

## Medo de morrer de congestão

# A hipnoterapeuta dos portugueses



A perturbação de ansiedade está entre as condições psiquiátricas mais prevalentes na maioria das populações estudadas. Os estudos demonstram de maneira persistente que esta perturbação produz morbidade desordenada, uso de serviços de saúde e comprometimento do desempenho incomum.

**Q**uando temos pensamentos obsessivos, a nossa energia concentra-se neles e quanto mais pensamos, mais presentes eles estão. Por isso, é importante aprender a libertar estes pensamentos

para poder cuidar da sua saúde. Pensamentos persistentes e negativos são um dos sinais mais comuns de um distúrbio de ansiedade. A ansiedade, em muitas pessoas, tem a ver com uma característica de perfeccionismo e em

querer ter tudo sob controlo para não falhar. A pergunta seguinte seria: “Porque será que tantas pessoas têm tanto medo de falhar? Se crescemos a aprender pela tentativa erro, como quando aprendemos a andar e caímos tantas vezes e só depois

dessas tentativas é que começamos a andar bem, não é? Então de onde vem esse medo de falhar?”

### O poder das palavras durante a infância

Vem das crenças que nos ensinaram desde pequenos, onde acreditamos piamente que se não formos verdadeiramente bons podemos ser ridicularizados, sendo que a autoestima pode ir abaixo com facilidade. A educação e as experiências do passado podem estar na base de muita ansiedade desde crianças. Quantas crianças aprendem que nunca podem ser menos ou não serem os melhores como sinónimo de fraqueza ou fragilidade? Existem famílias

onde os mais significativos (pais e outros de maior significado para as crianças) são pessimistas e a vida é sempre vista como uma dificuldade e com pessimismo, ou pais exigentes. O difícil e complicado são as palavras que as crianças ouvem. Ao ouvir que não sendo boas no que fazem e na perfeição podem ser excluídas dos demais. Nesse receio de serem postas de lado ou excluídas, estas crianças crescem com tanto medo de falhar que fazem tudo até adultos para serem aceites. Falhar é o seu maior medo.

Fracassar é, sem dúvida, o medo mais consistente das pessoas ansiosas. E na tentativa de serem aceites e reconhecidas esquecem-se de viver realmente a vida e

saborearem os momentos e as experiências com todas as riquezas que elas possam dar. Gosto de dizer que o fracasso não existe. Apenas existe *feedback*. Se a resposta não for a melhor tenta-se de novo até melhorar. Assim é bem mais tranquilo e a vida tem outro sabor.

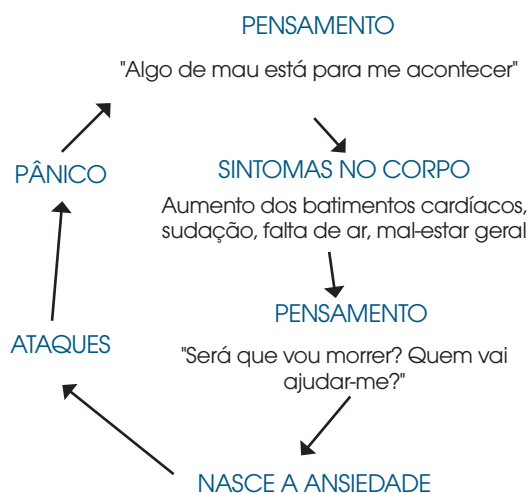
### O que é a ansiedade?

A ansiedade é um sentimento humano normal. Todos nós sentimos ansiedade quando confrontados com situações que achamos ameaçadoras ou difíceis. É um fenómeno natural, importante e funcional. Passa a ser disfuncional quando a intensidade aumenta e nos leva a ter medo de tudo. Tudo o que é

## O DSM-IV lista os seguintes distúrbios de ansiedade:

- Perturbação de pânico com e sem Agorafobia;
- Fobia específica;
- Fobia social;
- Perturbação obsessivo-compulsiva;
- Perturbação stress pós-traumático;
- Perturbação de stress agudo;
- Perturbação ansiedade generalizada;
- Perturbação de ansiedade, devido a uma condição médica geral;
- Perturbação de ansiedade induzida por substâncias;
- Perturbação de ansiedade sem outra especificação.

### CÍRCULO VICIOSO DA ANSIEDADE



## Conheça os sintomas

A ansiedade e os seus transtornos podem causar sintomas tanto mentais quanto físicos, que atrapalham o dia a dia de diversas formas. Veja quais são os principais:

### Sintomas psicológicos

- Constante tensão ou nervosismo;
- Sensação de que algo mau vai acontecer;
- Problemas de concentração;
- Medo constante;
- Descontrolo sobre os pensamentos, principalmente dificuldade em esquecer o objeto de tensão;
- Preocupação exagerada em comparação com a realidade;
- Problemas para dormir;
- Irritabilidade;
- Agitação dos braços e pernas.

