

# Você Tem Medo de Quê?



Pode parecer aquela pergunta de sempre, mas como o medo pode ser responsável por mudanças em sua maneira de agir?

O medo é uma reação universal, uma daquelas que está presente na espécie independente de cultura, gênero, etnia ou posição geográfica na Terra. O medo não é inerentemente BOM ou RUIM, ele é ÚTIL e, sem dúvidas, foi um dos nossos principais meios de sobrevivência nos últimos 2,3 milhões de anos de evolução.

Muitos medos podem nos afetar e mudar nossos estados mentais – medo de atravessar uma rua movimentada de carros, medo de um animal selvagem, medo de uma pessoa violenta e descontrolada.

O medo é uma REAÇÃO DE AUTOPROTEÇÃO e PRESERVAÇÃO, então lutar e fugir quando confrontado com alguma situação que nos coloca em perigo são reações esperadas e devem ser isentas de julgamento, elas não são simplesmente ADEQUADA ou

INADEQUADA, tudo vai depender da situação específica e das circunstâncias.



O medo é uma estratégia de autopreservação

### 🌿 NOSSO ORGANISMO E O MEDO

O medo explicado através do mecanismo de funcionamento neurológico é basicamente assim: ao enfrentar uma situação que amedronta, o HIPOTÁLAMO é ativado, e por sua vez ativa a glândula pituitária – que desencadeia a liberação de ADRENALINA, NORADRENALINA e CORTISOL. Esses hormônios são responsáveis pelas nossas ações instintivas voltadas para a autopreservação além de nos protegermos de ameaças, uma situação interessante que acontece em contrapartida a liberação dos hormônios citados acima, é que os índices de SEROTONINA e ENDORFINA diminuem, e os batimentos cardíacos aumentam, assim como o fluxo sanguíneo para os membros. Todo esse processo possibilita as duas AÇÕES comuns quando estamos diante do medo: FUGA ou ATAQUE!

Em contrapartida temos os MEDOS IMAGINÁRIOS que não ameaçam nossa vida diretamente e não trazem NAQUELE momento riscos imediatos para a autopreservação, porque não nos atingirão diretamente e estão acontecendo apenas em nosso ambiente interno.

São desses medos que quero falar com mais detalhes; nosso cérebro reage ao medo imaginário disparando esse mecanismo mencionado acima: hipotálamo -> glândula pituitária -> glândula adrenal = aumento dos hormônios que influenciam o ataque/fuga, stress e diminuição dos hormônios de bem-estar e prazer, além de uma aceleração da circulação sanguínea e batimentos cardíacos.

Pense comigo, quando inundo meu cérebro com pensamentos desse tipo provoço em mim essa reação fisiológica que pode, inclusive, me impedir de realizar e alcançar meus objetivos.



### 🔗 SENDO SINCERO E ENCARANDO DE FRENTE

Seja sincero, alguma vez você deixou de fazer algo que queria pelo medo de receber um não? Eu já! E muita gente que eu conheço também já se sentiu impedido de realizar algo pelo medo do tal NÃO.

Uma vez estava lendo uma entrevista sobre um empresário que fez fortuna com investimentos de alto risco.

Ele contava que ainda adolescente conheceu uma garota – que era modelo – em uma festa com amigos em comum, ela já era uma moça bastante atraente e ele um daqueles garotos adolescentes em sua fase – péssima – e desengonçada. Após passarem bastante tempo conversando, ele conta que em vários momentos teve vontade de convidá-la para um encontro, mas que não o fazia porque ele tinha

certeza que levaria um fora, já que ela deveria estar saturada de convites e farta da quantidade de homens que a chamavam para sair. Por um desses impulsos ele tomou coragem e a convidou e, para sua surpresa, além dela ter aceitado ainda disse que era bastante solitária, que raramente alguém se aproximava dela ou a convidava para sair.

Ele conta que eles namoraram por um período e que por circunstâncias da vida a relação terminou, mas foi inquestionável o poder dessa experiência na maneira com que ele lidava com o mundo e foi fundamental para que ele se tornasse um investidor de alto risco. Naquele momento ele se deu conta do quanto o medo desencadeado pelo pré julgamento de que algo seria inatingível ou inviável – era por si só o MOTIVO do fracasso.

Conquistas amorosas a parte, quando nós olhamos para o mecanismo cerebral desencadeado pelo medo, vemos claramente o quanto inundamos e condicionamos nossos comportamentos a partir desses pensamentos amedrontadores, disparando os mecanismos neurais de fuga e enfrentamento desnecessários – distanciando a nós mesmos de nossas oportunidades e realizações.

Qual a função de um plano, de um sonho, de um planejamento se nós estamos “mergulhados” nos MEDOS IMAGINÁRIOS que resultam em reações físicas e fisiológicas totalmente REAIS, DESPROPORCIONAIS e DISFUNCIONAIS?

### 🌀 MAS, O QUE EU FAÇO?

Você percebeu que esse medo imaginário é causado por uma condição de seu pensamento? Só que EU POSSO modificar meu pensamento – nosso cérebro não diferencia o medo real do medo imaginário – ele percebe e segue o seu comando.

O medo modifica nosso comportamento, a persistência no pensamento amedrontador fará com que meu corpo seja preparado pelo meu cérebro para fugir ou atacar!

Por outro lado, quando mudo minha DISPOSIÇÃO MENTAL para ter um esclarecimento e produzir outros sentimentos passo a ter o DISCERNIMENTO necessário para identificar as situações imaginárias de uma maneira equilibrada, centrada e adequada.

Quando me posiciono com o pensamento disfuncional de que NÃO VOU CONSEGUIR meu cérebro responde assim: não vou conseguir -> não consigo -> reforço a crença de não conseguir -> aumento o medo e volto a pensar que “não consigo”.

Circulo vicioso: Penso que não consigo – acontece o que penso – reforço meu pensamento de não conseguir – meu comportamento se adequa a isso – minha autoconfiança se abala e o ciclo recomeça.



**Quanto mais pensarmos em algo, mais nosso cérebro se voltará para o atingimento daquele algo.**

**E o círculo funciona do mesmo modo, inclusive, para os pensamentos de vitória e conquista.**

E aqui reside uma circunstância interessante, do mesmo modo que o posso desencadear as reações próprias do medo com os pensamentos e vivências dos medos imaginários, posso inundar meu

cérebro com pensamentos que me ajudarão a atingir os meus objetivos e interesses.

Isto posto é importante esclarecer: o medo não é ruim, muito menos a fuga ou o enfrentamento.

A mudança na atitude e discernimento entre acontecimentos de MEDO se tornar CAUTELA e de fracasso para a VITÓRIA e disposição para agir de maneira efetiva e produtiva para tomar as decisões que nos levem à FELICIDADE.



#### Referência:

MODESTO, D. *Você tem medo de quê?* < <http://draritz.com/voce-tem-medo-de-que/> > Acesso em: 25/05/2018.

**Sobre a autora:** Daniele Modesto é psicóloga com atuação em clínica e em recursos humanos. Possui oito anos de experiência profissional em empresas de grande porte e multinacionais, na área de Recursos Humanos, atuando fortemente com Desenvolvimento de Pessoal e Liderança.



**ASSESSORIA PSICOSSOCIAL – UEPA/MARABÁ**

**2ª à 5ª feira de 08:00h às 14:00h**

**6ª feira de 14:00h às 20:00h**

[psicossocialuepa@gmail.com](mailto:psicossocialuepa@gmail.com)