

## PORQUE TEMOS MEDO?

Iniciamos afirmando que não há uma resposta simples para o questionamento acima, motivo pela qual ensejamos apenas buscar algumas raízes e fundamentos para que possamos compreender as razões que nos levam a viver sempre com medo de alguma coisa ou de alguém. Me perdoem se pode parecer arrogante de minha parte aprofundar uma análise em um tema com milhares de facetas e interações que exigem uma abordagem multidisciplinar como também uma enorme bagagem cognitiva que exigiria anos a fio de estudo e compreensão, mas ousou apenas afirmar que a proposta consiste em expor alguns pensamentos e considerações que julgamos úteis e relevantes para uma compreensão menos superficial sobre o tema.

O medo é atávico na humanidade; desde os primórdios de sua existência tendo que sobreviver em um ambiente inóspito e selvagem o homem viu-se forçado a lutar para manter-se incólume e íntegro, sendo que tudo para ele poderia representar uma ameaça em potencial. Fato é que herdamos esse medo que ao longo do tempo precisou ser dominado ou contido. Observe-se que temos uma sina natural desde que viemos ao mundo; nascemos, crescemos, sobrevivemos, reproduzimos e morremos; esse é o caminho lógico e natural que já está gravado em nossos genes e pelo qual orientamos nossa existência.

Assim sendo, podemos afirmar que nascemos sempre com a expectativa de que nossa existência seja um caminho tranquilo e seguro, sem sobressaltos ou inconvenientes; e toda vez que surge um obstáculo que nos impele a transpô-lo ou contorná-lo nos encontramos em crise, lembrando que a raiz dessa palavra é escolha. Ou seja, não gostamos de escolhas porque ela nos tiram da zona de conforto que estabelecemos e nos põe diretamente em contato com o desconhecido contido nas escolhas que se nos apresentam. Fato é que temos medo de escolher, já que imaginamos sempre que o caminho rejeitado talvez fosse o melhor.

E o cenário agrava-se quando essa escolha põe em risco nossa integridade e nosso futuro, despertando em nosso interior aquele mesmo medo atávico que nosso ancestral das cavernas sentia quando o sol se punha e o manto da noite cobria sua vida de incertezas. E isto ainda ocorre nos dias atuais, sempre que nos defrontamos com uma possível ameaça que possa abalar nossa estabilidade e nossa expectativa por uma existência tranquila que siga seu curso natural sem sobressaltos. É claro que há também uma explicação científica para o medo.

*O medo é uma reação involuntária causada quando passamos por algum estímulo estressante. O cérebro libera substâncias químicas que causam o disparo do coração, a respiração rápida, a contração do músculo, entre outras coisas. Tudo isso também é conhecido como reação de luta ou fuga.<sup>1</sup>*

De acordo com o verbete estamos diante de um impasse que exige uma escolha entre fugir ou lutar, sendo que essa escolha cria em nós uma enorme sensação de insegurança que abala nosso equilíbrio ao mesmo tempo que pressupõe uma crise (escolha) que não é desejada, mas necessária. A principal consequência desta situação reside em nossa insegurança que é aumentada pelo grau de estresse que a ameaça possa causar, variando desde algo passageiro até evoluir para uma fobia. Via de regra, o medo nos afasta da realidade sensível e nos transporta para uma dimensão onde somos os protagonistas aflitos ou mesmo desesperados que não queriam encontrar-se naquela situação e sentem-se um tanto vacilantes quanto à escolha que precisa ser feita. E quando falamos em um medo social o quadro agrava-se de uma maneira inesperada, já que diversos fatores podem influenciar as escolhas que serão feitas.

A advento da pandemia causada pela COVID-19 aflorou esse medo social que impregnou a todos e causou diferentes reações desde a negação até uma aceitação tardia. Não nos cabe aqui discutir temas relacionados às vacinas e aos procedimentos adotados pelas autoridades com vistas a minimizar o impacto da proliferação viral que acabou por pressionar todos os sistemas públicos de saúde em todos os países, aflorando uma crise (escolha, novamente) cujo grau de erro ou acerto não nos interessa abarcar neste momento. Nosso interesse diz respeito à sensação de medo coletivo que assolou o planeta e fez com que todos repensassem suas vidas e como estas seriam após a passagem da crise.