### Sintomas físicos

- Dor ou aperto no peito e aumento das batidas do coração;
- Respiração ofegante ou falta de ar;
- Aumento do suor;
- Tremores nas mãos ou outras partes do corpo;
- Sensação de fraqueza ou cansaço;
- Boca seca;
- Mãos e pés frios ou suados;
- Náusea;
- Tensão muscular;
- Dor de barriga ou diarreia.

excesso faz-nos mal e prejudica a nossa saúde. Se não tivéssemos qualquer tipo de ansiedade ficaríamos parados, mas ao contrário disso adoecemos. Quanto mais ansiosos, mais cortisol nos corre nas veias e o nosso “amigo” stress pode fazer estragos na nossa vida. As células, de acordo com o ritmo ultradiano, precisam, a cada hora e meia, de vinte minutos para reestruturar o equilíbrio ácido-básico. Se todos descansássemos por vinte minutos, ninguém teria stress nem doenças somáticas que se aproveitam do stress para se manifestarem. **Z**

### As causas

Não se sabe ao certo por que algumas pessoas são mais propensas à ansiedade descontrolada do que outras. Alguns dos fatores que podem estar envolvidos são:

- Genética, ou seja, histórico familiar de distúrbios de ansiedade;
- Ambiente, por exemplo passar por algum evento traumático ou stressante;
- Mentalidade ou modelo de pensamento, isto é, a forma como a pessoa estrutura os seus pensamentos ou linhas de raciocínio e, consequentemente, encara as situações diárias.

### Caso Clínico



Foi em Tomar que, durante a sua adolescência, ocorreram uma série de mortes misteriosas de crianças. Segundo Ana, num curto espaço de tempo, várias crianças morreram durante a noite sufocadas, de forma inexplicável. Na sequência destas mortes, Ana teve uma depressão, porque aos 17 anos achava que podia morrer durante a noite. “Durante seis meses não dormi, porque tinha medo de morrer durante a noite.” Ao longo de três anos da sua adolescência pensava que poderia morrer a qualquer momento. “Deixei de fazer uma série de coisas porque, na minha cabeça, podiam provocar a minha morte.

Por exemplo, não ia para terras em que não houvesse hospital. Não andava de metro em Lisboa, não bebia água depois do jantar. Eliminei uma a uma as causas possíveis de uma morte repentina, menos esta questão da congestão. A ideia de que posso morrer por congestão nunca mais me deixou.” Não come gelados, não bebe água, sumos ou refrigerantes gelados por ter receio que lhe parem a digestão. “Acordo com fome, mas tomo banho primeiro e depois é que tomo o pequeno-almoço.” Sempre adorou praia, mas não consegue tomar um banho de mar. “Considero-me uma pessoa esclarecida. Sei perfeitamente que se a água estiver quente ou tépida não existe qualquer risco de haver uma paragem de digestão depois de comer uma sandes, porque não existe choque térmico. Mas o meu medo é irracional.” E acrescenta: “Não tomo o pequeno-almoço para poder entrar na água. Permaneço na toalha, o que é muito chato, porque fico só a torrar ao sol. Por essa razão, apesar de adorar praia, deixei de ir.” Ana sente tristeza por limitar a sua vida e por não usufruir de um dia de praia livremente com a filha, Matilde. “Adoro água e tenho saudades de nadar à vontade. A minha melhor amiga tem uma piscina da qual nunca usufruí. Fico a imaginar se alguém agarra em mim e me manda para dentro da piscina... Não sei o que poderia acontecer, mas na minha cabeça morro com uma congestão. Um mergulho inesperado iria causar em mim um sofrimento horrível.” Ana explica que fica com tremores e ataques de pânico. “Reajo como um bicho, perco a noção da realidade e da educação. Uma amiga derrubou um pingo de água na minha cabeça e eu reagi com grande agressividade, até um murro lhe dei.” Ana sente a mesma coisa em relação à filha. Pensa que ela pode ter uma congestão quando entra dentro de água depois de comer. “Uma vez estávamos com outras pessoas na praia e deixei-a entrar na água, mas sofri muito. Até chorei.” Matilde também não pode comer gelados nem beber refrigerantes gelados quando está na presença da mãe. “Quero ser livre e deixar a minha filha livre desta minha paranoia, como lhe chamo. Por isso, peço a ajuda da Dra. Rosa Basto.”



## O tratamento



Quando atendi, pela primeira vez, a Ana percebi que este pensamento obsessivo já a acompanhava desde muito nova. Aos 17 anos teve uma depressão e o pensamento obsessivo aumentou. Trabalhei com ela durante várias sessões e utilizei diversas técnicas para perceber a origem da ansiedade que causava este pensamento obsessivo. Fiz regressão na idade e ela recordou que com três anos fazia xixi na cama (enurese) após o nascimento do irmão. A enurese esteve presente até ao início da adolescência. Quando o irmão nasceu, Ana sentiu a falta da mãe, porque esta teve de estar mais atenta ao outro filho, devido a pequenas doenças que ele foi tendo.

