

Capítulo 1

O que é medo?

Medo é o sentimento de ser intimidado *ou* levado a sentir-se inseguro a respeito de uma situação, emoção ou um objeto. É uma coisa pessoal: aquilo que assusta uma pessoa pode ser indiferente para outra. Existem pessoas que têm tanto medo de espaços abertos que não saem de suas casas; e outras que ficam tão atônitas com seu próprio potencial que passam a vida inteira desanimadas e derrotadas. Algumas pessoas têm medo de pensar em pegar o trem para o trabalho; outras tremem diante da tarefa de organizar uma festa; e algumas pessoas têm tanto medo de bananas que nem podem olhar para elas. Medos como esses são evitáveis até certo ponto; porém, uma vez que você esteja com medo de alguma coisa, é surpreendente a frequência com a qual ela irá aparecer na sua vida.

Qualquer que seja a forma do medo, não são o evento, a situação ou o objeto que constituem o verdadeiro problema: é a maneira pela qual nós o *sentimos*. Tome o exemplo de uma pessoa que está prestes a fazer um salto com pára-quadras: embora possa parecer uma coisa arriscada, acredite, não é o ato de se inclinar para fora do avião e saltar no ar que causa o medo. O que faz uma pessoa entrar em pânico, tremer e perder o sono durante semanas é pensar sobre o que *poderá* acontecer. *O que acontecerá se o pára-quadras não abrir? E se eu quebrar as pernas quando chegar ao chão? E se um pássaro bater no meu cordame? E se eu chegar lá em cima e não conseguir saltar? O que os outros irão pensar de mim? E se? E se? E se?* Assim, o primeiro passo na compreensão do medo é aceitar que todos os medos surgem devido a preocupações a respeito do que *poderá* acontecer em consequência do evento e *não* o evento em si.

O QUE CAUSA O MEDO?

Se o objeto do seu medo – por exemplo, aranhas, botões, cães ou edifícios altos – não é a causa, então o que é? Há três causas principais de medo: medo das percepções de outras pessoas, medo de danos físicos e medo de atingir seu potencial. Darei aqui um breve resumo de cada tipo de medo, e depois você verá exemplos deles através dos estudos de casos em cada capítulo.

1 - Medo das percepções de outras pessoas

A maioria das pessoas se preocupa a respeito do que as outras pensam delas, quer sejam parentes, amigos, colegas ou mesmo estranhos, e todos nós conhecemos pensamentos como *O que eles irão falar se eu vestir isto? O que irão pensar se eu fizer aquilo? O que irão fazer se eu disser isso?* Você pode achar que é uma fraqueza ficar preocupado a respeito de outras pessoas, mas todo mundo é um pouco inseguro: isso nos torna humanos. Porém, não é saudável que esse medo de ser julgado nos impeça de levar nossa vida como gostaríamos de levar.

2 - Medo de danos físicos

Esta é a preocupação com a possibilidade de não sermos capazes de lidar com alguma coisa que iremos fazer e, em consequência disso, podermos sair feridos. Pode ser a respeito de algo potencialmente perigoso, como praticar canoagem em corredeiras, ou rotineiro, como atravessar a rua. A ameaça de danos físicos pode ser suficiente para nos debilitar e fazer com que evitemos certas situações como ato de autopreservação.

3 - Medo de atingir nosso potencial

Muitas pessoas acreditam que a maior causa de medo é a possibilidade de fracasso; mas embora ela tenha seu papel, surpreendentemente o medo do sucesso desempenha um papel igual. Também há um medo existencial da liberdade e da independência absoluta:

essas duas preocupações se ligam através do pensamento de que, se tentarmos atingir nosso potencial, poderemos ser bem-sucedidos e nosso sucesso poderá nos dar uma dimensão totalmente nova de liberdade que não conseguiremos suportar. As pessoas cujos temores se originam desta causa acham que, se ficarem demasiado independentes, terão de ver suas vidas como elas realmente são. Talvez não fiquem mais presas em suas limitações: elas teriam opções para lidar com a possibilidade de vida – e, para muitas pessoas, não há nada mais assustador. Esse temor também está relacionado com o medo de amadurecer e enfrentar a si mesmo. É o medo de não ser capaz de lidar com independência, fazendo parecer mais seguro ser dependente dos outros. Como você verá, esta é uma das razões pelas quais as pessoas desenvolvem fobias.