No primeiro estágio que vamos denominar de *“estágio do medo”*, que ocorreu desde o surgimento e avanço da pandemia pelo mundo, é inegável que a humanidade viu-se mais uma vez dentro da escuridão da caverna, temendo o que havia lá fora; sair significava não apenas pôr em risco a si próprio como também o risco possível de transformar-se em um vetor familiar colocando todos aqueles mais próximos sob risco e contágio e consequentes efeitos que poderiam redundar em morte.

Vimos que não estamos preparados para uma ameaça iminente, mas também invisível cujo conhecimento ainda era uma total incógnita no meio científico ocasionando uma avalanche de informações que iam desde apocalípticas até messiânicas, elevando ainda mais o risco interpretativo neste estágio. Estávamos tomados pela absoluta incerteza do que poderia acontecer a nós e aos que amamos; incerteza de sermos contaminados e contaminarmos outros; incerteza que se configurava no nosso maior medo: o medo da morte.

*“No contexto atual, o perigo é invisível e, por também ser desconhecido, os indivíduos não estão preparados para lidar com ele, já que, na nossa cultura, não há disponível um repertório transmitido simbolicamente para enfrentá-lo”, comenta o professor do Departamento de Psicologia da UFMG, Gilson Iannini.*

*O professor também aponta o atual perigo iminente da morte como fator causador do medo. “Sempre denegamos a morte, pois, no nosso inconsciente, somos imortais. Pensar sobre a própria morte pode ser muito difícil e insuportável. Neste momento, estamos diante dela. Por isso, é impossível não pensar sobre”, complementa.<sup>2</sup>*

Neste estágio podemos interpretar o medo como algo benéfico no sentido de que nos prepara para a luta ou fuga, muito embora esse vácuo desconhecido e ameaçador não seja o melhor campo para enfrentarmos o medo da morte o que nos deixa em extremos entre a apatia e a revolta, sendo que neste último jogamos a culpa sobre as autoridades buscando aliviar o medo que nos assola e atribuindo a esta entidade e responsabilidade por nosso possível perecimento. Sob o aspecto coletivo instala-se o pânico que leva o indivíduo a colocar em primeiro plano a sua própria sobrevivência, pouco importando a sobrevivência do outro.

Cabe ainda salientar que medo faz parte das cinco emoções básicas do indivíduo assim como a raiva, a alegria, o nojo e a tristeza e que fazem parte de nossa psiquê arraigados em nosso subconsciente sempre nos impelindo as reações inesperadas frente a cada uma delas; neste primeiro estágio o medo nos impede de pensar com coerência e nos instiga a buscar abrigo longe do convívio social, já que tal habitualidade tornara-se amedrontadora e perigosa. Mesmo aquele grupo de cétricos de plantão que insuflavam a população a revoltar-se contra o confinamento, valendo-se de informações muitas vezes pouco fidedignas, mesmo eles tinham em seu âmago o germe do medo recalcitrante que exigia uma reação contrária ao senso comum.

Nesse estágio vivíamos em constante apreensão, temendo que nossos atos pudessem redundar em um mal maior e até mesmo na morte; e neste momento passamos do primeiro estágio para algo intermediário que vamos chamar de *“fobia pela incerteza”*, que se desenvolve a partir de uma sensação de que a crise não vai simplesmente desaparecer, mesmo com o advento de vacinas e o esforço mundial para assegurar que todos sejam imunizados, assim como a ansiedade toma conta de nossas expectativas fazendo crescer o estado de apreensão com o possível desenvolvimento de um estado de alerta constante que mina nossa racionalidade e frustra nossas esperanças.

Mesmo que tomados pela expectativa de um possível retorno à normalidade, a demora em que ele aconteça acrescido de uma desesperança crescente nos conduz rumo ao estado de *“fobia pela incerteza”*. O risco iminente ocasionando um estado de constante apreensão induzido por uma incerteza sempre crescente acaba por desenvolver uma espécie de fobia social que corrompe o tecido de uma humanidade enclausurada e bombardeada por inúmeras informações de toda a ordem que acabam por causar mais danos elevando a incerteza.

