

MARÍA ESCLAPEZ

Psicóloga e autora bestseller

O teu  
**MEDO**  
é o teu  
**PODER**

Transforma os teus receios  
na tua maior força

nascente

# INTRODUÇÃO

Quem é que nunca sentiu medo em algum momento da vida? Medo de ser rejeitado, de cometer erros, de que aconteçam coisas más, do fracasso, do sucesso, de não estar à altura, da solidão, do abandono, do sofrimento, de perder alguém muito querido, de enlouquecer, de tomar decisões, da doença, da morte, de conduzir, do tédio, da incerteza, de sair de casa, medo do medo... São tantos os medos que a lista é interminável.

O medo é a emoção que surge quando o cérebro processa que estamos perante uma ameaça, seja ela real ou imaginária. É a forma que a nossa mente tem de nos avisar de que não estamos seguros; a sensação de alerta que nos prepara para enfrentar ou evitar a situação que desencadeia o medo. Sem ele viveríamos sem a consciência real do perigo das coisas. Por isso, o medo é mais do que uma emoção: é uma ferramenta útil, funcional e adaptativa que nos protege e mantém seguros. Chega, cumpre o seu objetivo e vai-se embora.

Vai-se embora.

Em princípio, vai-se embora.

O que acontece quando não é assim? O que acontece quando o medo fica e cria raízes na nossa mente, roubando-nos a tranquilidade e convertendo cada momento da nossa vida numa batalha? Quando o medo deixa de ser útil, transforma-se numa prisão e aparece a ansiedade, uma das suas mil faces.

O medo surge em múltiplas áreas da vida, disfarça-se, infiltra-se nos nossos pensamentos, camufla-se na nossa mente e, por vezes, talvez mais do que gostaríamos, instala-se no nosso peito. O medo não conhece idade, classe social, género ou profissão. Faz-nos sentir vulneráveis. Ter medo envergonha-nos. Sentimos que o devemos ocultar, quando, na verdade, nos sentimos mais leves quando o partilhamos. Por mais que o tenhamos enfrentado, por mais confiantes que nos sintamos, quando o medo surge e se instala, arrasa. Sentimo-nos a coisa mais insignificante do planeta e, pior do que tudo, sabemos que, mesmo que o rejeitemos, mesmo que tentemos evitá-lo e afastá-lo da nossa vida, ele está sempre lá, à espera do momento certo.

Quando olho para trás e revejo os momentos mais difíceis da minha vida, dou conta de que o medo e a angústia estiveram sempre presentes. Alguns desses momentos foram reais, outros não passaram de cenários que aconteceram apenas na minha mente. Quantas situações catastróficas já visualizaste na tua mente e que não se tornaram realidade? Eu caía sempre nas armadilhas do medo e, sem dar conta, passei metade da minha vida a sofrer por coisas que nunca se concretizaram.

Metade da minha vida.

Diz-se depressa, mas sofre-se devagar.

Sabes do que estou a falar, não sabes? De repente, a tua vida é como aquele pesadelo em que estás a correr com todas as tuas forças, mas não consegues sair do lugar, ou aquele outro em que tens de marcar um número de telefone para pedir ajuda, mas os teus dedos parecem gelatina e não consegues contactar ninguém.

Sentes-te a pessoa mais vulnerável do mundo, cheia de dúvidas e incertezas.

Cais num poço do qual é difícil sair porque, de cada vez que tentas, aqueles malditos pensamentos catastróficos e autodestrutivos prendem-te e afundam-te ainda mais.

Como é difícil lidar com tudo isso quando estás dentro desse turbilhão! Como é difícil sair dessa espiral de antecipação, medo, autoexigência e culpa! Como é difícil lutar contra os pensamentos intrusivos que te assombram constantemente! Como é difícil seres o teu pior inimigo e a tua cabeça não ajudar! Como é difícil perceberes que estás encurralado, queres sair e não consegues!

É frequente associarmos o medo a fobias, a algum trauma ou problema de infância, mas, na verdade, é ele a origem da grande maioria dos nossos males.

Ruído mental, preocupações, ruminções, necessidade de controlar tudo, pensamentos automáticos, obsessões, culpa, problemas físicos que parecem não ter uma causa objetiva ou dificuldade em relacionar-se com os outros parecem problemas diferentes, mas todos têm uma causa comum: o medo. Quando algo nos perturba, o medo acompanha-nos. E que companheiro de viagem é o medo!

Neste livro, não encontrarás receitas para fazer desaparecer o medo, algo que, em algum momento das nossas vidas, todos desejaríamos que fosse possível. Aprenderás a traçar uma linha entre o que é funcional e o sofrimento. Compreenderás como funciona o medo, por que razão se instala em ti, de onde vêm muitos dos teus medos e o que podes fazer para os ultrapassares; e, mais importante, como podes cultivar a segurança dentro de ti para que, aconteça o que acontecer, o medo não te faça sentir a transbordar. Descobrirás um conjunto de recursos para poderes trabalhar esta emoção e as suas múltiplas formas, mas também aprenderás a procurar a segurança nas relações contigo próprio e com os outros. Porque acalmar o medo é bom, mas compreendê-lo, saber o que ele te ensina e sentir que, aconteça o que acontecer, terás sempre uma tábua de salvação à qual te poderás agarrar no meio do oceano é ainda melhor.

Quero que faças uma viagem ao mais profundo de ti mesmo, e comprovarás que o medo, apesar de incómodo, tem muito para te ensinar. E se, em vez de fugires, parasses e o observasses de perto? E se conseguisses olhá-lo, olhos nos olhos, e compreendê-lo? E se conseguisses ouvir o que ele tenta dizer-te de cada vez que surge? E se o aceitasses de forma radical? Deixarias de ver o medo como teu inimigo e ele converter-se-ia numa oportunidade de te conheceres, de melhorares, de viveres com confiança.

Estás prestes a iniciar uma viagem ao desconhecido, uma excursão pelo labirinto que todos temos dentro de nós.

Alguma vez te questionaste sobre a primeira vez em que sentiste medo? O que fizeste? Ignoraste-o? Enfrentaste-o? Ou deixaste-te encurralar? Ao longo das próximas páginas, mergulharás a fundo na introspeção e navegarás pelas tuas memórias, para que este não seja apenas um passeio, mas um processo verdadeiramente transformador.

Em cada capítulo exploraremos diferentes facetas do medo. Veremos como ele se manifesta e como muda consoante as coisas que nos vão acontecendo. Aprenderemos a reconhecer os seus sinais, a identificar as suas armadilhas, a investigar as suas origens, a sair dos seus círculos viciosos, a desvendar os seus mecanismos e até a pirateá-lo (isto soa bem, não soa?).

Falar-te-ei, com a ciência e o carinho da minha experiência, sobre:

- Como processamos a informação.
- Como funcionam o corpo e a mente quando sentimos medo.
- O medo irracional.
- A origem do medo.
- O medo de viver coisas boas pelo receio de as perder.
- A incapacidade de desfrutar das coisas boas que te acontecem.

