

Da autora bestseller de



*A Cura pela Mente*

# CURE

— OS SEUS —

# MEDOS



APRENDA A USAR A CORAGEM COMO  
REMÉDIO PARA O CORPO E PARA A ALMA



DRA. LISSA

RANKIN

nascente

*Para a April, cuja coragem é a maior que conheço*

# ÍNDICE

|  |     |     |
|--|-----|-----|
| <i>Prefácio</i> .....  | 9   |     |
| <i>Introdução</i> .....  | 13  |     |
| <br><b>PRIMEIRA PARTE: Como o medo provoca doenças</b>             |     |     |
| Capítulo 1: A fisiologia do medo .....                             | 39  |     |
| Capítulo 2: Provas científicas de que o medo provoca doenças.....  | 51  |     |
| <br><b>SEGUNDA PARTE: A verdade sobre o medo</b>                   |     |     |
| Capítulo 3: Como distinguir os medos .....                         | 87  |     |
| Capítulo 4: A incerteza é a porta das possibilidades .....         | 125 |     |
| Capítulo 5: A perda é natural e pode conduzir ao crescimento ..... | 145 |     |
| Capítulo 6: O Universo tem um propósito .....                      | 167 |     |
| Capítulo 7: Somos todos um só.....                                 | 203 |     |
| <br><b>TERCEIRA PARTE: A receita para a coragem</b>                |     |     |
| Capítulo 8: Liberte-se .....                                       | 233 |     |
| Capítulo 9: Os seis passos para desenvolver a coragem .....        | 249 |     |
| <br><b>APÊNDICES</b>   |     |     |
| Apêndice A: Treze técnicas para mudar as suas crenças .....        | 319 |     |
| Apêndice B: Vinte ideias para desenvolver a coragem .....          | 323 |     |
| Apêndice C: Sete passos para criar a sua tribo.....                | 325 |     |
| Apêndice D: A minha receita pessoal para a coragem .....           | 328 |     |
| <br><i>Recursos</i> .....  |     | 333 |
| <i>Referências</i> .....   |     | 335 |
| <i>Agradecimentos</i> .....  |     | 343 |

## PREFÁCIO

*Cure os Seus Medos* é sobre um combate com um anjo. Esse anjo chama-se Medo. A forma de nos libertarmos passa por encontrar a bênção que só esse anjo nos pode dar. Este livro ajudá-lo-á nessa viagem de procura e libertação para se tornar plenamente vivo.

Era ainda muito nova quando ouvi pela primeira vez a história de Jacob e do anjo. Foi uma das várias histórias de sabedoria do *Gênesis* que me contou o meu amado avô, um rabino ortodoxo e um dedicado estudioso da Cabala. Como ele me contou, Jacob viajava sozinho e, quando anoiteceu, parou para se alimentar e dormir até o dia nascer. Aquele local parecera-lhe suficientemente seguro, mas não o era. Imerso na escuridão da noite, despertou ao ser agarrado por braços musculosos e depois foi preso ao chão. Estava tão escuro que não conseguia ver quem o atacava, mas sentia-lhe a força. O próprio Jacob era bastante forte, pelo que se esforçou por se libertar, mas sem sucesso. Debatendo-se, os dois rolaram pelo chão durante toda a noite.

À luz da aurora, Jacob viu que tinha estado a lutar com um anjo. Naquele momento, o anjo soltou-o e tentou erguer-se, mas Jacob não lho permitiu. «Deixa-me ir, pois a Luz chegou», disse o anjo. No entanto, Jacob manteve-o bem preso. «Não te libertarei até me dares a tua bênção», declarou ele. O anjo debateu-se, mas não conseguiu libertar-se. Então, deu a Jacob a sua bênção.

Na minha mente de criança, isto não fazia qualquer sentido. Jacob tentara libertar-se toda a noite. Por que razão não largou o anjo quando este quis fugir? Era o que eu teria feito. Além disso, eu adorava anjos. Como era possível não conseguir distinguir um anjo de um inimigo?

E, de forma ainda mais desconcertante, como poderia um inimigo dar-nos a sua bênção? As minhas perguntas fizeram o meu avô rir-se. «As pessoas andam sempre a confundir anjos com inimigos», respondeu ele. «Jacob não liberta o anjo até receber a sua bênção porque a bênção do anjo é aquilo que liberta Jacob.»

Passar-se-iam muitos anos até eu conseguir compreender esta história. Naquela época, eu agarrava-me firmemente aos meus medos. Acreditava que a única forma de estar em segurança era sentindo medo.

Na verdade, a minha família cultivava o medo nas crianças. Depois de ser gravemente atacada por um cão vadio, tendo de levar uma série de vacinas contra a raiva, passei a ter medo de todos os animais. Os meus pais encorajavam o meu medo, pois acreditavam que isso me manteria fora de perigo. O resultado foi o seguinte: o meu medo de animais tornou-se tão sério que se transformou numa fobia.

Tinha 27 anos quando fui para a Califórnia para prosseguir os meus estudos em medicina. De início vivi com amigos que tinham vários filhos pequenos e um enorme cão-pastor, cujos compridos dentes amarelos me deixavam atterrada. Os meus amigos tentaram convencer-me de que o cão era dócil e sociável, mas não tive a coragem necessária para enfrentar os meus medos. Durante as semanas em que fui hóspede deles, toda a família trabalhou em conjunto para se certificar de que havia sempre uma porta entre mim e aquele cão. À noite, o animal vagueava livremente pela casa e eu mantinha a porta do quarto não só fechada como também trancada.

Certa manhã, acordei bastante cedo devido à necessidade de ir à casa de banho. Eram 6 horas, demasiado cedo para a maior parte da família estar acordada, pelo que o medo me prendeu no quarto. Será que haveria mais alguém acordado àquela hora? Ao abrir cuidadosamente a porta, fiquei aliviada por ouvir Bridget, de 4 anos, a cantar na sala. Se eu conseguisse chegar até à criança antes de dar com o cão, ela poderia pô-lo na rua. Apesar do medo, percorri o corredor em bicos de pés e espreitei pela porta da sala. Bridget não estava sozinha. Junto a ela estava o cão-pastor, deitado de barriga para baixo no tapete. Bridget, vestida com a sua pequena camisa de dormir cor-de-rosa, também estava

deitada de barriga para baixo no tapete. Tinha um tubo de pasta dentífrica e uma escova de dentes: estava a escovar os enormes dentes do cão enquanto cantava para ele: «Nunca será amarelo o dente que tiver sido escovado com *Pepsodent*.» A boca do cão estava cheia de espuma e ele abanava tão furiosamente o rabo que batia com ele no chão. Respirei profundamente e comecei a rir-me.

Num piscar de olhos, estava livre do medo que me apossara durante mais de 20 anos. Naquele momento percebi que não tinha medo dos animais que viviam no mundo; só tinha medo dos animais que viviam na minha cabeça. O meu medo não me protegera dos animais; só me tinha privado do seu amor. Mais tarde, quando encontrei um apartamento onde viver, adotei um enorme gato laranja. Desde então nunca mais deixei de ter a companhia de um animal de estimação. Aquele momento na sala aconteceu há 50 anos e até hoje tenho sido abençoada pelo anjo.

Muitas pessoas podem ter uma coragem insuspeita, apesar de sentirem que não têm forças para enfrentar os seus medos. Se o leitor tem vários medos, precisa de coragem só para falar com um desconhecido, só para atender o telefone ou para ir à rua comprar pão ou até para falar alto. Tal como um músculo que é usado diariamente vezes e vezes sem conta, a coragem cresce ao ser exercitada. Um dia, quando tentar propositadamente reunir coragem devido a algo efetivamente importante, poderá descobrir o seu poder e a sua força pela primeira vez.

Aquilo que também descobrirá ao ler *Cure os Seus Medos* é que, surpreendentemente, a coragem não é o oposto do medo. O oposto do medo é a alegria. Cheguei a pensar que a alegria e a felicidade eram a mesma coisa, mas a alegria dura muito mais tempo do que a felicidade. A capacidade de sentir alegria parece provir de uma relação incondicional com a vida, de uma predisposição para ir ao encontro do que há no mundo. É uma abertura que nos leva além do desejo de controlar a vida — isto é, conduz-nos à capacidade de celebrar a vida. Muda a nossa relação antagónica relativamente à vida e conduz-nos à experiência do mistério e do maravilhamento que se encontra no seu âmago. Fundamentalmente, pode curar-nos.

Há em toda a gente um lugar que supera a preferência pelos resultados, um lugar que supera uma mentalidade de perda/ganho e o medo que dela se alimenta. *Cure os Seus Medos* oferece-nos a opção de confiar na própria vida e a compreensão de que talvez não haja como perder, a menos que não se jogue. Este livro maravilhoso trata da compreensão e da aceitação da bênção existente nos nossos medos, bem como do reconhecimento do poder dos nossos medos para nos guiar no sentido da cura e nos libertar para viver com alegria. Não há ninguém que não possa encontrar nele uma cura.

***Rachel Naomi Remen***

Autora dos êxitos de vendas *Kitchen Table Wisdom* e *My Grandfather's Blessings*

Mill Valley, Califórnia, 2014

## INTRODUÇÃO

*O medo não passa de fé invertida; é fé no mal em vez do bem.*

FLORENCE SCOVEL SHINN

Ao entrarmos num túnel a caminho de um miradouro, em Pikes Peak, em Colorado Springs, eu e a minha prima Rebecca estávamos a sentir-nos como as personagens Thelma e Louise no nosso descapotável, com as cabeleiras compridas a esvoaçar ao sabor do vento estival. Pouco depois de termos entrado no túnel, reparámos num carro parado a bloquear o caminho. Havia dois homens ao seu lado, inclinados sobre a bagageira, como se tivessem um pneu furado e andassem à procura de um sobresselente. Travámos e abrandámos antes de os dois homens, numa reviravolta, desatarem a correr na nossa direção, usando máscaras de esqui pretas e brandindo pistolas reluzentes. Com a capota baixada e sem ter como recuar facilmente num túnel de sentido único, ficámos completamente expostas, totalmente vulneráveis — e encurraladas. Senti todas as células do meu corpo retraírem-se à medida que os homens mascarados percorriam os poucos metros que separavam o seu carro do nosso. O meu coração começou a bater desenfreadamente e o som do sangue a fluir nas minhas orelhas era tão forte que quase não consegui ouvir os gritos dos homens, que nos ordenavam que lhes déssemos as nossas malas.

Fiquei aterrada, mas houve uma parte de mim que assumiu o controlo naquele momento. Fiquei hiperconsciente de cada matiz da situação, simultaneamente atenta aos dois homens mascarados e armados,



à posição da Rebecca e àquilo que estaria a sentir, bem como às sensações do meu próprio corpo. Apesar de estar assustada, senti uma estranha sensação de calma quando... *algo* se apoderou de mim e me orientou naquela situação.

