



Edward T. Welch

MEDO e FUGA

Temor, preocupação
e o Deus do descanso



Medo e Fuga – Temor, preocupação e o Deus do descanso, de Edward T. Welch © 2022 Editora Cultura Cristã. Título original *Running scared: Fear, Worry and the God of Rest* Copyright © 2007 by Edward T. Welch. Traduzido e publicado com permissão da New Growth Press, 728 W. Davis Street – Burlington NC 27215, USA. Todos os direitos são reservados.

1ª edição 2022

Conselho Editorial	Produção Editorial
Cláudio Marra (Presidente)	<i>Tradução</i>
Christian Brially Tavares de Medeiros	Letícia Forcellini Scotuzzi
Filipe Fontes	<i>Revisão</i>
Heber Carlos de Campos Jr	Claudete Água de Melo
Joel Theodoro da Fonseca Jr	Filipe Delage
Misael Batista do Nascimento	Gustavo Nogueira Bonifácio
Tarcizio José de Freitas Carvalho	<i>Editoração</i>
Victor Alexandre Nascimento Ximenes	Felipe Marques
	<i>Capa</i>
	OM Designers Gráficos
	Shutterstock © Cristina Conti;
	Shutterstock © Kamenetskiy
	Konstantin;
	Shutterstock © Miloje

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sueli Costa CRB-8/5213

W439m Welch, Edward T.

Medo e fuga / Edward T. Welch; tradução Letícia Forcellini Scotuzzi. – São Paulo : Cultura Cristã, 2022.

272 p.

Título original: Running scared

ISBN 978-85-7622-928-5

1. Medo 2. Aconselhamento 3. Vida cristã I. Scottuzzi, Letícia Forcellini II. Título

CDU-241.538

A posição doutrinária da Igreja Presbiteriana do Brasil é expressa em seus “símbolos de fé”, que apresentam o modo Reformado e Presbiteriano de compreender a Escritura. São esses símbolos a *Confissão de Fé de Westminster* e seus catecismos, o *Maior* e o *Breve*. Como Editora oficial de uma denominação confessional, cuidamos para que as obras publicadas espelhem sempre essa posição. Existe a possibilidade, porém, de autores, às vezes, mencionarem ou mesmo defenderem aspectos que refletem a sua própria opinião, sem que o fato de sua publicação por esta Editora represente endosso integral, pela denominação e pela Editora, de todos os pontos de vista apresentados. A posição da denominação sobre pontos específicos porventura em debate poderá ser encontrada nos mencionados símbolos de fé.



EDITORA CULTURA CRISTÃ

Rua Miguel Teles Júnior, 394 – CEP 01540-040 – São Paulo – SP
Fones 0800-0141963 / (11) 3207-7099
www.editoraculturacrista.com.br – cep@cep.org.br

Superintendente: Clodoaldo Waldemar Furlan
Editor: Cláudio Antônio Batista Marra

Para J. Alan Groves

*Um pastor sábio
Um pai amoroso
Meu amigo querido
(1952–2007)*

SUMÁRIO

Prefácio	9
Agradecimentos.....	11

I. Observações iniciais

1. Um mundo de medo.....	15
2. <i>Nossos medos e ansiedades</i>	25
3. O medo fala	35
4. A ansiedade e a preocupação se apresentam	45

II. Deus fala

5. Não temas.....	53
6. O princípio do maná.....	63
7. O Deus do suspense	73
8. Preocupação sobre preocupação	83

A. Sobre dinheiro e posses

9. “Não se preocupe”	89
10. A mensagem do reino.....	97
11. Quando o reino não é suficiente	107
12. Graça para amanhã	117
13. “Busque a minha face”	125
14. Onde está o meu tesouro? Reino de quem?	135