- Porque é que, mesmo sabendo que um perigo não é real, sentes medo na mesma.
- Porque é que só te focas no que é mau.
- Como focar a mente para não sentires que ela é mais rápida do que tu.
- O medo de ser improdutivo.
- O medo de errar.
- O medo de te entediarem.
- A culpa.
- Sonhos e pesadelos recorrentes.
- Higiene do sono
- As armadilhas da mente (vieses e distorções cognitivas).
- Pensamentos automáticos.
- Pensamentos intrusivos.
- Do sequestro amigdalár.
- Preocupações
- Ruminações.
- Como sair do ciclo mental negativo.
- A necessidade de controlo.
- O humor como estratégia.
- A aceitação radical do medo.
- O medo e a segurança nas relações connosco próprios e com os outros.
- O medo do abandono.
- O medo de não sermos suficientes.
- O medo de sermos magoados.
- O medo da solidão.
- O medo do medo.
- O relação entre o medo e a raiva.
- Como gerir o medo e a raiva nos nossos conflitos com os outros.
- Como ajudar os que nos são próximos a gerirem o seu medo e a sua raiva.

Nestas páginas, estão anos e anos de trabalho e investigação,  
por isso, vou acompanhar-te com tudo o que sei e sou.

Não é um caminho fácil, mas é um caminho necessário.

Estás pronto?

Depois de leres este livro, nunca mais verás o medo da mesma  
forma.

# NOTAS IMPORTANTES

É possível que a leitura daquilo que escrevi nestas páginas mexa contigo, por isso, faz uma pausa sempre que precisares. Respira fundo e continua quando estiveres preparado. Durante a leitura, pode acontecer sentires necessidade de responder a mais perguntas do que aquelas que sugiro e também de te trabalhares a ti próprio; se assim for, não hesites e procura ajuda profissional. Este livro reúne muito conhecimento sobre o medo e técnicas valiosas para trabalhares os teus vínculos com os outros e contigo próprio, mas lembra-te de que não é uma terapia nem substitui os serviços de um médico ou psicólogo.

Avança ao teu próprio ritmo, mas lê com calma e não tenhas pressa; vais precisar de interiorizar toda a informação que irás encontrar.

A ordem dos capítulos foi pensada para que sejam lidos um a seguir ao outro, por isso, recomendo-te que não saltes nenhum. Além disso, à medida que fores avançando na leitura, vais perceber que há explicações e ferramentas dos capítulos anteriores que são retomadas mais à frente, ganhando um sentido mais preciso.

## **Sobre os acontecimentos descritos neste livro**

Neste livro, encontrarás descritas vivências pessoais autênticas da própria autora.

Por outro lado, também poderás ler testemunhos baseados em acontecimentos reais dos seus pacientes, que foram ligeiramente alterados para salvaguardar e respeitar a identidade e a privacidade das pessoas envolvidas.

Todos os nomes usados na narrativa são fictícios, pelo que qualquer semelhança com a realidade é mera coincidência.

## **Sobre a gramática**

O livro recorre ao género masculino para facilitar a leitura, mas é dirigido a qualquer pessoa que o queira ler, independentemente da sua identidade e expressão de género.

## **Nota da autora sobre o conteúdo**

Sempre que falo de conceitos neurobiológicos, é importante teres em conta que, ao mencionar partes do cérebro ou descrever os seus processos, o faço de uma perspetiva pedagógica simples, para que qualquer pessoa, seja ou não especialista na matéria, possa compreender como funciona o seu cérebro. O funcionamento de cada elemento deve ser entendido como parte de uma rede mais complexa, coordenada e sistémica. Seja qual for a parte do cérebro de que falo, é preciso ter presente que ele nunca funciona de forma simples e isolada. Neste livro não encontrarás explicações neurocientíficas exaustivas e complexas; pelo contrário, o que pretendo é tornar o difícil fácil para que

o conhecimento não esteja apenas ao alcance de alguns. O meu objetivo é clarificar temas de saúde mental do dia a dia e ajudar as pessoas a conhecerem-se um pouco melhor, não a ficarem ainda mais confusas. Se também fores psicólogo e precisares de esquemas ou explicações simples para os teus pacientes, esta obra também te poderá ser útil: ao longo dos vários capítulos encontrarás modelos, metáforas e exemplos que, embora possam parecer redutores para alguns, são fáceis de compreender. Quando falamos de medicina, sabemos que o fígado, os rins ou o estômago são órgãos que não funcionam de forma isolada no corpo; o mesmo acontece com o cérebro. No meu livro *Tú Eres Tu Lugar Seguro*, por exemplo, falo da teoria dos três cérebros, de MacLean. Esta teoria, que mencionaremos brevemente, é o exemplo perfeito do que te estou a dizer: não é totalmente exata, mas ajuda-nos a compreender o modo como as coisas funcionam dentro da nossa cabeça sem termos de recorrer a raciocínios demasiado especializados.

# 1

## COMO FUNCIONA O MEDO

O conhecimento é poder, por isso,  
para termos poder sobre o medo,  
precisamos de o conhecer.

### O que é o medo

O **medo** é uma emoção básica cuja função está diretamente relacionada com a sobrevivência.

Ao longo da história da humanidade, o medo tem funcionado como uma resposta adaptativa que nos permite reagir às ameaças e perigos do ambiente à nossa volta, o que significa que é uma emoção útil com um objetivo: **proteger-nos**. Graças a esta emoção, ativamo-nos e pomos em prática outras respostas do organismo. Sem o medo, a probabilidade de ficarmos expostos a situações de perigo seria muito maior. Por exemplo, se eu me aproximar de um penhasco e sentir medo, posso evitar cair, procurando não me aproximar demasiado da beira;

mas, se não sentir medo, o meu comportamento não será tão cauteloso e posso acabar por cair.

## O medo permite-nos reagir a coisas que nos podem fazer sofrer.

O medo é em geral temporário e desaparece quando a ameaça ou o perigo desaparecem.

Se é assim, então como é possível que o medo possa tornar-se uma das emoções mais incapacitantes? Acontece que o medo surge quando estamos efetivamente perante um perigo, mas também quando acreditamos que algo pode representar um perigo; ou seja, **podemos ter medo de perigos reais e de perigos imaginários**. E isto explica por que razão sentimos medo do que está a acontecer no momento, mas também em situações de incerteza durante as quais, mesmo que nada esteja a acontecer, a simples possibilidade de algo que tememos poder vir a acontecer pode espoletar a emoção.

Imagina que estás em casa sozinho e tranquilo. De repente, ouves um barulho e ficas alerta. Ainda não sabes de onde vem, mas a tua mente já está a pensar em várias hipóteses, desde o ranger da madeira do roupeiro do teu quarto até à incrível, mas não totalmente improvável, possibilidade de um assassino em série ter trepado pela frente da casa, como o Homem-Aranha, e ter entrado pela janela. Bom, isto se não estiveres a ver um filme de terror, porque, se estiveres, a ideia do fantasma demoníaco que decidiu passar a noite em tua casa também pode ser uma hipótese viável. Mesmo sem confirmar, o teu corpo escolherá a hipótese «correta» e reagirá automaticamente como se ela fosse real.

