

O ESPÍRITA ANTE À SINDROME DO MEDO



Em uma situação de crise, seja de ordem econômica ou agravamento da insegurança pública, como sói ocorrer nos dias de hoje, as relações sociais, pessoais e familiares se alteram. Diante desse quadro, é perfeitamente normal que sintamos medo. Na verdade, sentir medo nos leva à imobilização, pois essa fobia aumenta, consideravelmente, a incerteza do que uma atitude poderá causar. Pensar que não conseguiremos enfrentar uma doença, nossos erros, a perda do emprego ou dos bens, a velhice, a solidão, a perda de um amor e assim por diante, amedronta-nos, causa-nos ansiedade e desconforto psicológico.

Se tivéssemos certeza do sucesso das atitudes a tomar, não teríamos medo de coisa alguma. Não devemos, pois, desconsiderar nossos medos, mas, antes, valorizá-los como fonte de transformações a serem realizadas dentro de nós mesmos. Quando usados como instrumento de coerção, controle e exercício do poder e de autoridade sobre os outros, compromete-se a consciência dos

indivíduos, criando, neles, a necessidade de mentir. É quando professores e pais usam os medos e ameaças para limitarem seus alunos e filhos. Contos e histórias infantis, que podem ser usados como armas para amedrontar e controlar as crianças, estão ajudando a realizar a tarefa da antipedagogia. É o antiensino. É a deseducação.

André Luiz ensina que “o corajoso suporta as dificuldades, superando-as. O temerário afronta os perigos sem ponderá-los.” (1) É verdade! Há atitudes que, frente aos medos, podem ser fruto da nossa irresponsabilidade. Trata-se de um erro de percepção ou da nossa incapacidade de julgamento. Sem medir as conseqüências dos nossos atos, seja qual for a razão, enfrentamos a ameaça e o perigo, sem, antes, analisá-los. Somos, muitas vezes, inconstantes nos nossos atos, não avaliarmos a imprudência que cometemos. Exemplos comuns de irresponsabilidade são as atitudes impulsivas ou exibicionistas praticadas por quem não pensa em correr quaisquer riscos com tais atitudes. A morte e a vida lhe são indiferentes.

Por essas razões é preciso que aceitemos nossos próprios medos, a fim de darmos início ao nosso autoconhecimento. Consiste, isso, em admitir que temos medos. Admitir também que todos têm medos. É o primeiro e decisivo passo para iniciar o caminho que nos levará a superá-los e, conseqüentemente, a superação de si mesmo.

A instabilidade psíquica e emocional faz parte da rotina de todos. É necessário ter “nervos de aço” para sobreviver nas grandes cidades modernas. Embora o medo seja um sentimento natural, a drástica realidade do cotidiano está transformando, em patologia crônica, um sentimento que é fundamental para nossa sobrevivência. “Ninguém poderá

dizer que toda enfermidade esteja vinculada aos processos de elaboração da vida mental, mas todos podem garantir que os processos de elaboração da vida mental guardam positiva influência sobre todas as doenças”. (2) O medo é normal quando é moderado. Quando excessivo, torna-se doença, passa a prejudicar a nossa vida.

“Toda emoção violenta sobre o corpo é semelhante a martelada forte sobre a engrenagem de máquina sensível, e toda aflição animalhada é como ferrugem destruidora, prejudicando-lhe o funcionamento”.(3) O medo excessivo (fobias) é o mesmo que semear espinheiros magnéticos e adubá-los no solo emotivo de nossa existência, é intoxicar, por conta própria, a tessitura da vestimenta corpórea, estragando os centros de nossa vida profunda e arrasando, conseqüentemente, sangue e nervos, glândulas e vísceras do corpo que Deus nos concede com vistas ao desenvolvimento de nossas faculdades para a Vida Eterna. Para Sigmund Freud, uma emoção como o medo, por exemplo, “é uma preparação para enfrentar o perigo. É um estado biologicamente útil, já que, sem ele, a pessoa se acharia exposta a conseqüências graves. Dele derivariam a fuga e a defesa ativa. Quando, porém, o desenvolvimento de certos estados vai além de determinados limites, passa a contrariar o objetivo biológico e dá lugar às formas patológicas”. (4)

