

# TENHO MEDO



vivenciar.net

# TENHO MEDO

Traduzido do Espanhol  
"Los Miedos"

Tradução  
Revisão e Adaptação  
Equipe Vivenciar

Sociedade Missionária  
Hora Luterana  
São Paulo – 2018



Direitos reservados a:  
Lutheran Hour Ministries  
Cristo Para Todas las Naciones  
Sociedade Missionária Hora Luterana

## Introdução

Medo, ansiedade, tensão, temor ou angústia. Estas palavras, em um sentido técnico, possuem significados diferentes. Mas, na prática, são utilizadas para descrever o medo.

Muitos psicólogos afirmam que o medo é um dos problemas mais importantes nos dias de hoje. É uma espécie de “Emoção Oficial” da época, a base de todas as neuroses e o fenômeno psicológico mais difundido atualmente. Apesar de ser tão antigo quanto a existência da humanidade, as complexidades e o ritmo da vida moderna evidenciam cada vez mais o quanto os medos estão se desenvolvendo e nos influenciando.

O medo é um sentimento humano que interfere e condiciona o nosso comportamento. A medida que a pessoa começa a experimentar o medo de determinada coisa ou situação, ou experimenta resultados negativos de suas próprias ações, a sensação de temor se instala, e isso acaba levando a pessoa a tomar precauções para evitar essa sensação.

Todos já experimentamos o medo em nossas vidas. Mas há aqueles que se tornaram escravos de seus medos. Por isso é necessário entender como o medo atrapalha a nossa vida.

Neste texto queremos analisar os medos que fazem parte de nossa vida, suas causas e consequências. E queremos, também, aprender a enfrentar os medos

confiando naquele que venceu os piores medos da vida humana: Jesus Cristo.

É importante lembrar que a busca por profissionais de saúde que atuam nesta área é sempre uma opção recomendada. E todos os conselhos que apresentamos aqui servirão como ajuda para se somar aos esforços no sentido de vencer os medos.

## O que é o medo?

O medo é uma experiência desagradável que inclui sentimentos de temor, mal-estar, preocupação, angústia e ansiedade, acompanhados de uma instabilidade física muito intensa. Pode surgir como uma reação a um perigo real ou como resposta a um perigo imaginário. Às vezes, a pessoa sente que algo terrível vai acontecer, mas não sabe, de fato, o que vai acontecer, se vai acontecer, o que é e nem por que vai acontecer.

Muito além de todos os nomes que essa experiência possa receber, o medo não é outra coisa senão um reconhecimento de nossa fragilidade diante do mundo que nos rodeia, diante do que é desconhecido, diante da nossa consciência e diante de Deus.

## Tipos de medos

São vários os medos identificados, mas vamos considerar apenas alguns. Os medos podem ser categori-

zados por sua duração e também pela sua intensidade.

**O susto** – é um medo que surge muito repentinamente. Dura pouco tempo, mas tem uma intensidade muito grande. Quando a pessoa se encontra diante de uma situação inesperada e é subitamente tomada pelo medo, se diz que está assustada.

**A preocupação** – é um medo persistente e duradouro, mas tem pouca intensidade. As pessoas que estão preocupadas vivem com medo e parecem ocupadas todo o tempo em reagir de forma correta a diversas situações. Grande parte das causas desse medo são vagas e inexistentes.

**O medo normal** – é aquele medo que não nos causa grandes problemas. Não é errado reconhecer com realismo os perigos da vida e tentar superá-los com cautela. Ignorar o perigo é insensato e pode ter consequências graves.

O medo normal se manifesta quando existe uma ameaça real, uma situação de perigo. E este medo é proporcional ao perigo que se apresenta. Quanto maior o perigo, maior o medo.

Normalmente, este tipo de medo é um elemento fundamental para o aprendizado de nosso comportamento, e se constitui um excelente mecanismo de defesa para o indivíduo. Ignorar totalmente este medo pode produzir um comportamento imprudente que coloca em risco a vida da pessoa e daqueles que a

cercam. Uma pessoa teme fundamentalmente por sua integridade física, e a isso se chama de “Instinto de Sobrevivência”. Este é o medo normal que toda pessoa carrega dentro de si.

A intensidade do medo normal também tem uma relação direta com o contexto social e com os hábitos de vida. Por exemplo, há muitos anos andar pelas ruas era algo amedrontador, pois as pessoas tinham medo dos carros, que eram uma novidade. Atualmente, apesar dos perigos que ainda existem, andar pela rua e conviver com os carros passou a ser algo comum.

Os medos e temores normais são um sinal de alerta que nos auxiliam a evitar situações perigosas. O medo de uma explosão ou de uma intoxicação faz com que a pessoa desligue o gás ao se ausentar de casa por um período maior. Mas, se esse medo se tornar exagerado, pode se converter em algo patológico e causar muito sofrimento.

Também existem circunstâncias que, por serem desconhecidas ou por representarem alguma forma de agressão, produzem um certo nível de temor. Falar em público, entrar em lugares desconhecidos, enfrentar uma situação completamente nova ou aproximar-se de animais podem causar certos níveis de medo, com intensidades diferentes para cada pessoa. E as respostas também serão diferentes. Os mecanismos de fobia são um exagero destes medos diante de uma situação concreta.

**O medo obsessivo** – é o medo neurótico, que envolve sentimentos intensos e exagerados de desespero e medo, seja diante de um perigo grande ou uma ameaça pequena ou inexistente. Sem ajuda psicológica especializada não se pode vencer este tipo de medo, porque ele é resultado de conflitos inconscientes.

Quando o medo é obsessivo, a pessoa sabe que não há um perigo real, mas sente um impulso incontrolável de evitar a situação, e isso produz uma angústia insuperável.