B. Sobre pessoas e seus julgamentos

15. Não confie no homem	145
16. Ame mais do que precisa ser amado	153
17. Combata o medo com o medo	161

C. Sobre morte, dor e castigo

18. Medo da morte.....	171
19. Medo do julgamento.....	179
20. Um vislumbre do céu.....	189
21. Já morto	197

D. Paz seja convosco

22. “Eu serei contigo”	207
23. “Eu prometo”	215
24. “Ore”	221
25. Que venha o pior	229
26. “Paz seja convosco”	235
27. Paz para pacificadores	243
28. Ontem e hoje	249
29. Amanhã	255
30. Últimas palavras	261
Notas.....	265

PREFÁCIO

Há anos que estava ansioso para escrever sobre o medo. Quase o fiz em *When people are big and God is small*, mas tudo o que eu pude fazer foi rodear as beiradas e saborear as possibilidades. Toquei no assunto em *Depressão – a tenebrosa noite da alma*, mas como o medo não é relevante para todos os que lutam contra a depressão tudo o que fiz foi levantar a questão e mencionar que há belas palavras de consolo para pessoas temerosas.

Agora posso me deleitar nessas belas palavras.

Como a maioria dos projetos literários, este livro é diretamente orientado para mim mesmo. Embora eu possa ficar bravo ou melancólico, sou um especialista em medo. E descobri que não estou sozinho nisso. Nem todo mundo é especialista em medo, mas não há dúvida de que cada uma das pessoas que já viveu esteja pessoalmente familiarizada com o medo. É uma característica inescapável da vida terrena. Negar isso é... bem... negar isso.

Inicialmente, fiquei intrigado com o relato de Lucas sobre o mandamento de Jesus: “Não temais”. Houve um tempo em que as ordens bíblicas “não estejais preocupados” e “não temais” rapidamente punham um fim à esperança de que houvesse qualquer coisa atrativa para dizer às pessoas assustadas. Parecia que o conselho bíblico era: “A lei diz para não ter medo; então, não tenha. Fim de papo”. Mas há pelo menos duas maneiras diferentes de dizer “não se preocupe”. Uma é uma advertência judicial, que carrega um tom ameaçador; a outra é um incentivo paternal, que visa a consolar. A Escritura tem ambas, mas Lucas ressaltou o encorajamento paterno. Essas acolhedoras palavras do Pai amoroso eram tudo o que eu precisava para perceber a paixão de Deus em confortar as pessoas assustadas.

Claro, a Escritura me levou a lugares novos. Eu não esperava ter de aprender como orar ou o quanto ser um pacificador ativo é uma maneira infalível de conhecer a paz. Também não previ como os elementos básicos

da vida cristã – leitura bíblica, oração e comunhão – comporiam os rudimentos da nossa batalha com o medo e a preocupação.

Com isso em mente, por favor, não encare as passagens das Escrituras que encontrará no decorrer dessas meditações como meros complementos. Elas são alimentos essenciais. Você provavelmente já conhece a maioria delas, mas não permita que essa familiaridade seja ocasião para leitura dinâmica.

O sumário lhe fornecerá um panorama, mas este livro não é exatamente linear. Não é uma série de passos a serem seguidos. Em vez disso, são 30 meditações ligadas por um tema comum. Depois de ler as “observações iniciais”, leia um capítulo por dia. Não leia o capítulo seguinte até ter conversado com alguém sobre o que acabou de ler.

AGRADECIMENTOS

Está chegando o tempo em que a única palavra que serei capaz de escrever ou dizer será “obrigado”. A cada dia tenho ficado mais em dívida para com outras pessoas e grato a elas:

À diretoria da Christian Counseling & Educational Foundation (CCEF), que aprovou e apoiou o período sabático necessário para concluir este livro.

Aos meus colegas da CCEF – David Powlison, Paul Tripp, Winston Smith, Bill Smith, Tim Lane e Mike Emlet – cujas ideias eu roubei descaradamente.

À Jayne Clark, que inicialmente propôs o plano sabático da CCEF.

Aos funcionários da CCEF, que fazem tudo correr mais suavemente em minha ausência.

Ao Westminster Theological Seminary, pelo privilégio de ensinar tantos alunos sábios e amorosos.

