

# **PÂNICO E MEDO DE MORRER**

## **O que podem significar tais mensagens de nosso organismo?**

**Autor: Walther Hermann Kerth**

### **Sinopse**

Se admitirmos que nossas sensações e sentimentos são mensagens do nosso organismo, quem sabe possamos acolher e aprender mesmo com nossos mais terríveis “monstros”. E nós, adultos, bem sabemos que os monstros e fantasmas dos filmes não são nada diante de nossas próprias fantasias e sombras!

Esse artigo traz uma reflexão sobre a inteligência inconsciente que anima parte das manifestações de nossa mente, disponibilizando uma versão de mais esperança a respeito dos medos dos adultos.

### **Contexto**

O estilo de vida das grandes cidades pode ser um dos principais responsáveis pelos medos e obsessões que o cidadão urbano enfrenta. Se pensarmos assim, numa perspectiva coletiva, talvez descubramos que grande parte das ansiedades que nos tomam tempo e energia sejam frutos das escolhas que fizemos por viver mais tempo fora de nós mesmos do que em contato com nossos próprios sentimentos, sensações, emoções e mentes.

### **Artigo**

Ter um alto QI (coeficiente de inteligência) já garantiu bons empregos. Possuir formação superior, também. Ser graduado em cursos no exterior, ter pós-graduações, falar outros idiomas, ter alto grau de inteligência emocional, etc, todos esses já foram, cada um por sua vez, importantes diferenciais para a conquista do sucesso num mercado profissional cada vez mais seletivo. Nada disso é novidade. Entretanto poucas dessas qualidades garantem definitivamente aos seus possuidores um estado de satisfação interior e aceitação que possa evitar as crises na existência humana.

Vivemos uma época de grandes e rápidas transformações e quase tudo que aprendemos com nossos pais e mestres está sendo “colocado em cheque” pela realidade e revelando alguma inconsistência. As gerações anteriores criaram padrões de comportamento e decisão baseados na filosofia do compromisso com as necessidades de sobrevivência. Graças ao mundo que eles construíram, nós estamos podendo construir um mundo baseado na filosofia do prazer e bem estar.

Além de necessitarmos cada vez mais flexibilidade, agilidade e criatividade para construir o mundo do futuro, em geral, aquilo que muitos de nós mais buscamos é uma “bola de cristal” confiável para sondar o futuro ou o segredo daqueles campeões que encontraram o sucesso. Basta observar o grande desempenho de vendas de biografias de gente famosa, livros de auto-desenvolvimento ou auto-ajuda, e tantos profetas do futuro tais como futurólogos (cientistas especialistas em prever o futuro), videntes, cartomantes, etc.

A insegurança em todos os níveis de existência, especialmente daqueles que vivem em grandes cidades, ainda acentua o desejo de buscar soluções definitivas em consultórios terapêuticos, mentores, etc. Dado que essa é uma tendência coletiva, creio que nos revela uma necessidade que nossa própria cultura não pode satisfazer, e não somente dos indivíduos isoladamente (isso se considerarmos a nós mesmos como pequenas células de um organismo vivo maior chamado comunidade, povo ou nação).

Se você levar em conta tais idéias, e ainda considerar as mais recentes pesquisas sobre saúde dentro da medicina psicossomática (que tem comprovado que a maioria das doenças e males tem origem psicológica ou emocional) eu pergunto: não seriam os problemas culturais, as lacunas em nossa educação enquanto seres humanos, o que mais conduzem as pessoas ao médico e ao psicólogo?

Por exemplo, a má alimentação que pode produzir tantos problemas gástricos ou o próprio diabetes, não seria falta de conhecimento? Imediatismo e ansiedade, não seria também falta de conhecimento ou sabedoria? Você já conheceu algum “caipira” (pessoas que tiram seu sustento da terra) ansioso? Depressão ou pânico, que tanto assolam as comunidades das grandes cidades, não estariam relacionados com alguns contextos e ambientes de vida?