*A explicação para o fenômeno é a disseminação dos fatores de risco da fobia social, como passar por eventos estressantes e a expansão da ansiedade e do nervosismo. Durante o confinamento, fatores como medo de contágio, morte de familiares pela doença, perda de emprego e incertezas sobre o futuro passaram a assustar uma grande parcela da população. Nesse contexto, pessoas com distúrbios prévios são as mais afetadas.*<sup>3</sup>

Assim, sair de casa tornou-se uma tarefa estressante que pode causar uma letargia atemorizante, não apenas pelo risco, mas principalmente pela incerteza; temos aí todos os ingredientes necessários para o estágio da *“fobia pela incerteza”*. E mesmo após a constatação de que o risco diminuiu gradativamente permanece, ainda a incerteza de que se possa respirar aliviado e retomar a antiga rotina sem percalços.

*“O indivíduo nunca sabe se está agindo de forma correta durante esse processo de readaptação”, disse o médico. “Aprendemos todos os meios para se evitar a transmissão do coronavírus, mas lenta e progressivamente esse desmanche de conduta pode ser realizado levando sempre em consideração a questão da ansiedade e precaução.”*<sup>4</sup>

Neste cenário, temos a percepção de que mesmo ansiando por um retorno seguro à rotina antiga com a possibilidade de encontros, abraços e contatos presenciais persiste a sensação de insegurança causada pela incerteza; hábitos corriqueiros como andar pela rua torna-se algo temerário podendo até mesmo desenvolver crises de ansiedade ou pânico, pois após tanto tempo em confinamento sair à rua, ver e encontrar pessoas, estar em ambientes com certa aglomeração constituem ações que dentro do indivíduo guardam um grau de incerteza, imaginando que o risco assumido possa ser muito maior que a confiança de que toda a crise passou permitindo que as pessoas ajam com naturalidade.

Aliás, creio que agir com naturalidade jamais será como antes; basta que alguém ao seu lado espirre ou tussa para disparar um alerta, mesmo que seja apenas uma reação alérgica ou decorrente de um ambiente sobrecarregado. Não há mais o normal, mas sim o “novo normal”, onde ações e reações dependem diretamente da dependência criada pela *“fobia da incerteza”*. Exemplo disso é o **“F.O.D.A”**, termo que vem do inglês *“fear of dating again”*, ou “medo de voltar a namorar”<sup>5</sup>, confirmando a ocorrência do estágio acima nominado. Após tanto tempo de isolamento e distanciamento, relacionar-se com alguém tornou-se algo estressante.

O próximo e último estágio vamos denominar de *“vigília apreensiva”*, no qual tudo precisa ser revisto, reexaminado e ponderado sob a luz da opinião pública; neste estágio nos colocamos mais dependentes de informação e a digerimos antes mesmo de sabermos se essa informação é verdadeira ou não; pouco importa a determinação do seu grau de veracidade, pois o que realmente tem significado é estar vigilante quanto a novos eventos que possam nos reconduzir aos estágios anteriores, de tal maneira que vige o ditado “antes só que mal acompanhado”.

Temos a impressão de que neste estágio aumenta significativamente o risco do desenvolvimento de males como depressão, TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo) e EPT (Estresse Pós-Traumático) que exigirão os cuidados através de especialistas para que o indivíduo possa retornar ao convívio social; eis, então, o quadro nefasto de umas das razões pela qual temos medo; porém, importante destacar que o exemplo da pandemia não é único e que temores e receios crescentes têm se tornado algo com o qual somos obrigados a lidar em nosso cotidiano.

### O MEDO DE UMA GUERRA MUNDIAL.

Desde as primeiras notícias sobre a guerra entre Rússia e Ucrânia correram o mundo, percebemos que nos encontramos no primeiro estágio aqui descrito, o estágio do medo, no qual tudo é amedrontador e a escuridão toma conta de nossas mentes e de nossas almas; embora o conflito pareça distante, seus efeitos estão mais próximos do que podemos imaginar; riscos de crise no fornecimento de petróleo sob a forma de combustíveis já se prenunciam no horizonte com a certeza de que, em pouquíssimo tempo, pagaremos o preço pela desavença militar deflagrada no leste europeu. A incerteza quanto ao fornecimento de fertilizantes essenciais à produção agrícola também surge prenunciando uma possível crise no abastecimento de alimentos por todo o mundo.