Quando um deles me exigiu a mala, a parte calma de mim observou-me a tirá-la de debaixo do banco e a entregar-lha. Continha pouca coisa de valor: algumas notas, alguns cartões de crédito, um batom... Um dos assaltantes vasculhou a mala com os seus dedos compridos, onde se via um enorme anel de ouro. Ele tirou a minha carta de condução e meteu-a no bolso. Inclinou-se na minha direção, aproximando-se tanto que lhe senti o hálito a álcool. Então puxou-me o travessão prateado e o elástico do rabo-de-cavalo, deixando-me o cabelo a tapar-me os olhos.

Ouvi um deles berrar à Rebecca: «Saiam já da porcaria do carro!» A parte calma de mim enviou uma mensagem mental à minha amiga: *Faz o que eles mandarem e não nos acontecerá nada de mal*. No entanto, a Rebecca pôs-se a discutir com o homem que lhe tirou a câmara fotográfica.

«Não posso ficar só com o rolo?», pediu ela. Ele repetiu: «Saiam já da porcaria do carro!» Pelo canto do olho, vi a forma de uma arma encostada à cabeça dela. Por fim ela acedeu e juntou-se a mim, ambas com o rosto encostado à fria parede de cimento do túnel e os braços levantados.

Só então senti o gélido cano da arma na parte de trás da cabeça. Fiquei rígida, mas a parte calma de mim sussurrou-me: *Respira. Nada de movimentos súbitos*. Com a arma ainda a pressionar-me a cabeça, ouvi o som de um disparo e senti o corpo a estremecer. Fui atravessada por uma corrente elétrica e fiquei enjoada. Não fui acometida por qualquer dor, mas senti um líquido quente a escorrer-me pela cara. Passei a mão e observei-a, pensando que iria ver o vermelho-escuro que tão bem conhecia como médica. Porém, o líquido não era sangue. Devia ser suor.

Avalei a situação, tentando apreender o que se passava com os meus cinco sentidos. Sentia o cheiro da pólvora. Ouvia os passos no alcatrão e a respiração acelerada dos assaltantes. Tentei ouvir o ruído de outros carros na proximidade, mas não dei por nada. Sentia a Rebecca ao meu lado, com uma energia ainda mais calma do que a minha. Levantou-se

vento e o cabelo cobriu-me os olhos. Não conseguia ver nada, pelo que os meus outros sentidos foram intensificados.

A minha mente rapidamente assimilou o disparo. O que tinha acontecido? Se não haviam disparado sobre mim, teriam eles atirado na Rebecca? Submergida por uma onda de pânico, apercebi-me de que seria pior sobreviver à minha melhor amiga do que morrer eu própria. Então a Rebecca tossiu, o que me encheu de alívio. Ambas estávamos vivas.

Ainda a brandir as armas, os dois mascarados obrigaram-nos a virar-nos, ir para trás do descapotável e deitar-nos no alcatrão de barriga para baixo. Fizemos o que nos mandaram e um deles gritou: «Agora não se mexam!» Nesse momento ouvi uma série de tiros e senti pedras aguçadas a atingirem-me as pernas expostas. Seguiu-se um momento de silêncio; depois o som de respiração pesada e alguns sussurros abafados que não consegui decodificar, seguidos de passos rápidos e sonoros. Ouvi portas a abrirem-se e a fecharem-se e, por fim, um motor ruidoso e pneus a chiar. O carro arrancou e tudo ficou em silêncio.

Deixei-me ficar deitada durante o que me pareceu uma eternidade, com a cara quente contra o pavimento, até que ouvi um carro a vir da direção em que os assaltantes haviam fugido. O motor silenciou-se. Ouvi novamente o som de portas. Então um homem perguntou com cuidado: «Vocês estão bem?»

Olhei para cima e vi dois homens vestidos desportivamente. «Precisam de ajuda?»

Já não havia perigo...

## **Quando o medo é nosso amigo**

Aquilo que o meu corpo e a minha mente experienciaram durante o assalto foi verdadeiro medo — o tipo de medo que os nossos corpos estão programados para sentir quando corremos risco de vida. O meu medo desencadeou a reação a que Walter Cannon, fisiologista da Universidade de Harvard, chamou «reação de luta ou fuga», ou «reação de stress», que é um saudável mecanismo de sobrevivência responsável por deixar o meu corpo em alerta total na eventualidade de eu precisar de fugir dos

atacantes ou de fazer um esforço hercúleo que fosse necessário para salvar a minha vida ou a da Rebecca. Quando temos uma arma encostada à cabeça, o medo é bem-vindo. Ele surge para nos proteger.

Sem esta espécie de medo, podemos meter-nos a caminhar numa estrada cheia de carros, aproximar-nos de uma cascavel, saltar de um avião sem paraquedas, atravessar um bairro perigoso às 2 horas da manhã ou deixar um bebé sozinho junto a uma piscina. Quando se desencadeiam reações de stress adequadas, os mecanismos de sobrevivência naturais do nosso corpo vão ajudar a protegermo-nos e aos nossos entes queridos. Desta forma, o tipo certo de medo pode trazer benefícios à nossa saúde. Pode até salvar-nos a vida.

Contudo, são raras as ocasiões em que a nossa vida se encontra verdadeiramente ameaçada. Enquanto seres humanos pré-históricos, precisamos destes instintos primordiais com muito mais frequência, dada a nossa vulnerabilidade aos predadores, às forças da natureza, à fome e às doenças. Muita coisa mudou entretanto. Poucos leitores deste livro estarão em risco de ser comidos por um tigre ou de morrer à fome. A maioria dos medos que nos afligem hoje em dia só existe na nossa imaginação. Não são verdadeiras ameaças, mas a amígdala situada no nosso cérebro primitivo não consegue diferenciá-las, pelo que o sistema nervoso se vê a braços com reações de stress inúteis. Os nossos mecanismos de alerta funcionam mal e acabamos por nos sentir desadequadamente assustados, o que prejudica a nossa saúde e conduz a um sofrimento desnecessário.

Se o medo nos pode prejudicar e tornar infelizes, poderíamos afirmar que se trata de algo de que precisamos de nos livrar. Poderíamos imaginar que na próxima lista de resoluções de Ano Novo figurará «curar o medo», ao lado de «escolher uma alimentação saudável» e «fazer mais exercício físico». Porém, não será isso o que vou sugerir neste livro. O que farei é convidar o leitor a reequacionar a sua relação com o medo, para que ele possa *curá-lo*.

Pense um pouco nisto. E se o medo não for algo a evitar, a que resistir ou de que sentir vergonha? E se, em vez disso, o medo existir para nos ajudar? E se o medo for aquilo que nos indica tudo o que nos afasta do

verdadeiro bem-estar? A maioria das pessoas dedica uma grande quantidade de energia a organizar toda a sua vida em função dos medos que mais deseja evitar. Porém, o medo pode ser um mensageiro que nos desperta para tudo o que ainda precisa de cura na nossa vida. Por exemplo, se ainda tem um teto sobre a cabeça e dinheiro no banco, mas teme ficar sem nada, o medo pode estar a indicar-lhe padrões que aprendeu na infância a propósito de carência financeira. De modo a experienciar a paz da abundância, é possível que venha a precisar de resolver quaisquer crenças limitadoras relacionadas com dinheiro que possam estar a impedi-lo de crescer. Se tem medo de se expor à vulnerabilidade e de abrir o coração ao amor, o medo pode estar a enviar-lhe uma mensagem a propósito de feridas amorosas não curadas que precisam de um cuidado dedicado. Se tem medo de ficar doente, o medo pode estar a assinalar que deve deixar de ser tão generoso e começar a dar prioridade a si mesmo. O medo transporta sempre uma mensagem preciosa e, se estiver disposto a dar-lhe ouvidos em vez de fugir dele, pode ajudá-lo a alcançar rapidamente a cura do corpo, da mente e da alma.

Para deixar de fugir do medo, precisa de saber como reagir quando ele emerge. Quando está a correr perigo de vida, a função do medo é impeli-lo a agir. Todavia, é quando o medo só existe na sua imaginação que precisa de discernir a mensagem que ele está a tentar passar; caso contrário, pode tomar conta da sua vida e determinar todas as suas decisões. Transformar a sua relação com o medo requer que diferencie o medo que indica perigos reais e presentes daquele que tenta mostrar-lhe áreas esquecidas e potencialidades de crescimento na sua vida. Mas como fazê-lo?

Os psicólogos formados no ramo da psicoterapia chamado Terapia de Aceitação e Compromisso\* distinguem «dor limpa» e «dor suja». A dor limpa resulta de factos verdadeiramente ocorridos; por exemplo, a perda de um ente querido, um desgosto amoroso ou um acidente. A dor suja prende-se com histórias mentais que criamos e juízos que fazemos acerca de acontecimentos dolorosos. Por exemplo, o/a seu/sua namorado/a

---

\* Acceptance and Commitment Therapy (ACT). [N. do T.]

acaba a relação. Isto provoca dor limpa. Segue-se a dor suja, se inventar uma história que diga que o leitor não é suficientemente *sexy* ou inteligente para merecer a pessoa que o deixou, e então passa a sofrer devido a essas autocríticas. A dor limpa surge quando parte uma perna a jogar futebol; a dor suja quando se convence de que vai ser expulso da equipa, de que nunca será capaz de voltar a jogar e de que acabará inválido.

Os sentimentos de medo partilham semelhanças. De início, inspirei-me nesta distinção para discutir aquilo a que planeei chamar «medo limpo» e «medo sujo». Contudo, preocupou-me que a expressão «medo sujo» pudesse provocar sentimentos de vergonha em pessoas habitadas por este tipo de sentimento. Não há espaço para críticas no processo que permite que o medo o cure. Por isso, vamos falar de «verdadeiro medo» e «falso medo», só para que fique clara a forma como usar a informação que o medo dá no sentido de provocar ações inspiradas. O verdadeiro medo é o tipo de medo que desencadeia reações de stress necessárias para a nossa proteção. O verdadeiro medo surge quando a nossa vida se vê ameaçada e avisa que é preciso FAZER ALGUMA COISA — imediatamente! O verdadeiro medo estimula ações que podem salvar-nos a vida e ajudar-nos a proteger aqueles que amamos.

O falso medo, tal como a dor suja, só existe na nossa imaginação. É a voz que diz que o nosso cônjuge está a ter um caso quando, na verdade, não há qualquer sinal disso — somos apenas levados a desconfiar porque o nosso pai enganou a nossa mãe. É a nossa imaginação a sugerir que o nosso patrão está a conspirar para nos despedir quando, na verdade, acabámos de ganhar um aumento. É o medo de que ninguém nos ame e de que acabemos por ficar sozinhos quando, na realidade, existe uma mão-cheia de pessoas que fariam qualquer coisa por nós. É o medo de acabarmos a viver na rua quando, mesmo que a conta bancária esteja magra, ainda conseguimos pagar a renda e pôr comida na mesa.

