

## Como o humano cria o medo?

### Introdução

Humano, esta palavra denomina uma das mais frágeis formas de vida presentes na Terra, uma simples alteração no seu habitat e uma vasta parte da população do mesmo pode morrer antes que seus corpos comecem o processo de readaptação ao ecossistema, porém, o único ser vivo da Terra com consciência, ou seja, o único ser vivo que pode, até o dia de hoje, contemplar sua própria existência, fazer questionamentos e planos decidindo o que ou não fazer para si mesmo. Devemos porém, analisar com cuidado que essa habilidade exclusiva também é resultante de malefícios aos homens, afinal, a mente humana é tão poderosa que consegue se destruir sem ao menos perceber, esta obra busca discriminar como e para tal, devemos estudar o fator gerador de todos os temores, o medo, como o medo surge, como ele afeta as escolhas humanas, como ele afeta o desenvolvimento humano e como e pra que ele serve.

### Medo

Quando nós nascemos, eu que escrevo, você meu presente leitor, todos a quem conhecemos nascemos com uma peculiaridade em comum, tirando nossos berros aos respirarmos pela primeira vez no mundo exterior ao ventre, todos nós nascemos sem medo, afinal, nosso hall de programações mentais está praticamente zerado, nosso cérebro começou a perceber o universo a nossa volta há pouco, logo, agora que se inicia a criação das Programações Mentais, reações que você terá ao se deparar com determinada situação, "x" ou "y", porque o seu cérebro deixou uma programação mental para cada determinado estímulo ou cenário.

O medo é gerado a partir de experiências que possam te gerar morte ou ameaça, afinal, o medo é uma reação mental para situações que possam danificar ou matar o seu corpo, considerando que seu cérebro necessite desse recipiente para manter-se em atividade, o medo é a única ferramenta que seu cérebro tem para se defender de ameaças.

### Como nasce o medo?

Presente leitor, não tenho como identificar o seu perfil, estamos distantes por espaços temporais e geográficos, não sei se você atualmente está pai, está filho ou ambos, porém, sei que você tem como observar alguma criança mesmo que não seja do seu círculo social, perceba como elas não tem medo de nada, em especial as mais novas de até dois anos de idade, quando elas se cansam de ficar suspensas no colo dos pais elas simplesmente empurram os braços de quem o está segurando e se lançam ao chão, elas não tem nenhuma noção de espaço, logo, não sabem quanto é 10cm ou 10m, simplesmente querem chegar ao chão.

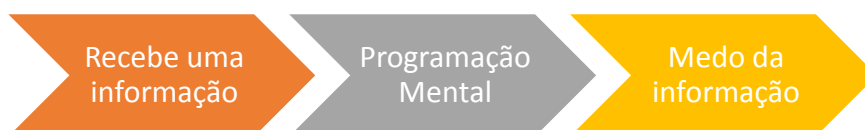
Quando uma criança sente dor, gera-se um pequeno trauma, uma experiência de dor gerada por um disparo de estímulos enviados pelos nervos ao cérebro e esse, por sua vez acontecem duas coisas, em primeiro se envia os estímulos ao córtex motor para que se libere alguma reação para informar que algo errado está acontecendo no corpo e em segundo, se aprende a ter medo

do que se acabou de passar, contudo, não só pela experiência da dor o medo se cria nas mentes humanas, também criamos o medo a partir de “verdade” repassadas por pessoas de autoridade, como por exemplo os pais, os pais por sua alteridade tem um acesso muito fácil ao fator crítico dos filhos, os médicos e qualquer outra autoridade, por sua postura de conhecedores do seu ramo de estudo tem uma facilidade de atravessar o fator crítico das pessoas, logo, “verdades” passadas por estas pessoas podem gerar o medo, ninguém nasce com medo de cobras, de altura, do fogo, de armas, as pessoas aprendem a ter medo, aprendem a perceber a periculosidade de situações ou determinados cenários.