Trata-se do mesmo medo atávico que nos persegue desde as cavernas e que traz consigo risco e incertezas quanto ao futuro; sentimos nossa existência ameaçada, mesmo que imaginemos que essa guerra encontra-se distante de nós no momento atual em nosso âmago sentimos sua proximidade de uma maneira inexorável. Ainda não é um estado de medo absoluto, porém caminha neste sentido, em especial quando as informações que chegam mais parecem uma miríade desencontrada de dados desconexos e ambíguos que ampliam a incerteza e consequentemente o medo.

É um medo primal e inconsciente que nos tira do estado de racionalidade e nos joga em um amálgama de dúvidas e incertezas que são fomentadas exponencialmente pelos líderes que deveriam agir em sentido contrário. Poderíamos afirmar, sem hesitações, que esse estado de medo encontra-se ligado ao nosso medo do desconhecido; melhor explicando: sempre que nos defrontamos com algo desconhecido nosso cérebro nos alerta para uma situação de perigo e consequentemente libera hormônios ampliando o estado de embate, que independe da natureza desse desconhecido.

Sabe-se muito bem que um animal selvagem somente ataca ao sentir-se acuado, mas ao nos defrontarmos com um a reação mental e corporal é de atacar primeiro buscando a preservação de nossa integridade. Um soldado no campo de batalha age da mesma forma instintiva, com o detalhe que ele foi treinado para lidar com esse medo, muito embora tenha-se dúvidas se o treinamento foi eficaz o suficiente para que ele tenha discernimento durante uma conflagração direta, posto que a ignorância ainda é o melhor meio de lidar com isso.

*Um soldado me disse uma vez: “É muito mais fácil matar alguém que você nunca conheceu, de longe. Quando você olha através da mira, você vê apenas um ponto vermelho, não um ser humano” . Quanto menos você sabe sobre eles, mais fácil é temê-los e odiá-los.”<sup>6</sup>*

Esse excerto comprova a tese de que quanto menos conhecemos o nosso “inimigo”, mas fácil torna-se eliminá-lo, mesmo que isso se dê em um combate corporal, já que opera-se mais uma vez nosso instinto de sobrevivência optando entre fugir ou lutar. Da mesma forma que o animal selvagem, ao nos sentirmos oprimidos, como é o caso que agora se desenrola em território ucraniano, não vemos escolha senão lutar por nossas vidas e também pelas vidas de nossos compatriotas, usando o medo como nossa principal arma, pois se temos medo o inimigo também sente a mesma coisa. Essa é, segundo nossa visão, a característica mais gravosa de uma guerra que tem no medo seu aliado e também seu inimigo.

*“Quando você vê um pai, uma mãe, um soldado militar ou quem quer que seja numa situação de pavor, pode ter um desempenho físico melhor do que a média. Nesse momento, ele está colocando todo o seu corpo físico direcionado para a preservação da sua integridade física e mental”<sup>7</sup>*

Certo é que o medo da guerra faz com que apressemos a resolução da crise que se instala em nosso âmago, optando sempre pelo caminho da sobrevivência e manutenção da integridade, mesmo que isso signifique partir para o embate. E também o medo da derrota impele o indivíduo a agir, temendo que o inimigo faça isso antecipadamente, ele precisa escolher qual medo quer sentir: o medo de adentrar ao conflito, ou o medo de ver-se derrotado e subjugado pelo inimigo.

*“ ... , é certo afirmar que uma guerra contém um alto nível de tensão onde o medo de perdê-la e receber as consequências da derrota são fatores que impulsionam as pessoas a agi-rem. Por isso, o medo da derrota, além de ser algo frequente no durante a guerra, também é um fator que também a impulsiona: em um mundo hostil, onde você desconfia de seu inimigo, o agir primeiro pode resultar em sua sobrevivência. Porém, o medo, não está presente somente em quem é atacado, ele faz parte do jogo da guerra e não pode ser descartado de um dos fatores que conduzem ao estopim de um confronto”<sup>8</sup>*

Faz-se necessário ainda observar como o medo pode funcionar como um instrumento de manipulação largamente utilizado por líderes carismáticos e também por potências mundiais, sempre visando garantir o domínio sobre o mais fraco.