Este tipo de medo costuma ser mais difícil de ser aceito pelas pessoas porque parece ser menos “lógico” que os outros dois tipos; uma das maneiras mais simples de explicá-lo é dizer: “É melhor nunca tentar e nunca saber o quanto você pode ser grande do que tentar sê-lo, ter sucesso e finalmente fracassar”.

Quase todos os temores, independentemente da sua severidade, se originam da crença, pela pessoa, de que ela não irá conseguir – e assim levanta as mesmas perguntas: *Serei capaz de lidar com isto? Serei prejudicado? Isto irá me afetar? Irá me destruir? O que os outros irão pensar de mim? Será que irei fracassar?* Para superar seu medo, é essencial que você entenda que ele é baseado numa ilusão: você pode ver além dele e aprender a enfrentá-lo. Dê poderes a si mesmo porque, como todas as pessoas, você é capaz de se libertar do medo.

COMO O MEDO AFETA NOSSO DIA-A-DIA?

O medo se manifesta tanto física como emocionalmente em graus variados. As pessoas que experimentam uma quantidade gerenciável de medo conhecem alguns dos sintomas, mas neste

livro irei abordar várias formas de medo clínico, como ansiedade e fobias; assim, quero esclarecer a diferença entre o sentimento passageiro de medo e a sensação contínua de terror.

Imagine que você esteve de cama por alguns dias e está se sentindo cansado e vulnerável. Quando sai de casa pela primeira vez, sente-se fraco e um pouco trêmulo. Você está extremamente sensível a tudo que o cerca – pessoas, carros, ruídos, cheiros – e parece que alguém aumentou os controles de volume e brilho do mundo: tudo está um pouco opressivo. Você vai atravessar a rua e é mais cuidadoso que o normal, porque não confia em si mesmo e no mundo em geral e sente-se incapaz de enfrentar qualquer coisa. Você poderá sentir-se assim por um ou dois dias, até se encontrar novamente. Isto é algo que podemos entender, porque todos nós já ficamos doentes – mas sabemos que esses sentimentos passam. Para a pessoa que sofre de uma fobia ou forma de ansiedade moderada, esses sentimentos *nunca* passam: ficam com ela o tempo todo. Como você irá ver neste livro, as pessoas que apresentam formas agudas de medo podem sofrer sintomas ainda mais debilitantes.

A MANIFESTAÇÃO FÍSICA DO MEDO

Muitas pessoas já ouviram a expressão lute-ou-fuja. É a situação em que estamos quando sentimos medo e nosso corpo nos prepara para dois resultados em potencial – enfrentar a situação e lutar (literal ou metaforicamente) ou virar e fugir. Esta sensação intensificada de perigo obriga o sistema de mensagem do cérebro a fazer horas extras. As sinapses vão de um neurônio a outro muito mais depressa que o normal, porque nosso cérebro acredita que temos algo a temer e isto faz nosso corpo gerar mais adrenalina. Esta resposta provoca no corpo um padrão de reações. Podemos nos sentir trêmulos e nauseados. Reagimos a qualquer alteração ou ao mais leve som, o que pode tornar nossos movimentos mais rápidos e de natureza mais amedrontada. Podemos sentir dores agudas e alfinetadas

nos braços. Podemos ficar chorosos. Nossa visão pode ficar turva e podemos ouvir os sons mais leves. Nossos sentidos estão sendo literalmente bombardeados com informações, muitas das quais o cérebro normalmente filtraria, e nos tornamos supervigilantes. Ficamos altamente sensíveis àquilo que acontece à nossa volta porque processamos cada informação que poderia nos ameaçar – e assim nosso ambiente pode parecer extremamente opressivo.