Sabe-se que esse tipo de medo ocorre de forma muito intensa entre os 40 e 45 anos de idade, e é fácil compreender o porquê: esta é a época da nossa vida em que percebemos que o passado começa a ficar cada vez maior e o futuro cada vez menor. Ou seja, começamos a ver a proximidade da morte, que é uma das maiores fontes de medo e que faz parte da realidade de todos.

## As fobias

Entre os medos obsessivos, destacamos a fobia, que consiste em projetar em algum objeto ou situação o medo que temos dentro de nós. Qualquer coisa pode se tornar objeto de uma fobia. O psicólogo Vallejo Nájera destaca uma fobia que parece ser quase universal: a fobia por cobras e serpentes. Freud indicava também o medo da morte, da noite, das doenças e da solidão.

A diferença entre o medo e a fobia está fundamentalmente em sua intensidade e suas consequências. O medo comum costuma aparecer em circunstâncias que, de fato, representam algum perigo real. A pessoa acaba reagindo proporcionalmente ao perigo que se está correndo ou ao qual se expõe. Já a pessoa que tem fobia sente uma sensação de medo muito mais intensa, que produz reações desproporcionais ao objeto ou à situação.

## *Tipos de fobias*

---

Fobias de espaços – se os espaços são abertos, denomina-se “agorafobia”, se são altos, “acrofobia”. No caso de fobias de espaços fechados, chamamos de “claustrofobia”, que pode ocorrer em elevadores, cinemas ou até mesmo em ônibus ou trens.

Pessoas com essas fobias sentem-se incomodadas de forma exagerada em um cinema, teatro ou loja, e por isso acabam evitando este tipo de situação. Muitas pessoas com claustrofobia afirmam que o que mais lhes apavora é pensar como será difícil encontrar uma saída destes ambientes. Alguns interpretam isso como sendo o medo da morte, e estes espaços fechados simbolizariam a sepultura.

Um grupo variado de fobias forma a “Zoofobia”, que são os medos excessivos de animais como cães, gatos, ratos, insetos e aranhas.

As fobias do meio social referem-se às relações com outras pessoas: falar ou aparecer em público,



estar no meio de uma multidão ou em contato físico com várias pessoas. A fobia social pode causar, também, o famoso “Rubor Facial”, que é quando a pessoa fica com o rosto vermelho.

Há fobias relacionadas a todo tipo de enfermidades, especialmente àquelas que estão em destaque nos meios de comunicação. É muito comum encontrar fobias relacionadas ao câncer e às doenças do coração.

### *Sintomas das fobias*

---

Os sintomas das fobias podem incluir palidez, taquicardia, transpiração excessiva, diarreia e a sensação de falta de ar. Ao tentar reagir, a pessoa pode chegar a apresentar reações primitivas como tremores, gritos histéricos, movimentar-se e correr sem uma direção definida e, até, a impossibilidade de mover-se por uma inibição motora, chegando a causar a perda da consciência em alguns casos.

## Por que temos medo?

Existe muitas situações que provocam medo. Mas o medo é uma reação interna a essas situações. E, por isso, não se deve buscar as causas do medo no ambiente da pessoa, e sim no seu interior. Vamos conhecer as principais causas do medo:

- Nossa incapacidade e fragilidade para enfrentar situações do presente.

- Nossa insegurança quanto ao futuro.
- Ameaças.
- Necessidades não satisfeitas.
- Diferenças pessoais.

## *Nossa incapacidade*

---

Nos sentimos fracos e limitados por duas coisas: nossa incapacidade humana e as circunstâncias de cada dia. O medo surge porque não temos capacidade para enfrentar as coisas que acontecem em nossa vida e geralmente não entendemos o porquê de elas acontecerem. E quanto mais pensamos nesta nossa fraqueza, mais nos aprofundamos no calabouço do desespero.

Esta incapacidade é mais evidente quando a pessoa perde a confiança em si, o que pode ocorrer quando se descobre como somos vulneráveis diante da maldade e da morte. Também percebemos nossa incapacidade quando enfrentamos situações desconhecidas e ameaçadoras em nosso cotidiano. No entanto, mais importante que as circunstâncias da vida é a resposta e a importância que podemos dar a elas.

Se o ser humano encontra a resposta para este seu conflito interior, reconhecendo que é imperfeito e que sua vida é temporária aqui na terra, vai se apoiar em quem pode, de fato, devolver sua confiança e sua capacidade para enfrentar a vida sem se desesperar diante da morte.

## *Nossa insegurança*

---

O futuro produz incertezas. Sentimos insegurança diante do desconhecido. Não temos certeza de nada porque nem sabemos se estaremos vivos amanhã. Por isso alguns buscam a ajuda de superstições e pessoas que lhes digam algo de bom sobre o futuro, porque não podem aguentar o medo que sentem daquilo que ainda não conhecem.

O medo do amanhã nos deixa inseguros no presente. Quem não se sente seguro com relação ao futuro, não vive em paz. E não poderá ficar tranquilo dessa forma, porque sua vida está sobre uma corda bamba, fraca, que a qualquer momento poderá se romper e não sabemos onde vamos cair.

A solução está em depositar o futuro nas mãos do único que sabe como ele será: Deus. Há os que negam a vida após a morte e outros, inclusive, negam a existência de Deus. Estas pessoas não conseguem solucionar seus problemas porque têm medo de reconhecer suas fraquezas e vulnerabilidades. Preferem o orgulho e confiam cegamente em si, ao invés de confiar em Deus, que é o único que pode dar uma vida completa e segura para cada ser humano.

## *Ameaças*

---

Depois de estudar o assunto com profundidade, o psicólogo Rollo May concluiu que o medo é um temor que se desencadeia quando uma pessoa vê ameaçado

algum valor que considera essencial para sua existência.