Os ansiosos (estressados) visitam, cinco vezes mais, médicos que uma pessoa normal. O sintoma crônico do medo está gerando problemas físicos e emocionais, tais como infarto do miocárdio, úlcera e insônia. Essa síndrome repercute no organismo de várias maneiras. No cérebro, pode provocar insônia e depressão. No coração, surgem as arritmias e a hipertensão. O sistema endócrino pode sofrer baixa taxa de açúcar no

sangue e problemas com a tireóide; no sistema gastrointestinal, indigestão e colite. Portanto, o stress(5) do medo desenvolve a úlcera, a ansiedade, as tristezas e os pânico. “O medo [patológico] é um dos piores inimigos da criatura, por alojar-se na cidadela da alma, atacando as forças mais profundas”.(6)

Para nós, estudiosos do Espiritismo, a solução para o medo é, sem dúvida, o exercício "da fé que remove montanhas" (7), mostrando-nos o rumo da vitória. É, igualmente, a certeza da reencarnação, a convicção de que a vida terrena não é mais do que um longo dia perante a eternidade real da vida do Espírito. Somos seres pensantes e imortais e, ante essas verdades, podemos enriquecer a nossa atividade mental, indefinidamente, rumo aos objetivos superiores. Podemos desenvolver recursos que nos conduzam a um relacionamento humano e social mais saudável, através do trabalho solidário e fraternal, aprendendo a entender as dores e angústias dos nossos companheiros, a ter compaixão, e, finalmente, "a amar o próximo como a nós mesmos". (8)

Fundamentalmente, a fé deve apoiar-se na razão, para não ser cega. Por isso, fé não é um "dom" fornecido por Deus para alguém em especial, seja por essa ou aquela atitude exterior, mas sim o produto da nossa conquista pessoal na busca da compreensão do caminho correto, das verdades que permeiam a essência das nossas próprias vidas, por meio do conhecimento, da vivência da experiência, das reflexões pessoais e pelo esforço que fazemos em nos modificar para viver com mais amor, por entender que o amor é a causa da vida, e a vida é o efeito desse amor. Na mensagem do Mestre, aprendemos a lição da coragem, do otimismo vivo, fatores psicológicos, esses, capazes de

renovar nossos pendores, obstando que o medo, a depressão e a angústia se apossam de nossa mente.

Jorge

Site <http://jorgehessen.net>

email jorgehessen@gmail.com

Fontes: (1) Xavier, Francisco Cândido. Agenda Cristã , ditado pelo Espírito André Luiz , Rio de Janeiro: Ed Feb, 2001 (2) idem (3) idem

(4) ABBAGNANO, N., citado por. Dicionário de Filosofia. Sigmund Freud (1856-1939). Nascido na Áustria de família judia. Foi o fundador da Psicanálise, tendo formulado os conceitos de inconsciente, libido, o método da livre associação no tratamento psicanalítico, etc., cujos fundamentos teóricos colaboraram para a compreensão do psiquismo humano

(5) O stress pode ser causado pela ansiedade e pela depressão devido à mudança brusca no estilo de vida e a exposição a um determinado ambiente, que leva a pessoa a sentir um determinado tipo de angústia. Quando os sintomas de estresse persistem por um longo intervalo de tempo, podem ocorrer sentimentos de evasão (ligados à ansiedade e depressão). Os nossos mecanismos de defesa passam a não responder de uma forma eficaz, aumentando assim a possibilidade de vir a ocorrer doenças, especialmente cardiovasculares.

(6) Xavier, Francisco Cândido. Nosso Lar, ditado pelo Espírito André Luiz, Capítulo 42, Rio de Janeiro: Ed. FEB, 2001

(7) Cf. Mt. 21.18-22

(8) Cf. (Mateus 9:20-22; Marcos 1:40-42; 7:26, 29, 30; João 1:29)