

Lourdes Possatto

Medos, fobias e pânico

aprenda a lidar
com estas emoções



REFLEXÕES

Qualquer pessoa que tenha a mínima consciência de sua individualidade é movida pelo seu próprio amor, seu próprio trabalho, sem se importar intimamente com o que os outros pensam dela. Não espera o reconhecimento de ninguém, porque tem a si mesma.

— OSHO

O orgulho é a mais enraizada manifestação da ilusão, e a ilusão é sustentada por uma cultura de convenções.

Maturidade pode ser definida pela capacidade individual de ouvir a consciência, em detrimento dos apelos do ego.

A vida conspira com os propósitos do bem, basta que nos devotemos a ele.

Nenhuma força é maior do que o bem em todos os tempos.

— ERMANCE DUFAUX

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	15
MEDOS E ANSIEDADE.	23
MEDOS E NEUROSE	33
PROJEÇÕES.	68
POSSÍVEIS CAUSAS DOS MEDOS	74
CONSIDERAÇÕES GERAIS SOBRE OS MEDOS	88
O INCOERENTE MEDO DO NOVO — RESISTÊNCIAS	96
O CARÁTER NEURÓTICO E O MEDO DA VIDA	108
FOBIAS	126
AGORAFOBIA	127
FOBIA SOCIAL	128
FOBIA SIMPLES	129
MANIAS, TOC (TRANSTORNO OBSESSIVO-COMPULSIVO)	136
SÍNDROME DO PÂNICO	141
PERFIL DAS PESSOAS QUE SÃO PASSÍVEIS DE	
DESENVOLVER SÍNDROME DO PÂNICO	146
DICAS PARA O CONTROLE DA CRISE	148
TÉCNICAS DE RELAXAMENTO PROGRESSIVO	149
ILUSTRANDO O QUADRO DE PÂNICO	
POR MEIO DE ALGUNS CASOS	152
EXEMPLOS E SIGNIFICADOS DE ALGUNS MEDOS	161
MEDO DE ABANDONO, ISOLAMENTO	162
MEDO DE ABRIR-SE, LIBERAR-SE	163
MEDO DE ACIDENTES.	163
MEDO DE ÁGUA	164

MEDO DE ALTURA (ACROFOBIA)	165
MEDO DE AMBIENTES FECHADOS OU APERTADOS (CLAUSTROFOBIA)	165
MEDO DE ANIMAIS.	166
MEDO DE ARRISCAR-SE	167
MEDO DE BRIGAS, DISCUSSÕES	168
MEDO DE CALAMIDADES, CATÁSTROFES.	169
MEDO DE CIRURGIA, HOSPITAL.	169
MEDO DE COBRANÇAS.	170
MEDO DE COMER	171
MEDO DE COMETER VIOLÊNCIA	172
MEDO DE COMPLICAÇÃO DA DOENÇA	172
MEDO DE CONDENAÇÃO.	172
MEDO DE CONTATO SOCIAL.	173
MEDO DE DECIDIR (INDECISÃO)	173
MEDO DE DENTISTA, MÉDICO.	174
MEDO DE DESGRAÇAS	175
MEDO DE DESAFIOS	175
MEDO DE DESTRUIÇÃO	175
MEDO DE DESTRUIÇÃO DO EGO, DESPERSONALIZAÇÃO . .	176
MEDO DE DIRIGIR	176
MEDO E MANIA DE DOENÇAS (HIPOCONDRIA)	176
MEDO DE DOENÇA RESTRITIVA.	179
MEDO DE DORMIR, SONHAR	180
MEDO DE DROGAS, INTOXICAÇÃO	181
MEDO DA DOR	182
MEDO DE EMPREENDER	183
MEDO DE ENVELHECER	183
MEDO DE ERRAR, DE FALHAR.	184
MEDO DE ESCURIDÃO, DO ESCURO	185
MEDO DA NOITE	185

