



# **CAMOMILA E O MEDO**

**NANY VIEIRA**

**FABIANE DE SOUZA VIEIRA**

**CRP 05/28527**

# O QUE É O MEDO?

- Podemos definir o medo como uma sensação de alerta em relação a algum perigo que se apresenta, esteja ele presente materialmente ou psicologicamente.
- Então, se eu ficar diante de um leão que eu sei que é um animal potencialmente agressivo, eu posso desencadear uma reação de medo. Ou, se eu presenciar um assalto, ou estiver sendo assaltada, naturalmente, eu posso desencadear reações de medo que podem se expressar através de sinais físicos no meu corpo como taquicardia, respiração acelerada, suor, mudanças na temperatura corporal, deslocamento do fluxo sanguíneo para pernas com objetivo de correr ou também fraqueza nos membros, que seria a perda das forças ou até um estado de paralisia.
- Cada pessoa tem um sem número de reações diferentes quando estão diante de uma situação que a amedronta e que podem se traduzir em reações de luta ou de fuga, portanto, o medo traz um alerta, isto é, avisa de um perigo e dispara sensações no corpo para que possamos reagir ao que se apresenta. Porém, essas sensações também podem ser despertadas diante de uma situação de medo interno/subjetivo.

# O QUE É O MEDO?

- Diferente do que geralmente pensamos o medo não é o vilão da história, pelo contrário, ele é nosso aliado ao nos informar que há algo de errado no ambiente ou na nossa interpretação do ambiente.
- Mas se ele é um aliado, porque desperta tantas sensações ruins?
- O medo está diretamente ligado com nosso instinto de sobrevivência, porém, ele se manifesta diante de situações desconfortáveis para as pessoas. Por exemplo, ansiedade antes de uma entrevista ou reunião importante, preocupação diante de um resultado de exame médico, sentimentos diversos diante da possibilidade do rompimento de um relacionamento. A gente vai nomeando de diversas formas, mas tudo tem relação com o medo.
- Atualmente ele está associado a alguns agravos à saúde bastante presentes em nossa sociedade: a ansiedade, as fobias, transtornos de estresse pós-traumático, síndrome do pânico.

# O QUE É O MEDO?

- O medo se apresenta de muitas formas, às vezes, ele aparece como sabotador, aquela vizinha julgadora que afirma que não vamos conseguir algo muito importante e que desejamos há muito tempo e, com isso, acabamos inventando justificativas para dizer que não era tão importante assim, mas a sensação permanece ali, no corpo, apesar de toda racionalização.
- Às vezes aparece como crítica dizendo que você não é tão boa ou tão bonita como a pessoa X. E pode adquirir diversas intensidades, desde uma leve preocupação até o pavor paralisante.
- No caso das fobias específicas seja de animais, agorafobia ou claustrofobia, por exemplo, há teorias que afirmam que podem se relacionar com o medo de ancestrais remotos que sofreram ou com aquele tipo de animal ou com ambientes abertos (agorafobia) ou muito fechados (claustrofobia). O ambiente aberto demais podia expor estes ancestrais a predadores e os fechados poderia oferecer riscos de desabamentos e mortes. Assim, como modo de preservação da espécie, esse mecanismo pode ter sido repassado a alguns de nós a partir de uma reação neuroquímica especial diante dessas situações.
- Por outro lado, há teorias que afirmam que pode não ser a situação ou objeto específico, mas a forma como eu percebo a situação que me causa o medo, isto é, algo causado pela preocupação que tenho em relação ao que pode acontecer.

# O QUE É O MEDO?

- Dito de uma forma bem resumida:
- Medo: um instinto de proteção natural;
- Fobia: associação a situações, objetos específicos e representa um medo desproporcional em relação a elas;
- Pânico: geralmente se refere a síndrome do pânico que tem uma relação de sinais e sintomas específicos, mas no senso comum é utilizado para falar de um medo desproporcional;
- Ansiedade: medo do futuro e,
- Angústia: um prolongamento da ansiedade ou uma sensação de estarmos sempre diante do caos, muito comum nos tempos atuais.