Ainda seguindo esse raciocínio e falando um pouco mais sobre nossos condicionamentos e nossa cultura, quero agora explicar o que me levou a me especializar em aprendizado e desaprendizado (descondicionamento).

Quando eu comecei a praticar o tênis como esporte, ainda adolescente, era uma época na qual predominava a filosofia do “Tênis Força”. Era uma fase em que despontava como grande campeão o primeiro superatleta desse esporte (1977 aproximadamente). Tendo iniciado nessa época, acreditei que isso era o certo e praticava tênis com paixão e obsessão! Treinava várias horas diariamente e desejava ser um campeão. Também corria, fazia ginástica, alongamento, musculação e natação, tudo para melhorar minha performance e resistência para o tênis de competição.

Entretanto, logo nos primeiros torneios que disputei (ainda como principiante) meu desempenho era medíocre! Não passava de vinte por cento daquele que obtinha em jogos sem compromisso! Em competição, perdia de jogadores muito piores que eu, dos quais ganharia sem esforço algum caso não estivesse competindo. Então compreendi aquele curioso provérbio chinês: “Se você se conhece e conhece o seu adversário, em cem batalhas vencerá todas. Se você se conhece e não conhece o seu adversário, vencerá apenas a metade. Mas se você não se conhece, perderá todas”. Essa era a evidência, eu perdia todas! Logo concluí que não me conhecia, mesmo porque nem sabia gerenciar ou controlar as tensões e as emoções em competição!

Foi especialmente nessa época em que mais desejava me desenvolver que concluí ter necessidade de buscar outro tipo de treinamento. E acreditei que esse novo conhecimento poderia fazer a diferença, dado que meus parceiros e adversários em competições também treinavam tanto quanto eu! Comecei a olhar a excelência com outros olhos... Pude então notar que entre os dez melhores atletas do mundo, em qualquer modalidade esportiva, as qualidades técnicas, condição física, habilidade, talento e intensidade de treinamento, são muito semelhantes.

Qual seria então a diferença que garantia a um ou dois deles serem os primeiros por longos períodos, serem os campeões? Qual seria a diferença entre o campeão e o segundo colocado, ou entre os dez primeiros e os outros cem? Quais seriam as qualidades que permitiriam a expressão da excelência nas piores condições de estresse e pressão?

Pense bem, quantas vezes você foi submetido a uma grande carga de estresse ou responsabilidade e, na “hora H”, não conseguiu ser aquilo que tinha treinado tanto para ser ou desempenhar? Seja numa entrevista, num debate, numa prova, num conflito (no qual pode ter até perdido a razão mesmo estando certo), numa situação de risco ou mesmo numa ocasião em que a estabilidade da equipe dependia de uma intervenção sua e você não conseguiu corresponder à necessidade, dado que talvez estivesse fora de seu “centro”, fora de si mesmo? Quantas vezes as circunstâncias fugiram de seu controle e você perdeu oportunidades por causa disso?

Já aconteceu de estar devidamente preparado para uma prova e, seja por falta de atenção ou de lucidez, acabou errando justamente as questões que mais sabia? Ou talvez tenha sido uma vítima dos chamados “brancos”? Esses tipos de experiências nos remetem novamente para aquele algo mais que pode fazer a grande diferença: o autoconhecimento ou a competência de se autogerenciar em distintas situações.

De fato, quando nascemos, não recebemos um manual de instruções que nos ensine como operar melhor nossa “máquina de viver”! Sendo que nossos pais também não receberam tal manual nem para si mesmos, nem para serem pais e educadores, mesmo que sejam muito bem intencionados, os resultados de suas ações e comportamentos podem ser bastante imprevisíveis e acompanham o processo empírico, ou seja, aprendem na tentativa e erro! Isto é, na prática, mesmas doutrinas, ações e intervenções na educação de filhos diferentes podem gerar resultados muito diversos.