A ameaça pode ser contra a vida física (ameaça de morte), ou contra a existência psicológica (perda de liberdade, de objetividade). Pode ser também contra algum outro valor que a pessoa identifica com a sua existência (patriotismo, amor por outro, etc.).

Podemos nos sentir ameaçados por situações de perigo, ou por ameaças contra a nossa autoestima, também pela ameaça de algum tipo de separação.

As situações de perigo podem ser os crimes, as guerras, as intempéries, as doenças ou até mesmo visitas ao dentista podem ser eventos que a pessoa considera uma ameaça, e causam o medo. Este medo surge em vista da insegurança do que está por acontecer e pela impossibilidade de poder reduzir a ameaça. A maioria das pessoas se sentem ansiosas antes de uma entrevista de emprego, de um discurso ou de uma prova. Esse temor tem como base a nossa insegurança e nosso sentimento de desamparo.

A maior parte dos seres humanos gosta de ter uma boa aparência, de parecer que está bem. Quando surge algo que pode manchar a nossa imagem ou dar a impressão de que não somos competentes, sentimos que a nossa autoestima está ameaçada. Em um nível mais profundo, algumas pessoas evitam se submeter a situações em que serão provadas porque não querem se arriscar a um fracasso, porque isso pode significar uma enorme ameaça à sua autoestima.

É perturbador e doloroso sentir que uma pessoa de muita importância para nós nos deixou, ou nos rejeitou. Então, diante da incerteza de nosso futuro e de um vazio interior, perguntamos: E agora, o que eu faço? As pessoas se sentem ameaçadas e entristecidas quando sofrem perdas causadas por alguma mudança, pela morte, pelo divórcio e outros tipos de separação.

## *Necessidades não satisfeitas*

---

Durante muitos anos os psicólogos e outros profissionais tentaram identificar as necessidades básicas dos seres humanos, e fizeram uma lista:

- Sobrevivência – necessidade de continuar existindo.
- Segurança – econômica e emocional.
- Amor
- Realização pessoal – alcançar objetivos satisfatórios.
- Personalidade – identidade.

O medo surge por não poder satisfazer nossas necessidades. Mas, o que consideramos como uma necessidade nossa, nem sempre, de fato, é! Muitas vezes são caprichos ou desejos que não contribuirão para a nossa vida ou nosso bem-estar, mas que apenas satisfazem nosso orgulho, nosso ego, nossa vontade de querermos ser mais do que realmente somos.

Saber diferenciar bem entre o que é uma necessidade e o que é somente um desejo, pode ajudar a eliminar muitos medos e preocupações, e a ameaça deixa de existir e nos atormentar.

Mas, e se todas as nossas necessidades fossem satisfeitas? Seríamos felizes e nossa vida seria plena? Provavelmente não. Restariam, ainda, os aspectos transcendentais da vida: o que acontecerá após a morte? A vida não é mais que alguns anos aqui na terra? Sempre vamos estar ansiosos por alguma coisa, temendo algo que não conhecemos ou não sabemos como será. Não nos livramos verdadeiramente da ansiedade até que estejamos em paz com Deus, apoiados em suas promessas eternas que nos dão segurança através do perdão dos pecados e da garantia de uma vida eterna após a morte.

### *Diferenças pessoais*

---

Geralmente, as pessoas reagem de formas diferentes diante de situações que produzem medo. Algumas quase nunca sentem um medo mais intenso. Outras estão continuamente angustiadas, com medo de algo.

Ou seja, algumas pessoas sentem medo de situações específicas que, para outras, não representam absolutamente nenhum tipo de ameaça. Essas diferenças surgem por causa da personalidade de cada um, como resultado do ambiente em que vivem, da constituição do organismo de cada um e da fé que cada um tem. Vejamos:

## Personalidade

---

Quase todo nosso comportamento é resultado de experiências pessoais ou ensinamentos que recebemos da família ou de pessoas influentes. Cada um de nós passa por experiências diferentes e tem pontos de vista diferentes em sua forma de ver o mundo. Isso faz com que a intensidade e a frequência do medo sejam diferentes entre cada pessoa.

Grande parte de nosso medo se desenvolve a partir de coisas que ocorrem quando somos bebês ou crianças. A memória destas coisas é reativada em circunstâncias atuais.

A fim de compreender a natureza e a origem do medo, precisamos considerar as experiências da infância que possam estar associadas à relação pais e filhos, e também com o ambiente, e que possam resultar nas causas primárias de algum medo.

Uma destas causas primárias pode ser a sensação de total dependência de um bebê com relação a seus pais, que cuidam, protegem e lhe dão tudo aquilo que ele necessita para se desenvolver. Se este cuidado com o bebê foi prejudicado por alguma doença na família, tensões dentro de casa, instabilidade causada por constante mudanças de endereço, problemas na alimentação ou separação da mãe ou do pai, o bebê pode registrar toda essa insegurança. Mais adiante, em sua vida de adulto, este medo primitivo pode ser ativado por condições semelhantes àquelas que o

deixaram desamparado no passado, e isso pode converter-se em uma fonte de medo.

Os primeiros sinais de medo aparecem muito cedo no desenvolvimento de um bebê: medo de estranhos – que surge por volta dos 8 meses de idade, terrores noturnos – por volta dos 2 anos, medo de animais grandes e lugares escuros – muito comuns entre os 2 e 5 anos.

As primeiras experiências infantis no relacionamento com outras pessoas podem perpetuar sentimentos de ansiedade e desamparo. O bebê se dá conta de que tem pouco controle sobre sua vida, e o apoio e segurança que recebe não são suficientes para aliviar seus medos. Assim, por conta própria, ele desenvolve técnicas que asseguram sua sobrevivência, evitando ameaças como um castigo ou a perda do amor das pessoas que considera importantes.