Quando enfrentamos um perigo real, a resposta lute-ou-fuja é uma boa coisa, pois necessitamos de uma dose de adrenalina para nos ajudar a fugir ou nos defender daquilo que está nos atacando; mas quando estamos com medo de coisas, situações e pensamentos que não representam uma ameaça real à nossa segurança e não exigem uma resposta física, esses sintomas podem conduzir a um ciclo vicioso de medo físico. Por exemplo, sua resposta inicial ao medo pode fazer com que você gire a cabeça nervosamente, caminhe depressa demais com os ombros curvados, respire rapidamente e retese os músculos. Isto por sua vez leva a uma quantidade maior de adrenalina acumulada na corrente sanguínea sem ser liberada, levando seu corpo a pensar que existe realmente um perigo iminente. Isto aumenta sua resposta ao medo, provocando maior liberação de adrenalina, e o ciclo continua – é assim que o medo alimenta o medo.

DECLARAÇÃO DE CONFIDENCIALIDADE

Antes de apresentar meu primeiro estudo de caso, eu gostaria de agradecer a todos os meus pacientes, pois trabalhar com eles tem enriquecido minha compreensão da psicologia e do comportamento humano. Embora em um livro como este seja importante ilustrar esse aprendizado com estudos de casos, tomei todas as providências para proteger a confidencialidade. Todos os nomes e outras características de identificação, como sexo, idade, estado civil e profissão foram mudadas; de fato,

todos os estudos de casos neste livro representam pacientes compostos e não são baseados em indivíduos em particular. Os estudos de casos são típicos de muitos pacientes e muitas situações; portanto, podem lembrar muitas pessoas, mas eles sempre representam muitas e nunca uma em particular.

Estudo de caso

Trabalhei com um homem chamado Peter, que vivia em Londres e tinha fobia de entrar no metrô. Ele tinha tanto medo que nunca havia entrado em um; assim, seria mais exato dizer que *Peter tinha fobia daquilo que pensava que seria o metrô*. Seu cérebro lhe disse que trens de metrô eram perigosos; então, ele generalizou seu medo, que passou a incluir estações e até mesmo placas do metrô: caso visse qualquer coisa que simbolizasse trens de metrô, ele sentia a mesma reação de medo que teria se estivesse perto de um trem. Como você pode ver, era um problema real.

Sempre que Peter passava por uma estação de metrô, suas mãos transpiravam e seu coração acelerava, como se ele tivesse feito exercícios pesados numa academia. Sua respiração ficava curta e rápida. Seus ombros se curvavam. Sua cabeça girava, e ele sentia que ia desmaiar.

O medo de Peter não estava relacionado ao ato físico de viajar de trem, mas sim à perda de controle que ele associava a embarcar no trem. Ele não tinha tempo para descobrir por que, nem se os trens eram perigosos. Simplesmente sentia as mesmas reações físicas todas as vezes em que se aproximava de uma estação ou uma placa de metrô. Pelo fato de ser tão forte, a manifestação física o oprimia e ele nunca havia tido tempo para lidar com seu medo de forma racional. Para superar seu medo, Peter precisava, antes de tudo, aprender a controlar as manifestações físicas e a desacelerá-las.

Peter aprendeu a controlar sua respiração por meio do nos-

so trabalho conjunto. Isto parece fácil para quem não sofre de ansiedade, ataques de pânico ou fobias, mas quando você está sentindo muito medo, o ato aparentemente simples de respirar lentamente pode se tornar complexo e desafiador.

Para dar a Peter alguma coisa tangível para fazer, mostrei-lhe a técnica de apertar as mãos, que significa simplesmente pôr sua mão sobre a boca, contar cada inspiração e expiração por três vezes e forçar-se a respirar pelo nariz. A respiração nasal é sempre mais lenta e calmante do que ofegar pela boca, mas quando Peter estava nos espasmos de uma reação de pânico era difícil para ele pensar com calma suficiente para colocar a mão sobre a boca e contar as respirações.

