

## **MEDO**

**Autor: Walther Hermann Kerth**

### **Sinopse**

Uma rápida reflexão sobre os nomes inadequados que associamos a algumas percepções interiores e que, graças aos nossos preconceitos e julgamentos precipitados, transformam alguns recursos inconscientes e processos em fantasmas ou inimigos virtuais!

### **Contexto**

Por ignorância e por repetirmos aquilo que aprendemos, muitas vezes transformamos algumas de nossas subidentidades inconscientes em verdadeiros vilões. Isso talvez seja consequência de vivermos numa época na qual a ciência ainda não tenha desvendado o conhecimento interior e também porque as religiões ocidentais raramente oferecerem uma mitologia coerente com a vida contemporânea, ou seja, vivemos com pouca noção direção e temos temporariamente uma grande lacuna na compreensão da natureza humana. Por isso, talvez, existem tantos eventos que nos levem frequentemente à terapia: o desconhecimento de quem somos. No entanto, todas essas respostas estão muito mais perto de nós do que sejamos capazes de acreditar!

### **Artigo**

Todas as vezes que um atleta me pergunta como lidar com o medo, faço-lhe algumas perguntas: "Como você sabe que está com medo? Como você sabe que aquilo que sente é medo?". Na verdade, não tenho certeza se aquilo que você sente é medo. E se não fosse medo, o que seria? Às vezes alguém responde que reconhece que está com medo pelas sensações instaladas no próprio corpo. Então ainda repetirei a pergunta: "Como você sabe que isso é medo?".

Quero contar a vocês uma história a respeito da época em que eu competia. Lembro-me da primeira vez que entrei em uma competição: minha modalidade era Tênis. Já praticava há mais de um ano e estava muito motivado a competir. Havia treinado muito. Além do treinamento técnico, corria, fazia musculação, pulava corda, nadava, estudava tudo que aparecia pela frente em relação ao assunto, assistia e analisava todos os jogos pela televisão: era o que chamamos de fanático.

Naquele primeiro jogo de torneio, eu estava pronto para entrar na quadra pelo menos com uma hora de antecedência. E estava sentindo várias sensações em meu corpo. Não eram habituais aquelas sensações, logo, não me sentia muito à vontade. O local do jogo era o mesmo clube que eu frequentava, logo, estava rodeado de conhecidos. Todos sabiam que era a minha primeira vez! Alguns perguntavam-me se eu estava nervoso ou com medo, ao que eu respondia: "Estou sentindo uma série de coisas. Isso é medo? Isso é nervosismo?". Eles respondiam que sim. E eu acreditei...

Quando, de fato, entrei na quadra para o aquecimento e o jogo, me sentia ainda um pouco mais estranho. Comecei o jogo após o aquecimento jogando muito bem. Muito bem! Até a metade do jogo, realmente dominei a partida. Curiosamente, da metade para o fim não consegui jogar mais nada. Perdi. Quando saí da quadra, meus amigos vieram me consolar. Comentavam que eu tinha começado tão bem que eles nem acreditavam como pude jogar tão mal em seguida. Na verdade, talvez, não acreditassem como eu tivesse começado tão bem!

Durante algum tempo, esse problema se repetiu muitas vezes. Até que resolvi tomar uma providência: comecei a estudar técnicas de relaxamento, pois não havia, na cultura de minha família qualquer iniciativa de buscar ajuda de um psicólogo para lidar com tais manifestações. Quando comecei as técnicas de concentração e relaxamento, muitas coisas mudaram: eu chegava mais cedo, preparava-me no vestiário e, antes do jogo, fazia um relaxamento. Propriamente, entrava na quadra me sentindo muito bem, todo "zen". Porém, invariavelmente perdia o jogo por sequer ver a bolinha. Tudo era muito rápido, e não conseguia entrar no ritmo do jogo a tempo! Essa fase durou mais algum tempo, até que comecei a entender o que ocorria.