Todos os seres humanos à face da Terra experienciam os dois tipos de medo e ambos podem ajudar-nos. O verdadeiro medo protege-nos, de forma literal, quando nós ou alguém que amamos está em perigo, mas o falso medo também pode ajudar-nos se permitirmos que ele nos ensine. Neste livro vai descobrir como fazer emergir a sua coragem inata, de

modo a que o falso medo possa ajudá-lo a crescer, em vez de controlar a sua vida, prejudicando-lhe a saúde e privando-o de alegria. Vai aprender a não receber ordens dos pensamentos originados pelo falso medo e a filtrar as mensagens do mesmo, se permitir a intervenção de uma parte de si a que chamo «luz-piloto interior».

## **A sua luz-piloto interior**

A sua luz-piloto interior é a centelha divina cem por cento autêntica, permanentemente radiosa e cintilante que existe no seu âmago. Chame-lhe alma, espírito, verdadeiro eu, consciência crística, natureza búdica, eu superior ou mestre interior — esta parte de si é consciência em estado puro. Esta centelha acendeu-se assim que nasceu a simples ideia da existência do leitor e tem estado a brilhar desde então.

A sua luz-piloto interior, que é o berço da coragem, tem o poder de transformar todos os pensamentos assustadores que enfraquecem a coragem, originados pelo falso medo, em mensagens destinadas a curá-lo a partir do seu interior. A voz desta parte sábia de si surge como intuição e, ao contrário dos pensamentos alimentados pelo falso medo, merece sempre a sua confiança na condução das suas ações. Quando aprende a ouvir esta voz e a aceitar a sua orientação, torna-se incrivelmente corajoso. No livro *Unlearning Back to God*, o filósofo Mark Nepo descreve muito bem esta parte de si como o centro original e incorruptível do seu ser: «Cada pessoa nasce com um espaço livre de expetativas e arrependimentos, livre de ambição e embaraço, livre de medos e preocupações; um espaço umbilical de graça onde cada um de nós foi originalmente tocado por Deus. É deste espaço de graça que vem a paz.», explica ele.

Não precisa de ter uma vertente religiosa ou particularmente espiritual para se sintonizar com as orientações da sua luz-piloto interior. Só tem de estar disponível para recordar a verdade de quem realmente é. A sua luz-piloto interior nunca se apaga, mesmo nos momentos mais negros da sua vida, mas pode enfraquecer — e, quando perde o contacto com esta parte essencial do seu ser, é provável que permita que os falsos medos lhe controlem a vida. Quando não está ligado à luz-piloto interior,

não consegue ouvir as mensagens que os falsos medos estão a transmitir-lhe, pelo que se torna impossível permitir que o medo o cure. Em vez disso, o medo não só acaba por torná-lo infeliz como também — como vou provar mais à frente — pode fazê-lo adoecer ou até matá-lo.

Foi isto o que me aconteceu depois de me terem apontado uma arma à cabeça.

## **Como o falso medo me causou sofrimento**

Depois do incidente em Colorado Springs, tive pesadelos em que via a minha amiga Rebecca no asfalto negro, deitada numa poça de sangue, ou em que sentia a arma contra a parte de trás da cabeça, ouvia um tiro e sentia um líquido quente a escorrer-me pela cara que, quando lhe tocava, me deixava a mão manchada de vermelho. Durante mais de um ano, acordei inúmeras vezes a meio da noite com o coração aos saltos, uma sensação de formigueiro elétrico por todo o corpo e o sangue a afluir-me à cabeça.

Às vezes, nos turnos da noite do meu internato de ginecologia e obstetrícia, quando percorria um corredor do hospital a empurrar uma paciente numa maca, subitamente, sem nenhuma razão aparente, voltava a ter aquela cena à frente dos olhos. Enquanto a minha mente cognitiva sabia que estava tudo bem, o meu corpo entrava em modo de pânico. Como tinha dias preenchidos em que trabalhava 16 horas, não procurei a necessária ajuda profissional. Em vez disso, fui andando aos tropeções no rescaldo do assalto, que coincidiu com a dissolução do meu casamento.

Antes do incidente em Colorado Springs, já vivia assolada por inúmeros medos. Tinha medo de ser violada quando ia de transportes públicos para o hospital às 4 horas da manhã. Tinha pânico de fazer alguma asneira no hospital e provocar a morte de um paciente. Tinha medo de dececionar os meus pais. Tinha medo de nunca vir a ser uma boa médica. Tinha medo de acabar sozinha depois de me divorciar. Até tinha medo de baratas. Fazia um esforço enorme para que ninguém visse o que estava por trás da máscara de perfeição que eu usava na esperança de que os outros me amassem e aceitassem, apesar das minhas muitas falhas.

Porém, depois do que aconteceu em Colorado Springs, passei a ter medo de tudo: do escuro, de barulhos, de túneis, de miradouros, de descapotáveis, de aviões, de desconhecidos em parques, de perder um ente querido, de me atrever a apaixonar-me outra vez... Até tinha medo de falar com alguém sobre o pânico que passei a sentir no seguimento do incidente, receosa de parecer fraca, receosa de prejudicar a minha reputação profissional, receosa de que alguém me prescrevesse *Xanax*, eu ficasse viciada e acabasse numa clínica de reabilitação ou, pior ainda, fosse metida num colete de forças e internada.

Quando tive uma arma apontada à cabeça, o medo que senti era verdadeiro. A minha vida estava efetivamente em risco. Já todos os medos que se seguiram eram falsos. Só existiam na minha imaginação e nada daquilo que receava acabou por se tornar realidade. Estes falsos medos estavam a tentar desesperadamente despertar-me e mostrar-me a verdade sobre a perturbação de stress pós-traumático que me acometia. Estavam a implorar-me que procurasse ajuda, mas nessa altura ainda me encontrava adormecida, desligada da minha luz-piloto interior e sem consciência da forma como o medo podia curar-me, se lho permitisse. Em vez disso, aqueles falsos medos criaram muito sofrimento desnecessário na minha vida. Com a cacofonia das vozes dos falsos medos que tinha na cabeça, acabei por sentir-me perdida, desligada e à mercê dos perigos do mundo.

No meio de tudo isto, não deveria ter-me surpreendido que, durante um exame de rotina, o meu médico tivesse reparado que a minha tensão arterial se encontrava assustadoramente alta. Depois de ser encaminhada para um cardiologista, descobri que tinha um sopro cardíaco, arritmia e hipertensão. O cardiologista tentou encontrar causas secundárias que pudessem estar na origem da tensão alta — uma estenose da artéria renal, um tumor nas glândulas suprarrenais, hipertiroidismo, síndrome de Cushing... —, mas os resultados foram normais.

Diagnosticaram-me «hipertensão crónica essencial» e prescreveram-me três medicamentos. Porém, a minha tensão arterial mantinha-se inalterada. Os médicos disseram-me que a doença era crónica, que teria de tomar medicamentos para o resto da vida e que era provável que



morresse prematuramente de alguma doença cardíaca, dada a gravidade da minha hipertensão e a minha idade no momento do diagnóstico. Nenhum dos clínicos alguma vez me perguntou que mais se passava na minha vida e, como tinha sido formatada para acreditar na dissociação entre mente e corpo tão comum na medicina, também nunca me ocorreu questionar se a hipertensão e os problemas cardíacos poderiam estar ligados aos meus inúmeros medos.

Foi só passados 15 anos, enquanto fazia investigação para o meu livro *A Cura pela Mente: Provas Científicas do Triunfo da Mente sobre a Medicina*, que compreendi plenamente como o medo se apoderara não só da minha mente mas também do meu corpo. Não estava apenas a sofrer das consequências emocionais e espirituais do que acontecera na minha vida pessoal e profissional — desde o assalto, passando pelo divórcio, até ao stress da minha profissão tão absorvente. O meu sistema nervoso fora seriamente prejudicado e estava a afetar todas as células do meu corpo, por meio de uma série de complexas reações hormonais que me deixaram doente.

Se não tivesse ganhado consciência das várias formas como uma reação de stress repetidamente ativada estava a contribuir não só para a minha hipertensão e para os meus problemas cardíacos, mas também para uma panóplia de outros problemas de saúde, provavelmente ainda estaria a tomar os sete medicamentos que os médicos acabaram por me prescrever. Felizmente, despertei. Comecei a compreender como, se estivermos desligados da nossa luz-piloto interior, os falsos medos nos levam a negar a nossa verdade e como esta traição da nossa integridade pessoal predispõe o corpo a adoecer. A verdade chocante do que aprendi abalou tudo aquilo que me haviam ensinado ao longo de 12 anos de formação — e lançou-me numa crise pessoal perante o questionamento de tudo o que pensava que sabia sobre medicina.

## **As raízes psicoespirituais da doença**

Naquela altura, não me apercebi de que esta mudança na minha perceção acerca do que verdadeiramente significa «ser saudável» não se

limitaria a transformar o meu corpo; ela também haveria de me lançar numa viagem de busca e descoberta profundamente espiritual. Apesar de ainda basicamente acreditar naquilo que torna o corpo integralmente saudável, uma coisa que aprendi, depois da minha experiência pessoal e de vários anos a trabalhar com pacientes, é que de nada vale abordar a prevenção e o tratamento das doenças sem que também se aprenda a transformar os falsos medos que nos predis põem a adoecer se não soubermos deixá-los curar-nos.

Enquanto muitos médicos e outros prestadores de cuidados de saúde estão a despertar para esta verdade, e ao mesmo tempo que um crescente número de pacientes determinados começa a abraçar a ideia de que o medo e a doença estão ligados, tudo isto continua a parecer demasiado radical para outras pessoas do mundo da medicina. As atenções continuam a focar-se sobretudo nas causas bioquímicas das doenças, sem ter em grande conta os fatores psíquicos, os quais já provaram afetar a bioquímica do corpo humano. Ao passo que um cada vez maior interesse no campo da medicina integrativa tem evidenciado os benefícios para a saúde de certos regimes alimentares, do exercício físico, das alternativas naturais às substâncias químicas, da medicina alternativa e complementar e de ferramentas de gestão do stress, como a meditação e o ioga, é reduzidíssima a atenção que se tem dado às raízes espirituais das doenças — e os instrumentos de diagnóstico e tratamento aplicados por curandeiros há séculos e séculos centram-se na saúde da alma. É esta tão pouco explorada área da medicina, em que se cruzam ciência e espiritualidade, que se tornou objeto das minhas buscas, tanto profissional quanto pessoalmente.

A minha paixão por este aspeto da medicina não tem apenas alimentado a minha própria demanda de autocura; tem igualmente estimulado o meu Whole Health Medicine Institute, que dá formação a médicos e a outros prestadores de cuidados de saúde e que já contou com a colaboração de médicos pioneiros, como Rachel Naomi Remen, Bernie Siegel, Larry Dossey, Christiane Northrup, Aviva Romm, Sara Gottfried e Pamela Wible, à semelhança de outros profissionais revolucionários, como a terapeuta Martha Beck, o biólogo Bruce Lipton, o terapeuta de inteligência

corporal integrada\* Steve Sisgold, o xamã maia Martín Prechtel e Debbie Rosas, perita em medicina do movimento\*\* e criadora da técnica Nia.