É importante esclarecer que podemos reagir de forma diferente a um mesmo estímulo dependendo da nossa história pessoal, da nossa sensibilidade (quanto mais percebes e mais

sententes, maior é a probabilidade de especulares sobre o medo) e de outros fatores importantes que podem influenciar a reação (stress, situação familiar, medicação, doenças, etc.). Isto significa que, perante o mesmo barulho, há pessoas que escolherão o ranger da madeira do armário como a opção «correta» e outras que acreditarão convictamente que a opção «correta» é o fantasma ou o assassino em série, por mais irracional que possa parecer.

Os humanos, ao contrário dos outros animais, têm estruturas corticais muitíssimo desenvolvidas que facilitam a linguagem e permitem a reflexão e o pensamento, e isso explica a reação a coisas que só acontecem na nossa imaginação (e que podem ser tão ou mais absurdas do que a hipótese do ladrão ou do fantasma).

Embora enfrentar um problema não seja o mesmo que apenas imaginá-lo, o cérebro processa-o como sendo igual, devido ao desenvolvimento das áreas corticais (que estão relacionadas com a linguagem, a reflexão e o pensamento).

A incerteza é um dos muitos disfarces de que o medo se serve e, na minha opinião, o pior de todos. A sensação de não sabermos o que vai acontecer pode absorver-nos como um tufão absorveria um navio em alto mar, e repara que a maioria dos casos que atendemos nas consultas de psicologia e psiquiatria têm origem neste medo. A questão é: porquê?

Vou descrever a sensação com uma alegoria. Não serei Edgar Allan Poe, mas vou tentar. Mergulhemos na atmosfera aterradora da incerteza.

Se tivesse de descrever a incerteza de forma alegórica, diria que é como seguir por um caminho escuro onde não vemos absolutamente nada; não sabemos o que está à nossa frente, não sabemos o que vamos encontrar no fim do caminho, mas estamos ali, a observar a escuridão, que não só esconde a paisagem, como também distorce a nossa perceção. As sombras fazem-nos ver perigos onde eles não existem (como quando deixamos uma pilha de roupa em cima da cadeira durante o dia e, à noite, essa pilha se transforma em alguém ali sentado a observar-nos). Por vezes, apetece-nos abandonar o caminho, outras, correr desesperadamente e sem rumo, na esperança de que a velocidade nos ajude a chegar mais depressa à meta. Mas isto não é um jogo de vídeo, é o caminho da vida e, infelizmente, por mais que queiras correr, as coisas acontecem quando têm de acontecer.

A aprendizagem que podemos retirar desta alegoria sobre o medo como incerteza é que precisamos de saber como iluminar o caminho enquanto dançamos com as sombras. Elas tentarão sussurrar-te todos os perigos que podes encontrar (tropeçar numa pedra, cair numa armadilha, perderes-te...) e, ao fazê-lo, também te ajudarão a manteres-te alerta para o que possa surgir. O medo é assim: ao mesmo tempo que pesa sobre nós, protege-nos. Ambíguo, como só ele. A cada passo que dás, as pedras do caminho vão-se iluminando; só quando avanças é que consegues ver melhor o que está no caminho, não antes. E tão-pouco o conseguirás adivinhar, por mais cábulas que faças. Lembra-te de que estás no caminho do medo. Por mais voltas que dês à cabeça, por mais que fales com alguém ou por muito que decidas rever os teus planos A, B, C, D, E, F... enquanto não avanças, não poderás saber o que te espera.

## Diferenças entre medo, stress e ansiedade

O medo, o stress e a ansiedade não são entidades isoladas e, muitas vezes, interagem entre si. Como sei que podes ter dúvidas sobre estes conceitos, embora seja difícil delimitar cada um deles porque se sobrepõem em alguns aspetos, vou tentar explicá-los da forma mais clara possível, para que consigas distingui-los melhor.

- **Medo:** é a emoção que surge perante uma ameaça específica, real ou imaginária. Tem a função de proteger o indivíduo e caracteriza-se por uma reação de «luta ou fuga» que prepara o corpo para uma resposta rápida. O medo é uma emoção adaptativa, exceto se ocorrer com demasiada frequência e nos dificultar a vida.
- **Stress:** é a resposta fisiológica e emocional a uma exigência ou um desafio. Embora habitualmente o associemos a algo negativo, existe o stress positivo (conhecido como «eustress»). O eustress surge para que possamos mobilizar recursos que nos ajudem a motivarmo-nos, ativarmo-nos e respondermos a uma situação específica (entregar um trabalho na universidade, cumprir prazos de pagamentos pendentes, chegar pontualmente ao escritório depois de nos termos perdido um pouco com as horas, levar os filhos à escola a horas, etc.). Porém, também pode surgir aquilo que conhecemos de sobra, o stress negativo (ou «distress»), quando a ativação persiste no longo prazo e se torna crónica. O eustress tem uma função adaptativa, o distress afeta a saúde física e mental.
- **Ansiedade:** é o conjunto de reações fisiológicas, emocionais (medo, angústia ou inquietação) e comportamentais que ocorrem em situações menos específicas do que

aquelas que ativam o medo. Pode ter origem na preocupação com acontecimentos futuros e na ruminação de experiências negativas passadas, mas também pode ser mais difusa e não ter causa aparente. A capacidade de sentir ansiedade é também considerada um mecanismo adaptativo da espécie humana; porém, se se converter num estado prolongado que afeta o indivíduo nas áreas vitais da sua vida, pode exigir intervenção profissional.

Para compreendermos plenamente o medo, precisamos de reconhecer o papel que a ansiedade e o stress desempenham. Neste livro vou falar-te principalmente do medo, mas não te esqueças de que o medo está sempre presente nos outros dois fenómenos, uma vez que os três estão inter-relacionados e podem manifestar-se ao mesmo tempo em situações semelhantes. Quero que tenhas presente que, sempre que falar de medo, estarei a falar de processos que também surgem quando sentimos ansiedade e stress. Por isso, peço-te que não os percas de vista e que procures tê-los presentes em todas as explicações (pela minha parte, tentarei referi-los quando considerar que têm um papel preponderante naquilo que estiver a descrever).

## **O processamento da informação**

Porque é que reagimos a alguns estímulos como se não fossem nada e ficamos perturbados perante outros? Por outras palavras, como é que a nossa mente processa a informação e como é que esse processamento afeta a resposta do corpo?

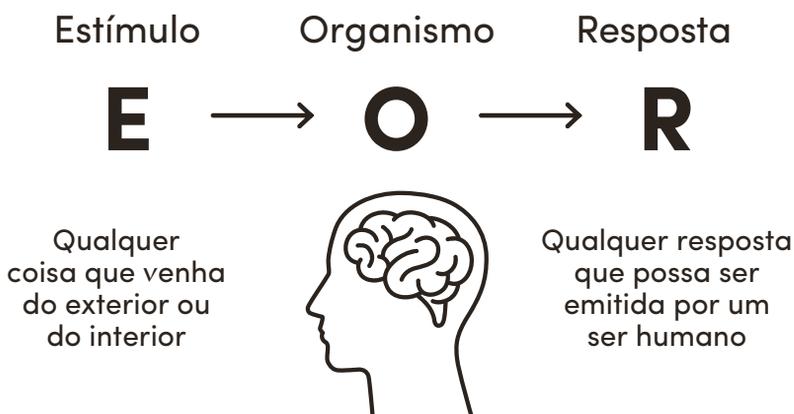
Vou explicar-to de forma simples e fácil.