Vemos que o medo surge de diversas maneiras, **exemplo** de **alguns deles** são:



*Figura 1 - Criança se lança ao chão / Figura 2 - Criança se machuca / Figura 3 - Cria-se a percepção de que isso pode ser lesivo ao corpo / Figura 4 - Cria-se o medo de se lançar ao chão por medo de se machucar ou morrer*



*Figura 1 - Contam que cobras matam pessoas / Figura 2 - Cria-se a percepção do perigo de uma cobra / Figura 3 - Cria-se o medo de cobras*

### **O medo e as doenças psicossomáticas**

Conforme o discriminado anteriormente, percebemos que o medo surge a partir de experiências ou de “verdades” passadas por terceiros, ou seja, não se nasce com medo, se aprende a ter

medo, logo, algumas doenças muito comuns hoje em dia são originárias da mente humana ter aprendido “até demais” a temer algo, como por exemplo altura, o cérebro a identificar uma grande altitude, libera a sensação do medo para que a pessoa recue, afinal, se ela cair ela morre, algumas pessoas tem vertigem ao olhar para baixo em uma grande altura, algumas desenvolvem um medo irracional de altura e há aquelas que nem subir uma escada conseguem se serem levadas a força, vão ao pânico.

Imagine o ser humano como um CNPJ, Cadastro Nacional de Pessoa Jurídica, o corpo humano é a empresa, os órgãos são os funcionários, porém, o cérebro é o diretor da empresa e seu cargo gira em torno de manter o corpo vivo, lucro digamos assim, e o medo é uma ferramenta de autodefesa. Quando alguém é vítima de estupro, o nosso cérebro não pode dar uma arma, não pode ensinar kung fu, porém, pode dar depressão, síndrome do pânico, claustrofobia e outras doenças, afinal, dessa forma a pessoa não sai de casa ou pelo menos não vai a muitos lugares, não indo aos lugares você não estará ameaçado, não estando ameaçado o nosso cérebro acredita ser o funcionário do mês, porém, não percebe que ao mesmo tempo que defende o corpo de ameaças externas, sendo que algumas das ameaças que ele acha que existe não existem de fato, vira vítima de ameaças internas, uma pessoa que se exclui da natureza humana, o convívio social, se aprofunda em um estado de depressão, não se alimenta corretamente, ou até mesmo não se alimenta, perde o controle emocional, não pega mais sol, não cuida mais de sua saúde física, em alguns casos param de cuidar da higiene pessoal, com o tempo vai perdendo a percepção de empatia por ela mesma e pode chegar ao pior destino de todos, o suicídio.

## A cura

O medo tem sua função, o medo também nos mantém vivos, se uma pessoa almeja se livrar do medo para não acabar se suicidando por conta de um aprofundamento na depressão, não pode querer não ter medo para ir nadar nas água da costa Sul Africana porque essa pessoa vai ganhar hospedagem gratuita na sistema digestivo de algum tubarão branco.

Devemos analisar, porém, que este tópico trata da cura para este problema, é possível? Obviamente sim, haja vista explicações anteriores, não passam de programações errôneas desenvolvidas pela mente humana fazendo o seu trabalho em excesso, a hipnoterapia pode ensinar o seu cérebro dando uma nova programação para os cenários adulterados, excluisse a programação anterior e se dá uma nova solução que automaticamente altera até mesmos outras programações resultantes desta originária.

Procure a equipe Hipnos, nós vamos te ajudar.

## Considerações Finais

O medo é algo que se aprende, haja vista o disposto, tudo que o medo gera há solução, por mais que seja uma ferramenta de grande valia, sua utilização autônoma deixa os humanos a mercê de escolhas irracionais, as programações relativas ao medo deveriam ser programações mentais seletivas, optando considerar as ameaças reais ao invés de suposições ou “verdades” muitas vezes engrandecidas por vozes ignorantes. Estes aprendizados, entretanto, tem cura, o que é

uma notícia encorajadora para todo aquele que necessita de apoio e auxílio. Pode parecer simples falar que o necessário é apenas deletar más programações e ensinar ao cérebro o certo a se fazer e os cenários certos a se considerar, porque é!

**Filipe Luís Souza**

Hipnólogo, Hipnoterapeuta & CEO