## *A sociedade*

---

Falta de estabilidade política, mudanças que perturbam o ambiente em que moramos, valores que mudam constantemente, transformação dos padrões morais e crenças religiosas, tudo isso provoca insegurança e diferentes reações de medo.

## *Nosso organismo*

---

O fato de sentirmos algum tipo de dor ou percebermos mudanças em nossa situação física pode estimular o medo. Pode ser um distúrbio na alimentação,



alguma alteração na memória ou simplesmente uma dor que não sentíamos antes, mas agora está nos incomodando.

O medo produz reações em nosso corpo, mas o nosso corpo também pode contribuir para que o medo se instale em nossa vida.

## *Nossa fé*

---

As crenças religiosas têm grande influência sobre o nível de medo de uma pessoa. Muita gente, pelas mais variadas razões, deposita sua fé em um Deus terrível, ao qual temem profundamente. Muitas culturas desenvolveram sua religião com base em um Deus justiceiro que só se preocupa em castigar os culpados e pedir oferendas para apaziguar sua ira.

Estes conceitos errados surgem por causa do desconhecimento acerca do verdadeiro Deus que se revela na Bíblia. Um Deus que impõe o medo e o terror nas pessoas é o resultado de um coração cheio de culpas, sem paz nem esperança. Quando nos sentimos culpados é normal que tenhamos medo. Mas as pessoas que conhecem o verdadeiro Deus, sabem que ele perdoa os pecados e nos dá a paz por causa de Jesus Cristo. Esse é o Deus de amor que nos é revelado na Bíblia.

Se Deus é visto como o todo-poderoso, cheio de amor e bondade e que perdoa os pecados, então há confiança e segurança mesmo em meio aos problemas que nos causa medos. Se cremos que Deus nos

perdoa quando confessamos nossos pecados, que nos dá a vida eterna e que está sempre atento às nossas necessidades, podemos controlar o nosso medo para que ele não nos escravize.

## Como o medo nos afeta?

O medo nos afeta de forma física, emocional e espiritual. Cada vez que experimentamos o medo podemos saber que isso irá se refletir em nós de alguma maneira.

Muitas vezes é difícil identificar como fomos afetados. Mas, depois de algum tempo, sentimos as consequências e aí nos damos conta de como o medo agiu em nós. Por isso é importante conhecer as reações provocadas pelo medo e como podemos lidar com elas.

### *Sintomas do medo*

---

O medo distorce o nosso pensamento. Essa distorção significa que a pessoa já não é capaz de raciocinar nem de agir de forma coerente. O medo é tão ameaçador que nossos pensamentos e nossa percepção alterada deixam de ser confiáveis.

O medo pode nos destruir fisicamente. Sabe-se que a maioria dos casos de pessoas que chegam aos hospitais com problemas cardíacos sofrem de problemas emocionais.

A verdade é que as emoções, os pensamentos e o corpo estão tão interligados que qualquer coisa que afete uma destas partes, afeta o todo. Vejamos algumas reações:

**Reações físicas** – é sabido que o medo pode provocar úlceras, dores de cabeça, alergias e outros sintomas. Quase todos nós já experimentamos o famoso “estômago embrulhado”, a insônia, uma fadiga crescente, a perda de apetite ou uma vontade de urinar frequente quando passamos por períodos de ansiedade.

Já as mudanças internas são menos visíveis. Aumento da pressão, aumento da tensão muscular, digestão lenta e alterações químicas no sangue podem ocorrer também. Se isso tudo é temporário, causam pouco ou nenhum prejuízo. Mas, quando duram muito tempo o corpo começa a apresentar sintomas psicossomáticos.

O medo intenso pode diminuir nossa capacidade de atenção, dificultar a concentração, afetar a memória de forma negativa, prejudicar nossa capacidade de pensar e agir, interferir na solução de problemas, bloquear a nossa comunicação eficaz, despertar uma sensação de pânico e, até, causar sintomas como uma paralisia física ou uma enxaqueca.

**Reações psicológicas** – o medo ataca a nossa vida emocional e é um dos causadores dos sofrimentos e problemas emocionais das pessoas. Ele reduz o nível de produtividade, sufoca a criatividade, prejudica a

capacidade de nos relacionarmos com outras pessoas e interfere em nossa habilidade de raciocinar.

É interessante notar a conclusão de Rollo May, no sentido de que as pessoas com maior nível de inteligência e criatividade são as mais propensas ao medo. Com o tempo, as pessoas inteligentes também conseguem desenvolver métodos eficazes para controlar sua ansiedade.

**Reações defensivas** – quando o medo cresce, a maior parte das pessoas se apoia inconscientemente em atitudes e pensamentos que aliviem a sua dor e os ajude a enfrentá-lo. Essas reações defensivas incluem negar a existência do medo, fingir que a situação causadora do medo não existe, culpar a outros por alguma coisa que é nossa responsabilidade, procurar explicar de forma lógica e racional os sintomas e as suas causas e, até mesmo, reagir de forma infantil.

Algumas pessoas tentam esquecer o medo através da bebida ou das drogas. Outro mecanismo utilizado contra o medo é a compensação. Como temos insegurança, acabamos compensando isso com a hiperatividade. Há aqueles que projetam seus medos sobre objetos ou coisas e situações. Assim, esta fobia acaba ganhando uma proporção desmedida e toma a forma de um terror ilusório que, para as outras pessoas, não faz sentido. As reações acabam sendo muito piores e maiores do que seriam se enfrentássemos o medo original dentro de nós.

O ponto mais importante em todas estas reações é quando submetemos os nossos medos a Deus, e temos uma boa relação com ele. O primeiro passo para isso é reconhecer a nossa fraqueza e os nossos medos. Quando reconhecemos nossas necessidades, nos colocamos à disposição da vontade de Deus e de seu amor, confiando que ele está dirigindo todos os passos da nossa vida.