Em psicologia, usamos o **esquema E-O-R** para falar sobre o fenómeno do processamento.

O «E» **significa estímulo**. Um estímulo é qualquer coisa que pode ser processada, quer venha do exterior quer do nosso interior. Os estímulos externos podem ser, por exemplo, um cheiro, um sabor, um som, uma cor... E os estímulos internos também são muitos. Para que percebas o que quero dizer, uma memória ou um pensamento intrusivo são exemplos de estímulos internos, porque não vêm do exterior, mas sim de dentro de nós.

O «O» **significa organismo**. A palavra «organismo» refere-se a qualquer recetor ou órgão que seja capaz de decifrar o estímulo, processar a informação e elaborar uma resposta. Neste caso, podemos incluir no «O» os nossos cinco sentidos e o cérebro. Os cinco sentidos são responsáveis por receber o estímulo e transmiti-lo ao cérebro, o centro de processamento por excelência, que se encarrega de elaborar uma resposta (o que conduz ao «R»).

O «R» **significa resposta**. A resposta é aquilo que surge depois do processamento da informação.



Com o exemplo que vou descrever a seguir, verás como isto é muito claro:

## **SITUAÇÃO:**

### **Vou a caminhar pela rua tranquilamente**

#### **(E) ESTÍMULO EXTERNO**

Vejo alguém que, em tempos, foi uma das minhas melhores amigas.

#### **(O) ORGANISMO**

- Os meus olhos visualizam a imagem da minha amiga e enviam-na para o cérebro.
- O meu cérebro recebe, processa e relaciona-a com a informação armazenada sobre a minha amiga (as tardes de gargalhadas, os dramas ao telefone, as saídas à noite, os cafés no parque...). O cérebro reconhece-a e envia um sinal para a parte do corpo encarregada de emitir uma resposta.

#### **(R) RESPOSTA**

O cérebro emite várias ordens:

- Aos meus sistemas nervoso e endócrino envia ordem para gerarem uma série de substâncias relacionadas com a surpresa e a felicidade que fazem com que eu sinta o coração a bater mais depressa.
- Aos meus pensamentos envia ordem para responderem internamente com um: «Ei, esta rapariga era a minha melhor amiga! Ainda gosto muito dela, vou dar-lhe um abraço.»
- Aos meus lábios envia ordem para sorrirem e aos meus braços para se estenderem e a abraçarem.

Vejamos agora alguns detalhes interessantes sobre a letra «R» (Resposta). Os seres humanos têm **quatro sistemas de resposta**:

- **FISIOLÓGICO**: refere-se à reação ou alteração que ocorre no corpo após um estímulo. A ferramenta fisiológica do nosso corpo para lidar com o perigo, uma exigência ou um desafio é o **stress**. Geramos stress quando precisamos de ser ativados fisiologicamente para responder a algo que nos pode ser prejudicial. A resposta fisiológica está diretamente relacionada com o nosso sistema nervoso autónomo (SNA).

**Exemplos**: aumento da frequência cardíaca, produção de suor, libertação de hormonas (como o cortisol em resposta ao stress), contração das pupilas, etc.

*«Estou a transpirar porque tenho de falar em público.»*

Resposta fisiológica: «Estou a transpirar.»

Estímulo: «Tenho de falar em público.»

- **EMOCIONAL**: é a resposta relacionada com as emoções e os sentimentos.

**Exemplos**: felicidade, nervosismo, surpresa, ira, medo, tristeza...

*«Sinto-me feliz porque ganhei a lotaria.»*

Resposta emocional: «Sinto-me feliz.»

Estímulo: «Ganhei a lotaria.»

- **COGNITIVO**: refere-se ao que pensamos sobre nós próprios, sobre os outros ou sobre o nosso meio envolvente.

*«Ainda bem que o meu dia de trabalho está quase a terminar; é sexta-feira e está calor.»*

Resposta cognitiva: «Ainda bem que o meu dia de trabalho está quase a terminar.»

Estímulo: «É sexta-feira e está calor.»

- **COMPORTAMENTAL:** é a resposta relacionada com o que fazemos, ou seja, o comportamento observável.

*«Como porque tenho fome.»*

Resposta comportamental: «Como.»

Estímulo: «Tenho fome.»

Embora os tenha apresentado separadamente para que os possas compreender melhor, é importante que saibas que estes sistemas de resposta são ativados ao mesmo tempo sempre que há um estímulo.

Repara neste exemplo:

### **SITUAÇÃO:**

**O meu exame de condução está próximo e só de olhar para o carro já me sinto mal.**

#### **RESPOSTA FISIOLÓGICA**

Transpiro, o meu coração bate a mil à hora (taquicardia), parece que me falta o ar e que me vou afogar. As minhas mãos tremem e as minhas pernas mal conseguem aguentar-me de pé.

#### **RESPOSTA EMOCIONAL**

Medo.

## RESPOSTA COGNITIVA

«Não quero reprovar no exame. Preferia evitar esta situação. E se desistir?»

Muitas vezes temos consciência destas respostas e a nossa parte mais cognitiva faz uma leitura negativa não da situação, mas das respostas que o corpo está a dar: «Não quero que me vejam assim, vou fazer má figura», «Sinto-me muito ansioso, alguma coisa vai acontecer», «Os outros vão achar que sou fraco». Resposta comportamental: vou desistir do exame.

Saber como funcionam estes quatro sistemas de resposta é muito útil quando queremos trabalhar qualquer medo, ansiedade, fobia, obsessão, pensamento ruminante, etc., porque aquilo que os sistemas de resposta expressam é o equivalente ao que habitualmente conhecemos como **sintomas**.

Por vezes, não temos consciência destes sintomas todos, ou porque não lhes prestamos atenção ou porque são difíceis de identificar sem uma avaliação específica. Se andarmos em modo automático pela vida, é normal que, no início, nos custe identificar estes sinais, mas é verdade que, mesmo sendo pessoas habituadas a refletir e observar, nem sempre vamos estar conscientes de todas as respostas. A libertação de cortisol, por exemplo, pode ser medida através de exames específicos, mas não conseguimos identificar por mais introspeção que façamos. É o que costuma acontecer com os sintomas fisiológicos, pelo que o máximo a que podemos aspirar quando trabalhamos a consciência e a introspeção é identificar indícios (como a transpiração, taquicardia, tremores, pressão no peito, etc.) de que estamos fisiologicamente ativados. Repara, não podes acordar de manhã e dizer «Hoje tenho a adrenalina no máximo!», porque não tens a certeza, não fizeste uma análise específica às catecolaminas, mas podes afirmar «Hoje sinto uma pressão no peito.»