À Sue Lutz, cujos incansáveis esforços para moldar minhas ideias e palavras continuam a me humilhar.

Às minhas filhas, Lindsay e Lisa, que fazem parte de tudo que eu faço, mas, como companheiras na especialidade do medo, ainda mais neste projeto.

À minha esposa, Sheri, que estava sempre feliz em conversar comigo sobre as ideias neste livro e em ler trechos desajeitados. De alguma maneira, ela sabe exatamente quando rir de minhas variadas ansiedades e quando compartilhar meus fardos. Ela deve ser listada como coautora.

PARTE UM

Observações iniciais

A **Parte Um** olha para os nossos medos e preocupações a olho nu. Numa simples inspeção, aqui está o que salta à vista.

- Medo e preocupação habitam profundamente em todos nós.
- Medo e preocupação têm significado. Eles dizem alguma coisa.
- Medo e preocupação dizem que o mundo é perigoso.
- Medo e preocupação nos revelam. Eles revelam as coisas que amamos e valorizamos.

UM MUNDO DE MEDO

Eu gosto de assustar as pessoas, e as pessoas gostam de serem assustadas.

– STEPHEN KING

Olhe para as crianças, veja toda a humanidade. Enquanto os adultos encobrem e escondem, as crianças são despojadas e abertas. Elas não têm fachadas sofisticadas nem armadilhas culturais que silenciosamente acrescentam camada sobre camada à nossa experiência adulta. Com as crianças, você obtém a realidade.

Aqui está o que você vê.

As crianças são profundamente carentes, mas teimosamente independentes: o “NÃO!” entra no vocabulário delas logo após “papai” ou “mamãe”.

Elas podem ser encantadoras e charmosas, mas ainda egoístas e manipuladoras: “meu!” vem logo depois de “NÃO!”.

Quando “meu!” não funciona, elas fazem birra, e o fazem sem nunca ter testemunhado adultos batendo os punhos no chão e gritando loucamente. As crianças não precisam aprender a ira. Em vez disso, a ira pode brotar espontaneamente da mente já emergente delas.

Elas podem contar mentiras com a expressão séria, olhando diretamente para você, sem nem mesmo piscar. Nesse caso, mais uma vez, as crianças não precisam de professores. Elas podem mentir sem nunca terem ouvido uma mentira.

E mesmo se vivessem numa fortaleza inatacável, protegida 24 horas por dia por escudeiros que afastam todos os ladrões, fantasmas e monstros, com entes queridos sempre a curta distância, câmeras de vídeo e alarmes perpetuamente ligados, luzes noturnas acesas antes do anoitecer, protegidas de Stephen King, de Walt Disney, dos desenhos animados das manhãs de sábado e de todas as coisas assustadoras, elas vão – certamente – sentir

medo. De algum modo, sem ninguém lhes dizer isso, elas sabem que vivem num mundo que não é seguro.

O MEDO NAS CRIANÇAS

Um dos dons valiosos da infância é uma imaginação extraordinária. Dê qualquer objeto a uma criança e brincadeiras acontecem. Bonecas tornam-se filhos amados; varetas transformam-se em espadas, armas, sabres de luz e telescópios. O problema é que, aliadas a um coração temeroso, essas maravilhosas imaginações também podem vislumbrar o pior. Observe a imaginação à solta de uma criança e você sente como se estivesse assistindo a alguém de 8 anos de idade ao volante de um carro de corrida da Indy. Um quarto escuro é tudo o que elas precisam para que sua imaginação comece a sair do controle. De repente, os relógios as observam, enquanto criaturas ainda não classificadas correm por dentro das paredes e atrás da porta do armário se esconde um mundo maligno.

Considere o Calvin de *Calvin e Haroldo*. Ele está certo de que, assim que seus pais saem do quarto e as luzes se apagam, existe algo babando debaixo da sua cama. De uma hora para outra – com apenas um toque no interruptor – o jovem Calvin passa de super-herói mundial para o jantar do monstro debaixo da cama. E, sem dúvida, ele fala em nome dos seus colegas.