Controlar a respiração é essencial, uma vez que ela envia ao cérebro uma mensagem completamente diferente. A respiração controlada diz ao cérebro que tudo está bem e isto, por sua vez, inicia todo um novo conjunto de sintomas físicos no corpo: os batimentos cardíacos diminuem, os músculos relaxam e o corpo volta a um estado de equilíbrio e controle. Quando está neste estado mais relaxado, você pode, como conseguiu Peter, começar a investigar a causa do seu medo.

Se você quer superar um medo, é essencial que acalme os efeitos físicos dele de maneira controlada. Neste livro, irei passar rapidamente por técnicas que irão ajudá-lo a controlar seu corpo. Uma vez que tenha conseguido dominar seu estado físico, você será capaz de analisar as razões físicas para seu medo e finalmente superá-lo.

A MANIFESTAÇÃO MENTAL DO MEDO

Os efeitos físicos do medo são incrivelmente intensos, mas uma das razões pelas quais ele é tão esmagador é que a resposta física está associada a uma outra resposta mental, menos tangível mas igualmente poderosa. Aqui, a emoção subjacente é a falta de con-

fiança em você mesmo. Quando está com muito medo, você duvida da sua capacidade para funcionar e enfrentar o problema; esta dúvida pode ser incrivelmente destrutiva para sua psique. Pelo fato de não pensar que pode lidar com as coisas, você não só se sente negativo a respeito de si mesmo e perde toda esperança no futuro, mas também pode começar a temer seu ambiente. Isso pode realmente limitar a maneira pela qual você vive sua vida.

Essas manifestações mentais de medo também podem conduzir a uma sensação de frustração, porque você *não* quer ser assustado; você *não* quer ser congelado pelo medo. Pode até sentir-se embaraçado pelo seu medo e pode ver que, se não for tratado, ele poderá afetar sua carreira, seus relacionamentos, sua segurança, suas amizades ou sua chance de ter uma vida familiar feliz. Neste ponto, eu gostaria de dizer que você não tem motivos para sentir-se embaraçado. O medo é uma emoção humana, comum a todas as pessoas, em vários graus.

Você também pode estar ciente de que, se tiver as ferramentas para fazê-lo, poderá superar seu medo – mas se sabe disso, porém ainda não está fazendo nada a respeito, isto irá reduzir ainda mais sua auto-estima. Você poderá – erradamente – sentir-se diminuído. Este é o momento em que o ciclo de comportamento depreciativo pode entrar em ação.

Quando está diante do seu medo, você pode dizer a si mesmo: *Não consigo. Nunca irei corrigir isto. Sou um inútil. Não adianta continuar. Vou fracassar.* Você nada vê, a não ser ameaça e perigo, e pode ter certeza de que não irá conseguir. Com este tipo de processo de pensamento em mente, seu medo não só tira sua chance de ser racional, mas também extingue qualquer vislumbre de esperança, positividade e felicidade na sua vida.

Estudo de caso

Bridget tinha medo de entrevistas e de falar em público e fazia o possível para evitar essas situações. Alguns meses antes

de vir me ver, ela havia passado por uma experiência particularmente danosa: Bridget tinha feito uma entrevista para um emprego que desejava desesperadamente. Era uma posição estimulante, dois níveis acima daquele em que ela estava, e envolvia mais viagens e responsabilidades.

Nas semanas anteriores à entrevista, Bridget conseguiu se enrolar tanto que, quando chegou o dia, ela não foi capaz de enfrentar a entrevista e alegou uma dor de cabeça para não ir. Depois, em vez de remarcá-la, ela retirou seu pedido de emprego. Devido à resposta inata do corpo ao medo, as opções abertas para ela eram lutar ou fugir; e, como faz a maioria das pessoas que não conseguem controlar seu medo, ela fugiu. Mas Bridget não estava fugindo apenas de uma entrevista potencialmente desconfortável e desafiadora – ela estava fugindo da chance de um futuro melhor.