*Danilo Zolo em Cosmópolis, livro em qual Zolo (1997) salienta como as guerras atuais são conduzidas pelas potências e camufladas com ideologias e pretextos de que elas são necessárias para evitar consequências ruins ao mundo. Desse jeito, as potências criam um quadro maniqueísta, onde elas e seus aliados buscam a harmonia mundial e seus inimigos são uma ameaça a vida humana.<sup>9</sup>*

Tal ponderação nos leva a crer que o medo instado pela guerra consiste em meio vil para obtenção de certos fins que somente interessam a alguns poucos, manipulando a maioria civil em favor de suas teses ameaçadoras construídas apenas com o intuito de lograr lucro, poder e prestígio. Portanto, é necessário discernir entre um medo que visa oprimir e outro que cumpre seu desígnio de operar um alerta em nosso interior assim como nossos antepassados pré-históricos sentiam ao saírem da escuridão das cavernas.

*Portanto, enquanto houver guerras, existirá o medo. O medo pode ser de boa valia ao homem, ele nos acorda e alerta para lutarmos e nos precavermos contra os infortúnios, ele produz reações que podem ser decisivas, todavia, aprendemos que o medo pode ser manipulado e usado como uma arma. E o medo como uma tática de guerra, torna-se uma arma muito poderosa. Além do que o temor saudável é aquele que não nos oprime, aquele que somente avisa-nos para termos cuidado, não um temor que nos fazem ficar dentro de casa imaginando coisas irreais.<sup>10</sup>*

## O MEDO DE UM POSSÍVEL CONFLITO NUCLEAR.

Costuma-se afirmar que o medo de um terceiro conflito mundial encontra-se latente desde o final da Segunda Guerra Mundial e que o período denominado de “Guerra Fria”, foi apenas uma pausa para medir-se forças estratégicas. Creio que sobreviventes do Holocausto assim como descendentes de europeus que vivenciaram o conflito guardam em seus âmagos uma centelha de eterna preocupação com a possibilidade de que a animosidade no cenário geopolítico mundial possa acirrar-se de tal maneira que acabe por descambar no uso das armas, especialmente ante a constatação da presente instabilidade política e social que orbita em todos os meios e em todos os países.

Todavia, essa possibilidade não encontra eco nos meios que se debruçam sobre o tema, sendo certo que o cenário atual identifique uma estratégia mais indireta com países de projeção política valendo-se de ações com vistas a estimular conflitos locais especialmente naqueles países chamados por alguns de “mais fracos”, mas que preferimos nominar como direta ou indiretamente dependentes de apoio proveniente das grandes potências.

Acreditamos ainda na constatação de um enfraquecimento do poderio ocidental em face de um país como os Estados Unidos da América que se encontra em um processo de franca decadência e por outro lado a ascensão da China como Nação cuja predominância econômica e comercial avulta-se a olhos vistos, assim como a percepção de uma União Europeia destituída de lideranças válidas, somadas a um estado de descontentamento mundial com as atuações políticas de seus chefes constituam um pano de fundo que denote a necessidade de uma revisão do modelo econômico, social e político atuais cujo olhar esteja voltado para as reais necessidades da população abandonando a adoção de posturas chamadas de “politicamente corretas” e que somente servem para acirrar ainda mais os ânimos.

Todo esse prefácio serve como elemento de prova de que o medo encarnado nas almas dos povos persista e até mesmo evolua, já que temos os ingredientes iniciais necessários: tensão, apreensão, insegurança e perda da ideia de que se possa planejar o futuro sem grandes solavancos.

É necessário compreender-se que esse medo latente tem vínculos com duas sensações desconfortáveis: a primeira diz respeito ao medo da morte enquanto perda de nossa relação com o mundo sensível, o desligamento com a nossa realidade, com aqueles que nos cercam e que nos são caros e que nos fazem temer a compreensão do que nos espera “do outro lado”.

Já a segunda refere-se não a morte em si, mas sim do sofrimento que ela pode acarretar; melhor explicando: temos medo de que a morte seja precedida por imenso sofrimento que nos fará definhar aos poucos, como se morrêssemos aos poucos, em uma lentidão quase doentia.

Esses são fatores determinantes para que se tenha medo da guerra e de suas consequências funestas e indesejáveis.