MEDO DE ESTAR OU FICAR SÓ.	185
MEDO DE EXAMES, PROVAS	186
MEDO DE FALAR EM PÚBLICO.	186
MEDO DE FANTASMAS, DE VER ESPÍRITOS	187
MEDO DE FAZER ALGO TERRÍVEL (DESCONTROLE).	188
MEDO DE FRACASSAR	190
MEDO DE FRUSTRAÇÕES	191
MEDO DO FUTURO	192
MEDO DE IMPULSOS INCONTROLÁVEIS	192
MEDO DE INCAPACIDADES.	192
MEDO DE INCONSCIÊNCIA.	193
MEDO DE INIMIGOS OCULTOS.	193
MEDO DE INSANIDADE MENTAL.	194
MEDO DE INSETOS	196
MEDO DE LIMITAÇÕES	197
MEDO DE LUGARES FECHADOS	198
MEDO DE MORRER	198
MEDO DE MUDANÇAS DE VIDA	198
MEDO DE PERDAS.	198
MEDO DE PERDER O EMPREGO	199
MEDO DE PERSEGUIÇÃO	200
MEDO DE PESADELOS.	200
MEDO DE PESSOAS, MULTIDÃO	202
MEDOS RELACIONADOS A RELIGIÕES	202
MEDO DE SER ENGANADO, TRAÍDO.	203
MEDO DE SER REJEITADO	204
MEDO DE SUCUMBIR, DE NÃO AGUENTAR	206
MEDO DE SUICIDAR-SE.	206
MEDO DE TERAPIA	208
MEDO DE TUDO	208
MEDO DE VIAJAR	209

MEDOS, FOBIAS E PÂNICO

TEMORES VAGOS, IRRACIONAIS	209
O GRANDE PARADOXO: MEDO DE VIVER <i>VERSUS</i> MEDO	
DE MORRER	210
TÉCNICAS E DICAS PARA DOMINAR OS MEDOS	219
TÉCNICAS PARA DOMINAR E TRABALHAR OS MEDOS.	224
TÉCNICAS COGNITIVAS PARA LIDAR COM	
QUADROS FÓBICOS	237
COMENTÁRIOS FINAIS	248
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	257

INTRODUÇÃO

Para lidar de maneira eficaz com os medos precisamos, primeiramente, aceitá-los, e, depois, procurar entender a mensagem que eles nos transmitem, que basicamente são duas:

- ▶ Medos preservadores: são considerados naturais e preservam a vida.
- ▶ Medos neuróticos: transmitem mensagens sobre a presença de forças e potenciais naturais que precisam ser reconhecidos em nós, para que os usemos adequadamente. São os medos que desenvolvemos por conta de nossas crenças de adequação; são medos projetados.

É imprescindível que compreendamos os nossos medos, a fim de, a partir dessa compreensão, lançarmos mão do nosso potencial de coragem, para, aí sim, mudar o que precisamos em nosso jeito de agir, e, com isso, termos condições de enfrentá-los e resolvê-los.

O trabalho de elaboração dos medos começa com um auto-questionamento:

- ▶ Como é a minha natureza? Como é o meu ego?
- ▶ O que me leva a agir de uma determinada maneira?
- ▶ Qual é a raiz desse comportamento?

Por mais que os medos possam atrapalhar, e por mais estranho que seja, é possível que alguém não queira amadurecer e livrar-se de seus medos, na medida em que lhe é seguro esconder-se atrás deles e com isso acomodar-se! Assim, para se livrar dos medos, é imperioso questionar-se, abandonar o comodismo e a visão de mimo que o indivíduo tem de si mesmo e da vida.

Aceitar, entender, confrontar os medos é uma forma de auto-conhecimento; o medo não vai embora sozinho, a menos que compreendamos porque conservamos determinadas atitudes e se efetuarmos modificações em nossas posturas.

Do que você tem medo? Medo de viver? Medo de morrer? Medo de doenças? Do escuro, de água, de altura, de insetos, de animais, de perdas materiais, de perder pessoas queridas? Medo de que o mundo acabe? Medo do futuro, hipocondria, claustrofobia, solidão, medo de sonhar, medo de dormir, síndrome do pânico, fobias? Medo de ser você mesmo?

