

## **Constelação familiar: um dos caminhos para se lidar com o medo e a síndrome do pânico**

O medo é um sentimento que nos acompanha desde muito cedo, já na infância. Na maioria das vezes é irracional, ilógico e incompreensivo. É, na verdade, uma reação a um estímulo físico ou mental que provoca uma resposta de alerta no organismo, que, *sob ameaça* (real ou não) tem as reações de fuga ou enfrentamento.

Antes do medo, podemos observar o estado de ansiedade.

Ambos são necessários à vida, pois impulsionam o ser humano para a ação. Portanto, o medo e a ansiedade são positivos, até mesmo uma proteção em situações onde há ameaças reais.

Em casos onde não cabe uma ação, onde há claramente eventos de estresse, traumas, a pessoa sente-se impotente, ansiosa, nestes casos é possível se desenvolver um quadro patológico de ansiedade, onde fica presente um medo exagerado, que pode levar a um transtorno muito comum nos dias atuais, que é a síndrome do pânico. Aqui o medo passa a ser uma doença, comprometendo as relações pessoais, profissionais e trazendo sofrimentos físicos e psíquicos.

Pensamentos recorrentes e torturantes (obsessivos) vêm acompanhados de sensações físicas como taquicardia, falta de ar, tremor nas pernas, calores ou frios intensos, sudorese, tontura, tremor, acordar sobressaltado, sensação de desmaio, de que não se está presente, de pressão na cabeça, de que vai enlouquecer, de que algo terrível vai acontecer. Esses são alguns dos sintomas do pânico, acompanhados do *medo, do medo voltar*.

Este é um transtorno produzido pela mente, seguido de sintomas físicos e afetivos.

A não aceitação em relação a algo traumático acontecido ou acontecendo na vida, uma perda ameaçadora, separações, doenças, inclusive de pessoas queridas; interpretações equivocadas, distorcidas e catastróficas dos acontecimentos, os estresses da vida atual gerando a ansiedade exagerada podem levar ao pânico, que segue um esquema interessante de se observar: as reações físicas mal interpretadas levam a uma ansiedade maior que acaba levando a um ataque de pânico, onde se acredita no infarto iminente, na morte certa, pois as reações físicas confirmam o que a mente diz, gerando uma ansiedade ainda maior em espiral.

Procurar um auxílio profissional deveria ser comum. No entanto, observamos, ainda, certa dificuldade na procura de ajuda.

O médico (clínico, homeopata ou psiquiatra), nos casos de transtorno de pânico instalado, devem ser procurados, pois muitas vezes sem o auxílio do medicamento fica difícil controlar a doença.

A terapia cognitiva atua com técnicas interessantes, como a psicoeducação e outros recursos para lidar com a ansiedade, como o relaxamento, a respiração e a reestruturação cognitiva, onde as crenças e interpretações equivocadas sobre os eventos da vida serão trabalhados com objetividade.

A constelação familiar mostra-se como um recurso sistêmico, abordando, além da pessoa, o que possivelmente gerou o pânico, em eventos traumáticos da própria família, os

acontecimentos essenciais, os fatos, os destinos e dinâmicas de relacionamentos. Neste trabalho, é possível aprender a respeitar os destinos – passados e presentes – e restabelecer o fluxo amoroso dentro da família e da própria pessoa.

Como apontam algumas pesquisas, o uso exclusivo de medicamentos não é suficiente para controlar o pânico. É necessária a ajuda para a mente, com intervenções terapêuticas, além das medicamentosas.

Ainda que não seja fácil, a recomendação permanece: no caso de medo exagerado, é necessário buscar ajuda profissional.  
**(PUBLICADO NA REVISTA UNISAÚDE DE RIBEIRÃO PRETO, NO MÊS DE NOVEMBRO DE 2010.)**

Leia outros textos sobre Constelação Sistêmica no site:  
[www.analuciabragaconstelacao.com.br](http://www.analuciabragaconstelacao.com.br)