Juntos, acompanhados pelos curadores visionários que participam na formação, assumimos a missão de curar os cuidados de saúde ao conectar a medicina à sua essência, ao mesmo tempo que incitamos os pacientes a melhorar a sua saúde, encontrando coragem para permitir que o medo fomenta o crescimento, guiados pela sabedoria e pela força da luz-piloto interior. Quando permitimos que a luz-piloto interior conduza a nossa vida, não só nos libertamos de sofrimento desnecessário como também criamos as bases da saúde plena.

### **As máscaras usadas pelo medo**

Enquanto vive nas sombras, oculto pela vergonha, ignorado devido ao desconhecimento e escondido da nossa luz-piloto interior, o medo tende a envenenar-nos. Podemos nem sequer nos dar conta de como influencia a nossa vida. Em parte, isto acontece porque, na nossa cultura, o medo costuma ser a máscara de várias outras emoções. Talvez por a palavra «stress» se referir mais a uma reação física do que a uma emoção, parecemos mais dispostos a admitir que é o stress que nos aflige e não a preocupação, a ansiedade ou o medo. De facto, para muitas pessoas, estar stressado é praticamente uma medalha. Exibimos o nosso stress como uma prova de que somos pessoas ocupadas, produtivas e de valor, de que estamos a deixar a nossa marca no mundo. Porém, muitas vezes, «estar stressado» não é mais do que uma expressão codificada que significa, na verdade, «ter muito, muito medo».

Quando estamos stressados no trabalho, não estaremos na verdade apenas com medo? Medo de cometer erros, de desiludir os patrões, de prejudicar alguém que devemos ajudar, de sermos vistos como pouco profissionais, de defender aquilo em que acreditamos, de matar o paciente / perder o caso / ser ultrapassados na licitação / perder uma

---

\* Whole Body Intelligence. [N. do T.]

\*\* Movement Medicine. [N. do T.]

oportunidade de negócio? Não estaremos com medo de perder a promoção, a nossa relevância? Medo de ser despromovidos ou demitidos e acabar na miséria? Não estaremos com medo de pedir uma redução de horário, uma dispensa para ir à escola dos filhos assistir a peças de teatro e jogos de futebol ou de insistir que cuidar de nós próprios é tão importante quanto o trabalho? Não receamos admitir que estamos esgotados e precisamos de uma licença? Que sentimos necessidade de estabelecer limites relativamente àqueles com quem trabalhamos, não consultando os e-mails aos fins de semana ou desligando o telemóvel quando chega ao fim o horário de expediente? Não temos pavor de que os outros descubram que somos vulneráveis e imperfeitos, quando gastamos tanta energia a tentar provar que somos super-heróis profissionais?

Muitos de nós exibimos o stress laboral como a melhor das medalhas, mas também admitimos sem problemas que os relacionamentos são stressantes. Os pais ficam stressados com os filhos. Os cônjuges ficam stressados um com o outro. Ficamos stressados perante a perspectiva de nos casarmos, de ter filhos ou de acabar uma relação e ficamos extremamente stressados quando nos apaixonamos loucamente por alguém que não corresponde ao nosso sentimento.

Mas que queremos verdadeiramente dizer quando afirmamos que os relacionamentos são stressantes? Não quereremos efetivamente dizer que temos medo de que os nossos entes queridos nos abandonem se descobrirem quem realmente somos? Não estaremos a recear a traição, a rejeição, a infidelidade, o divórcio, o sofrimento, a perda daqueles que amamos ou a eventualidade de acabarmos sozinhos? Não estaremos a recear admitir que queremos mais afeto, mais proximidade, mais ajuda com os filhos, menos críticas, menos juízos de valor, mais tempo, mais sexo, mais espaço, mais liberdade? Não se tratará do temor de ficarmos vulneráveis se abrirmos por completo o nosso coração? E da terrível solidão se não o fizermos?

Também ficamos stressados no que diz respeito a finanças, mas o dinheiro não passa de um bocado de papel que está no banco. Na realidade, não se tratará de termos medo da perda do poder, do conforto e da segurança que julgamos que o dinheiro nos proporciona? Não teremos

medo de não sermos capazes de pagar a renda da casa, pôr comida na mesa, manter um carro ou suprir às necessidades de saúde? Não teremos medo de fracassar no que respeita a poupar dinheiro para a educação dos nossos filhos ou para a nossa própria reforma? Não recearemos que nos falte uma rede de segurança se as incertezas da vida nos atingirem como uma paulada cósmica?

Até a vergonha pode ser uma máscara do medo. Quando sentimos vergonha — dos nossos falhanços, do nosso corpo, da nossa sexualidade, dos nossos vícios, da nossa forma de educar os filhos, de como nos vemos no trabalho... —, aquilo que estamos realmente a sentir é medo: medo de sermos rotulados como imperfeitos, medo de sermos rejeitados, medo de não merecermos o amor e o sentido de pertença pelos quais tanto ansiamos. Tal como ocultamos o nosso medo sob o rótulo de stress, escondemos a nossa vergonha sob o manto da arrogância, da crítica e do desprezo. Porém, atrás das nossas máscaras de adultos, todos nós temos uma criança assustada, receosa de que ninguém a aceite como realmente é.

O medo pode ser insidioso, na medida em que surge com uma variedade de disfarces que ocultam a forma como está a controlar a nossa vida. Muitas pessoas não se sentem à vontade em sequer admitir que o medo é uma fonte de problemas. Encaramo-lo como uma fraqueza, algo que devemos esconder dos outros e superar sem a ajuda de ninguém. A verdade, no entanto, é muitíssimo diferente. O verdadeiro medo é um mecanismo de sobrevivência inato que existe para nos proteger, enquanto o falso medo é uma importante ferramenta de aprendizagem que existe para nos iluminar. O medo afeta-nos a todos. Não há que escondê-lo. Pelo contrário: devemos examiná-lo de modo a que nos indique uma melhor forma de vida, uma forma que nos ponha em contacto com a nossa coragem inata e nos ajude a alcançar a saúde ideal.

## **O caminho para a coragem**

Afinal, o que é a coragem? O site [www.dictionary.com](http://www.dictionary.com) define-a como «a qualidade da mente ou do espírito que permite que uma pessoa

enfrente sem medo a adversidade, o perigo, a dor, etc.» Mas ter coragem não é o mesmo que ser destemido. Alguns dos mais célebres heróis e heroínas não deixaram de tremer enquanto desempenhavam atos de grande coragem. O dicionário Merriam-Webster define-a como «a capacidade de fazer algo que se sabe ser difícil ou perigoso». Porém, enquanto a capacidade de fazer coisas difíceis e perigosas pode exigir coragem, por vezes é-se mais corajoso quando se evitam ações de grande perigo e dificuldade acrescida.

Apesar daquilo em que os filmes de Hollywood nos podem levar a acreditar, a coragem não é necessariamente glamorosa ou sexy. Não exige toques de trombeta, uniformes, medalhas ou multidões de adoradores. Não exige armas, perseguições ou façanhas ousadas. Às vezes, a coragem é uma viagem interior que fazemos sozinhos — e cada pessoa faz uma viagem diferente. Para alguns, só o facto de sair da cama de manhã é um ato de incrível bravura.

Ser-se corajoso não é o mesmo que ser-se ousado. Não se trata de se saltar audaciosamente de paraquedas para os perigos de um desfiladeiro ou de se fazer equilibrista entre dois arranha-céus no meio de um tornado. Não é o facto de uma mulher desacompanhada entrar à noite num beco escuro, enquanto a sua intuição lhe grita que corre o risco de ser violada. Não é uma mãe solteira com quatro filhos abandonar o emprego com que está descontente para depois acabar na miséria. Não é entrar numa arena com um touro que está disposto a atacar-nos.

Ser-se corajoso também não é fazer algo assustador só porque temos alguém a pressionar-nos. Não é um soldado armado que segue ordens que comprometem a sua integridade pessoal. Não é um corretor da Bolsa ignorar os seus instintos e acabar por investir todo o dinheiro dos clientes num negócio arriscado só porque o patrão lho sugere. Não é um novato de um gangue assaltar um banco ou um traficante de droga atravessar a fronteira com cinco quilos de cocaína para o chefe da quadrilha ou um adolescente enfrentar uma perigosa pista de esqui sob a ameaça de os amigos lhe chamarem cobarde.

Ser-se corajoso não é sobre-expor as nossas vulnerabilidades ou o que nos vai no coração. Não é um homem professar constantemente o seu

amor eterno a mulheres que mal conhece. Não é um bloguista escrever sobre os seus problemas quanto à alimentação, à droga ou ao amor, não porque espera fazer com que outros que se encontram na mesma situação se sintam menos sozinhos, mas porque está a sofrer e procura atenção no lugar errado. Não é uma mulher partilhar demasiados pormenores sobre o abuso sexual de que foi vítima durante a infância como uma forma de estimular a intimidade. Não é um protagonista de um *reality show* convidar as câmaras para o seu quarto enquanto discute com a mulher sob o olhar de milhões de pessoas. Não é uma criança vítima de *bullying* que, quando se torna adulta, abre fogo sobre aqueles que lhe fizeram mal. Não é uma esposa violentada matar o marido adormecido à facada.

Então, o que quero dizer quando falo de fomentar a coragem? Eis como a defino: *Ter-se coragem não é ser-se destemido; é permitir que o medo nos transforme, de modo que tenhamos a relação certa com a incerteza, nos reconciliemos com a impermanência e despertemos para o nosso verdadeiro eu.*

Este tipo de coragem ajuda-nos a fazer escolhas que nos fortalecem em vez de nos enfraquecerem. Ao invés de permitirmos que as nossas escolhas sejam guiadas pelo falso medo e pelas emoções que o acompanham — ira, ressentimento, ódio, intolerância, depressão, ansiedade e luto por fazer —, a coragem advém da paz interior e encoraja-nos a viver de acordo com os valores da nossa alma.

### **Qual foi a inspiração deste livro?**

O meu último livro *A Cura pela Mente: Provas Científicas do Triunfo da Mente sobre a Medicina* deveu-se à inspiração que me proporcionou a bravura dos pacientes que estavam dispostos a analisar as causas profundas das suas doenças, a elaborar a sua própria prescrição e a abrir-se para receber milagres. Junto de muitos desses pacientes que fizeram mudanças de vida ligadas à redução das reações de stress nos seus corpos, consequentemente ativando mecanismos de autocura inatos, tive a bênção de assistir a remissões espontâneas das doenças. Alguns dos meus

pacientes pareceram ficar tão reféns das reações baseadas no medo que ficaram paralisados na inação, sem conseguir alcançar as mudanças de que sabiam precisar para melhorar a sua saúde. Era como se as suas almas tivessem ficado presas em gaiolas trancadas pelo medo — e eles gastaram muito do seu tempo e energia a fortificar a gaiola da alma para que os perigos ficassem do lado de fora. Aquilo que não perceberam é que a alma deseja ser livre e a primeiríssima coisa que nos prende a alma — o medo — pode ser também a chave que a liberta. Para estes pacientes, estar aprisionados pelo medo não só os impediu de embarcar numa viagem de autocura como também pareceu torná-los ainda mais doentes.