Eis aqui um grande paradoxo, pois a natureza, através de leis e códigos evolutivos, impulsiona o homem a ser ele mesmo, a assumir responsabilidade pela sua integridade e a se aproximar de sua verdadeira natureza. Porém, os processos de aculturação, formação familiar e social lhe impõem crenças, decretos e defesas tais que o afastam de seu ser essencial, o que lhe acarreta, na realidade, um grande medo de ser ele mesmo. Então, o que acontece? Invariavelmente surgem os processos neuróticos e medos, e isso o afasta e impede de ser a expressão de sua verdadeira natureza. Você entenderá esse processo, uma vez que discorreremos sobre isso ao longo deste livro.

Entretanto, é importante entender que os medos fazem parte de nossa natureza. São mecanismos que preservam a vida. Não existe

não ter medo de nada, sempre haverá certa apreensão, uma questão de tomar cuidado e observar melhor. De fato, se alguém não tivesse medo algum, com certeza seria um suicida em potencial. O medo de morrer, de algo não dar certo, daquilo que não conhecemos ou não entendemos é extremamente comum e saudável. O medo nos impõe um sentido de alerta, como que dizendo:

- *Cuidado!*
- *Vá com calma!*
- *Preste atenção!*
- *Pondere!*

E quanto ao medo de morrer? Saiba que temos em nosso organismo o chamado princípio da vida, cujo objetivo é preservar a nossa integridade, a fim de cumprirmos nosso propósito de existência, que é viver e estar de fato presente em cada processo de encarnação. Logo, ter medo de morrer é absolutamente normal, porque a existência desse medo está nos preservando, justamente para que tenhamos uma vida boa e com responsabilidade. Nossa natureza sabe e considera um processo normal nascer, sabendo que um dia iremos morrer, e que isto faz parte do mecanismo da vida.

Porém, o medo neurótico de morrer é aquele que impede o viver de forma saudável e responsável. Na realidade, poderíamos dizer que, quando o medo de morrer é muito intenso, significa que o indivíduo não está vivendo a vida que gostaria, ou não está sendo aquilo que gostaria de ser; logo esse medo de morrer, de forma lógica, existe como se estivesse expressando: “Deste jeito não quero, prefiro abdicar deste tipo de vida”. Você entenderá melhor sobre isso em capítulo específico.

Enfim, quem de nós nunca teve medo, receio de algo? Por mais corajoso que alguém seja, em algum momento de sua vida, já sentiu e sentirá medos, receios e inseguranças, diante de alguma coisa ou fato. Sim, porque insegurança também é uma espécie de medo.

Existem os medos de coisas conotadas como ruins, como morte, perdas, solidão, doenças e também os medos de coisas consideradas boas, como ser feliz, ser bem-sucedido, ter boa saúde, ter um bom relacionamento. Aliás, estes medos são denominados de resistências, por conta de crenças adquiridas ou desenvolvidas durante a formação de um indivíduo. O mecanismo dessas resistências será explicado em capítulo específico. Há inclusive situações que determinadas pessoas vivenciam como ruins e querem alterá-las; sabem que, se houver mudanças, a possibilidade de melhoria existe, porém, ao mesmo tempo que sabem o que precisam fazer, elas têm muito medo de agir. Há o medo do novo. Precisamos perceber que vivemos todo dia um recomeço, e, se tivemos capacidade de viver todos os novos dias, bem como os acontecimentos relativos a eles até agora, por que achamos que não teremos capacidade para enfrentar o amanhã? Boa pergunta, não? Mesmo percebendo isso, os medos do futuro, do desconhecido continuam lá dentro. E por quê? Responderemos a isso, aguarde.

Todavia, se os medos fazem parte do mecanismo de preservação da vida, você deve estar se perguntando sobre os medos que fazem mal, aqueles que são danosos à nossa psique e que nos impedem de nos sentirmos bem. Podemos denominar esses medos de neuróticos, e você compreenderá melhor como os desenvolvemos;

existem também as fobias, que são os medos hiperdimensionados, sem razão aparente de um real perigo.