Se não for a imaginação das crianças levando-as a esses lugares assustadores, certamente as histórias para dormir as levarão. *João e Maria, A Bela e a Fera*, livros de contos amedrontadores como *Things that go bump in the night*.^{*} Por que há tantas histórias assustadoras para as crianças? Sim, nos contos de fadas clássicos, as pessoas boas prosperam e a justiça vence no final. Mas quem pode dizer se somos bons o suficiente para nos identificarmos com a Cinderela? E se não formos? E mesmo que achemos que podemos ser poupados do caldeirão da bruxa, ainda descobrimos que existem coisas horríveis por aí.

Considere estes trechos de populares histórias infantis de todo o mundo. Observe como eles sugerem que coisas ruins virão e se associam às ansiedades até da criança mais segura.

Nunca ninguém na família chegava perto do sótão. Eles esperavam que os estranhos sons vindos lá de cima fossem de galhos raspando contra a casa.

^{*} Verso de um tradicional poema escocês; descreve algo desconhecido que pode ser assustador, especialmente um ruído. Essa frase foi usada como título de livro, programa de TV e música (N. do R.).

Porém, não se arriscavam. E isso era sábio, pois lá no sótão um demônio feminino esperava por eles.¹

Não há nada de sutil nesse início de um popular conto infantil alemão. Os sons estranhos presentes em todas as casas acabam de ser identificados, e nenhuma criança sensata subirá *qualquer* escada sem um exorcista ou o pai ou a mãe. Esqueça até mesmo de fechar os olhos durante a próxima semana. A aparição do sótão não tem nada para fazer senão esperar até que a família durma.

Há muito tempo na China vivia um velho com um coração de pedra. Ele expulsava todos os mendigos que vinham à sua porta.²

Essa história começa de um modo um tanto inocente. Talvez você preveja um conto moral sobre generosidade. Não está esperando arrepios ao longo do caminho. Porém, esse velho logo acaba se tornando um mendigo. (Histórias assustadoras adoram simetria.) E antes que ele encontre o seu fim, o que é certo, você não irá... fechar os olhos durante a próxima semana.

Era uma vez uma viúva que tinha uma filha biológica e uma enteada. Sempre que a sua própria filha dizia ou fazia qualquer coisa, a mulher lhe dava tapinhas na cabeça e dizia: “Garota esperta!”. Mas não importava o quanto a enteada tentasse, ela era sempre chamada de “tola” ou “preguiçosa” pela mulher, que frequentemente a repreendia e às vezes a espancava.³

Nesse caso, você certamente não quer ser nem a viúva *nem* a filha dela. A insensatez delas será exposta, e então o machado cairá, talvez literalmente. Enquanto isso, a enteada, que (você *espera*) representa você, casará com alguém rico e bonito.

Anya finalmente declarou: “Eu não tenho medo de nada.”⁴

Esse é um sinal claro de que depois de três páginas Anya tomará o maior dos sustos. Muito provavelmente ela, também, estará morta no final, e você terá arrepios. E observe a lógica da história. Se você *não* tem medo, você é tolo e coisas ruins acontecem. A única escolha é, para nossa própria segurança, ser cheio de pavor.

O que está acontecendo? Essas são histórias que você pode encontrar em todas as culturas conhecidas. Talvez Stephen King esteja certo – nós gostamos

de assustar e de ficar assustados. Afinal, quem nunca se divertiu pulando na frente de um amigo desavisado e gritando “BU!”? E que americano nunca entrou voluntariamente numa casa maluca ou pagou para ser assustado num parque de diversões? Desde que saibamos que realmente não há nada a temer, gostamos de sentir medo. A adrenalina faz com que nos sintamos mais vivos. Um bom susto pode ser melhor do que um café extragrande.

No entanto, estamos falando de crianças pequenas aqui. Elas ainda não se alegram em assustar os outros ou em serem assustadas (pelo menos não até que sejam incitadas por irmãos travessos), e não precisam de energia extra. O que mais está acontecendo? Por que a imaginação delas vai tão rapidamente para coisas assustadoras, mesmo que não tenham conhecimento delas? E por que parecem *gostar* de histórias assustadoras?