**Reações espirituais** – o medo pode nos motivar a buscar ajuda divina. Muitas vezes nem pensamos em procurar o auxílio de Deus. Mas, quando sentimos que a nossa vida está sob ameaça, ou mesmo a vida de outra pessoa querida, nos lembramos de falar com Deus. Também, quando as nossas forças parecem escassas diante dos desafios que temos pela frente, lembramos de Deus. Isso não é mal e não precisamos nos envergonhar por termos recorrido ao nosso Criador só por causa de uma situação específica. O problema está em, depois de superar as situações, esquecer e afastar-se de Deus novamente.

O medo pode nos afastar de Deus também, justamente naquelas ocasiões em que mais precisamos dele. Sim, podemos ter medo de que Deus nos castigue ou nos repreenda, que não nos escute ou que não dê atenção às nossas necessidades. Não devemos ter medo de buscar a Deus em todas as situações. Ele nos ama e está sempre disposto a nos ajudar, como lemos na Bíblia: O Senhor é bondoso e misericordioso, não fica irado facilmente e é muito amoroso” (Salmo 103.8 – NTLH).

## Como ajudar quem está com medo?

Não é fácil aconselhar as pessoas que sofrem com o medo. Primeiro, porque é bastante penoso descobrir e enfrentar as causas do medo; segundo, porque o medo é psicologicamente contagioso. As pessoas que sofrem com o medo podem nos convencer de que há uma razão para ter medo, por isso, aconselhar estas pessoas exige segurança e atenção. Vamos ver algumas formas pelas quais podemos tentar ajudar a quem sofre com o medo:

### *Reconheça os próprios temores*

---

Quando sentimos que uma pessoa com medo está nos influenciando, precisamos fazer algumas perguntas: Por que estou ansioso nesta situação? A pessoa sente medo de algo que também me afeta? Estou vendo na pessoa, os mesmos medos que eu tenho? Quando conhecemos e assumimos os nossos temores, temos uma boa compreensão dos medos da pessoa que queremos ajudar.

### *Amar e demonstrar amor*

---

O amor é conhecido como a "maior de todas as forças terapêuticas". E isso se enquadra perfeitamente no caso de tratar uma pessoa que sofre com o medo. A Bíblia afirma que o amor supera todos os temores: "No amor não há medo; o amor que é totalmente verdadeiro afasta o medo" (1João 4.18 NTLH). Então,

uma boa forma de se livrar dos medos é revestir-se de amor.

Amar é dar-se. Ter medo é proteger-se. O amor se move em direção aos outros. Quanto mais amor, menos medo. Demonstrar amor, levar as pessoas a conhecer o amor de Cristo e ajudá-los a experimentar a alegria de amar os outros tem um grande poder no tratamento do medo e da ansiedade.

### *Identificar as causas*

---

Seria pouco realista propor uma única solução para enfrentar o medo. Por isso é muito importante, também, identificar as causas dos temores.

O medo e a ansiedade são emoções próprias do ser humano. Elas advertem que existem perigos e conflitos interiores. Não basta dizer a quem tem medo que se anime ou que deixe de ter medo. Devemos ajudar a pessoa na difícil tarefa de descobrir as fontes de seus temores para que possamos resolver cada um deles. E podemos fazer isso de diversas formas:

**Observando** – é importante observar a pessoa para ver o quanto ela se mostra ansiosa, muda de atitude, respira profundamente ou transpira quando se fala de algum tema específico.

**Refletindo** – é sempre útil fazer algumas perguntas para saber quando a pessoa sente mais medo, quando foi a última vez que sentiu tanto medo ou o que estava acontecendo quando ela sentiu esse medo.

**Compreendendo** – lembrar sempre da necessidade de paciência e compreensão. Por sua própria natureza, o medo surge frequentemente como uma resposta a ameaças difíceis de identificar. Se forçamos a pessoa a sair da situação ou apressamos a contar o que está errado, podemos aumentar sua ansiedade, deixando-a mais confusa. Não se esqueça de que é preciso amor e paciência.

### *Atravessar a situação do medo*

---

O objetivo não é eliminar todo o medo, e sim, ajudar a pessoa a perceber a causa de seus medos e, em seguida, aprender a enfrenta-las. Para isso, podemos ajudar a pessoa a identificar aquilo que ela pode fazer, as conquistas que deve alcançar e as habilidades que deve aprender.

A pessoa deve ser orientada no sentido de confrontar diretamente a situação que produz o medo, admitindo sua existência e movendo-se para superá-la e deixá-la para trás.

A pessoa precisa de ajuda para enfrentar e atravessar a situação que lhe causa medo. Caso contrário, poderá tentar contornar a situação, ou ficar paralisada como se estivesse escondida em uma trincheira, acuada, sem lutar contra o que lhe causa o medo. Devemos evitar discussões intelectuais ou racionais, que podem parecer confortantes, mas que não ajudam em nada na superação dos medos.



A pessoa deve compreender que, apesar de parecer mais difícil, é muito mais proveitoso enfrentar e tentar vencer o medo do que entregar-se a um estado de pena e ansiedade. O que se busca não é a ausência do medo, e sim, a capacidade de prosseguir apesar do medo.

## *Dar apoio*

---

Como vimos, as pessoas com medos não podem ser ajudadas por alguém que é impaciente, que impõe mais tensão e que busca resultados imediatos. O ajudador, portanto, deve ser calmo, conselheiro e paciente para observar o progresso que, às vezes, se dá muito lentamente.