SITUAÇÃO	RESPOSTA FISIOLÓGICA	RESPOSTA COGNITIVA	RESPOSTA EMOCIONAL	RESPOSTA COMPORTAMENTAL
Estou em casa a ver televisão e, de repente, lembro-me de que amanhã tenho uma reunião importante.	Taquicardia, suores	«Serei capaz de desempenhar bem o meu trabalho? Estarei realmente preparado? Não sei se os meus colegas vão gostar do que tenho para propor...»	Medo, nervosismo	Discuto o assunto como o meu parceiro
Estou na casa de banho; vou tomar um duche. Olho-me ao espelho e vejo um sinal que antes não tinha.	Pressão no peito	«Os sinais podem ser sintoma de cancro de pele.» «Preciso de saber se tenho cancro de pele.»	Ansiiedade	Pego no telemóvel e pesquiso na Internet para ver se o sinal é normal. Procuro opiniões de pessoas em fóruns que relatam as suas experiências sobre o aparecimento súbito de sinais.
Preciso de tomar uma decisão difícil	Vou constantemente à casa de banho	«Se fizer uma escolha errada, desiludo a minha família e os que me rodeiam.»	Tenho medo de errar	Pego numa folha de papel e começo a escrever os prós e os contras

SITUAÇÃO	RESPOSTA FISIOLÓGICA	RESPOSTA COGNITIVA	RESPOSTA EMOCIONAL	RESPOSTA COMPORTAMENTAL
<p>O meu parceiro está constantemente a falar com o meu ex porque os dois têm um filho em comum.</p>	<p>Tonturas, diarreia</p>	<p>Ruminação sobre os diferentes cenários em que o meu parceiro se dá conta de que ainda está apaixonada pelo seu ex. «Diz-me muitas vezes que me ama, mas, apesar disso, continuo a pensar que o meu medo se pode tornar realidade.»</p>	<p>Ciúme, medo, raiva, fúria</p>	<p>Questiono-o insistentemente sobre o assunto Verifico o seu telemóvel às escondidas para me certificar de que não estou a ser enganado</p>
<p>Estou a viver um período de muito stress e exigência no trabalho. Passo o dia cansado, mas, à noite, tenho dificuldade em adormecer e não durmo bem.</p>	<p>Insónia, taquicardia</p>	<p>«De certeza que não vou conseguir dormir e amanhã estarei outra vez cansado.» «Tenho de dormir.» «Há três noites que só adormeço de madrugada. O que se passa comigo? Estarei doente?» «Nunca conseguirei superar esta fase.» «Amanhã tenho de me levantar cedo. Só vou dormir três horas...»</p>	<p>Ansiedade Medo</p>	<p>Verifico constantemente o relógio e tento diferentes técnicas de relaxamento, mas, sempre que parece que estou prestes a adormecer, fico com taquicardia e volto a acordar como se estivesse em alerta.</p>

Quando observamos o modo como reagimos aos estímulos e prestamos atenção à forma como os sintomas se revelam, conseguimos dois objetivos:

1. **Prestamos atenção aos sintomas.**
2. **Compreendemos como é que estes sintomas funcionam.**

Depois de alcançarmos estes objetivos, teremos uma melhor consciência do comportamento daquilo que queremos trabalhar, e isso permitir-nos-á geri-lo melhor.

Nas minhas consultas costumo recomendar um exercício muito útil para observar os sintomas do que queremos trabalhar. Como este livro é sobre o medo, vou direcionar o exercício para o medo. A ideia é preencher o quadro sempre que o mal-estar surge.

## **Como funcionam o corpo e a mente quando sentimos medo**

Entender como funcionam o medo e a nossa mente traz-nos compreensão e também uma certa sensação de controlo. Passamos de não saber o que está a acontecer connosco para entender e decifrar o que se passa dentro de nós.

Quando o medo é ativado, o nosso corpo prepara-se para responder e tem duas formas de o fazer:

- **Luta: enfrentamos o perigo.**
- **Fuga: evitamos o perigo.**

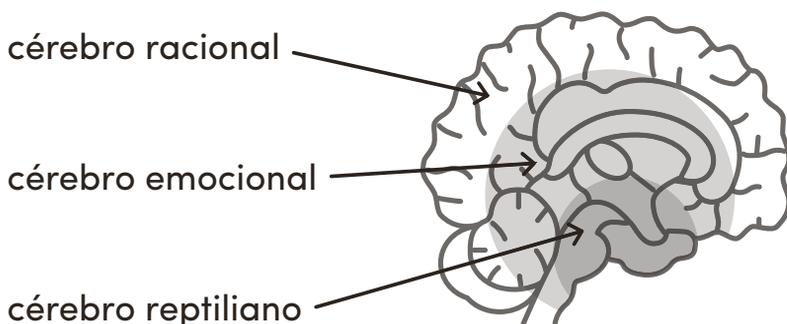
Por exemplo, se tenho de ir a uma festa, mas receio a interação social, posso escolher o caminho da «luta» e ir à festa (aproximar-me do perigo) ou o caminho da «fuga» e não ir à festa (evitar o perigo).

Se estas duas formas de resposta não funcionarem, passamos a uma terceira, que não é propriamente uma resposta, mas antes uma ausência de resposta: a **paralisia** ou estado de choque. A paralisia só é ativada quando o medo é tão intenso que o cérebro colapsa por não saber como lidar com a situação. É a «resposta não-resposta». Acontece, por exemplo, no caso de uma criança que foi abusada sexualmente por alguém do seu círculo familiar ou no caso de alguém que recebe, de forma inesperada, a notícia da morte de um familiar muito querido.

Vamos agora perceber como funcionam algumas das partes do cérebro que são essenciais para o processamento do medo.

Se bem te recordas, no meu livro *Tú Eres Tu Lugar Seguro*, onde dedico mais espaço a falar de vinculação e trauma, referi a teoria dos três cérebros, de McLean. Esta teoria continua a ser usada hoje como metáfora para entendermos as nossas emoções e pensamentos. Embora não seja totalmente precisa, do ponto de vista psicopedagógico ajuda-nos a aproximarmo-nos, de forma simples, das bases neurobiológicas do medo. Vamos revê-la brevemente.

De acordo com esta teoria, temos três cérebros: **reptiliano**, **emocional** e **racional**. As três partes estão interligadas, mas cada uma é responsável por um objetivo e processa a realidade de forma distinta.



O **cérebro reptiliano** (tronco encefálico) é a parte do cérebro responsável pela regulação dos aspetos relacionados com a sobrevivência, como a respiração, a temperatura corporal, a digestão e os reflexos.