As origens dos medos podem ser várias, por exemplo:

- Experiências traumáticas.
- Crenças, superstições e informações erradas que nos foram inculcadas.
- Experiências subjetivas durante a vida intrauterina.
- Pensamentos ansiosos, catastróficos, fóbicos ou fantasiosos, não relacionados a eventos específicos, mas a fantasias do “poderia ser”.
- Falta de autoconfiança, insegurança quanto a talentos e potenciais para enfrentar situações da vida.
- Desconhecimento da natureza essencial, com seus potenciais, habilidades e, sobretudo, força mental.
- Arquétipos — medos ligados ao inconsciente coletivo.
- Experiências de vidas passadas e atuais, que nos influenciaram sublimando nossa natureza.
- Falta de informação e conhecimento sobre determinados fatos e circunstâncias.

Podemos ter medos de coisas que não explicamos. Tomemos como exemplo o homem primitivo que temia os fenômenos da natureza, como raios, trovões e estrelas cadentes. Porque não podia e não sabia explicá-los ou entendê-los, achava que esses fenômenos representavam constatações da força negativa dos deuses, e que era necessário aplacá-la, a fim de propiciar a benevolência das divindades tutelares. Ramatis, no livro *Viagem em Torno do Eu*, nos diz que *Os cultos religiosos de todos os tempos expressam o sentimento do temor despertado pela ignorância, na qual os seres humanos viviam*

mergulhados com relação ao Universo criado e suas leis de equilíbrio e harmonia. Incapazes de manipular os aspectos criadores da Vida, as coletividades limitavam-se a articular, para uso próprio, uma interpretação do que viam. E de tal situação surgia, como decorrência, todo um conjunto de comportamentos reparadores e defensivos, nem sempre coerentes com a realidade ainda inexplorada. Ramatis está aqui se referindo a rituais e determinados procedimentos cridos com a ilusão de aplacar a ira dos deuses.

Creio que, de forma idêntica à do homem dessas coletividades primitivas, com certeza atuamos assim ainda hoje, quando concedemos poder àquilo que tememos, justamente porque não entendemos, desconhecemos ou não explicamos determinado fato. Essa colocação de Ramatis reflete um arquétipo que carregamos, e isso tem muita lógica.

Aquele homem primitivo, por conta do seu temor e ansiedade, associava o que acontecia nos céus à sua postura de submissão, ou a uma forma de reverência. Possivelmente isso deu início a um ritual — a cada vez que ocorria o fenômeno, ele ficava quieto e temia os céus. Quem sabe num desses momentos os raios e trovões tenham se acalmado e aquele homem atribuiu esse fato à sua reverência ou a qualquer outro movimento que tenha feito, inclusive um pedido de socorro aos deuses. É bem possível que esteja aí a origem das manias para acalmar a ansiedade causada pelo medo. Inconscientemente foi então estabelecido o processo de associar gestos ou atitudes repetitivas com o objetivo de acalmar e apaziguar a ansiedade gerada pelo medo ou pensamento ansioso. As superstições também estão relacionadas a esse mesmo processo de associação.

Podemos afirmar também que, sob um aspecto mais abrangente, o medo, em nível apreensivo, pode estar relacionado à falta de fé no amparo da vida, ao desconhecimento das leis naturais bem como à ausência de autoconhecimento. Observamos isso na postura de determinados indivíduos que têm necessidade de controlar tudo e todos ou em alguém que pode ter muitas dúvidas quanto à sua capacidade de lidar com algumas situações possivelmente difíceis, e questiona se vai dar conta de fazer o que precisa ser feito ou enfrentar o que precisa ser enfrentado. Podemos citar como exemplos medo de doenças graves em pessoas queridas e próximas; estados terminais, contato com a proximidade da morte, própria ou de alguém bem próximo, velório etc. Quantas situações que tememos e sofremos por antecipação, com a sensação de que não sobreviveremos a elas, não é mesmo?

Enfim, a proposta deste livro é:

- ▶ O desafio de entender os nossos medos e suas raízes.
- ▶ Compreender que os medos neuróticos querem nos mostrar potenciais que temos, mas que não estamos usando adequadamente.
- ▶ Como nos desvencilhar dos medos neuróticos.

Afinal, entender, administrar os nossos medos, romper com os medos neuróticos, que nos deixam insatisfeitos, nos atrapalham, nos impedem de sermos mais naturais e contribuem para atrasar a nossa evolução espiritual, assim como saber lidar com os medos preservadores que nos impõem atenção e cuidado, tudo isso representa os caminhos para o autoconhecimento.

Boa leitura!