Podem existir situações em que, de fato, não conseguiremos fazer nada contra a causa do medo. Nestes casos, é muito importante mostrar apoio e compreensão para com a pessoa, e com muito cuidado e delicadeza, aconselhar a buscar ajuda de um psicólogo ou outro profissional da área. Aliás, esta é sempre uma boa alternativa e não devemos pensar que a busca de um profissional de saúde é um sinal de que fracassamos ou que a pessoa está derrotada.

## Como vencer o medo?

Já falamos isso várias vezes, mas identificar as causas do medo é muito importante. Não podemos negar que uma análise dos temores e suas consequências

facilitam o acesso aos melhores mecanismos de defesa para enfrentá-los.

No caso das fobias, é fundamental atuar de forma terapêutica para conseguir melhores resultados.

Não se pode erradicar o medo de nossa vida, por isso é preciso aprender a conviver com ele, e é muito importante entendermos de que forma reagimos diante de situações atemorizantes. Cada pessoa é responsável pela influência que o medo exerce sobre si.

## *Tratamento*

---

O objetivo de um tratamento não é eliminar só os sintomas. Quando fazemos isso, logo em seguida começaremos a lidar com outros sintomas. Ao analisarmos as causas do medo estamos procurando uma reestruturação da personalidade, tratando o medo de forma que a pessoa não tenha que recorrer aos mecanismos de defesa habituais. Toda ajuda sempre deve visar uma mudança nas causas da enfermidade, e não na eliminação dos sintomas. Neste sentido, não basta contentar-se em fazer a pessoa deixar de sentir medo.

O uso de medicamentos ansiolíticos ou tranquilizantes serve para ajudar a dominar a ansiedade no momento em que a pessoa enfrenta o objeto ou a situação causadora do medo.

No caso de pessoas com fobias, o apoio e o cuidado das pessoas próximas pode ajudar a mudar as

atitudes. Muitas vezes a pessoa com uma fobia recebe benefícios indiretos, como atenção e carinho. E isso acaba alimentando a fobia, porque a pessoa gosta desses benefícios. Por isso, uma das formas de ajudá-los é reduzir essas recompensas.

## *Práticas educacionais*

---

A educação baseada na confiança é fundamental, pois ajuda a dissipar a sensação de medo e temor. A maioria dos pais quer que seus filhos ajam de forma prudente, o que pode criar um estado de tensão constante. Essa situação pode fazer a criança sentir que viver é sempre perigoso, sempre ameaçador.

Na educação costuma-se usar o medo como uma ferramenta condicionante. Quando não queremos que a criança faça algo, fazemos algum tipo de ameaça. Mas, utilizar o medo como um elemento básico para ensinar uma criança a não fazer algo pode trazer consequências psicológicas desagradáveis.

É importante observar dois grandes aspectos na educação: o que a criança deve fazer e o que não deve fazer. Geralmente utilizamos prêmios para motivar o primeiro, e o medo para evitar o segundo. Se a recompensa por fazer algo certo é exagerada ou muito pequena em relação ao esforço, os resultados não serão bons. Da mesma forma, se o medo for desproporcional, e sua verbalização for exagerada, a criança perceberá os resultados de maneira distorcida e os resultados também não serão bons.

## Medo e superstição

---

O psicólogo Vallejo Nájera destaca a busca por segurança em objetos no qual a pessoa deposita sua confiança e proteção. São estímulos que proporcionam tranquilidade e segurança à pessoa, ainda que isso possa parecer absurdo do ponto de vista lógico. E o mais interessante é que a pessoa sabe que não existe relação entre o objeto escolhido e qualquer tipo de proteção.

Estes elementos, objetos ou até mesmo rituais, são uma espécie de talismã que ajudam a pessoa a conviver com seus medos. Pode ser uma ferradura na porta, um pedaço de madeira ou um adereço específico, como um anel ou brinco.

Tudo isso está ligado, de alguma maneira, às superstições. Esse tipo de comportamento é comum entre as pessoas e podemos vê-los a todo momento: pessoas evitando o número 13, gente que foge de gato preto ou não passa por baixo de escadas. A diferença entre o comportamento normal e o neurótico está na importância que a pessoa dá a esses objetos ou rituais, está na sensação de proteção e segurança que a pessoa sente com eles.

Enquanto as pessoas normais criticam estes recursos, sem se dar conta de que há vários deles incluídos em sua rotina diária, os neuróticos sentem uma necessidade incontrolável de utilizá-los, já que acreditam completamente em sua eficácia. Sua necessidade de

proteção os leva a comportamentos compulsivos muito além de toda a razão. O exagero neste comportamento pode levar a pessoa a perder a sanidade.

Muitos rituais de superstições são tentativas de resolver magicamente as situações de adversidades da vida. Esse comportamento pode significar alguma fraqueza na personalidade, que se sente à mercê de forças superiores às suas próprias.

### *O que é eficaz contra o medo*

---

**Esperança** – a esperança tem mais a ver com crenças do que com sentimentos. Está intimamente relacionada com o futuro, com o que desconhecemos, com nossa situação no amanhã, no depois de amanhã e, até, muito além da nossa morte.

Geralmente, todos os nossos medos têm a ver com a insegurança produzida pelo desconhecido. Mas o medo pode ser vencido a partir da esperança, da segurança de que nosso amanhã está nas mãos de Deus.

O homem não vive de acordo com a lei de Deus. Cumprir toda a lei de Deus seria a forma de chegar até ele, permanecer nele e ter um futuro com ele. Mas basta olhar ao nosso redor para vermos que dentro de nós está a inclinação para fazermos o mal, e assim percebemos o quanto estamos distantes de Deus.

Exatamente por essa razão Deus enviou seu filho Jesus Cristo, que abriu um caminho único até Deus.

Jesus viveu uma vida perfeita, foi crucificado por falar a verdade, e ressuscitou para vencer a morte. Com sua obra ele garantiu a todos os que creem nele uma vida abundante, baseada no amor. E, além de tudo isso, ele nos garantiu a vida eterna no céu, com o Pai Eterno: "Por isso, quem crê no Filho tem a vida eterna" (João 3.36).

