



Quando o medo
DOMINA
Domina

Todos os direitos reservados.

Essas são narrações ilustrativas de condições hipotéticas, porém, inspiradas em fatos reais (o pleonasma serve à figura de linguagem). Abaixo ofereço comentários de um ponto de vista reflexivo, embora profissional. Este material **não substitui** o acompanhamento psicológico e **nem se propõe a servir de tratamento ou ferramenta diagnóstica.**



Quando o medo domina

O medo fala comigo de modo que tudo o que eu ouço é a sua voz.

Ele me diz que eu não sou o suficiente.

Sussurra que eu devo desistir do amor e ficar distante de romance, afinal, não sei amar e nunca estarei à altura do amor que o outro merece. Tudo o que faço é machucar, ser machucado e causar problemas.

O medo me faz questionar a validade das minhas vivências: *“Será que vale a pena ser feliz por dias, horas, minutos ou raros segundos para, na sequência, tudo desmoronar e eu me culpar por ter me permitido experimentar um pedacinho do céu?”*

O medo aponta as minhas falhas em um mural adornado com molduras de ouro e uma hierarquia reversa:

da pior à mais vergonhosa incapacidade. Não sou capaz nem mesmo de lembrar mentalmente todos os meus fracassos.

O medo demonstra que sou inadequado, por mais que tente fazer as coisas que supostamente me dariam um resultado diferente, só as outras pessoas conseguem atingir o sucesso e as conquistas, eu não.

O medo me encurralou deixando claro que o meu melhor nunca será reconhecido e jamais chegará a cumprir requisitos básicos.

Desde que ele ultrapassou as barreiras do fisiológico, minhas escolhas não são mais minhas, são dele. Meus objetivos foram inviabilizados – já pensou aumentar o mural de derrotas? E minha vida entrou no piloto automático.

Não quero mais me sentir culpado por ser uma pessoa horrível, que nada consegue, nada conquista, nada atinge. Não quero mais provar para mim mesmo que não importa o que eu faça, nada muda.

O medo fez de mim, morada.

E me apeguei tanto de modo que quase nem existo mais.

Comentários na próxima página!

Reflexões e Comentários

Emoções não são perigosas e perniciosas, são um norte. Mas, o medo que ultrapassa sinais fisiológicos para elaborações complexas usadas como guias para escolhas é uma questão e tanto! Me cite um humano que não se deixou controlar por medo e não me cite ninguém. Mais vale conseguir sair dessa prisão.

O medo é o único que fala com você como se fosse você mesmo falando.

É o único que te congela. O único que te faz ter certezas de um futuro que ninguém viu ainda – e te faz agir para confirmar essas certezas.

Ele sussurra tão alto que estremece seus nervos e revira suas vísceras. Se põe como absoluto, mandante. Aponta uma

incapacidade que não existe, mas, no que depender dele, vai existir.

É o medo que vence as brigas travadas contra ele, é ele quem filtra a percepção de experiências até relativamente boas para que sejam vistas como ruins ou apavorantes e desnecessárias.

- **Como enfrentá-lo, portanto?**

Em linhas gerais e de forma bem genérica: aprendendo a discernir entre a voz dele e a sua voz. Que, por incrível que pareça, são diferentes! Ele vai te fazer acreditar que a sua voz é pura ilusão.

O medo é forte, é intenso, é... no fim das contas, apenas uma forma de autoproteção nada equivocada na proposta, porém, totalmente deslocada em execução.

“É fácil falar, você fala de uma perspectiva distanciada e não sabe o que eu passo. Além do mais, é psicóloga e enxerga a vida com uma dose de otimismo exagerada”.

Sim, ninguém consegue se colocar absolutamente no lugar do outro. Mas consegue fazer companhia e trilhar um caminho difícil de mãos dadas, até que seja possível caminhar com as próprias pernas, concorda?

O medo é irônico, quanto mais você parar para ouvi-lo, maior ele ficará. Mais força ele ganhará. Com isso, não significa que devemos ignorar, tentar controlar ou suprimir.

- **É patológico, devo me preocupar?**

Do ponto de vista da saúde, sim e não.

Os limites subjetivos não são tão claros

quanto poderiam para facilitar as nossas vidas. Porém, isoladamente sentir medo não configura nenhuma psicopatologia. Pelo contrário, o medo é uma emoção que tem direcionamentos adaptativos - se manteve “selecionada” no nosso aparato humano por servir de mecanismo protetivo. E tudo, tudo nesta vida integra um: contexto.

Lembre-se que não há nada de errado com você por ter sentimentos. O problema pode estar em dificuldades excessivas que determinada sensação causa: Caso o medo paralise, por exemplo.

Se cuide e, se precisar, busque ajuda profissional.

Com carinho, a Psicóloga.

Material desenvolvido pela Psicóloga Camila Gimenez (CRP-08/43398) **para fins reflexivos. É vedada a utilização de qualquer parte do conteúdo sem os devidos créditos e/ou para quaisquer fins além da leitura** que pode propiciar reflexões subjetivas.

Este não é um instrumento terapêutico e não substitui avaliações e o acompanhamento de um profissional psicólogo.