O **cérebro emocional** (sistema límbico) é a parte que nos permite sentir emoções como o nojo, o medo, a raiva, a tristeza, a surpresa ou a alegria. É aqui que encontramos três estruturas cerebrais muito importantes: o tálamo, a amígdala e o hipocampo. Vamos analisá-las em pormenor:

- **Tálamo.** É o mensageiro ou, por outras palavras, uma estação de retransmissão sensorial. Esta estrutura recebe a informação dos nossos sentidos e faz uma «tragem básica», ou seja, prioriza a transmissão dos sinais importantes. Depois, envia a informação para as áreas corticais (cérebro racional) ou para a amígdala (cérebro emocional), consoante considere que os sinais representam ou não uma ameaça imediata e potencialmente perigosa. Se a ameaça for considerada grave, o tálamo envia a informação diretamente para a amígdala; se considerar que ela deve ser analisada em pormenor, envia-a para o cérebro racional para que este proceda a uma análise mais profunda e determine o seu grau de perigosidade.
- **Amígdala.** É a torre de controlo das emoções. Desempenha um **papel fundamental no processamento do medo** e na ativação do SNA quando deteta uma ameaça. Desempenha também um papel crucial na formação das **memórias emocionais**, isto é, experiências que, em algum momento da vida, tiveram grande impacto emocional. Ao fazê-lo, permite que o cérebro recorde experiências passadas que foram emocionalmente significativas.
- **Hipocampo.** É o bibliotecário da mente. Trabalha com a amígdala para processar as experiências emocionais; os dois

são colegas de trabalho. Guarda as **memórias contextuais** e é capaz de aceder a elas sempre que necessário (ou seja, quando percebe uma ameaça). A sua principal missão é fornecer contexto à amígdala (o hipocampo é como aquele amigo que te explica o contexto dos mexericos contados por outro amigo). Através desta ação, o hipocampo consegue modular e regular a reação da amígdala, evitando que ela reaja indiscriminadamente a qualquer estímulo.

O **cérebro racional** (áreas corticais) é a parte responsável por funções como a fala, o pensamento, a compreensão da leitura, a reflexão e a lógica. E tem outra função, que é a de regular as emoções processadas pelo cérebro emocional, intervindo para mitigar a sensação de ameaça. Esta regulação é, em geral, eficaz, exceto se:

1. **A amígdala estiver muito ativada devido a uma ameaça imediata e potencialmente perigosa.**
2. **O hipocampo fornecer um contexto que reforce a percepção do perigo, em vez de a mitigar.**

Vais compreender isto muito melhor na secção seguinte.

## **As duas vias do medo**

De acordo com o neurocientista Joseph Ledoux, existem dois sistemas de processamento do medo e do estado de alerta:

- **Sistema rápido:** é uma via instantânea que envia a informação dos estímulos (E) para o tálamo. O tálamo envia esta informação diretamente para a amígdala (O). Depois, a amígdala ativa o SNA para emitir uma resposta de luta ou fuga (R).

E = estímulo.

O = tálamo-amígdala.

R = ativação do SNA (luta/fuga).

- **Sistema lento:** é uma via mais lenta porque envolve mais estruturas cerebrais. Aqui, a informação dos estímulos (E) chega ao tálamo (O), e este transmite-a às áreas corticais (cérebro racional) para que façam uma análise racional e pormenorizada do perigo, uma vez que são responsáveis pela análise racional e consciente. Paralelamente às áreas corticais, o hipocampo é ativado. O hipocampo elabora um contexto com base na memória de experiências anteriores e ajuda a amígdala a decidir como responder. As áreas corticais e o hipocampo enviam as suas conclusões para a amígdala, que decide, com base nestas informações, se é preciso ou não ativar o SNA (R).

E = estímulo.

O = tálamo-áreas corticais/hipocampo-amígdala.

R = ativação do SNA (se necessário).

O sistema rápido está associado a ameaças imediatas e potencialmente perigosas, enquanto o sistema lento avalia situações que podem exigir uma resposta mais complexa. Digamos que a diferença entre os dois sistemas é que o sistema lento «reflete e compara as fontes», e o sistema rápido não.

Repara nestes exemplos:

- **Sistema rápido:** estou a ser perseguido por um leão, corro.
- **Sistema lento:** o meu chefe disse-me que quer reunir-se comigo na segunda-feira. Fico preocupado e começo a pensar no que poderei ter feito mal ou no assunto que ele

quererá abordar comigo. Passo horas a refletir sobre o meu desempenho nos últimos dias. «Será que quer despedir-me?», questiono-me.

No sistema rápido, não ficas obcecado. No sistema lento, ficas obcecado. Ou seja, quando estás em casa a remoer alguma preocupação, estás a ativar o sistema lento.

## **O medo irracional**

Quando sentimos um medo intenso perante possíveis ameaças que não representam um risco nem um perigo real, o que sentimos é um **medo irracional**.

O medo irracional é difícil de gerir, não só porque não tem uma base lógica, mas também porque, na maioria das vezes, a pessoa sabe que é assim. Quando alguém tem consciência de que aquilo que sente não tem fundamento lógico, questiona os seus sentimentos e sofre, por causa do seu próprio medo e do sentimento de inutilidade que advém de saber que o medo que sente é absurdo.

Em consulta, costumo acompanhar pessoas que não só têm de lutar contra o seu medo e a sensação de desgaste, mas também contra a constante invalidação emocional de que são alvo por parte do seu meio envolvente:

- «És um exagerado.»
- «Isso é vontade de sofrer.»
- «Isso é porque não tens problemas sérios.»
- «Não sei por que te preocupas com uma coisa que ainda não aconteceu.»
- «És demasiado sensível.»
- «És fraco, não agentas nada.»

Como se já não bastasse, ainda têm de lidar com pessoas incapazes de compreender que a mente, muitas vezes, sofre com coisas que parecem não ter sentido. E isso acontece porque, geracionalmente, fomos educados com frases do tipo «Não tenhas medo» (ou «Não chores», «Não é preciso ficares assim»). Aprendemos que sentir emoções é, de alguma forma, mau. Que é melhor não mostrar nada que não seja felicidade e que, se não estamos bem, é porque não queremos ou não nos esforçamos o suficiente, como se aquilo que sentimos fosse uma escolha nossa.

Temos dificuldade em acompanhar o medo do outro, seja uma criança ou um adulto. Incomodam-nos as emoções desagradáveis dos outros. Quando perguntamos a alguém como está, esperamos sempre que nos responda que está bem, nunca um «Estou ansioso» ou «Hoje acordei com uma certa sensação de mal-estar». Desde logo, é complicado responder com sinceridade à pergunta «Como estás?» se, a uma resposta sincera, se seguir uma réplica invalidante semelhante aos exemplos que referi. O curioso é que, apesar de as emoções desagradáveis dos outros nos causarem um certo desconforto, há pessoas que continuam a insistir em educar os seus filhos com frases que têm o medo implícito, como «Tem cuidado», «Não faças isso» ou «Sozinho não vais conseguir». Esta confusão de mensagens é como dizer, por um lado, «Não tenhas medo» e, por outro, «Sente medo». Por outras palavras, a atitude que eu demonstro (enquanto adulto) perante as emoções desagradáveis é de rejeição, evitamento e encobrimento do desconforto, mas inconscientemente estou a convidar-te a gerar emoções desagradáveis. Que grande confusão! Mas é assim. Claro que com isto não quero dizer que as crianças não devam ser alertadas para os possíveis perigos que podem encontrar, o que quero dizer é que não devemos induzir o medo extremo, que é possível alertar para os perigos sem cair na superproteção e no alarmismo. Pode educar-se para

a responsabilidade, sem «meter o medo no corpo». Embora eu tenha mencionado a palavra «crianças», há adultos que continuam a receber este tipo de mensagem alarmista por parte das pessoas que lhes são mais próximas.