E esta esperança de vida eterna é uma realidade no coração dos seres humanos por meio da fé que recebemos através do Espírito Santo. Assim, vivemos com a paz de Cristo em nosso coração. E essa paz nos ajuda a vencermos os nossos medos.

Quem crê em Jesus Cristo vive com uma esperança firme, porque Deus sempre cumpre as suas promessas. Os medos existem, mas não há lugar para o desespero, porque o nosso futuro já está nas mãos de Deus. Não há terror diante da morte, porque ela já foi vencida por aquele que morreu na Cruz.

Talvez você pergunte: "Que morte é essa que foi vencida? Tem gente morrendo todos os dias, e nós também vamos morrer!" Bom, podemos dizer que Jesus venceu a pior morte, a morte do espírito, a morte que impede qualquer humano de viver muito além desta vida aqui na Terra. Se o espírito está vivo com Deus, ainda que o corpo morra, irá ressuscitar e viver novamente no dia do juízo final. Jesus mesmo garantiu: "Eu sou a ressurreição e a vida. Quem crê em mim, ainda que morra, viverá" (João 11.25 NTLH).

Para quem crê em Jesus Cristo a morte nesta vida é só uma circunstância que deve ser superada sabendo que a nossa existência não termina logo ali. A nossa esperança é a tranquilidade de um amanhã que, certamente, terá problemas e sofrimentos, mas também solução. Esta não é uma esperança que nubla os nossos sentidos, ou nos anestesia e deixa dormentes. É a confiança baseada no único, bondoso e poderoso Deus.

**O amor** – o amor é algo que nos une e nos ajuda a trabalharmos juntos em vez de termos medo uns dos outros. O amor traz apoio e fortalece as pessoas, e nos ajuda a enfrentar os nossos temores de cada dia.

Todos sabemos que a companhia de uma pessoa querida ajuda muito a combater o medo. A criança busca o abraço de seus pais na escuridão. E todos, de uma certa maneira, repetimos esta situação ao buscar um abraço para não nos sentirmos solitários diante dos perigos e das ameaças que sentimos.

A solidão nos amedronta. O ser humano foi criado para viver em companhia de outros. Quando temos medo sempre buscamos companhia, buscamos mais gente para encontrar segurança. O amor entre irmãos é um remédio infalível para curar o medo, desde que nosso irmão não tenha os mesmos medos. Caso contrário, será uma relação problemática em que um não poderá ajudar o outro.

Um abraço forte e seguro, acompanhados de palavras suaves e tranquilizantes são uma ótima terapia

para os medos. Se isso não trouxer resultados, talvez seja necessário utilizar algum método mais forte para que a pessoa reaja. Às vezes é necessário estender o tempo de ajuda para a pessoa, com boas horas de conversa se houver disponibilidade. Não é bom deixar a pessoa sozinha, solitária, porque o medo pode voltar facilmente.

Na Bíblia lemos: “Aquele que sente medo não tem no seu coração o amor totalmente verdadeiro, porque o medo mostra que existe castigo” (1João 4.18 NTLH). Grande parte dos nossos medos se devem ao fato de sabermos que não fazemos as coisas com perfeição, e que tudo o que fazemos tem consequências, sejam elas imediatas ou não. As coisas malfeitas, as situações mal resolvidas nos trazem o medo do castigo, e estas são justamente as especialidades do ser humano.

A Bíblia nos conta que o medo entrou no mundo junto com o pecado de Adão e Eva. Depois de terem provado do único fruto que Deus havia proibido, se esconderam porque tiveram medo. Haviam feito algo que não deviam. Esse medo, causado pelo mal que cometeram, é o mesmo que ainda hoje nos afasta de Deus. Não queremos saber do Criador porque nossa consciência não está tranquila e temos medo do castigo. Mas nossos pecados têm perdão por meio de Cristo. Sabendo disso e confiando que Deus nos perdoa, o medo de nos aproximarmos de Deus é superado.

O amor é mais que um sentimento, é um estado de espírito que surge como resultado de um coração



que compreendeu que o amor verdadeiro não tem condições. Deus não diz “eu te quero se...”, mas ele diz “eu te quero apesar de...”. Este amor que lança fora o medo, provém de Deus e se manifestou em Jesus Cristo. Quem crê nele, conhece o amor de Deus e tem a principal ferramenta para vencer o medo: o perdão dos pecados e a paz de consciência.

**A fé** – “a fé é a certeza de que vamos receber as coisas que esperamos e a prova de que existem coisas que não podemos ver” (Hebreus 11.1). Sem fé é muito difícil combater o medo. Tudo o que as pessoas disserem ou fizerem para nos ajudar não terá sentido, porque não acreditaremos. O medo surge justamente da dúvida com respeito ao amanhã e suas circunstâncias.

A insegurança é a causa do medo, e a falta de fé causa a nossa insegurança. Podemos até dizer que a nossa fé o que nos dá segurança para vivermos. Nos últimos tempos a fé das pessoas tem se deteriorado por causa da banalização da verdade. Muitas coisas que ouvimos são mentiras, promessas falsas, soluções falsas e superficiais. Conforme vamos vendo o avanço das mentiras, a nossa fé vai diminuindo e não estamos dispostos a crer em mais nada. Há aquelas pessoas que só acreditam em si mesmas e nas coisas que podem ver ou tocar.

Essa falta de fé de algumas pessoas, ou a fé somente em si próprio, pode tornar a vida sem sentido e o medo do futuro se instala. Quem vive assim não faz nada porque tudo e todos falham, tudo está errado e

não vale a pena se arriscar com algo que logo se acaba.