No decorrer da regressão, no nascimento, a Ana teve morte aparente. Quando lhe pedi que me dissesse, em transe hipnótico, como se sentia a bebé, respondeu que o corpo e os

órgãos estavam parados como se tivesse uma congestão. Fomos mais longe e regrediu a uma outra vida onde se vê com três anos a brincar com os irmãos. De repente, sentiu uma dor muito forte na cabeça e teve morte súbita. Quando lhe pedi que dissesse o que sentia no momento dessa dor, referiu que estava fraca e que ia deixar a mãe e os irmãos. Também disse que o corpo ficou frágil e os órgãos pararam. As perdas estavam muito presentes e os sintomas no momento da "morte" eram corpo frio e os órgãos parados. Mas o mais significativo foi deixar de ter as pessoas queridas.

Foi aí que compreendi que a origem estava naquela vida que ela não teve oportunidade de viver. Na casa cósmica, como lhe chamamos na técnica, pedi-lhe para visitar o espaço entre vidas e tentar perceber os padrões repetitivos na vida atual. As perdas nesta vida eram o padrão repetitivo. Aos três anos com o nascimento do irmão sentiu a perda da mãe, o sentimento de perda por não ter continuado com os estudos, aos 17 anos quando deprimiu e sentiu medo de morrer, o sentimento de perda nas relações amorosas e por aí fora... O medo de morrer esteve sempre associado às perdas.

Durante a regressão perguntou no espaço entre vidas qual a sua missão e a resposta que recebeu foi "aprender a ser feliz" e quanto à lição de vida foi simplesmente "crescer". Crescer aprendendo a amar-se sem medo de perder, crescendo aproveitando cada momento da sua vida.

Ao compreender de onde vinha esse medo, a mente liberta a carga emocional recalcada e permite-se experienciar situações novas com novos significados. A partir dessa sessão tudo mudou. Almoçou comigo e comeu melancia fria após a refeição, e bebeu água fria sem medo. Depois levei-a a tomar o pequeno-almoço para depois tomar um banho de piscina, e correu tudo pelo melhor. Foi fantástico!

Agora, o mais importante é que a Ana aplique as estratégias que aprendeu para controlar a ansiedade, mantendo uma forma de pensar mais calma e tranquila. Hoje, a Ana está muito mais livre, sem o medo que a aterrorizou durante anos e anos. E sentir que contribuí para a felicidade de mais uma pessoa é, para mim, uma alegria enorme. Parabéns à Ana Búzio!





## Testemunho de Ana Búzio

Dra. Rosa, obrigada por tudo o que fez por mim e por me permitir voltar a acreditar que posso ser uma pessoa livre e sem medo. A minha maior alegria é estar bem para educar a minha filha a ser uma menina feliz sem estes medos irracionais. Agradeço igualmente à equipa da TVI por terem sido pessoas com um coração enorme e me terem ajudado tanto. Sou uma nova mulher, mais feliz e de bem com a vida!

### Rosa Basto

Licenciada em Psicologia  
Hipnoterapeuta  
Criadora do método Terapia Diamante®  
Presidente da Associação Internacional de Hipnose Clínica e Terapias Integrativas (AIHCT)  
Presença quinzenalmente na TVI com a rubrica "Curar com a Hipnoterapia" no programa *A Tarde E Sua*  
Formadora nacional e internacional de Hipnose Clínica e PNL e Terapia Diamante®  
www.drarosabasto.com  
info@drarosabasto.com  
Lisboa: 218 222 403 / Porto: 224 017 112



## Liberte-se de pensamentos obsessivos

- 1 Relaxe.** Os pensamentos obsessivos geram ansiedade e preocupação. Por isso, é necessário ter tempo para relaxar. Quando sentir que um pensamento desse tipo invade a sua mente, trate de respirar fundo, libertar a mente e esvaziá-la.
- 2 Divirta-se.** Disponha de algum tempo do dia para fazer atividades que gerem prazer, ouça música, leia um livro, realize atividades físicas. Desta maneira, a mente mantém-se ocupada com outras coisas.
- 3 Diferença.** Diferencie as situações que merecem ou não preocupação. Concentre-se em solucionar aquelas que estão ao seu alcance.
- 4 Pensamento positivo.** É importante ser otimista em relação ao que sucede. Quando temos um pensamento obsessivo, a tendência é realimentá-lo e terminar criando uma situação maior que a realidade.
- 5 Realidade.** Seja o mais realista possível ao enfrentar um pensamento obsessivo. Pense nas consequências de não fazer algo e se isso realmente vale o stress.
- 6 Aceite que não pode controlar tudo.** É fundamental separar-se das coisas que não dependem de si. Há situações externas que não serão modificadas, mas é possível mudar a sua atitude perante elas.
- 7 Consulte um profissional.** Se sentir que não controla os pensamentos obsessivos, consulte um profissional para um tratamento adequado.