Nas semanas posteriores à entrevista perdida, Bridget ficou obcecada a respeito do que havia feito. Em vez de dizer não me importo, esquecer o assunto e ir em frente, todos os dias ela se punia por não ter ido. Via a si mesma como uma perdedora e, embora aquilo não fosse verdade, ela estava convencida. Para sua sorte, Bridget finalmente se deu conta de que tinha de vencer o medo. Se não o fizesse, toda a sua vida seria engolida por ele e ela nunca seria de fato feliz. Foi quando ela veio a mim em busca de ajuda.

Conversamos a respeito de como ela havia construído a entrevista em sua mente. Em vez de vê-la simplesmente como era – uma hora de perguntas e conversação –, ela a via como uma situação ameaçadora com a qual não conseguia lidar e algo que poderia prejudicá-la. Sua mente trabalhava sem parar, pensando em todos os resultados negativos possíveis. *Os entrevistadores irão me achar inepta. Não conseguirei o emprego. Sinto-me um fracasso. Todos irão pensar que sou estúpida. Vou arruinar minha reputação. Terei de deixar meu em-*

prego. E assim os pensamentos dela continuaram espiralando para baixo num padrão negativo, até ela acreditar que, comparecendo à entrevista, todos iriam pensar mal dela, inclusive ela mesma. Ela não conseguia ver nenhum resultado positivo e se convenceu desde o início de que iria fracassar.

A realidade era que Bridget tinha uma chance muito boa de conseguir o emprego. Seu *curriculum vitae* era brilhante, seu histórico de trabalho era impecável, e sua reputação era excelente. Mas a realidade não importava. Bridget duvidava tanto da sua capacidade que não acreditava que poderia agir normalmente na entrevista. Ela achava que começaria a rir, que não iria responder às perguntas e até que poderia desmaiar.

Em nossas sessões, Bridget e eu calculamos o que aquele emprego em potencial de fato significava para ela. Depois de várias horas de avaliação, constatamos que Bridget havia associado as viagens envolvidas no novo posto a uma maior independência em relação ao seu parceiro. Isto por sua vez revelou algumas rachaduras sérias no relacionamento conjugal e ficou claro que o que ela realmente temia não era a entrevista ou mesmo o novo emprego, mas seu futuro com o marido.

O marido de Bridget não representava realmente uma ameaça para ela: ele era apenas diferente. Era mais introvertido e não gostava de correr riscos – desde aonde eles iriam nas férias até como passavam os fins de semana e a maneira pela qual decoravam a casa. Ele era muito tradicional e convencional, e Bridget não. Assim ela, que tinha personalidade relativamente forte, sentia que precisava sacrificá-la e às suas necessidades para se ajustar a ele e achava que o novo emprego significaria um desequilíbrio para seu relacionamento, podendo levá-la a deixar o marido. Bridget estava tentando se neutralizar socialmente para se alinhar com a personalidade e a mentalidade do marido. Aquele interesse inconsciente pela manutenção do *status quo* mantinha seu medo.

Com nossas sessões de terapia, Bridget aprendeu a chegar a um acordo com o marido e também a se importar menos com o que os outros pensavam a seu respeito, definindo o que ela pensava de si mesma. Em consequência disso, tinha menos medo de falar em público e de entrevistas e compreendeu que contava com o apoio do seu parceiro.

POR QUE PRECISAMOS DO MEDO E DA INSEGURANÇA?

Como o medo pode ter um impacto muito negativo em nossa vida, pode ser difícil imaginar que haja algum benefício em sentir medo – mas há.

Imagine um mundo em que todos se permitissem fazer baderna e qualquer coisa que quisessem: em que ninguém pensasse a respeito das consequências dos seus atos e todos fizessem exatamente o que quisessem. Estaríamos vivendo em um lugar sem um código moral nem sistema legal, sem ordem social, e ninguém teria qualquer conceito de responsabilidade. Não vivemos num mundo desordenado em parte por causa do medo.

O medo e, até certo ponto, a insegurança atuam como organismos governantes em nossa sociedade: eles nos mantêm sob controle e garantem que ajamos com alguma restrição. Eles nos ajudam a conhecer nossas limitações e nos conformarmos com as regras da sociedade. Essa conformidade garante uma relativa estabilidade no mundo – tanto no nível micro como no macro.