Refleta agora sobre essas questões levando também em conta a seguinte pesquisa que foi empreendida durante 25 anos por uma universidade americana (apresentada no livro “Ponto de Ruptura e Transformação” de autoria de George Land e Beth Jarman da Editora Cultrix). Eles construíram oito testes de criatividade que foram aplicados em um universo de 1.600 indivíduos de diferentes faixas etárias. Entre crianças com idades no intervalo de três a cinco anos, eles constataram que 98% delas tinham o grau de gênios, no quesito criatividade. Na faixa de oito a dez anos, identificaram 32% de gênios. Entre treze e quinze anos, havia 10% de gênios. Pasmem, aos vinte e cinco anos de idade, restavam apenas 2%!

Creio que algumas culturas tenham investido mais tempo em desenvolver conhecimentos mais duradouros... Pense bem, no ocidente, grande parte dos esforços da ciência se concentram em construir conhecimentos que sobrevivem apenas meses, anos ou décadas no máximo, depois se tornam completamente obsoletos. No entanto, algumas culturas tradicionais pesquisam conhecimentos sobre a natureza humana, suas necessidades mais íntimas, suas emoções e sobre saúde, que sobrevivem há milênios!

Porém, se você perguntar qual tipo de conhecimento é melhor, não tenho uma resposta conclusiva, creio que ambos têm o seu valor. Sendo assim, tão importante quanto o conhecimento de curto prazo, é também o conhecimento de longo prazo, você não acha? Então porque as pessoas investem tanto tempo no curto prazo e deixam de lado o de longo prazo?

Por exemplo, qualidades tais como: criatividade, automotivação, autoestima, concentração, boa memória, boa comunicação, perseverança, planejamento, discernimento, sensibilidade, habilidade de gerenciar conflitos, etc, não são contempladas ou ensinadas nas escolas, admitindo-se deverem vir da educação familiar e sendo preteridas pela ênfase em conhecimentos um tanto voláteis... Muito poucos alunos são capazes de memorizar e levar como algo de valor para suas próprias vidas pessoais na maturidade. Parece que há alguma incoerência, você não acha? Pense nas melhores qualidades que você desenvolveu e que hoje realmente fazem a diferença em sua vida, foi na escola que você aprendeu?

Certamente você já ouviu a célebre frase: “Conhece-te a ti mesmo”.

Mesmo para aqueles que não buscam esse conhecimento, a própria vida se encarrega de ensiná-los em toda a sua amplitude! Essa é a magia da existência, aprendemos até sem querer!

Gostaria de mencionar mais um exemplo que considero interessante e simples, você poderá considerá-lo numa breve análise retrospectiva por sua própria história de vida, basta acompanhar o próximo raciocínio.

Um dia você foi uma criança que gostava de brincar e de se divertir. Talvez possuísse alguns brinquedos que o(a) entretinha por horas a fio. Conforme foi crescendo, pode ter acontecido que mesmo aqueles brinquedos mais interessantes, curiosidades ou até dúvidas existenciais daquela época não absorviam mais a sua atenção como antes...

Quando adolescente, talvez gostasse de passear, ir a “shows”, bares, paquerar, etc, e, ao longo do tempo, até esses hábitos, desejos e interesses podem ter mudado na juventude.

Quando adultos, seja pela necessidade de sobrevivência, desejo de constituir família, enriquecer ou adquirir poder e fama, mais uma vez substituímos nossos interesses e “brinquedos” por outros novos.

Se você abstrair essa tendência natural, pode facilmente compreender que em breve, mais outra vez, novas transformações virão pela frente, a não ser que tenha ficado aprisionado a alguma identidade do passado.

Metaforicamente eu poderia dizer que aquela criança que você foi, na infância, morreu! Naturalmente para dar existência ao adolescente... Que também pode ter morrido, para permitir que nascesse o jovem. E esse processo parece se repetir a cada nova fase de vida: novos interesses, novos “brinquedos”, novas percepções e novas perguntas existenciais.

