



Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – n°19

Coragem e medo

O medo é uma emoção salvadora, pois frente a uma situação de perigo, ele nos protege, nos levando a lutar ou fugir. Esta é uma positiva reação humana. Se estamos fortes e preparados, a coragem aparece e vamos lutar para eliminar o perigo. Se achamos que estamos vulneráveis e podemos falhar, a situação também exige coragem, que é afastar-se do perigo e fugir. Quando vemos pessoas que com coragem enfrentam perigos, por exemplo, em uma escada em um pico íngreme, em geral a pessoa tem medo, mas o enfrenta e realiza seu objetivo. O medo nos prepara com os cuidados necessários para cada situação.

Acontece que muitas vezes temos um medo exagerado, o que pode nos paralisar e congelar, o que é ruim. Gosto da explicação em inglês da palavra medo, *fear – false evidence appearing real* (falsa evidência parecendo real). Claro há situações concretas que causam medo, mas muitas vezes nossa imaginação interpreta a situação de forma errônea e exagerada, com pensamentos automáticos que nos causam paralisia. Exemplos: “Não tenho competência e nunca vou conseguir dinheiro suficiente”; “Não tenho tempo para nada”; “Nunca vou conseguir alcançar meus objetivos e realizar meus sonhos”; “Não consigo me organizar”; “Não sei como resolver esses problemas”; “O mundo está em crise, e por isso tudo está muito difícil para mim”. A coragem é a solução para enfrentar os pensamentos automáticos.

Eu pessoalmente não gosto da sensação de queda, e evito este tipo de situação. Há alguns anos eu estava em um Parque Nacional onde havia uma bela cachoeira desaguando em uma lagoa. Crianças e jovens pulavam alegremente, divertindo-se muito. Eu disse: vou subir e pular! Ao chegar ao topo, olhei para baixo, e paralisei, não consegui dar um passo. Racionalmente eu sabia que não havia perigo, mas a emoção do medo me congelou. Fiquei envergonhado, pois não havia perigo, eu não iria me machucar. O medo me paralisou. No dia seguinte, após refletir sobre a coragem, que não é ausência do medo, mas sim a determinação de enfrentá-lo, decidi pular. Subi, pulei e fiquei feliz comigo mesmo. Consegui a coragem para alcançar meu objetivo. Gosto da frase bíblica “Sê forte e corajoso: não temas e não te desalentes”.

Inúmeras situações de vida são parecidas: peço um aumento salarial a meu chefe? Termino um relacionamento doentio? Falo o que penso a um amigo chato e invasivo? Invisto no tão sonhado empreendimento? Peço a demissão deste emprego tóxico? Começo a minha terapia? Declaro meu amor a alguém? Faço esta cirurgia que o médico indicou? Serei bem-sucedido em meu coaching? O apoio profissional de terapia, coaching e mentoria é uma indicação para sair do medo e entrar na coragem.



Gustavo G. Boog é coach, mentor, escritor e consultor na Boog Consultoria. É Engenheiro, Mestre em Administração de Empresas, acadêmico de Psicologia e especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico (Constelações). Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa possa se realizar, sejam jovens, adultos ou idosos.



+ 55 (11) 99137-7691



gustavo@boog.com.br