Fiquei curiosa por descobrir se havia dados científicos que associassem o medo às doenças. Quando comecei a investigar o assunto, foi um choque encontrar uma grande quantidade de informação que provava, sem sombra de dúvidas, que os dois conceitos estavam interligados. Deparei-me então com um obstáculo. Se o medo predispõe o corpo à doença e eu ia chamar a atenção para esta verdade, certamente que não poderia deixar as pessoas mais assustadas ao não oferecer soluções. Sabia que, se ia partilhar dados sobre a ligação existente entre medo e doença, também precisava de oferecer esperança para a libertação das garras do medo. E quem era eu para o fazer? Sou médica de clínica geral, não terapeuta ou psicóloga; além disso, se bem que escreva frequentemente sobre assuntos de cariz espiritual, não tenho formação que me qualifique para os ensinar.

Tentei convencer-me a não escrever este livro, mas fui perseguida pelos dados que indicam que o medo é um dos maiores fatores de predisposição à doença na nossa cultura. Se era possível defender que o medo era tão mau para a saúde quanto uma má alimentação ou o tabagismo, não era minha responsabilidade, como médica, ajudar os pacientes a lidar com este problema tão real? Seguiu-se uma longa imersão no mar do conhecimento sobre medo e coragem, não como especialista, mas como uma aluna curiosa interessada em fazer o que estivesse ao meu alcance para contrabalançar os estragos do medo na indução de doenças com soluções relativas ao fomento da coragem.



Durante o processo de investigação para este livro, li centenas de artigos académicos sobre o medo em livros de psicologia. Também li dezenas de livros muito difundidos sobre o medo. Alguns, como *Apesar do Medo*, de Susan Jeffers, e *The Dance of Fear*, de Harriet Lerner, tratam o medo a partir de uma perspetiva psicológica e oferecem dicas práticas para nos libertarmos dele. Outros, como *O Dom do Medo*, de Gavin de Becker, mostram os motivos pelos quais o medo é positivo, bem como a forma como pode proteger-nos de criminosos e situações potencialmente fatais. Outros ainda, como *Os Lugares Que Nos Assustam*, de Pema Chodron, *Falling into Grace*, de Adyashanti, *The Untethered Soul*, de Michael Singer, e *Regresso ao Amor*, de Marianne Williamson, abordam o medo a partir de uma perspetiva espiritual.

Estudei livros e artigos que abordam aquilo que nos ajuda a ser corajosos, como *A Coragem de Ser Imperfeito*, de Brené Brown, *Coragem: Ultrapassar o Medo e Promover a Autoconfiança*, de Debbie Ford, *The Courage to Heal*, de Ellen Bass e Laura Davi, e *Renascer das Cinzas: Quando os Tempos Difíceis Nos Ajudam a Crescer*, de Elizabeth Lesser. Também li uma série de livros sobre doenças psiquiátricas específicas relacionadas com o medo e a ansiedade, como fobias, stress pós-traumático e perturbação de ansiedade generalizada. Até li uma mão-cheia de biografias, como *Comer, Orar, Amar*, de Elizabeth Gilbert, e *Livre: Uma História de Autodescoberta, Sobrevivência e Coragem*, de Cheryl Strayed, escritas por pessoas que venceram uma vida orientada pelo medo, no sentido de fazer escolhas corajosas. Além de ler centenas de livros e artigos académicos, entrevistei mais de cem pessoas para descobrir como tinham superado o medo e optado pela coragem, e acabei por ficar fascinada (OK, *obcecada*) com aquilo que torna uma pessoa resiliente e corajosa, enquanto outra se vê presa numa existência baseada no medo.

Dei-me conta de que, para a maioria das pessoas, o medo vive em profundezas obscuras. Tentamos não falar dele. Certamente que não admitimos muitos dos nossos medos mais profundos à frente dos outros. Não é provável que nos torne populares falar sobre eles num evento social. No entanto, todos nos debatemos com o medo. À medida

que eu ia entrevistando cada vez mais pessoas sobre como enfrentavam os seus medos e faziam escolhas corajosas apesar dos mesmos, ficava maravilhada com as formas como pessoas diferentes lidam com a adversidade. Muitos de nós fazem tudo o que podem para evitar situações indesejadas (um divórcio, a morte um ente querido, a bancarrota, um diagnóstico de cancro, o abuso sexual...); porém, uma e outra vez, as pessoas mais corajosas que entrevistei afirmaram que estes acontecimentos foram a melhor coisa que lhes tinha acontecido. Fiquei perplexa. Como é que tais traumas podiam ser vistos sob uma luz tão positiva? E por que razão aquelas pessoas em particular se transformaram de uma forma tão profundamente significativa, enquanto outras, que experienciaram adversidades semelhantes, perderam a força e sucumbiram? Por que motivo haveria algumas pessoas dedicadas a proteger-se tão ferozmente que acabaram por viver parcialmente a vida, enquanto outras deixaram o medo agir como a chave que lhes abriu a gaiola da alma? Mais importante ainda: O que podemos aprender com aqueles que se ergueram das cinzas e optaram por levar vidas corajosas? Como podemos abrir a gaiola da nossa própria alma?

Aprendi que o medo pode ser uma bênção. Não só porque pode proteger-nos dos perigos, mas também porque pode despertar-nos. Se nos conseguirmos manter despertos no meio de experiências incertas e assustadoras, os tapumes que nos impedem de ver a vida com clareza podem ser derrubados e ficamos em condições de receber a bênção de conhecer a verdade sobre nós mesmos, a forma como o mundo funciona e o motivo de estarmos aqui. O medo indica claramente tudo aquilo que precisa de ser curado nas nossas vidas e, se tivermos a força suficiente para o fazer, a coragem desabrochará e alcançaremos a paz. Nas palavras de Christopher Hansard, em *The Tibetan Art of Serenity*, «o medo é apenas serenidade por realizar». É por isso que este livro não é tanto sobre curar o medo; é mais sobre deixar que o medo nos cure a nós.

Mas como é que isto se passa? Se o medo faz com que uma pessoa se contraia enquanto outra se expande, que lições ou práticas podemos adotar para que o medo seja mais um bálsamo do que um veneno? Haverá algo a que possamos recorrer quando o medo nos sufoca, de modo a não

só protegermos a nossa saúde mas também a vivermos de forma mais autêntica, com mais alma e alegria?

A conclusão a que cheguei depois de tanta investigação é a de que não existe uma prescrição única que ajude o medo a libertar-nos, em vez de nos prender. Para uma pessoa, a solução é terapia. Para outra, é um retiro de silêncio de um mês ou uma peregrinação. A prescrição pode ser dança do ventre, paraquedismo ou um curso artístico. Pode ser a prática de meditação, oração ou TLE\*. Algumas pessoas precisarão de tudo isto em conjunto. Aquilo que tinham em comum todos os indivíduos corajosos que entrevistei era a capacidade de ouvir, interpretar e agir segundo as orientações das suas luzes-piloto interiores. Estas vozes inconfundíveis determinavam o que lhes era necessário, para permitir que o medo catalisasse crescimento, e eles estavam suficientemente empenhados em ouvir e levar a cabo o que era preciso.

Os passos corajosos que a luz-piloto interior prescreve para deixar que o medo nos cure são ações exteriores que facilitam um processo interior, uma vez que, fundamentalmente, a cura do medo é uma questão interna. Trata-se de aceitar a incerteza e a impermanência. Isto exige uma mudança ao nível da consciência, já que deixamos de nos identificar com a nossa autoimagem limitada e os respetivos pensamentos, crenças e sentimentos para passarmos a compreender plenamente a nossa verdadeira natureza sem limites. O objetivo deste livro é ajudá-lo a aprender a libertar-se por meio desta mudança. Fundamentalmente, *Cure os Seus Medos* é uma viagem de transformação, e ela é sua se estiver pronto e disposto a aceitá-la.

## Como usar este livro

Este livro é constituído por três partes, destinadas a dialogar com diferentes partes de si. A primeira parte transmite uma mensagem à sua mente cognitiva (no caso de ser uma pessoa motivada por provas

---

\* Técnica de Libertação Emocional. Em inglês, *Emotional Freedom Technique* (EFT).  
[N. do T.]

científicas): a de que o medo não é só uma emoção dolorosa que existe na sua cabeça e o torna infeliz, mas também uma força extremamente perigosa, que vive nas células do seu corpo e que tem o poder de o matar. No primeiro capítulo da primeira parte, falarei sobre a neurociência e a fisiologia do medo, explicando o mecanismo de como um pensamento de medo se traduz em alterações fisiológicas em todo o corpo. Também discutirei como o nosso sistema nervoso pode ser controlado de tal forma pelo medo e pelos traumas que as reações de stress são automaticamente desencadeadas, contornando a mente cognitiva e alcançando o sistema límbico, o que conduz a fobias, stress pós-traumático e outros problemas psicológicos, cuja resolução pode exigir ajuda profissional.

No segundo capítulo da primeira parte, apresentarei dados científicos que provam que o medo aumenta o risco de contrairmos quase todas as patologias, especialmente o principal assassino do mundo moderno: as doenças cardíacas. O leitor irá descobrir que o medo reduz a longevidade e leva ao sofrimento físico, se for ignorado. Os dados que vou apresentar na primeira parte não são para o assustar ainda mais; o objetivo é que o informem e lhe devolvam a responsabilidade pela sua saúde, em vez de o deixarem a sentir-se desamparado, à mercê de forças que pensa não poder controlar. Saber como o medo ignorado o predispõe à doença pode motivá-lo a fazer escolhas saudáveis no que toca às formas como é possível transformar o medo numa cura para corpo, mente e alma.

Enquanto a primeira parte tem como propósito satisfazer a necessidade da sua mente cognitiva compreender por que motivo deveria impedir que os falsos medos controlem a sua vida e começar a permitir que eles a transformem, a segunda parte dirige-se não à sua mente cognitiva mas à sua intuição, mostrando-lhe que há outra forma de viver e que está ao seu alcance começar a fazê-lo de acordo com a mesma. Na segunda parte, sairemos do campo da ciência para entrar no reino da espiritualidade, explorando o ponto em que ambas se tocam. Irá aprender as Quatro Assunções Temerosas, quatro crenças limitadoras que se encontram na base de vários falsos medos. Explicarei como poderá transformar estas quatro crenças limitadoras nas Quatro Verdades de

Desenvolvimento da Coragem. No final de cada capítulo da segunda parte, encontrará Exercícios de Desenvolvimento da Coragem, destinados a ajudá-lo a pôr estas verdades em prática no seu quotidiano. Ao distanciar a sua mundividência daquela que é mais comum na nossa cultura e que é dominada pelas Quatro Assunções Temerosas, substituindo-as pelas Quatro Verdades de Desenvolvimento da Coragem, estará a cimentar uma relação saudável com a incerteza e com a perda, de modo que a incerteza se revele plena de possibilidades e a perda possa ser uma oportunidade de crescimento. Nisto é que reside a verdadeira cura.