Retornemos, pois, à primeira sensação do medo da morte enquanto desligamento com o mundo material/sensível que nos cerca; mesmo com a consciência de que somos finitos e de que um dia faleceremos deixando para trás tudo aquilo que conquistamos, desde bens materiais até experiências que mudaram nossa vida, essa finitude jamais é aceita passivamente, posto que sempre nutrimos uma falsa esperança de que poderemos escapar dessa triste sina.

Por meio de mecanismos psicológicos e outros tantos de natureza filosófica ou religiosa, construímos uma crença de que venerar os mortos e preservar seus corpos funciona com uma espécie de redenção interior que nos aliviaria quando chegada a nossa hora final. Todavia, o que permanece em nosso interior é o temor de um retorno à escuridão da caverna, sozinhos e destituídos de tudo que conquistamos, e esse é o medo da perda, que poderia ser resumido na perda de nós mesmos.

E se olharmos a questão do medo da guerra, esta acresce ao medo individual o coletivo de sofrendo os efeitos da guerra vir a morrer quando se supõe que não seja chegada a nossa hora. É uma perda radical e injustificada aos olhos de quem pretende evitar a grande perda de tudo que o cerca, sejam bens materiais, sejam as relações que estabelecemos ao longo da vida. E podemos falar ainda de outra espécie de sensação incômoda relacionado ao medo da morte que ocorre quando nos vemos internados em um leito hospitalar tendo pessoas esforçando-se para adiar a fatalidade sem se importar com a dor e o sofrimento que nos é impiedosamente impostos sem limitações.

*A morte natural deu lugar à morte monitorada e às tentativas de reanimação. Muitas vezes, o paciente nem é consultado quanto ao que deseja que se tente para aliviá-lo. A medicalização da morte e os cuidados paliativos, não raro, servem apenas para prolongar o sofrimento do paciente e de sua família.<sup>11</sup>*

Ou seja, a sensação de morte como perda de tudo que nos cerca constitui um elemento crucial para que compreendamos porque temos medo, já que o medo associa-se diretamente a uma perda que nos furta de todas as possibilidades de vencermos mais este obstáculo permanecendo vivos, ou melhor, permanecendo ligado ao que nos é sensível.

*Para a Psicanálise Existencial enunciada por Torres, (1983): "... o medo da morte é o medo básico e ao mesmo tempo fonte de todas as nossas realizações: tudo aquilo que fazemos é para transcender a morte."<sup>12</sup>*

Já a segunda sensação – da morte enquanto portadora de imenso sofrimento – pode ser considerada sob dois aspectos: a morte dolorosa e a morte trágica, sendo que a primeira relaciona-se diretamente com o medo de adoecer permanecendo entretido em um leito hospitalar sofrendo e sentindo dor, não por sua própria vontade, mas porque assim desejam seus familiares e os médicos que o assistem cujo único objetivo é prolongar nossa existência independentemente de nossa vontade, causando ainda mais dor e mais sofrimento.

A segunda manifesta-se como imenso temor advindo da sujeição às catástrofes, naturais ou não, que podem ocasionar a perda da vida de maneira súbita e inesperada; ninguém se levanta pela manhã temendo que ao sair à rua possa ser vitimado por um acidente automobilístico, uma tentativa de assalto a mão armada, um terremoto, uma tempestade ou qualquer outro evento imprevisto e não querido. Por este aspecto, temos, literalmente, a vida roubada de nós de modo trágico e com imenso sofrimento. E uma guerra traz em seu bojo essa tenebrosa sensação de ceifar milhares de vidas, em especial, vidas inocentes.

O medo advindo pela morte advinda de uma tragédia reside em uma sensação de fragilidade e de descontrole da própria vida; temos a ideia de que esse medo caracteriza-se pelo fato inequívoco de que alguém que não nós mesmos nos tirou a existência e a possibilidade de desfrutar de tudo aquilo que ainda esperávamos colher ao longo de nossa existência. E essa sensação amplia-se ainda mais quando nos confrontamos com o temor causado por desastres naturais com ou sem a intervenção humana. Ao pensarmos em mudanças climáticas, possíveis choques de meteoros com o planeta e mau uso da energia nuclear, somos tomados por um terror doentio de que nossas vidas não estão mais sob nosso controle e sim sob o controle de adventos acima e além de nossa capacidade de lidarmos com a vida enquanto existência.