Uma possibilidade é que as crianças sintam medo *antes* de sequer depa- rarem com sua primeira história assustadora, caso em que a função da história é validar medos primais preexistentes. Em outras palavras, as crianças já sentem como se houvesse perigos à espreita em todos os quartos escuros. Esses medos vêm com o pacote de ser humano. As histórias assustadoras não criam medo; elas simplesmente oferecem explicações para ele: “Sim, existem razões pelas quais você sente medo. Você sente *como se* houvesse monstros debaixo da cama e você está certo. Realmente *existem* monstros debaixo da cama”. As crianças podem não gostar de descobrir que o ruído na parede é um bicho-papão, mas pelo menos elas têm uma explicação para o seu medo, e agora entendem por que precisam de uma luz noturna. (Evidentemente, monstros são estritamente noturnos.)

O medo é natural para nós. Não precisamos aprender. Sentimos medo e ansiedade antes mesmo de haver qualquer razão lógica para eles. Os medos das crianças antecedem sua familiaridade com histórias assustadoras.⁵

O MEDO NOS ADOLESCENTES

Quando se tornam adolescentes, as crianças levam suas histórias assustadoras consigo, mas essas histórias fortificadas já não são fofas. Já se foram as fadas boas e os gentis desconhecidos com poderes incomuns. Agora é apenas horror deslavado: *Goosebumps**, Freddy Krueger, Chuckie e motosserras.**

* Série de livros infanto-juvenil de terror de autoria de R. L. Stine (N. do R.).

** Freddy Krueger é o vilão da série de filmes *A hora do pesadelo* e possui o poder de entrar nos sonhos das pessoas e matá-las; Chuckie é o nome do boneco protagonista da série de

Alguns adolescentes – talvez dois ou três – se recusam a assistir a esses filmes. Eles já têm diversos medos. Por que acrescentar mais? O restante parece *precisar* desses contos de pesadelo. Para alguns, o medo faz com que se sintam vivos. Funciona do mesmo modo que atrações radicais nos parques de diversão. Os meninos riem e as meninas gritam, que é uma das razões pelas quais os meninos riem. Mas o gênero horror serve a mais propósitos do que uma descarga de adrenalina ou conseguir um par romântico para abraçar você durante uma cena especialmente arrepiante. Essas histórias dizem: “O mundo não é seguro! Algo está nos observando!”. E elas estão mais corretas do que imaginam. Ser bom, o que era a sua proteção nas histórias infantis, não parece importar agora. Seja lá o que for que está à espreita por aí, essa coisa parece ser incapaz de julgar entre quem foi desobediente e quem foi bonzinho. Não tem preconceitos ou preferências. Os adolescentes não são tão ingênuos a ponto de pensar que seus próprios atos de bondade os protegerão de alguma maneira.

Talvez os adolescentes poderão ser protegidos se manifestarem abertamente os seus medos. Pelo menos essa parece ser a lógica por trás do Halloween. Quantas emoções têm os seus próprios feriados nacionais? Em todo o mundo, há variações do Dia das Bruxas. As pessoas se fantasiam e fazem algo para afastar os espíritos que supostamente andam entre nós ou para firmar a paz com eles. Nos Estados Unidos, independentemente de quanto pensamos que somos seculares e científicos, as implicações espirituais do Halloween estão bem na superfície. As fantasias estão cada vez mais macabras. Numa rápida caminhada pela rua, você vê zumbis, corpos mutilados, demônios e seus pesadelos ambulantes. Os trajes não são exclusivamente fantasmagóricos; há anjos adoráveis em abundância. Mas os anjos têm um propósito. Anjos são seres espirituais, enviados de Deus para nos proteger. Eles fazem parte da atmosfera sobrenatural da noite. O medo é, de fato, um assunto espiritual.

