

## Para entender e superar o medo

**Autor:** [Gilberto Cury](#)

Pode ser de avião, de insetos, de dirigir, de falar em público. O medo é inerente ao ser humano, e se manifesta diversas vezes ao longo da vida, de diferentes maneiras. Às vezes, nasce sem motivo aparente, e pode atrapalhar atividades do dia a dia, o que mina a autoconfiança e limita o indivíduo, deixando-o inseguro.

O ser humano não nasce com temores. Toda criança é ousada; mexe na tomada e puxa o rabo do cachorro porque não conhece ou não teme as consequências de seus atos. Em algum momento da vida o indivíduo adquire certos medos, geralmente alocados na primeira infância.

O cérebro tem uma capacidade fantástica: consegue aprender um trauma em segundos e se lembra dele pelo resto da vida. Mas também tem a capacidade de desaprender o medo com a mesma velocidade, e reagir de forma diferente diante de um mesmo estímulo. Não são necessários anos de terapia para que o cérebro elimine o registro negativo, contanto que possamos supri-lo com as ferramentas corretas.

A Programação Neurolinguística ajuda a descobrir qual o momento em que foi gerada a fobia. O simples contato com um filme ou uma fotografia que mostra o objeto do medo - de aranhas gigantes a acidentes aéreos - pode ter sido o gerador de tanto pavor.

A partir do contato com a sensação que causa o medo, é hora de mudá-lo. A PNL vai munir o indivíduo com recursos para lidar com aquela situação, e que não estavam disponíveis quando ela aconteceu. Quando a criança se assustou com o filme sobre aranhas gigantes, por exemplo, ela se sentiu indefesa, desprotegida. Ao resgatar esse sentimento, é preciso atualizar as informações contidas nele. Não se pode mudar a história, mas é possível trabalhar a maneira como a sensação ficou arquivada.

É importante ajudar a pessoa a lembrar-se de momentos em que se sentiu amparada, e trazer essa sensação reconfortante para os momentos em que o incidente assustador for lembrado. O indivíduo pode aprender que há outros caminho além do medo.

Ao final, a pessoa pode continuar não gostando de aranhas ou de aviões, mas irá conseguir ver um inseto ou viajar se sentindo tranquila, segura e confortável. A PNL é como uma caixa de ferramentas que proporciona ajuda na superação de fobias. Sem receios e limitações, é possível ganhar autonomia, o que eleva a autoestima e proporciona uma melhor qualidade de vida.

Sobre o Autor: **Gilberto Cury** é presidente da SBPNL - Sociedade Brasileira de Programação Neurolinguística