Vou dar-te um exemplo, para que percebas onde quero chegar.

Um casal amigo, a Ângela e o Javi, decidiu ir de férias para a outra ponta de Espanha com o seu bebé de quatro meses. Disseram-me que tinham decidido viajar de carro para maior comodidade de todos; assim, se o bebé chorasse durante a viagem, se precisassem de lhe dar de comer, ou se lhes apetecesse parar e passear tranquilamente, poderiam fazê-lo sem pressas e com calma. Tinham verificado a localização dos centros de saúde e os recursos necessários disponíveis ao longo do trajeto e durante a estada. A ideia era passarem um tempo em família e esquecerem o dia a dia. Eu achei a ideia fantástica. Mas os familiares mais próximos do casal não. Segundo me contaram, os comentários da mãe de Javi foram os seguintes: «Como é que vão de férias de carro com um bebé tão pequeno? E em autoestrada! É tão perigoso e há tantos acidentes!», «E se o bebé começar a chorar?», «E se vos acontecer alguma coisa?» De repente, aqueles pais responsáveis que apenas queriam passar algum tempo em família eram pais assustados e cheios de dúvidas acerca da decisão que tinham tomado. Passaram de se sentirem tranquilos e de terem tudo sob controlo para um estado de nervosismo e de dúvida acerca de todas as precauções que tinham tomado. Passaram da plena confiança em si mesmos e no seu desempenho como pais à dúvida sobre se realmente estavam a proceder bem em relação ao seu filho. De repente, estes adultos funcionais deixaram de o ser, passando a ser crianças assustadas.

A verdade é que, depois de conversarmos, fiquei a pensar no assunto. Por muito bem-intencionados que fossem os comentários da avó, pareceu-me extremamente injusto que pais que nunca tinham negligenciado as suas responsabilidades ficassem

de repente «com o medo metido no corpo». Talvez aquele tipo de avisos, expressos de forma tão alarmante, possam ser úteis para pessoas que não refletem sobre os perigos, mas não era o caso. O Javi e a Ângela tinham demonstrado ser adultos funcionais e responsáveis. No final, os meus amigos acabaram por fazer o que tinham planeado desde o início, mas intoxicados de dúvidas e de medos. Aquilo que poderia ter sido uma viagem tranquila acabou por se tornar uma jornada de ansiedade e incerteza «com medo de que pudesse acontecer alguma coisa».

Podemos alertar alguém para algo que nos pareça importante, mas é preciso saber comunicá-lo. Há uma diferença grande entre as frases que vimos antes e dizer algo como: «Já pensaram no que fazer se o bebé ficar doente? Há estações de serviço que têm micro-ondas onde podem aquecer o leite do bebé, se tiverem de parar para ele comer. Se virem que o tempo está a ficar mau ou que há muito trânsito, parem para comer alguma coisa, não precisam de ter pressa. Se precisarem de alguma coisa, podem sempre ligar-me.» Concordas?

## **Porque é que sentimos medo real face a perigos imaginários?**

Nos humanos, associamos a ativação do **sistema lento** à possibilidade de sentirmos medo perante situações imaginárias. E faz sentido, porque no sistema lento intervêm as zonas corticais (cérebro racional), áreas que, como vimos, estão mais desenvolvidas em nós do que em outros animais e são responsáveis pelo pensamento, pela linguagem e pela reflexão. Se a reflexão intervém no processamento do medo, é evidente que temos mais espaço para desenrolar o «rolo» da nossa imaginação. No sistema rápido, como as áreas corticais não intervêm, não temos tempo para nada a não ser reagir.

Como este sistema lento também ativa o SNA e, consequentemente, as respostas de luta ou fuga, podemos reagir a um perigo imaginário como se ele fosse real e objetivo.

## **A mente não distingue o real do imaginário.**

Uma coisa banal que nos ajuda a compreender o que é isto de reagir com todo o nosso ser a coisas que não existem é o cinema. Há filmes que nos agarram de tal maneira que, quando damos conta, estamos a reagir como se fizéssemos parte da história: se há um momento de tensão, transpiramos e agarramo-nos à cadeira; se há momentos de humor, rimos; se a personagem principal é traída, zangamo-nos; se assistimos a uma cena de morte ou a uma despedida, choramos... Quando era adolescente, tinha uma amiga que não conseguia ver filmes de terror porque acreditava piamente que os espectros do filme viviam em sua casa. (Esta amiga é que me inspirou o exemplo do medo irracional que pode ser desencadeado ao ouvirmos um barulho dentro de casa — um medo tão intenso que até nos pode fazer pensar na presença de espíritos. Não te rias. Uma vez fui a casa dela e acabei com um cabo de vassoura na mão enquanto procurávamos juntas o fantasma. Claro que não havia fantasma nenhum.)

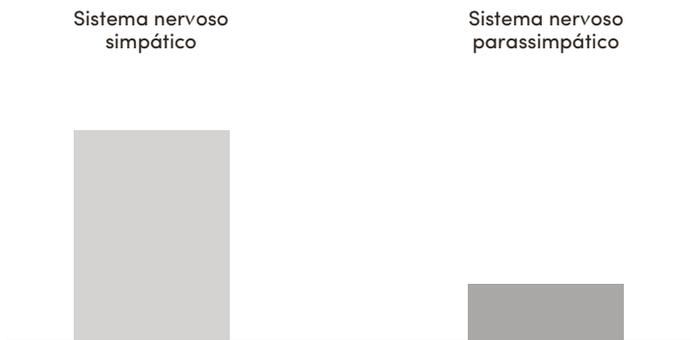
Uma vez falei sobre isto com uma paciente que me confessou que certo dia, enquanto via um filme de zombies, teve de parar uns segundos e dizer para si própria: «Está tudo bem, estou em casa, é só um filme.» Suponho que isto também tem que ver com uma questão de empatia e sensibilidade, mas é curioso como, em maior ou menor grau, quando mergulhamos mentalmente em enredos de ficção, o nosso cérebro pode ser capaz de responder ativando o SNA como se fôssemos nós quem tivesse de correr, chorar ou lutar como na vida real.

## Quais são as respostas de luta ou fuga desencadeadas pelo sistema nervoso autónomo?

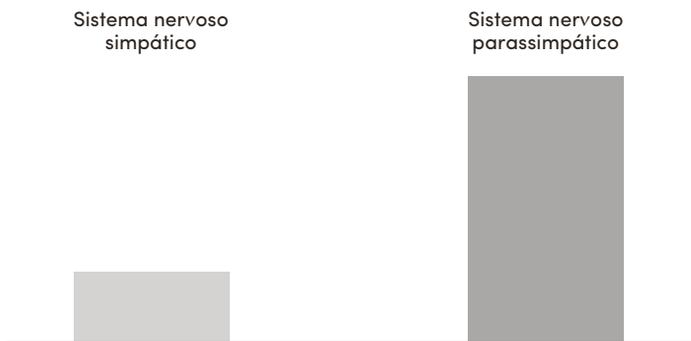
A resposta que o cérebro considera necessário emitir é a que enviará pelo SNA. Este, por sua vez, por estar ligado ao corpo, ativará processos diversos consoante os órgãos envolvidos.

