

MEDO

Escrito por Silvana N. Barboza

Mestre em Psicologia Clínica pela PUC-SP

Muitas vezes o medo é considerado o maior inimigo do homem. O medo está por trás do fracasso, da doença e das relações humanas desagradáveis. Muitas pessoas têm medo do presente, do passado, do futuro, de ficar velha, ter alguma doença, morrer. O medo é um pensamento e nós temos medo dos nossos pensamentos.

Uma criança pode ficar paralisada pelo medo quando lhes dizem que há um bicho debaixo de sua cama ou que vai levá-lo. Quando o pai acende a luz e mostra que não há ninguém, a criança se liberta do medo. O medo é tão real na mente da criança que ela realmente acredita naquilo. Ela vai se curar de um pensamento falso criado em sua mente quando perceber a verdade. O seu grande temor na realidade não existe. Do mesmo modo, a maioria dos nossos medos são baseados em coisas que acreditamos, mas que muitas vezes não existem, não são reais. São apenas sombras sinistras que nos amedrontam.

Ralph Waldo Emerson, filósofo e poeta, disse: *“Faça aquilo que você receia e a morte do medo será certa”*.

Quando desejamos e afirmamos que vamos dominar nossos medos e receios, tomamos contato com a realidade e nossos medos que estavam em nosso inconsciente e não eram reais, se libertam.

No livro **O Poder do Subconsciente**, Dr. Joseph Murphy, descreve uma técnica que funciona como um encantamento e que você pode tentar.

Se você tem medo da água e conseqüentemente tem medo de nadar, comece sentando-se tranqüilamente durante uns cinco a dez minutos, três a quatro vezes por dia, na beira de uma piscina e imagine que está nadando. Mentalmente você começa a imaginar que está

dentro d'água e aos poucos vai sentindo o movimento da água em seu corpo e seus braços e pernas batendo no movimento que se faz quando se nada. A princípio pode parecer um devaneio, mas é a sua mente experimentando algo que sua mente transformará em realidade.

Da mesma maneira você pode fazer com outros medos, como fazer uma entrevista, falar em público, ficar em lugares fechados e outros quaisquer que você possa ter.

Imagine-se fazendo o que tem medo, sinta como se fosse real, aprecie o cenário e experimente as sensações que sente ao conseguir superar essa barreira.

Nós nascemos com apenas dois medos: medo de cair e medo do barulho. Todos os nossos outros medos são adquiridos e conseqüentemente podemos nos livrar deles.

O medo normal é bom, o medo anormal é mau e destrutivo. Ter pensamentos constantes de medo acaba fazendo com que o medo faça parte de nossa vida e nos tornamos obsessivos, complexados, limitados.

Quando nosso medo é muito grande e incontrolável, surge um sentimento de pânico e terror. Mas lembre-se, qualquer medo pode ser superado, quando nos dispomos a eliminar "esses monstros" que criamos, mas que não são reais.

Dedique sua atenção aos seus desejos, ao invés de se deciar aos medos. O amor sempre expulsa o medo, afinal quem não foi capaz de tomar atitudes impensadas nas horas de grande necessidade.

Enfrente seus temores, traga-os à luz da razão. Aprenda a sorrir dos seus temores. Esse é o melhor remédio.

REFERÊNCIA

MURPHY, J., O poder do subconsciente.

JEFFERS, S., Tenha medo e siga em frente.