*Uma pesquisa feita pelo Pew Research Center, em 2017, em 38 países ao redor do mundo, revelou que os três maiores medos da humanidade são:*

*Estado Islâmico – 62%;  
Mudanças Climáticas – 61%;  
Ciberataques – 51%.<sup>13</sup>*

O que podemos extrair de tudo isso? Prima Facie temos que lidar com o medo é lidar com nossas ansiedades e aflições que são as mesmas ansiedades e aflições que nossos ancestrais viram-se obrigados a lidar para sobreviver. E para que possamos conviver com o medo é necessário que compreendamos que ele faz parte de nós, pois ninguém vive sem medo. Sabemos que o destemor nasce do medo, quando somos capazes não de enfrentá-lo, mas sim domá-lo usando-o em nosso favor.

Temos ainda que considerar que ameaças, sejam elas de qualquer ordem ou gênero, são criadas e manipuladas por alguém que almeja a submissão à sua vontade, razão pela qual o medo gerado por essas ameaças precisa ser enfrentado não apenas para mostrar do que somos capazes, como também para nos livrarmos das amarras criadas pela tirania fundada no medo.

Precisamos também conviver com o medo da morte, já que nascemos tendo dentro de nós o germe de nosso próprio fim; a finitude não é apenas uma constatação fática; ela também se revela em nuances de aprendizado contínuo de que a imortalidade, além de enfadonha pode nos conduzir rumo ao enlouquecimento. Viver com medo da morte não é nem mesmo sobreviver, mas apenas vegetar.

Creio que jamais saberemos lidar com o medo da morte porque sabemos da inexorabilidade desta, todavia podemos compreender esse medo como uma parte essencial de nossa existência; há muito tempo não vivemos mais nas cavernas, entretanto a caverna ainda habita em nós diariamente. Sentir medo não nos torna corajosos, mas é a partir de seu enfrentamento interior que conquistamos a coragem necessária para seguir em frente e jamais olhar para trás. Por fim encaremos o medo em sua essência e não apenas na superfície; o medo superficial é aquele que nasce do desconhecimento ou da ignorância; não há medo de vacinas! O que há é o medo desenvolvido pela desinformação. É preciso um pouco de ousadia para lidar com o medo, e nós chegamos onde estamos porque nascemos ousados!

*Podemos facilmente perdoar uma criança que tem medo do escuro; a real tragédia da vida é quando os homens têm medo da luz. **Platão***

*As coisas que nos assustam são em maior número do que as que efetivamente fazem mal, e afligimo-nos mais pelas aparências do que pelos fatos reais. **Sêneca***



- 1 <https://www.megacurioso.com.br/comportamento/45517-entenda-por-que-sentimos-medo-e-como-ele-toma-conta-de-nos.htm#:~:text=O%20medo%20%C3%A9%20uma%20rea%C3%A7%C3%A3o,rea%C3%A7%C3%A3o%20de%20luta%20ou%20fuga.>
- 2 <https://www.medicina.ufmg.br/efeito-pandemia-medo-aparece-com-mais-intensidade-na-populacao/>
- 3 <https://secad.artmed.com.br/blog/psicologia/fobia-social-diagnosticar-e-tratar/>
- 4 <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/ansiedade-social-especialistas-alertam-sobre-medo-de-retomar-atividades/>
- 5 <https://bitniks.com.br/quando-a-pandemia-acabar-nem-todos-estarao-aliviados-havera-mais-fobias-sociais/>
- 6 <https://www.nexojournal.com.br/externo/2019/03/23/A-pol%C3%ADtica-do-medo-como-ela-nos-manipula-para-o-tribalismo>
- 7 <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/entenda-como-o-medo-da-guerra-pode-afetar-a-saude/>
- 8 <https://periodicos.fclar.unesp.br/semaspas/article/view/6979/5005>
- 9 <https://periodicos.fclar.unesp.br/semaspas/article/view/6979/5005>
- 10 <https://periodicos.fclar.unesp.br/semaspas/article/view/6979/5005>
- 11 <https://brasilecola.uol.com.br/psicologia/estudo-teorico-morte.htm>
- 12 <https://brasilecola.uol.com.br/psicologia/estudo-teorico-morte.htm>
- 13 <https://www.vittude.com/blog/medo-como-superar/>