O MEDO NOS ADULTOS

À medida que a idade adulta vai se instalando na nossa vida, podemos supor que guardaríamos nossos medos e ansiedades infantis. Mas fazemos isso? Embora os adultos não vão de porta em porta pedindo doces, há mais

filmes *Brinquedo assassino*, animado pelo espírito de um serial killer; “motosserra” é uma referência à famosa série de filmes de terror *O massacre da serra elétrica* (N. do R.).

festas à fantasia de Carnaval e Halloween do que nunca; programas de televisão do horário nobre protagonizando vampiros, médiuns, fantasmas e outros visitantes da vida após a morte. O mistério de assassinato é leitura de praia obrigatória. Histórias de horror para adultos levam nossos sentidos ao limite. O noticiário da noite continua sendo um *reality show* de terror. Embora haja tentativas ocasionais de notícias positivas, ninguém sintoniza se o noticiário ficar suave e afetuoso demais. No âmbito da cultura, nós, jovens e velhos, tateamos buscando um local para retratar a irracional, misteriosa, arriscada e absolutamente assustadora essência da vida cotidiana.

Nossas cidades têm tiroteios aleatórios e a ameaça da *jihad* aumenta nossas ansiedades. Ao que parece, o aumento da liberdade ajudaria, mas isso não acontece. Tanto a opressão quanto a liberdade podem incitar o medo. A liberdade resolve o medo e a ansiedade associados à perseguição e à opressão, mas aumenta o medo do fracasso pessoal, razão pela qual Søren Kierkegaard disse que a ansiedade é a vertigem da liberdade. Com a liberdade vêm mais escolhas, o que significa mais oportunidades de errar. Liberdade ou opressão – escolha seu veneno. Ambas contribuem para nossos medos e ansiedades.

Em suma, nada acontece para amenizar nossos medos quando completamos 20 anos, e muitos na nossa sociedade presumem esse fato. Políticos, por exemplo, contam com eles. É axiomático que o candidato que toca nos nossos medos é o que vence. Antigamente era a ameaça comunista. Agora os políticos preveem catástrofe fiscal ou aumento do terrorismo ou de armas de destruição em massa – a menos que, claro, eles sejam eleitos.

Tudo isso acontece em países onde há relativa paz e prosperidade. Muito mais intenso deve ser o medo em regiões menos estáveis. Considere aqueles que vivem no Sudão, onde a campanha de perseguição étnica e religiosa de Omar al-Bashir matou mais de 180.000 em dois anos. Mais de dois milhões foram expulsos de suas casas; a queima de aldeias diminuiu apenas porque sobraram muito poucas aldeias para queimar. Tal opressão gera um medo paralisante.

Como podemos supor, longe de se extinguir gradualmente na idade adulta, nossos medos aumentam ao longo da nossa vida. O que antes era uma pequena família de preocupações conduz silenciosamente um agressivo programa de reprodução para se tornar uma fervilhante comunidade de medos palpáveis e ansiedades privadas. O código pelo qual o medo e a ansiedade vivem é primário: multiplicar-se. À medida que possuímos mais coisas, cuidamos de mais pessoas, acumulamos mais experiências ruins e assistimos

ao programa de televisão *Fear factor*⁵ e ao noticiário noturno, é como se absorvêssemos medo. Se eles não são óbvios na sua própria vida, talvez seja porque você tem vivido numa zona de guerra durante sua vida inteira. No começo, você notava todos os tiros. Depois de um tempo, o caos mistura-se com o farfalhar das árvores, a TV e as crianças brincando no outro cômodo. Gradualmente, o medo tornou-se o ruído de fundo da vida cotidiana.

No entanto, não é preciso muito para que esse ruído de fundo pule para a linha de frente da nossa atenção. Quando os patronos da cidade de Sarasota, Flórida, anunciaram uma proposta para colocar alguns bonecos realistas de palhaços em torno da cidade, medos subterrâneos irromperam.

