaz, que vai correr mal, que não consigo fazer-lhe frente, que é mais forte do que eu. Percebes? O medo deve saber – pois se ele é tão experiente e já assustou tanta gente!”. Sempre racional, este Capuchinho Verde!

“Então, e se tu te esforçares muito, muito, muito? E deres mais uns passos? O que é que acontece?”. Provocatória, inconformista, este Capuchinho Vermelho!

“Aí, então, é que é mesmo mau. Se lutar e conseguir saltar por cima desse medo, vem um monstro gigante lá mais para o meio da floresta. E, aí, é que já não há nada mesmo a fazer. É muito maior do que eu, muito maior do que a minha vontade, e domina-me completamente. E o meu corpo troca obediências, e passa a ser controlado pelo monstro: eu quero ficar quieta, e os braços agitam-se-me; eu quero mexer-me, e as pernas enraízam-se no chão; eu quero respirar, e parece que não há ar que chegue...”.

“Bem, então, se eu bem percebo, o medo vai ficando cada vez maior e tu vais ficando cada vez mais desgastada a lutar com ele, até que ele ganha e tu deixas de ser dona de ti.”

“Pois. E sabes que sou forte, por isso imagina o tamanho do monstro!”

“Mas, escuta: se ele começa pequeno, porque é que não tratas dele nessa altura, enquanto a luta ainda é justa?”

“Agora não percebi... Pequeno é ele até chegarmos logo ali onde se inicia a floresta; depois disso, já fica muito grande para mim”.

“Pois. Isto só parece complicado. Vamos lá as duas, que eu ensino-te”

“Mas tenho medo!”

“Já?? Mas deve ser ainda um medozito do tamanho de uma enguia, não?”

“Está bem, são uns calafrios, mas chamam-se medo!”

“Então, assim tão pequenino, vamos pô-lo na cesta de piquenique onde vai o lanche da avó. Levamo-lo connosco, que pelo menos já não se põe à tua frente”.

O Capuchinho Verde ficou muito intrigada com isto. Levar o medo com ela!... Ora aí está uma coisa de que nunca se teria lembrado. Andava já há uns meses a matutar sobre a melhor forma de o combater, controlar, levar a melhor, porque lhe parecia impossível tê-lo à sua frente... mas isto de o levar com ela... na cesta onde também ia a bifana da avó...

E a curiosidade ganhou (mas a desconfiança manteve-se firme); o Capuchinho Vermelho foi buscar a cesta do piquenique e meteram lá dentro o medo pequenino tipo enguia deslavada. E saíram de casa, tró-ló-ló, já sabe o resto da canção, não é?

Pois, de facto, o bom humor acabou-se uns passos depois da saída da porta de casa, porque veio um medo maiorzito.

“Estou a ver que tenho de te ensinar um truque que as fadas do bosque me ensinaram... Olha para ele nos olhos, com muita atenção. Isso mesmo, vamos ficar aqui quietas, nem para trás, nem para a frente, e vais só olhar para ele nos olhos”

“Ai que feio que ele é!”, diz o Capuchinho Verde, cheia de nojo (coitadinha, lá na escola só havia rapazes giros, por isso, ela estava muito pouco preparada para a heterogeneidade da vida).

“Chiu! O que é feio é pões-te a avaliar o bicho! Trata lá de olhar para ele, quieta e sem começas com as tuas esquisitices. E repara bem no que acontece, e no que não acontece também. Faz de conta que não viste este filme e ninguém te contou o final”

O Capuchinho Verde que, neste momento, estava verdadeiramente bastante alface, tal era a verdura do medo, ficou-se a olhar para ele até que começou a reparar que ia mirrando, encolhendo, cada vez mais, e o coração a sossegar, as pernas novamente firmes... “Mas que coisa mais estranha, rabanetezinho! Então não é que o animal encolheu?!?”

“Então, e agora? Já cabe na cesta?”

“Pois já. Vai direitinho para o lado das migas”. (Não estranhe: a família andava preocupada com o aspecto muito trinca-espigas com que a avó andava...) E lá continuaram as duas até chegarem ao início do bosque (com a velocidade a que ocorre a desflorestação, passados estes meses, da floresta já só sobrava um bosque; enfim, é o mundo que temos...).

Aí, o Capuchinho Verde, enverdeceu outra vez. “Ai, minha mãe! Que mal-disposta que eu estou, que lá está aquela coisa horrível! Quero fugir, quero ir-me embora, que mal que me sinto, ai que é coisa para ficar já aqui desmaiada!”.

“Mas, então, e a nossa fórmula mágica? Olha lá para o medo com muita atenção. Ficamos aqui, sossegadas, só a olhar para ele, com muita curiosidade, a ver o que ele faz”.

E ela olhou, e olhou e olhou, como se nunca antes o tivesse visto, sem o avaliar, sem o catalogar como precursor de qualquer coisa grave ou terrível, sem o tentar explicar. E, mais uma vez, o medo encolheu até ficar ridículo de tão pequeno. E o Capuchinho Verde lá o colocou na cesta, desta vez ao lado do paio.

E assim foram seguindo o caminho habitual, por entre clareiras e por entre frondosidades diversas, com o Capuchinho Verde cada vez mais espantada e, simultaneamente, mais confiante das suas capacidades para fazer encolher monstros. Um a um, os medos que iam encontrando, com calma e com esta abordagem progressiva iam ficando envergonhadamente diminutos e podiam ser acomodados na cesta, acompanhando as nossas irmãs na sua viagem. Curiosamente, também, o Capuchinho Verde nunca chegou a encontrar aquele gigante que tanto tinha tentado evitar – talvez tivesse deixado de existir? Talvez tivesse definhado por falta de oposição?

Está bem, o resto da história, só para vermos se ainda se lembra bem. Quando as irmãs chegaram a casa da avozinha, lá estava o malandro do lobo mau, guardanapo ao peito, faca e garfo a postos, um palito já preparado para o desse e viesse. Felizmente, tinham levado os medos com elas e, como toda a gente sabe, os lobos maus acham-nos muito apetitosos, por isso, ele comeu-os todos e, claro está, teve uma grande indigestão (não estava à espera que eu fosse capaz de fazer mal a um animal, pois não?). Depois disso, converteu-se ao vegetarianismo, aderiu ao Greenpeace e foram todos muito felizes. Pronto. Acabou-se a agorafobia e acabou-se a história.

Notas: A melhor forma de tratar a perturbação agorafóbica consiste numa abordagem progressiva e hierarquizada das situações evitadas por serem fortes geradoras de ansiedade. Durante estas actividades de exposição aos estímulos temidos, as pessoas focam-se em actividades de *mindfulness* (que permitem levar o medo tranquilamente com elas) ou de regulação emocional (que permitem apaziguar a reactividade ansiosa). Gradualmente, torna-se possível readquirir a qualidade de vida que tinha sido perdida, num bosque de limitações auto-impostas na tentativa de controlar o intenso desconforto do medo.