O SNA está dividido em dois:

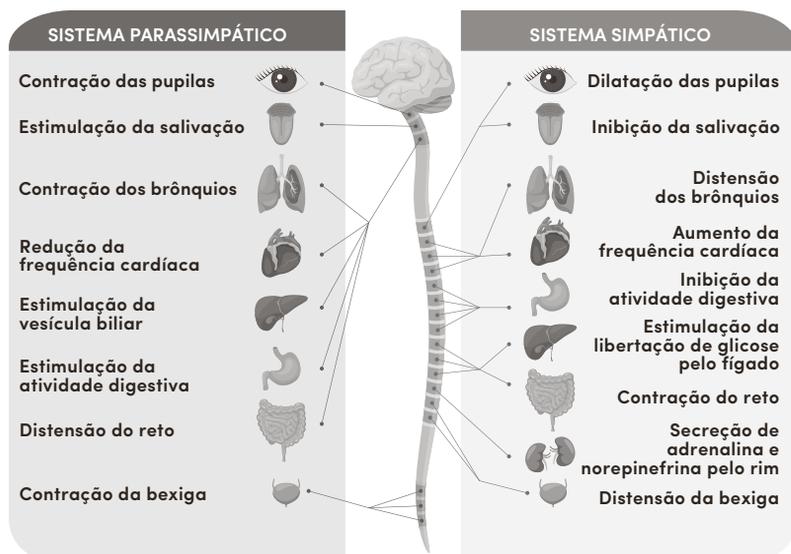
- **Sistema nervoso simpático:** é ativado quando nos sentimos angustiados ou com medo.



- **Sistema nervoso parassimpático:** é ativado quando nos sentimos tranquilos.



Na imagem seguinte, podes ver quais os sintomas que correspondem à ativação de cada um dos sistemas:



### **CURIOSIDADE:** **a ativação dos sistemas simpático e parassimpático**

A ativação simultânea dos dois sistemas é impossível porque, como é óbvio, não podemos estar nervosos e tranquilos ao mesmo tempo. Não podemos contrair e dilatar as pupilas em simultâneo, por exemplo. É por isso que as técnicas de relaxamento costumam ser muito eficazes, porque, enquanto estamos a relaxar, não conseguimos ativar-nos. O que pode acontecer é surgir um pensamento importante ao qual nos agarramos enquanto estamos a tentar relaxar e acabamos por ativar mais o sistema simpático do que o parassimpático. Mais à frente, dar-te-ei ferramentas para lidares com isto.

Como vês, as respostas emitidas pelos diferentes órgãos correspondem ao que anteriormente te dizia sobre o que é a resposta fisiológica. Quando queremos ter consciência de como está o nosso corpo, temos de observar a resposta fisiológica, ou seja, estes sintomas.

Por vezes, acontece julgarmos que a nossa mente está tranquila, mas notarmos que o corpo permanece ativado e não entendemos o que está a acontecer. Isto pode dever-se a duas razões:

- 1. Termos vivido períodos de stress e o corpo ainda não ter conseguido desacelerar e baixar a guarda (veremos isto em profundidade no capítulo 2).**
- 2. Estar a acontecer, ter acontecido ou julgarmos que pode vir a acontecer alguma coisa que nos está a afetar sem darmos conta. O corpo responde mesmo antes de termos consciência daquilo a que temos de dar resposta. O corpo é sábio.**

Já vi estados de ansiedade que estavam a ocorrer no domínio da resposta fisiológica, mas não da resposta cognitiva. Nestes casos, no início as pessoas só conseguem articular um «não sei o que se passa comigo», mas depois de uma breve conversa para descobrir a origem do desconforto, conseguem identificar uma possível causa.

Se isto costuma acontecer-te, podes tentar rebobinar o filme na tua mente para veres o que aconteceu e como reagiste ao sucedido nas últimas 24 a 48 horas. Se isso não funcionar, também podes tentar perceber se o que te aconteceu recentemente está relacionado com algum episódio do passado que te tenha marcado. Por vezes, também pode acontecer perceberes o que se está a passar, mas decidires ignorar por sentires que não tens tempo, energia ou força para lidar com a questão.

O problema é que nestas situações, como veremos no capítulo 4, o corpo «grita». Em todo o caso, lembra-te de que há sempre um profissional que te pode orientar e aconselhar, se precisares.

## **Porque é que continuo a sentir medo mesmo quando sei que o perigo não é real?**

Emoção *versus* razão, a eterna batalha. Romântico, não é? Desde logo, ainda que o pareça, de romântico não tem nada. Lamento quebrar a magia. Acontece que a batalha nunca foi entre a mente e o coração, mas entre o cérebro racional e o cérebro emocional. Ou seja, fica tudo em casa. O cérebro a lutar contra si próprio. Era só o que nos faltava!

Uma parte da mente age de acordo com aquilo que acredita ser lógico (cérebro racional) e a outra de acordo com o que sente (cérebro emocional), e é por isso que aquilo que percebemos são mensagens discrepantes que apenas nos deixam numa enorme confusão. A luta é sentida mais ou menos assim: «**Sinto** medo, mas **sei** que realmente não há nada a temer.»

Quando tens medo de algo que sabes que não existe nem tem razão de existir, o teu cérebro emocional está a lutar contra o teu cérebro racional.

Analisemos este fenómeno de forma mais concreta.

O cérebro racional é aquele que tenta regular a resposta do cérebro emocional, mas, por vezes, esta regulação falha.

# E se o medo não fosse teu inimigo, mas o teu maior aliado?

Durante toda a vida, ensinaram-nos que o medo é uma fraqueza a combater. Mas e se, na verdade, o medo fosse a chave para uma vida mais segura, consciente e plena?

Neste livro transformador, a popular psicóloga e autora bestseller Maria Esclapez desconstrói as falsas crenças acerca do medo e mostra-te como ele te pode proteger, guiar e fortalecer.

Se te sentes bloqueado por preocupações constantes, inseguranças, medo de falhar, de ser rejeitado ou simplesmente de não conseguir chegar a tudo... este livro é para ti. Aprende a compreender a origem do teu medo, ouve o que ele tem para te dizer e usa-o como ferramenta de crescimento.

Encontrarás neste livro:

- a teoria do medo, para compreenderes como funciona o nosso cérebro e porque agimos da forma que agimos;
- exemplos retirados da prática clínica da autora, com os quais te vais identificar;
- exercícios guiados para aplicares tudo o que aprendeste e comecares a gerir os teus medos;
- infografias e outros recursos práticos para trabalhares os teus medos em diferentes áreas da tua vida: pessoal, profissional, amorosa, ou familiar.

Lê também, da  
mesma autora:



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[www.penguinlivros.pt](http://www.penguinlivros.pt)

[penguinlifestylept](https://www.instagram.com/penguinlifestylept)

[penguinlivros](https://twitter.com/penguinlivros)

ISBN: 978-989-589-0729



9 789895 890729