Quando os coulrofóbicos [aqueles que temem palhaços] dali tomaram conhecimento de que os oficiais da cidade estavam prestes a aprovar um plano para colocar 70 palhaços de fibra de vidro em tamanho natural no centro da cidade, eles inundaram agências com telefonemas, e-mails e em protestos presencialmente.⁶

A proposta caiu por terra porque um em cada sete de nós é um coulrofóbico certificável.

Pergunte a um amigo se ele tem uma fobia específica e seus próprios medos não parecerão tão bobos. Existem nomes para literalmente milhares de medos.

Você já leu um livro ou assistiu a um filme sobre submarinos? Histórias como *Ice station Zebra* de Alistair MacLean são contos assustadores para adultos porque suscitam nossa claustrofobia, medos de asfixia e medos de sermos enterrados vivos. O submarino serve também como um caixão. O escritor infantil Hans Christian Anderson sempre teve medo de que fosse enterrado vivo. Ele costumava deixar um bilhete no seu criado-mudo explicando que poderia “parecer morto”, mas que estava apenas dormindo.

Houve um tempo em que os adultos eram cuidadosamente classificados em um de dois grupos: ou você era neurótico, ou era psicótico. Psicótico significava que você estava fora de contato com a realidade e com medo; neurótico significava que você estava *em* contato com a realidade e

⁵ A versão brasileira do programa foi realizada pela Rede Globo sob o nome *Hipertensão*, em 2002. O *reality show* fazia com que os participantes competissem uns com os outros para completar uma série de provas – em grande parte testes de coragem, como entrar em gaiolas cheias de cobras ou ter seu corpo coberto por baratas – melhor ou mais rápido que os outros, visando um grande prêmio (N. do R.).

com medo. Hoje somos muito mais esclarecidos e oferecemos bem mais possibilidades de diagnóstico. Há dezenas de distúrbios psiquiátricos dentre os quais podemos selecionar. No entanto, a maior categoria continua sendo o medo. Perceba como o medo e a ansiedade são centrais nessa lista de psicopatologias modernas.

- Transtorno de ansiedade generalizada
- Agorafobia
- Fobia social
- Transtorno obsessivo-compulsivo
- Transtorno de aversão sexual
- Transtorno do terror do sono
- Transtorno de personalidade esquiva
- Delírio persecutório
- Transtorno de pânico
- Esquizofrenia paranoica
- Outras fobias específicas
- Transtorno de stress pós-traumático
- Transtorno de pesadelo
- Personalidade paranoica
- Transtorno de ansiedade de separação

Cerca de uma em cada dez experiências apresenta versões mais extremas desses problemas. Mas se olharmos de perto para nós mesmos, perceberemos algo em cada descrição que parece familiar.

O transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), em sua forma acentuada, afeta uma em cada 50 pessoas. É preocupação correndo à solta. A obsessão é uma ideia intrusiva que parece impossível de ser desalojada. A compulsão é a ação que pretende neutralizar a obsessão. Em sua forma menos disruptiva é bastante comum: a maioria das pessoas pensa sobre germes e contaminação, e não é anormal que verifiquem o alarme três vezes, e o fôgão, duas. Mas isso pode começar a dominar a vida. A obsessão por germes pode levar à compulsão de intermináveis lavagens das mãos, o que pode deixar a pele ferida e sangrando. O medo imaginário de que você pode ter testemunhado ou causado um acidente o mantém circulando de volta para a rua onde acha que tudo aconteceu. Você verifica o cenário até que a compulsão seja desalojada por outra. Dúvidas e medos religiosos são abordados em contagem repetitiva. Horas de cada dia são preenchidas com rituais que, espera-se, anularão tais medos.

Um em 50 é a estatística para a forma mais grave de TOC, mas traços do transtorno podem ser encontrados em todos os lugares. As preocupações chegam até nós cobertas por papel colante; não conseguimos nos livrar delas tão facilmente.

O pânico é outra forma comum de medo e ansiedade. É o medo que explode totalmente em sintomas físicos: palpitações cardíacas, falta de ar, tontura, tremedeira, medo de morrer, medo de enlouquecer. Após o episódio inicial, nós acrescentamos o medo de que possa acontecer novamente, o que torna tudo ainda mais provável que aconteça.