# MEDO E CULPA

- É muito comum que o medo também possa estar associado à culpa. Neste caso, a gente precisa se deter um pouco na nossa trajetória pessoal, geralmente com ajuda de um/a especialista, e identificar ao longo do nosso caminho as dinâmicas relacionais que fomos aprendendo e imprimiram as noções de culpa que temos.
- A nossa subjetividade é produzida nessa interação com o meio, portanto, a cultura, nossas relações familiares e com nossos grupos mais íntimos são importantíssimos para apreendermos nossas noções de medo, vergonha, sobre lugares sociais, aprisionamentos e “liberdade”, bem entre aspas, porque como eu aprendi e compartilho com meus alunos, liberdade é fake news.
- Então, a maneira como crescemos, se nossa criação foi baseada no medo, na noção de culpa e castigo e o tipo de incentivo que recebemos ao longo da nossa criação, também ajudam a produzir nossas noções de medo e culpa.

# MEDO E CULPA

- Essa ideia de punição não se dá apenas através de castigos clássicos, mas crianças que perdem a possibilidade de conversar com os pais, porque eles não os respondem ou que tem reações extremadas, desproporcionais aos comportamentos das crianças, podem introjetar essa culpa e levá-la pela vida afora.
- A culpa pode estar bastante relacionada a um medo não ser suficiente para um outro e não receber aprovação deste outro.

# LINHAS DE FUGA

- Primeiramente, uma vida que responde às demandas das nossas próprias necessidades, pode ser um caminho interessante para sair da linha do medo e da culpa. Quando eu deixo de responder aquilo que pode ser interessante ao outro e passo a observar o que é necessário em mim, é possível encontrar pistas para uma nova existência.
- Ponto 1: foco na necessidade pessoal. Qual é a minha necessidade? O que eu sinto que preciso nesta situação? Numa situação de entrevista de emprego, por exemplo, na qual eu me sinta íntegra, fazer essa pergunta, pode me levar a refletir se preciso confiar mais nas minhas habilidades, estudar melhor para responder a perguntas, etc.



# LINHAS DE FUGA


- Um outro ponto importante é identificar o motivo da insegurança. É muito comum nos sentirmos inseguras quando ultrapassamos limites.
- Ponto II: identificar os limites. Estou preparada para esta situação, há algo que eu possa fazer? A situação é maior do que eu? Se estão invadindo seu espaço, você está em condições de impôr limites? Reconhecer o seu lugar, seus contornos, as ferramentas que você têm para lidar com determinada situação é muito importante numa situação de medo, saber quais são as suas ferramentas te dá armas pra lutar, mas reconhecer que você não as têm, te ajudar a identificar uma necessidade (ponto I) e lidar com esta limitação. É possível que ao descobrir uma limitação, você parta para outras e novas possibilidades. Sim, elas existem!

# LINHAS DE FUGA

- Expresse-se! Uma das coisas que o medo e a culpa nos tira é possibilidade de nos expressarmos conforme nossos sentimentos, porque há a crença de que não seremos aceitas, que haverá julgamentos e isso nos destruirá. É possível que sejam só crenças mesmo, então, respirar e expressar é muito importante.
- Ponto III: ligação das suas sensações com a expressão. Uma expressão conectada pode ser reveladora, porque ela te tira de um mundo de questionamentos internos e as coloca no mundo que, certamente, te devolverá novos elementos que darão outra dimensão sobre seus medos. A expressão nos dá a oportunidade de colocar toda a energia de ansiedade e medo internos no mundo e como diria Conceição Evaristo :  
“falar estilhaça a máscara do silêncio.”

# LINHAS DE FUGA

- Além destas dicas básicas, uma conexão mais fluida com suas necessidades, limites, suas sensações e possibilidade de expressão pode ser muito favorecida pela prática de meditação, relaxamento e mindfulness. Toda e qualquer técnica de atenção plena leva a uma conexão interior que estimula esses processos e há vídeos e aplicativos com essas possibilidades em diversas plataformas atualmente.
- Além disso, ter um lugar de escuta especializada, uma psicoterapia é muito valoroso.



**PRODUZIDO POR:**  
**FABIANE DE SOUZA VIEIRA**  
**PSICÓLOGA CLÍNICA**  
**ESPECIALISTA EM CLÍNICA**  
**PSICANALÍTICA**  
**MESTRA EM PSICOLOGIA SOCIAL**  
**NANY KIPENZI VIEIRA**