Pense comigo: somente é possível você estar lendo este texto pelo fato de todas as suas outras funções fisiológicas, necessárias para que você tenha sua consciência disponível para prestar atenção na leitura, estarem sendo gerenciadas e em funcionamento independentemente de sua vontade consciente. As suas pálpebras piscam e lubrificam o seu olho, o seu coração pulsa, seu pulmão oxigena (e respira), seu sangue flui, todas as reações químicas dentro de seu corpo acontecem, etc. Tudo isso como se houvesse "algo" ou "alguém" dentro de você administrando todo esse complexo e fabuloso organismo para ser possível a você escolher no que deseja se concentrar! A esse alguém passei a chamar "Administrador Interior". Você alguma vez já havia pensado desta forma?

Pois bem, esse alguém muitas vezes se desdobra em esforço e energia para conseguir proporcionar tudo o que queremos e não queremos de uma maneira muito natural e inconsciente. E faz tudo isso durante as vinte e quatro horas do dia!

Naquela época eu não percebia que aquilo que sentia era, na verdade, mensagens do meu “Administrador Interno”. Tinha dado os nomes de medo e nervosismo para as sensações que sentia na ocasião dos torneios. Culturalmente, assumimos que sensações e emoções como medo, raiva, etc. são muito negativas, pois frequentemente elas dão origem a comportamentos repreensíveis.

Isso fazia com que, em competições, eu ficasse muito preocupado com coisas que não considerava CERTO sentir. Todo o meu foco de atenção voltava-se para dentro de mim mesmo. É obvio que não conseguiria me concentrar no jogo como precisava. E se não for medo, raiva, etc., que tipo de mensagem do nosso “Administrador Interior” poderia ser?

Levei muito tempo para descobrir isso. Hoje tudo é diferente. Sei que todas estas sensações que sinto em algum momento são apenas mensagens do meu “Administrador Interno”, comunicando: “Você treinou bastante. Está preparado. Aqui está toda a vitalidade de que disponho para que possamos cumprir aqueles objetivos para os quais nós treinamos tanto. Preste atenção, essa quantidade extra de energia disponível produzirá sensações diferentes. Não se preocupe, é coisa boa. Vamos adiante!”.

Como você sabe que é medo aquilo que sente? Um dia você deu um nome às sensações. Será verdade? Pergunte a pessoas diferentes como elas sabem que estão com medo. Provavelmente dirão que sabem disso através do que sentem! Pergunte em seguida quais são essas sensações e você perceberá que pessoas diferentes possuem sensações diferentes. Então, como se pode dar um único nome a sensações diferentes? Pense nisso e divirta-se mais da próxima vez que sentir coisas que possam ser apenas mensagens de que algo incomum está em andamento dentro de si. Dessa forma, você estará mais apto(a) a aceitar, aprender e compreender que nossas sensações e sentimentos constituem uma complexa linguagem de comunicação consigo mesmo(a), muito mais sofisticada do que a linguagem das palavras!

## **Conclusão**

Cultive o hábito de duvidar das soluções que você encontrou para lidar com as suas dificuldades. Diante de um problema qualquer, em geral nos contentamos com a primeira resposta e deixamos de investigar processos mais eficazes. Muitos dos problemas que possuímos não são verdadeiramente obstáculos, mas sim as soluções para desafios que desconhecemos. Essa é uma das mais modernas abordagens terapêuticas disponíveis.

Se você assumir que as manifestações do seu corpo e de sua mente são apenas mensagens, e que o seu organismo possui uma grande inteligência acima de qualquer suspeita, você aprenderá a perguntar a si mesmo e à sua mente interior qual é o significado de cada mensagem, de cada sensação, desconforto, dor ou sintoma.

A prática da hipnose e a minha experiência ensinaram que nosso “Administrador Interior”, o nosso organismo e a nossa mente interior são muito mais inteligentes e sábios do que somos capazes de imaginar – “ignorantes” somos nós, que não aprendemos a reconhecer tais mensagens e sinais, com os quais convivemos desde o nascimento. Creio que a maior parte destes sinais são sinalizações e formas de orientação de como comportar-se melhor, conduzindo-nos a uma vida mais plena de bons sentimentos.