Claro, existem tratamentos para medos e ansiedades. A medicação atenua os sintomas físicos; os tratamentos psicológicos abordam os pensamentos. Se está com medo de voar porque fica pensando que o avião vai cair, você pode substituir esse pensamento por outro. *Eu já voei muitas vezes antes e nada aconteceu. É o modo mais seguro de viajar.* Isso pode ajudar, mas depende da premissa de que o medo se submete à lógica, o que é uma suposição duvidosa. Na realidade, os medos raramente são lógicos. Ou, como pessoas temerosas podem protestar, eles são *muito* lógicos. Se as estatísticas sobre acidentes de avião indicam que estes são extremamente raros, as estatísticas também dizem que os aviões *de fato* colidem e as pessoas realmente morrem em quedas de avião. *Alguém* vai ser aquele um em 100.000; e você não está se sentindo muito sortudo. Você tem um presságio de que as probabilidades estão contra você.

Outros tratamentos, como a *dessensibilização sistemática*, concentram-se na reação do corpo ao medo. O objetivo é ensinar seu corpo a como relaxar, como uma maneira de distrair uma mente presa a uma potencial catástrofe. Depois de aprender a relaxar fisicamente, você então imagina ou, de fato, enfrenta uma série de medos menores enquanto mantém a calma física. Ao dominá-los, você gradua-se para os medos maiores. Talvez seja encorajado a acrescentar uma imagem mental agradável ao seu relaxamento corporal. Ilhas tropicais são populares. A ideia básica é que você não pode executar várias tarefas ao mesmo tempo. Se estiver pensando em agradáveis brisas suaves numa praia perfeita, sua mente não terá espaço para seus medos.

Essas versões de engane-seu-corpo-para-que-pense-que-tudo-está-bem podem ajudar algumas pessoas a atravessarem pontes ou até a viajarem de avião; mas, quando examinadas de perto, elas parecem superficiais e, portanto, um tanto fracas. Elas reduzem o medo a uma série de reações fisiológicas. Entretanto, suspeitamos que existe uma realidade mais profunda nos nossos medos e preocupações. Ouça seus medos e você os escuta falar sobre coisas que têm significado pessoal para você. Eles parecem estar ligados a coisas que valorizamos.

Uma das coisas que valorizamos é a vida, por isso não é surpreendente que a morte paire logo abaixo da superfície de muitos medos. Nem o controle de pensamentos nem o relaxamento físico podem afastar esse monstro. Se quisermos que o medo dê uma trégua, temos de encarar a morte de frente. Pontes, aviões e muitos outros medos são o medo da morte disfarçado. Dado um adversário tão poderoso, não podemos simplesmente encobri-lo com viagens mentais ao Taiti, a menos que já tenhamos decidido que não há respostas e a negação é nossa única esperança.

Esses significados mais profundos em nossos medos sugerem que teremos de olhar para dois lados. Quando olhamos para fora, veremos perigos reais: doença, morte, guerra, colapso econômico e uma série de outros males. No entanto, isso é apenas parte da história. Por que nós todos temos *reações* diferentes a possíveis perigos? E por que algumas pessoas ficam petrificadas por algumas coisas, como camundongos, que não são perigosos?

Para compreender profundamente o medo, devemos também olhar para nós mesmos e para a maneira pela qual interpretamos as nossas situações. Esses objetos assustadores podem revelar o que prezamos. Eles destacam nossa insaciável busca por controle, nossa sensação de solidão. Até o vocabulário do medo indica que o problema pode ser mais profundo do que um perigo real e objetivo. Enquanto “medo” refere-se à experiência de quando um carro corre em nossa direção e escapamos por um triz, “ansiedade” ou preocupação é a sensação que perdura depois que o carro passou, dizendo-nos que a vida é frágil e que estamos sempre vulneráveis.

O assunto é medo e ansiedade. Você está familiarizado com ele, e você não está sozinho.