No nível micro, ou pessoal, nossos medos e inseguranças impedem que prejudiquemos a nós mesmos. Por exemplo, se não tivéssemos medo, pularíamos sem pensar de um penhasco ou ficaríamos na frente de um carro em movimento, o que seria suicídio. Este mecanismo de autopreservação induzido pelo medo é particularmente evidente em mães novas, que têm uma consciência aumentada da necessidade de proteger seus filhos.

O medo também tem o impacto positivo de melhorar o de-

sempenho. Por exemplo, uma de minhas pacientes, que era uma esquiadora muito boa, viu-se paralisada no alto de uma pista pelo medo de descê-la esquiando. Ela estava convencida de que iria escoregar, mas como não tinha escolha a não ser descer a rampa, tirou proveito do aumento de adrenalina no sangue para combater o medo e ajudá-la a ficar mais alerta e esquiara melhor. Muitos esportistas usam o medo de maneira semelhante para melhorar seu desempenho: eles constatam que podem correr mais rápido, arremessar mais longe, e competir melhor quando, em vez de se deixarem congelar pelo medo, usam-no para aumentar sua energia.

Na maior parte dos casos, o medo também nos dá consciência moral e nos ajuda a vigiar nossos atos. Mas basta assistir aos noticiários para ver relatos de assassinatos, ataques e crises em todo o mundo e perceber o que acontece quando as pessoas agem de maneira destemida.

Na escala macro, ou social, nossos medos e inseguranças ajudam a nos separar em grupos; assim, é criada a ordem natural da sociedade. Numa escala ainda maior, se olharmos para o medo de uma perspectiva evolucionária, se a humanidade tivesse evoluído e se tornado destemida, com os seres humanos assumindo riscos que comprometem o futuro da nossa raça, acabaríamos como uma espécie em perigo.

O medo é fundamental para a vida. E nem sempre é negativo. Ele ajuda a nos manter seguros e nos faz assumir a responsabilidade por nós mesmos. Melhora o desempenho e governa a sociedade – mas apesar de todo o bem que faz, há um lado negativo também – e é por isso que escrevi este livro.

Se você está extremamente temeroso de suas limitações, então o medo, em vez de fazer parte de quem você é, passa a ser toda a sua identidade. Ele pode impedi-lo de dar o melhor de si. Pode impedi-lo de viver sua vida como quer – e até mesmo de viver. Quero que este livro lhe ofereça um processo completo para compreender e respeitar seu medo e livrar-se dele.

POR QUE É IMPORTANTE CONTROLAR E CURAR O MEDO?

O medo altera a maneira pela qual vemos a realidade. O medo faz com que vejamos o mundo de forma destrutiva, em vez de vê-lo como um lugar maravilhoso, cheio de oportunidades, excitação e divertimento. Nós o vemos como um lugar escuro, onde o perigo está à espreita em cada esquina – e para alguns, que têm medos muito extremos, isto significa literalmente em cada esquina. Para algumas pessoas, uma sensação geral de ansiedade pode significar que elas devem ser rígidas para lidar com qualquer coisa. Para outras, o medo pode restringi-las a uma zona de conforto e a uma rotina muito limitadas – e isto não é maneira de viver. Independentemente da severidade ou do tipo de medo que você sente, esse sentimento poderoso torna o mundo menor, menos acolhedor e aparentemente um lugar mais perigoso.

Muitas pessoas ficam presas ao medo, o que significa que não podem lidar com a sua causa: em vez de lutar para superar o problema, seu principal objetivo é viver a vida da melhor maneira possível com o medo continuamente à espreita, no fundo. Outra maneira pela qual o medo limita nossa existência é que ele nos força a agir como se fôssemos mais fracos, mais imaturos e menos capazes do que realmente somos – e nos impede de nos tornarmos melhores. O medo simplesmente nos faz sobreviver – mas nunca podemos nos desenvolver de fato. O mundo pode estar cheio de experiências maravilhosas, mas nenhum de nós pode aproveitar aquilo que ele oferece se tiver de arrastar uma bola de ferro e uma corrente de terror.