Perceba que, em nossas vidas, simbolicamente, nós morremos e renascemos várias vezes, exceto quando ficamos apegados demais a determinadas formas de ser antigas e desatualizadas. Se você já pressentiu a morte ou teve sonhos com esse conteúdo, sabe muito bem sobre o que estou falando, são prenúncios de grandes transformações inconscientes e mudanças interiores que dão existência a nossas novas identidades, novas formas de ser, sentir, pensar e viver.

Dessa forma, talvez você agora possa concordar comigo em sentir a beleza e a profundidade das seguintes frases de um grande sábio persa do passado que se chamava Rumi: “O anseio interior se expressa na forma de inúmeros desejos que levam as pessoas a concluir que sejam suas necessidades verdadeiras. No entanto, a experiência comprova que não são necessidades tão importantes pois, mesmo que realizem tais desejos, o anseio não se atenua” (ele apenas se desloca para outro objeto de interesse). Quantas vezes você não desejou algo que pouco tempo após ter obtido ou conquistado já não o satisfazia mais (quem sabe um brinquedo, uma máquina, uma roupa, um carro, etc).

Para concluir, quero falar sobre duas importantes lições que a vida me ensinou em minhas buscas por aqueles conhecimentos mais duradouros, isto é, o autoconhecimento.

Você já notou que existem situações no nosso dia-a-dia que se repetem? Mudam os nomes, as pessoas, os lugares, os dias e, como num “script” de uma peça teatral, tudo se repete? É o funcionário que sempre se desentende com o chefe (seja ele quem for), um indivíduo que nunca acerta num relacionamento afetivo ou sempre encontra pessoas com os mesmos defeitos (quem sabe pessoas ciumentas ou possessivas, etc), um professor que sempre se queixa de alunos rebeldes, etc...

Esses são alguns exemplos comuns de programas inconscientes que condicionam a realidade das pessoas, como se fosse o enredo do filme “O Feitiço do Tempo” (muito original, em minha opinião) no qual um sujeito passa a acordar todos as manhãs na mesma data! E o seu dia se repete indefinidamente, de modo que ele já até sabe o que vai acontecer no instante seguinte até que, cansado da mesmice, começa a assumir a responsabilidade pela mudança e passa a contribuir para tornar os dias mais agradáveis.

Pois é, descobri que a melhor “bola de cristal” que existe, o melhor e mais preciso oráculo que temos à nossa disposição é a própria realidade em que vivemos! Ali, debaixo de nossos próprios olhos, ouvidos e sensações estão todas as situações que necessitamos para promovermos o nosso crescimento interior. E caso queiramos ou não, continuam a se repetir (exatamente como quando somos reprovados na escola) até que aprendamos a agir saudável e agradavelmente, como se a nossa experiência da realidade fosse apenas um poderoso espelho das nossas entranhas emocionais, mentais, psicológicas e espirituais!

### **Conclusões**

Grande parte das pessoas que manifestam os sintomas do pânico descrevem sentimentos de morte iminente. Com ou sem tratamentos, esses sentimentos dramáticos podem não estar anunciando possibilidades de morte verdadeira, mas sim de transições de fase de vida.

Entretanto, tais conclusões somente são possíveis quando reconhecemos que nossos sentimentos e sensações são mensagens do nosso organismo, dando dicas e informações sobre processos ou decisões que devemos tomar consciência. Se tais sintomas forem compreendidos através desse ponto de vista, então a solução não está na tentativa de eliminar tais sintomas, mas sim em aprender com eles e permitir que eles possam revelar as “jóias” que expressam.

Muitas das mais modernas e alternativas abordagens de cura admitem que nosso organismo é capaz de se curar se lhe forem oferecidas as condições ideais de recuperação. Algumas vezes isso pressupõe que deixemos de lado velhas formas de ser e de fazer e nos mantenhamos dispostos e disponíveis para aprender novas formas de ser, pensar e sentir.

Dessa forma, processos de cura passam invariavelmente por condições de aprendizado e transformação.