Na terceira parte, o leitor será convidado a unir a sua mente cognitiva à intuição, com o intuito de personalizar esta viagem de transformação. Vai criar a sua própria cura do medo, mapeando o seu caminho de fomento da coragem, aprendendo os Seis Passos para Desenvolver a Coragem e permitindo que a sua luz-piloto interior escreva a sua Receita para a Coragem, de modo a poder começar a abençoar o mundo com o brilho da sua centelha.

O importante é que perceba que há vários caminhos para alcançar uma tal liberdade. A psicologia ocidental oferece uma abordagem. As filosofias orientais oferecem outra. Um curso em milagres emprega os seus próprios métodos. Todas as religiões organizadas oferecem as suas orientações, baseadas na fé, para combater o medo. Apesar de este livro não tratar especificamente de nenhuma religião organizada, vou mencionar algumas das soluções apresentadas por tradições religiosas, como o misticismo cristão, o ramo místico do judaísmo (a cabala), o ramo místico do islamismo (o sufismo), o budismo e a tradição hindu do ioga. Todas estas abordagens são válidas e qualquer delas pode acabar por fazer parte da Receita para a Coragem elaborada pelo leitor.

Este processo não é rápido; trata-se de uma viagem espiritual que requer tempo, prática, empenho, apoio, coragem, fé e atos radicais de compaixão, tanto por si mesmo quanto pelos outros seres que encontrar no seu caminho e que padeçam de medo. Porém, aquilo que oferece não é um mero paliativo, mas sim uma verdadeira cura. Quando chegar ao fim do livro, descobrirá que sempre teve dentro de si tudo aquilo de que precisa para olhar além do medo e encontrar a sua coragem.

## Porque é que vale a pena?

Se já enfrentou adversidades — e, sejamos francos, quem não as enfrentou? —, o medo pode tê-lo desligado da voz da sua luz-piloto interior, fazendo com que comprometesse a integridade da sua verdadeira natureza. Esta espécie de traição pode ser evidente ou mais subtil, mas, com o tempo, vai desgastando a alma. Talvez o leitor seja prestador de cuidados de saúde, tal como eu fui, e lhe exijam que atenda 40 pacientes por dia quando sabe perfeitamente que, para fazer bem o seu trabalho, precisa de mais tempo. Talvez trabalhe em publicidade e lhe peçam para tentar vender um produto que não vai completamente ao encontro dos seus valores. Talvez seja professor e não tenha permissão para abraçar uma criança que precisa de um gesto de carinho. Talvez seja banqueiro e, por razões que o transcendem, não possa emprestar dinheiro a um pequeno empresário que vai perder o negócio se não conseguir o empréstimo que o leitor sabe que ele iria pagar. Talvez seja um advogado a quem pediram que defenda o cliente com mais dinheiro, em vez de defender aquilo que é mais justo. Talvez seja um político que entrou na política para ser a voz do povo, mas que agora se ligou a grupos de interesses porque não poderá ajudar as pessoas a menos que seja reeleito.

Talvez não se trate do seu trabalho. Talvez não se tenha manifestado quando alguém foi excluído do seu grupo social por não ter usado a roupa certa ou comprado o carro adequado, apesar de essa pessoa ter um coração puro. Talvez tenha ficado calado na reunião de condomínio quando toda a gente disse não querer ter um vizinho homossexual. Talvez não tenha afirmado as suas necessidades quando foi obrigado a sacrificar-se pela família. Talvez tenha dito sim quando a sua luz-piloto interior lhe implorou que dissesse não.

Todos os dias a sua integridade é testada de inúmeras formas e todos os dias é-lhe apresentada uma escolha. O medo inventará uma série de justificações para se trair. Racionalizará, dizendo que o leitor precisa de proteção, segurança, certeza, aceitação e... dinheiro. Mas que preço estará a pagar quando trai sistematicamente a sua verdade, dia após dia? É deste ponto de vista que o medo pode ser uma bênção, pois aponta

sempre para as fissuras na nossa integridade que precisam de atenção. Mesmo que as traições sejam subtis e mal tenha consciência do que está a fazer, a sua luz-piloto interior começará a esmorecer se comprometer demasiado a sua integridade. Tornar-se-á cada vez mais difícil ouvir a sua voz orientadora. Sempre que trai a sua verdadeira natureza, há uma pequena parte de si que morre, levando consigo saúde, vitalidade e felicidade.

Quando se empenha em seguir a sua luz-piloto interior durante todo o tempo, vê-se na posição de ter de fazer coisas difíceis e assustadoras. Aqueles que ama podem não o apoiar, pois deixou de ser guiado pelos medos que muitas pessoas usam para se controlarem umas às outras, e a sua nova imprevisibilidade fá-las ficar desconfiadas. Pode começar a desencadear reações nos outros, especialmente naqueles que racionalizaram por que motivo traem todos os dias a sua verdadeira natureza. O leitor torna-se um espelho que aqueles que se traem não conseguem suportar.

No entanto, as pessoas que anseiam por viver em harmonia com a sua própria luz-piloto interior começam a vir até si. A sua vibração em evolução atrai uma comunidade de almas verdadeiras semelhantes à sua. E, como uma espécie de agradecimento por abraçar o seu verdadeiro eu, o Universo começa a trazer para a sua vida cada vez mais alegria pura, amor incondicional, vitalidade profissional, saúde física e um sentido de ligação com o divino. Poderá perder alguma parte, ou muito, daquilo que constitui a sua zona de conforto, mas o que ganhará quando se empenhar nesta viagem é *inestimável*. O prémio pelo seu empenho é LIBERDADE.

Está disposto a deixar que o medo o cure e a descobrir quão corajoso verdadeiramente é?

Este é o desafio que lhe deixo.

PRIMEIRA PARTE

---

## COMO O MEDO PROVOCA DOENÇAS



## CAPÍTULO 1

# A FISIOLOGIA DO MEDO

*A única coisa que devemos temer é o próprio medo.*

FRANKLIN D. ROOSEVELT

April, de 8 anos, ouviu vidro a estilhaçar-se na caravana de quatro metros de largura onde vivia. Sabia que era apenas o início de mais uma daquelas noites em que a sua mãe se descontrolava, à semelhança dos homens com quem gostava de beber. April tentou fugir para a floresta ali perto. Porém, os seus pulmões não colaboraram, pelo que ficou sem fôlego antes de sequer começar a correr, pelo que soube ter já perdido aquela batalha. Logo de seguida deu por um estranho a vir na sua direção e o seu corpo foi tolhido por uma dor indescritível.

April não se lembra de mais nada dessa noite. Porém, recorda-se de que, pouco tempo depois, a mãe desapareceu. Sem explicações, sem pedidos de desculpa, sem se despedir... April tentou convencer o irmão mais novo de que a mãe nunca mais voltaria, mas a criança manteve-se agarrada às costas do sofá a olhar para a porta durante semanas.

Depois de a mãe deaparecer, o medo começou a dominar ainda mais a vida de April. Deixou de confiar até nos amigos mais próximos e nos assistentes sociais que a tentavam ajudar. Ficava acordada toda a noite, aterrada com a ideia de que um dia alguém haveria de a levar, separando-a do irmão. Nas raras ocasiões em que isso não acontecia, sonhava que era perseguida por homens. Por mais criativa que se tornasse relativamente aos esconderijos, os homens acabavam sempre por apanhá-la.

Não tardou a que o corpo de April também começasse a ficar descompensado. Desmaiava com frequência e tinha tremores como se estivesse a ser vítima de um ataque apoplético. Os especialistas pediram exames laboratoriais, os neurologistas pediram tomografias computadorizadas e eletroencefalogramas e um cardiologista, que lhe diagnosticou um sopro cardíaco, ligou April a um monitor cardíaco portátil, com que ela andava 24 horas por dia. Por fim, diagnosticaram-lhe oficialmente uma síndrome da disfunção reativa das vias aéreas — uma variante da asma — e prescreveram-lhe meia dúzia de medicamentos destinados a minorar as tonturas. Contudo, apesar de uma enorme quantidade de exames e tratamentos, os sintomas persistiam, o que provocava perplexidade aos médicos.

À medida que foi envelhecendo, April continuou a viver num constante estado de medo, pelo que começou a praticar sete formas diferentes de artes marciais, obcecada com a ideia de se tornar forte o suficiente para se proteger. O medo convenceu-a a procurar um treino de proteção especializado num local qualificado em instrução de porte de armas, cenários de evacuação e lutas corpo a corpo. Ela aprendeu a entrar na mente de indivíduos perigosos, de modo que pudesse proteger outras pessoas na qualidade de guarda-costas de alta-segurança.

Todos os dias ia para o trabalho com uma arma no coldre, disposta a atirar-se para a frente dos clientes para os proteger de uma bala. Contudo, apesar de April se ter tornado uma agente de proteção executiva altamente dotada, o medo não desapareceu. Pelo contrário: ele tornou-se maior, obrigando-a a olhar constantemente por cima do ombro, receosa de virar as costas a alguém, por estar certa de que o perigo a seguia para todo o lado.

Passou a dormir com uma arma junto à cama, enquanto os pesadelos do passado com os homens sem rosto continuavam a atormentá-la. Quase todas as noites sonhava que levava um tiro. Também desenvolveu uma série de fobias: medo do escuro, das sombras, de aranhas, de pessoas atrás dela e de não ser capaz de ver as mãos das pessoas. Começou a ter ataques de pânico sempre que tinha de sair de casa, imaginando obsessivamente como é que poderia ser atacada e como poderia

proteger-se. Ficava aterrada com a ideia de, se alguém tentasse novamente fazer-lhe mal, não ser capaz de se defender, mesmo tendo em conta tudo aquilo que aprendera.

Quanto mais assustada ficava, mais adoecia. A frequência dos desmaios aumentou, até que os médicos finalmente consideraram a hipótese de April sofrer de uma estranha perturbação sanguínea que nenhum hematologista fora capaz de diagnosticar. Não havia sangramento mas, de alguma forma, o sangue dela simplesmente desaparecia, deixando-a inexplicavelmente anêmica durante a maior parte do tempo. Para combater o que quer que fosse que estava a provocar aquilo, os médicos prescreveram transfusões de sangue, tendo ela de ficar ligada a uma máquina três vezes por semana, em blocos de seis a oito semanas, quatro horas por sessão.

April recorda-se de olhar pela janela enquanto uma enfermeira tentava pela terceira vez encontrar uma veia no seu braço pisado e enegrecido. As enfermeiras eram obrigadas a fazer seis tentativas para começar a transfusão antes de desistirem e chamarem ajuda especializada. Este ritual repetiu-se durante seis anos; quanto mais o tempo passava, maior era a frequência com que ela precisava das transfusões. O problema agravou-se e ninguém tinha a menor ideia do motivo.