Este é um momento apropriado para reconhecer que alguns aspectos da vida *são* potencialmente perigosos. Infelizmente, o mundo tem alguns elementos assustadores, mas essas coisas muitas vezes não são tão perigosas quanto decidimos que são. Não é o objeto do nosso medo que nos assusta – por exemplo, um carro em alta velocidade, um cão latindo ou o exame dentário anual –

mas nossa percepção dele. Determinamos até que ponto algo é assustador através de nossa percepção e do quanto permitimos que isso nos ameace. Parece banal, mas como você irá descobrir logo, com frequência não há nada a temer a não ser o próprio medo.

Como você pode ver, o medo é capaz de ser totalmente devastador para a vida. Às vezes, aquilo que começa como uma pequena preocupação pode, se não for tratado, crescer e se transformar numa forma clínica de medo como ansiedade, ataque de pânico ou fobias. Mas você não precisa suportá-lo. Há *maneiras de pensar* que podem ajudá-lo a curar seus medos. Sei que isto pode parecer estranho, mas o medo existe nas mentes das pessoas – e não nos braços ou pernas delas. O medo se origina de pensamento cognitivo; é a nossa resposta a objetos e situações que causa, desenvolve e mantém nosso medo. O medo não é uma entidade ou doença que se pode diagnosticar; é simplesmente uma forma de ver o mundo. Assim, se você puder mudar seu modo de pensar, poderá mudar seu modo de sentir e se libertar do seu medo. Algumas pessoas passam a vida inteira sem enfrentá-los, mas você tem a oportunidade para superar os seus.

COMO VOCÊ SE LIBERTA DO MEDO?

Neste livro, irei explicar separadamente cada tipo de medo; assim, dentro de cada capítulo, irei conduzi-lo através do processo específico para cada condição; porém, embora as técnicas difiram, o processo subjacente de recuperação se baseia nos mesmos princípios básicos.

Entenda seu medo

Tentarei mostrar a você como ganhar o controle dos seus pensamentos atemorizantes entendendo-os. Quando você entende seu medo, deixa de vê-lo como externo a você *ou* como parte

integrante da sua personalidade. Qualquer que seja seu nível de medo, você irá perceber que pode gerenciá-lo.

Enfrente seu medo

Qualquer que seja o medo – de fazer apresentações, de cliques para papel ou de sair de casa, você pode superá-lo “olhando-o direito nos olhos”. Como aprenderá a se acalmar, você será capaz de agir racionalmente e ser específico a respeito do seu comportamento. Irei lhe mostrar como falar consigo mesmo de maneiras construtivas. Recuando em relação ao seu medo, você verá que ele não é tão ruim como pensa. Você só precisa fazer isso uma vez para começar a construir uma nova crença a respeito do seu medo.

Mude seu comportamento

Para curar seu medo, você precisa conseguir o controle da sua resposta lute-ou-fuja. Você irá aprender a desacelerar suas reações e definir o que está realmente sentindo, e isto irá ajudá-lo a se livrar de todos os outros sintomas físicos. Você não irá mais fugir automaticamente do seu medo, mas sim enfrentá-lo calmamente. Você não o verá como ameaça à sua segurança, mas como algo superável.

Recupere a crença em si mesmo

Quando puder enfrentar seu medo e controlar seus processos de pensamento, você irá mudar a maneira pela qual vê a si mesmo e o mundo ao seu redor. Quer tenha medo de voar ou de ser abandonado, uma grande parte do combate às manifestações físicas e mentais do medo está em aprender como sentir-se bem consigo mesmo. Então, não importando o que lhe acontecer, você poderá lidar com o pânico, os altos e baixos e até mesmo

com os fracassos. Você não fugirá mais: e quando tiver enfrentado seu medo pela primeira vez, terá evidências indiscutíveis de que *pode* fazê-lo. Isto irá provar que você pode confiar em si mesmo e assim continuará a superar seu medo. Felizmente, logo ele será uma coisa do passado.