E a fé não pode ser, também, algo cego e sem fundamento. A fé deve estar baseada em alguém que existe e tem poder para orientar a nossa vida em meio aos problemas. Em alguém que não está limitado a um espaço, a um tempo, e conhece os nossos medos mais profundos. A fé deve estar fundamentada em Deus.

Para que alguém creia em Deus, é necessário conhecê-lo primeiro. Este conhecimento se dá através da Bíblia, sua Palavra. Nela podemos aprender tudo sobre este Deus amoroso, que nos perdoa os pecados por causa de Jesus, e que afasta de nós os medos mais terríveis.

**A oração** – a oração é uma grande ferramenta para combatermos o medo. A oração é o nosso meio de comunicação com Deus. Um meio eficaz de apresentar a Deus nossos conflitos pessoais, nossas necessidades e as questões mais profundas que temos em nosso coração.

Muitas pessoas afirmam que têm vergonha de orar. Sentem-se estranhas por falarem sozinhas ou conversarem consigo mesmas. Outras fazem oração no estilo “vai que Deus existe mesmo”, e não oram com a verdadeira fé. Alguns oram pensando que a oração vai trazer uma solução mágica para todos seus problemas, e só querem as respostas de acordo com seu desejo.

A oração é eficaz contra o medo porque é dirigida diretamente a Deus, e ele é quem pode nos ajudar e superar os medos. Graças a Jesus, podemos nos comunicar diretamente com o Pai Celestial, e ele ouve cada palavra que dizemos. A resposta será no tempo de Deus, de acordo com a vontade dele, e sempre visando o nosso bem. A esperança, o amor e a fé estão presentes cada vez que oramos ao nosso Pai.

## Como se prevenir contra o medo?

### *Confiança em Deus*

---

A pessoa que aprende a andar em contato diário com Deus, também pode usar como seu lema diário a frase: "Não sei o que o futuro me reserva, mas sei quem controla o meu futuro!" Quem pensa assim tem segurança e tranquilidade para a sua própria vida, enquanto outras pessoas simplesmente vivem com medo de perdê-la.

Não é difícil encontrar pessoas que, por confiarem cegamente em suas próprias certezas, acabam negando a realidade, evitam aceitar suas responsabilidades, e possuem um modo de pensar tão rígido que acabam não aceitando as mudanças normais da vida. No fim, acabam tendo medo de que o futuro traga mudanças.

Em contraste com isso, a Bíblia nos orienta a enfrentar os problemas com confiança, encarando a realidade e agindo de forma flexível na hora de tomar

decisões. Isso capacita a pessoa a crescer e adaptar-se às mudanças e ao perigo que elas podem representar. Essas pessoas confiam na sabedoria e no poder de Deus.

## *Enfrentar o medo*

---

Enfrentar as causas do medo, até mesmo antes que ele se instale, pode evitar que ele nos domine e se desenvolva dentro de nós. Algumas atitudes podem fazer parte do cotidiano de quem quer enfrentar e superar seus medos:

- Admitir os temores, inseguranças, conflitos e ansiedades que aparecerem.
- Falar sobre eles com alguém regularmente.
- Trabalhar a autoestima.
- Reconhecer que uma perda e a solidão são doloridas.
- Manter contato com os amigos, tentar estabelecer novos relacionamentos.
- Buscar a ajuda de Deus e de outras pessoas para falar de suas necessidades.
- Aprender a comunicar-se com as pessoas e com Deus.
- Treinar e desenvolver a capacidade de se concentrar no que precisa fazer.

- Ler a Bíblia regularmente.
- Frequentar uma igreja.
- Avaliar regularmente as prioridades e objetivos.  
Controlar e tempo.

## Conclusão

“Não há mal que dure para sempre” é o que diz a sabedoria popular. Ou seja, as coisas ruins não duram para sempre. Mas há males, como o medo, que podem fazer parte de toda a nossa vida se não fizermos algo a respeito. Então, não podemos nos acomodar e deixar que o medo nos aprisione e nos impeça de viver. Precisamos fazer dessa luta contra o medo uma luta diária a fim de superá-lo.

O apóstolo Paulo afirmou na Bíblia: “Com a força que Cristo me dá, posso enfrentar qualquer situação” (Filipenses 4.13 NTLH). Por isso, se nosso medo surge a partir das inseguranças que o futuro nos apresenta, sabemos que em Jesus temos a força e a tranquilidade para enfrentar os desafios, com a certeza de que temos a vida eterna com ele garantida.

Se o medo que sentimos é decorrente de não podermos satisfazer nossas necessidades, também podemos encontrar em Deus a solução: “Se ele nos deu o seu Filho, será que não nos dará também todas as coisas?” (Romanos 8.32 NTLH).

E se sentimos medo por causa das nossas diferenças com outras pessoas, confiemos no amor de Deus. Ele nos ama a todos e nos aceita a todos como somos. Em seu amor, as diferenças não produzem medo, mas nos ajudam a crescer e a nos desenvolver.

Jesus Cristo venceu o mal e todas as suas consequências. Confiar nele significa poder enfrentar os males e ter, por meio do Espírito Santo, a força necessária para superá-los.

## Bibliografia

Cramer, Raymond L. "La Psicología de Jesús y la salud mental". Editorial Caribe 1976 Miami.

Collins, Gary R. "Aconselhamento Cristão"- Sociedade Religiosa Edicoes Vida Nova Sao Paulo , 1985.

Prado, Juan Manuel. "Enciclopedia Práctica de Psicología" Hyspamérica, Barcelona, 1985.

Nichols, Kenneth W. "El temor: enfermedad de nuestra década". UNILIT, Colombia, 1990.

Bíblia Nova Tradução na Linguagem de Hoje – Sociedade Bíblica do Brasil – SBB.