Durante todo aquele tempo, ninguém perguntou a April o que poderia realmente estar a deixá-la doente. Supondo que a sua falta de saúde, o seu medo e o seu passado não estavam relacionados, ela nunca pensou mencionar os pesadelos que a deixavam a tremer e a suar durante a noite, os clarões de memórias violentas que a deixavam abalada ou os picos de adrenalina que sentia em todo o corpo sempre que o medo se revelava. April não percebeu que, sempre que sentia aqueles picos de adrenalina a percorrer-lhe o sistema, eles começavam como um pensamento ou um sentimento que se traduzia numa série de reações fisiológicas. Ela não sabia o suficiente sobre a fisiologia do seu corpo para compreender que, de cada vez que um pensamento de medo ou uma memória de ansiedade lhe atravessava a mente, eram desencadeadas reações hormonais indutoras de doenças e que este ativar repetitivo lhe causava danos terríveis.

## A reação de stress

O nosso corpo está equipado com um mecanismo inato chamado «reação de stress», também conhecido como «reação de luta ou fuga». Apesar de ter sido Walter Cannon, da Universidade de Harvard, o primeiro a descrevê-la, o endocrinologista húngaro Hans Selye desenvolveu-a mais tarde, descrevendo o papel do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA) quando o corpo fica sob stress, uma resposta a que Selye chamou «reação de adaptação geral», ou RAG.<sup>1</sup> Como Selye explica no livro *The Stress of Life*, usou o termo «stress» para designar a reação biológica do corpo a qualquer necessidade psíquica, seja uma emoção negativa, como medo ou ira, ou uma mudança positiva, como um casamento ou o nascimento de um bebé.

Quando confrontada com uma ameaça como as que April enfrentou ao fugir dos agressores, a amígdala cerebral experiencia a emoção de medo. Então, o cérebro comunica esta emoção ao hipotálamo, que segrega o fator libertador de corticotrofina (FLC) no sistema nervoso. O FLC, de seguida, estimula a glândula pituitária, fazendo com que esta segregue prolactina, hormona de crescimento e hormona adrenocorticotrófica (HACT). Estas últimas, por sua vez, são responsáveis por as glândulas adrenais libertarem cortisol, a hormona do stress, aumentando a capacidade do corpo de enfrentar uma ameaça.

Ao dar-se a ativação do hipotálamo, também ocorre a ativação do sistema nervoso simpático, o que obriga as glândulas adrenais a libertarem epinefrina (também conhecida como «adrenalina») e norepinefrina. Estes neurotransmissores são responsáveis pelo sobressalto que sentimos quando quase chocamos com outro carro ou alguém saído das sombras nos assusta. Eles aceleram os batimentos cardíacos e aumentam a tensão arterial, ao mesmo tempo que causam uma série de outras mudanças metabólicas em todo organismo. O ritmo respiratório é acelerado e os brônquios dilatam-se, permitindo uma oxigenação do sangue mais eficiente.

Quando o sistema nervoso simpático é ativado, os nervos reagem mais rapidamente, de forma que a transmissão de sinais seja mais eficaz.

Uma vez que o aquecimento da pele não é uma prioridade perante uma ameaça, ela arrefece e ficamos com pele de galinha. Já que o corpo não precisa de se preocupar com a digestão ou a reprodução no meio de uma crise grave, os vasos sanguíneos ligados aos aparelhos gastrointestinal e reprodutivo constroem-se, deslocando sangue para o coração, para grandes grupos musculares e para o cérebro, o que permite que o coração bata com mais força, as pernas corram mais depressa e o cérebro pense mais rapidamente. As pupilas dilatam-se, para que se possa identificar melhor um agressor ou encontrar uma forma de fuga. O metabolismo acelera e as fontes de energia, como as reservas de gordura, são utilizadas para libertar glicose na corrente sanguínea, propiciando um aumento de energia, para lutar ou fugir da ameaça.

Passa a haver mais ácidos estomacais e reduz-se o nível de enzimas digestivas. O cortisol neutraliza o sistema imunitário, de maneira a reduzir as reações inflamatórias que acompanhariam quaisquer feridas que o corpo pudesse sofrer. O organismo interrompe igualmente todas as rotinas de manutenção, desativando os mecanismos de autorregeneração inatos — aqueles que combatem infeções, previnem cancro, reparam proteínas desfeitas e, em geral, evitam doenças. Faz sentido. Afinal, de nada serve gastar a preciosa energia do organismo a prevenir doenças ou a curar uma patologia que já nos afeta se estamos prestes a morrer com uma arma encostada à cabeça ou com um puma a perseguir-nos.

Todas estas reações fisiológicas ao medo são adaptáveis e preventivas quando a nossa vida corre verdadeiramente perigo. Mas eis a ironia: *não fomos feitos para ter medo com frequência*. Ponto.

Em grandes quantidades, a epinefrina é tóxica, pois causa danos em alguns órgãos, como o coração, os pulmões, o fígado e os rins. As alterações nos ácidos estomacais e nas enzimas digestivas podem provocar espasmos esofágicos, diarreia ou obstipação intestinal. Quando a reação de stress é ativada de forma repetida, às vezes os brônquios têm espasmos em vez de se dilatarem — como no caso de April —, dando origem a asma, falta de ar e dores no peito. Nos seres humanos primitivos, quando um perigo lhes ameaçava verdadeiramente a vida, o mecanismo de luta ou fuga era protetor; já nas sociedades modernas, na maior parte das vezes, passa-se

o contrário. O nosso organismo não está preparado para suportar os efeitos do medo e do stress crónicos. No entanto, se o leitor for como a maioria das pessoas, o seu corpo está constantemente extenuado, receando ameaças imaginárias, como perdas financeiras, o fim de uma relação, a instabilidade, um hipotético problema de saúde ou a morte de um ente querido — medos que muitas vezes nunca se tornam realidade.

Isto leva a um círculo vicioso. Temos medo de adoecer, envelhecer ou morrer; contudo, o medo pode literalmente deixar-nos doentes, envelhecer-nos e matar-nos. Bem, agora que está a ler isto, talvez esteja com medo do próprio medo! Mas não se preocupe. Vou ajudá-lo a compreender como poderá usar o medo para reduzir as reações de stress e ativar reações de relaxamento, para que o medo o ajude a crescer e não a adoecer.

## **A neurociência do medo crónico**

O neurocientista Joseph LeDoux, cujo livro *O Cérebro Emocional: As Misteriosas Estruturas da Vida Emocional* descreve como o cérebro processa as emoções, tem estudado aprofundadamente a fisiologia do medo. LeDoux descreve a amígdala cerebral como «o eixo do mecanismo de medo do cérebro». Todas as emoções primárias, como o medo, o ódio, o amor, a ira e a coragem, têm origem na amígdala, situada no sistema límbico — a parte primitiva e animal do cérebro. Este eixo do medo trabalha em conjunção com o tálamo, que recebe informações, com o córtex cerebral, que raciocina, e com o hipocampo, que recorda.

A ativação continuada de reações de stress torna a amígdala ainda mais sensível a aparentes ameaças. O medo desencadeia a reação de stress, que ativa a amígdala — vezes e vezes sem conta. Enquanto isso, a amígdala, que ajuda a formar «memórias implícitas» — fragmentos de experiências passadas que ficam enterrados no subconsciente —, torna-se cada vez mais sensível e impregna estas memórias implícitas de resíduos de medo intensificados. Como resultado, podem surgir sentimentos de medo (manifestando-se muitas vezes sob a forma de ansiedade) mesmo na ausência de qualquer experiência objetivamente assustadora.

Em simultâneo, o hipocampo, que é crucial no desenvolvimento de «memórias explícitas» — lembranças claras e conscientes do que realmente aconteceu —, desgasta-se com as repetitivas reações de stress do organismo. As hormonas de stress, como o cortisol, inibem a formação de sinapses neuronais e enfraquecem as existentes. Quando o hipocampo se vê assim enfraquecido, é muito mais difícil produzir novos neurónios e, em consequência, novas memórias. Disto resulta que as dolorosas e crónicas experiências de medo registadas pela amígdala, tornada mais sensível, acabam por ser gravadas na memória implícita, enquanto o hipocampo enfraquecido não consegue registar novas memórias explícitas.

Quando isto acontece, com o tempo vamo-nos sentindo cronicamente receosos e ansiosos, sem memórias reais dos motivos pelos quais temos medo. Podemos sentir uma avassaladora sensação de fatalidade e tristeza, como se algo mau — algo *muito mau* — estivesse a ameaçar-nos, apesar de, para um observador objetivo, parecermos seguros. Mesmo muito tempo depois de a ameaça desaparecer, qualquer coisa que desencadeie esta reação de medo, consciente ou inconscientemente, estimula o tálamo, que, por seu turno, estimula a amígdala e faz emergir a memória de medo do hipocampo e então... BUM! O corpo entra em esforço. O estímulo pode não estar diretamente relacionado com a experiência inicial. Pode ser algo tão simples quanto sentir um colarinho apertado ou o cheiro de uma fragrância que subconscientemente aviva uma recordação. Uma vez ativada, a reação física que se segue é uma avaria do sistema de alarme, que nos alerta para perigos que, na verdade, não estão a ameaçar-nos. Este falso medo não passa de um pensamento, mas conduz a uma reação de stress poderosa, a qual afeta não só a mente mas também o corpo.

Em consequência desta avaria do sistema de alarme, os falsos medos podem subjugar o sistema nervoso, o que contribui para fobias, reações de stress pós-traumático, perturbações de ansiedade, depressão e outras patologias psiquiátricas. Por mais força de vontade e motivação que tenha para se curar, não basta desejar livrar-se deste tipo de medos, uma vez que ele tem origem em processos inconscientes e está ligado à parte

mais primitiva do sistema nervoso. Nem sequer ajuda saber que o medo é irracional, pois a reação de medo supera a mente cognitiva e passa de «zero» para «aterrado» no sistema nervoso primitivo sem envolver o protencéfalo racional. Algo aparentemente tão inofensivo como uma canção ouvida na rádio pode lançar o sistema nervoso num trauma passado e macular a mais benigna das experiências com resíduos de medo, o que ativa reações de stress. É importante reconhecer que tais reações são completamente inconscientes. Se o leitor é controlado por este tipo de reações de medo, não está a fazer nada de errado. Está apenas sujeito a uma avaria do seu sistema nervoso e é provável que precise de ajuda especializada para a resolver.

### **A reação de relaxamento**

Felizmente, o corpo dispõe de um antídoto inato para as reações de stress desencadeadas pelo medo. Herbert Benson, professor da Universidade de Harvard, chamou-lhe «reação de relaxamento». Esta reação neutraliza a reação de stress de luta ou fuga, desligando o sistema nervoso simpático e mudando-o para o estado relaxado do sistema nervoso: o sistema nervoso parassimpático.

No seu estado naturalmente relaxado, o organismo está incrivelmente preparado para se regenerar. O corpo sofre pequenas avarias de diversas formas durante todo o tempo. As células enlouquecem. As toxinas aumentam. Os órgãos são danificados. Produzimos células cancerosas. Somos expostos a elementos patogénicos e a corpos estranhos. No entanto, o organismo sabe como lidar com tais problemas rotineiros. Quando o corpo se encontra fisiologicamente relaxado e não centrado em sobreviver a uma ameaça, os nossos mecanismos de autorregeneração entram em cena e curam naturalmente as doenças. Todavia, como vimos anteriormente, *os mecanismos de autorregeneração do corpo deixam de funcionar adequadamente quando o medo não é tratado. Só quando mente e corpo estão relaxados é que o organismo pode curar-se a si mesmo.*

Nos momentos em que o medo se reduz e as emoções positivas substituem as negativas — como quando o protencéfalo experiencia amor,



ligação, intimidade, prazer, fé, propósito e esperança —, o hipotálamo para de desencadear reações de stress. Os níveis de cortisol e epinefrina caem, o sistema nervoso simpático é desligado e o sistema nervoso parassimpático começa a assumir o controlo. Quando tal acontece, os batimentos cardíacos desaceleram, a tensão arterial desce, o sangue volta a ser bombeado para assegurar processos menos essenciais, como a digestão e a reprodução, e o sistema imunitário volta a funcionar. Neste estado de relaxamento, o coração sofre menos desgaste, o estômago produz menos ácidos e o organismo pode continuar a autorregenerar-se, regressando à homeostasia da saúde ideal.

No livro *A Cura pela Mente: Provas Científicas do Triunfo da Mente sobre a Medicina*, apresentei dados científicos que provam como estados como a solidão, o stress laboral, o pessimismo, o medo, a depressão e a ansiedade podem desencadear reações de stress, enquanto pensamentos positivos, relacionamentos com base no amor, uma vida sexual saudável, a expressão da criatividade, a pertença a uma comunidade espiritual e a meditação podem originar reações de relaxamento. Quando passa do medo para o amor, a mente é capaz de curar o corpo — e isto não é uma vaga afirmação metafísica New Age. Trata-se simplesmente de fisiologia.

Enquanto o verdadeiro medo é sempre protetor e algo que não devemos perder, o falso medo pode deixar-nos doentes se não soubermos lidar com ele de forma saudável. No entanto, se aprendermos a corrigir a nossa relação com o falso medo, podemos treinar o nosso corpo para rapidamente abortar as reações de stress que acompanham o medo e adotar reações de relaxamento autorregenerador. Quando o medo se torna o indicador daquilo que precisa de cura nas nossas vidas, e se formos suficientemente fortes para o deixar transformar-nos, tem o potencial de relaxar o sistema nervoso enquanto a mente se foca em soluções de cura em vez de criar mais fatalidade e tristeza.

Na segunda parte deste livro irá aprender a adotar ferramentas específicas para transformar crenças limitadoras em verdades estimuladoras da coragem, de modo a facilitar esta passagem do medo para o amor. Na terceira parte seguirá os Seis Passos para Desenvolver a Coragem, para começar a pôr tudo isto em prática. Ao fazê-lo, acalmará a sua

mente e reanimará o seu espírito — mas também deixará o seu corpo preparado para receber milagres.

## **Medo, ansiedade, preocupação e stress**

Segundo os Centros de Controlo e Prevenção de Doenças, crê-se que 80 por cento das consultas médicas estão relacionadas com o stress. Contudo, tal como mencionámos na Introdução, o que é o stress senão medo, ansiedade e preocupação disfarçados com uma máscara socialmente mais aceitável?

A preocupação tem origem na nossa capacidade de revirar uma coisa nas nossas cabeças, com o intuito de a compreender. Esta capacidade pode ser saudável, se se focar em resolver problemas sem ter nenhum pensamento indutor de medo a acompanhá-la. Porém, assim que a resolução de problemas começa a induzir resultados negativos imaginários, passa também a criar problemas. A ansiedade é uma emoção de nervosismo, mal-estar, receio ou apreensão. É aquela sensação negativa que nos diz: «Oh, não. Isto pode correr mal.» O stress pode acompanhar a preocupação ou a ansiedade, mas refere-se à reação física que o corpo usa para responder a um perigo real ou imaginário. O medo define-se como uma emoção desagradável que tem raízes na crença de que algo ou alguém é perigoso, passível de provocar dor ou de ameaçar a nossa segurança ou felicidade. O medo, a ansiedade, a preocupação e o stress podem ter diferentes definições no dicionário, mas, naquilo que ao corpo diz respeito, todos eles desencadeiam reações físicas de stress.

O medo controla toda a nossa cultura, pelo que ninguém está imune. Temos medo de uma gravidez indesejada, de abusos sexuais e da infertilidade. Temos medo do casamento entre homossexuais, dos cuidados de saúde universais e de eleger o presidente errado. Temos medo do falhanço, do sucesso, de definharmos na obscuridade e de não conseguirmos descobrir o nosso verdadeiro propósito de vida. Temos medo de catástrofes financeiras, mas também de ganhar demasiado dinheiro. Temos medo de sonhar sem limites, mas ficamos aterrados perante a dúvida de sermos suficientemente extraordinários. Temos medo de

expressar a nossa criatividade, pois tememos ser criticados ou cometer erros; contudo, temos medo de manter a música só dentro de nós. Temos medo de morrer, mas temos ainda mais medo de viver.

O leitor não precisa de ter uma doença mental diagnosticada para ter medo. Todos os seres humanos experienciam naturalmente o medo como um mecanismo de sobrevivência. Em alguns indivíduos, no entanto, o medo transforma-se em doenças psiquiátricas plenas. Vinte e oito por cento dos norte-americanos sofrem de algum tipo de perturbação de ansiedade, que se manifesta quando uma pessoa sente medo e experiencia os seus efeitos fisiológicos sem ter uma ameaça certa ou imediata à sua integridade física.<sup>2</sup> Além de recearmos coisas que nos podem matar, também temos medo de falar em público, das alturas, de sair à rua, de agulhas e de aranhas. De facto, um estudo levado a cabo nos EUA, pelo National Institute of Mental Health, em 1986, mostrou que 5 a 12 por cento dos inquiridos tinham experienciado fobias nos seis meses anteriores. Existem 530 fobias documentadas e há estudos que estimam que 24 milhões de norte-americanos acabarão por experienciar alguma espécie de fobia durante o seu tempo de vida.

As mulheres experienciam ansiedade duas a três vezes mais frequentemente do que os homens, mas as perturbações fóbicas são igualmente comuns em homens e mulheres.<sup>3</sup> As dez fobias mais comuns são a aracnofobia (medo de aranhas), a ofidiofobia (medo de cobras), a acrofobia (medo das alturas), a agorafobia (medo de atravessar espaços públicos), a cinofobia (medo de cães), a astrofobia (medo de trovões e relâmpagos), a tripanofobia (medo de injeções), fobias sociais (medo de situações sociais), a aerofobia (medo de voar) e a misofobia (medo de germes ou sujidade).<sup>4</sup> Algumas pessoas até sofrem de fobofobia (medo de fobias)!<sup>5</sup> Outras perturbações comuns de ansiedade são: ansiedade generalizada, perturbação de stress pós-traumático, perturbação de pânico, perturbação obsessivo-compulsiva e perturbação de ansiedade social.

Quando o medo se transforma numa perturbação psiquiátrica, não se trata apenas da indicação de algo que precisa de ser tratado; é uma bomba atirada contra a nossa vida, que perturba a nossa serenidade e requer o auxílio de especialistas. Os tratamentos específicos para doenças

psiquiátricas como estas estão além do âmbito deste livro; se o leitor sofre com os efeitos de uma perturbação assim ou se um dos seus entes queridos se encontra nessa situação, procure ajuda profissional. Além do recurso a um profissional, existem muitos livros maravilhosos, escritos por especialistas, que se centram em cada uma destas doenças psiquiátricas. Se precisar, encorajo-o fortemente a procurar este tipo de ajuda, que poderá então juntar à sua Receita para a Coragem enquanto uma forma de deixar que o medo o cure. Acredito que todos temos ferramentas ao nosso dispor e quanto mais ferramentas adicionarmos à nossa Receita para a Coragem mais provável será que alcancemos o êxito de levar uma vida guiada não pelo medo, mas pela sabedoria da alma.

No próximo capítulo, partilharei consigo dados que provam que o medo não é apenas uma emoção dolorosa que causa perturbações psicológicas; pode ser também um grave fator de risco na contração de doenças, caso não seja adequadamente canalizado. Esta informação não deve assustá-lo. O meu objetivo é que o leitor mude a sua percepção, de modo a compreender que cada pensamento de medo desencadeia uma reação de stress e que esta põe o seu corpo em perigo. Assim, poderá motivar-se a deixar que o medo o ajude a escrever e a implementar a sua Receita para a Coragem, em vez de permanecer inconscientemente como uma vítima do medo.

O Capítulo 2 tem como propósito oferecer-lhe uma mudança de paradigma — que ilumine o predomínio do medo nas nossas vidas e reconheça que, se quisermos ter uma existência longa e saudável, tratar o nosso medo é muitíssimo mais importante do que a nossa alimentação, fazer exercício físico, as vitaminas que tomamos ou os nossos maus hábitos. Compreendo que pareça radical sugerir que o medo ignorado possa estar na origem de muitas doenças. Não quero dizer que estas doenças também não tenham uma raiz bioquímica, mas sim que o medo nos predispõe a estas influências bioquímicas prejudiciais. Mais importante ainda, quero dizer que é possível fazer alguma coisa quanto a isso. Não estamos à mercê do medo. Lembre-se: o medo tem o potencial de nos libertar do sofrimento e, se o permitirmos, o nosso corpo agradecer-nos-á.

# LIBERTE-SE DO MEDO!

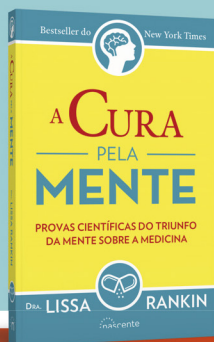


Na medicina não é comum afirmar-se que ter medo nos pode fazer adoecer, mas a verdade é que o medo, se não for tratado, pode constituir um sério risco para o desenvolvimento de doenças cardíacas, diabetes ou cancro. Em ***Cure os Seus Medos***, a Dra. Lissa Rankin explica como precisamos de nos curar do medo que debilita a nossa saúde e nos rouba a alegria de viver, e de que forma o medo pode curar ao alertar-nos para situações de risco.

Com base em pesquisas recentes e histórias reais, este livro permitirá compreender os efeitos do medo e revertê-los a favor do bem-estar a todos os níveis.

- ✓ Descubra de que forma um pensamento que transmite medo se traduz em alterações fisiológicas em todo o corpo.
- ✓ Saiba como distinguir o verdadeiro medo (o que provém de uma ameaça real e nos permite sobreviver) do falso medo (que desencadeia reações de stress em relação a uma situação imaginária).
- ✓ Fique a saber que as decisões saudáveis que guiam comportamentos adequados têm origem na intuição e na integridade, apesar de o falso medo também poder ajudar-nos a identificar as áreas das nossas vidas que precisam de atenção.
- ✓ Aprenda a modificar a sua relação com a incerteza — não vivendo em pânico perante um futuro imaginário —, encarando-a como uma janela para novas oportunidades.

Da mesma autora:



**nascente**  
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8839-33-6



Saúde e Bem-Estar