

**AUSÊNCIA DE MEDO**  
por Serge Kahili King  
do texto original "[Fearlessness](#)"

**Tradução de Luiz Carlos Jacobucci (Brasil)**

Nascemos para não ter medo.

Não herdamos o medo de nossos ancestrais. O medo não é uma reação instintiva, nem é necessária para a sobrevivência. Cautela, sim; reconhecimento de um perigo em potencial, sim; mas não o medo. Devemos ser ensinados a como sentir medo.

Me lembro quando era um garotinho vendo minha irmã mais nova caminhando pelo corredor de nossa casa esmagando as aranhas da parede com sua mão. Eu achava aquilo nojento, minha irmã achava aquilo divertido e minha mãe achava aquilo horripilante. Ainda posso ouvir os gritos de minha mãe quando via minha irmã, alegremente, diminuindo a população de aranhas; e me lembro da rapidez como minha irmã mudou de atitude e de comportamento em relação às aranhas após uma única sessão de treinamento intensivo de **aranhas-são-horríveis-tenha-medo-delas**.

Em um minuto podemos não ter medo e no seguinte podemos aprender a ser medrosos. Por enquanto vamos deixar de lado a questão se o medo tem algum valor ou não. A questão aqui é se ele é inato ou é um comportamento adquirido.

Aqui está outro exemplo, oposto ao anterior. Em um dia ensolarado em uma longa praia na África, quando o oceano parecia com um lago calmo, notei que meus filhos de quatro e sete anos estavam se divertindo na água e meu filho de três anos estava se divertindo na areia. Não havia nenhum problema com aquilo, exceto que também notei como ele fugia rapidamente toda vez que uma ondinha se aproximava a meio metro dele. Isto parecia ser uma tarefa para um "Pai"!

Peguei meu filho de três anos, conversei com ele calmamente e o carreguei alguns passos em direção à água. Ele imediatamente tentou escapar de meus braços mesmo que a água apenas atingisse meus tornozelos. Ele estava nitidamente com medo; então parei, acalmei-o e dei mais alguns passos à frente. Naturalmente, ele reagiu da mesma maneira. Muito devagar e delicadamente, usando um método psicológico clássico de dessensibilização, fui capaz de conseguir com que ele aceitasse entrar na água até cobrir os tornozelos, até a cintura, até o peito e, finalmente, até mergulharmos rapidamente juntos. Depois disso, o levei de volta à praia e o deixei desenvolver seu próprio relacionamento com o oceano. Hoje, meu filho mais novo é um Mergulhador de Combate da Marinha Americana.

Mais um exemplo para ilustrar o meu ponto. Ensino uma técnica de auto-ajuda para modificação de comportamento chamada "**Dynamind**" e uma das coisas para a qual ela é muito boa é a eliminação de fobias. Durante uma demonstração em um seminário, chamei uma jovem mulher para o palco que disse ter medo de água. Em seguida, apuramos esse medo e chegamos a um estado de pânico paralisante quando ela se defrontava com uma piscina. Em uma apuração ainda

maior, chegamos à descoberta interessante que o pânico apenas ocorria quando a piscina estava a menos de dois metros de distância, tinha mais que um metro de largura e a cor da água era azul. Na verdade, independente do tamanho ou da proximidade da piscina, o pânico desaparecia se a cor da água fosse verde.

No primeiro exemplo acima, minha irmã não tinha medo de aranhas até que foi ensinada por nossa mãe a ter medo. Sua primeira reação a aranhas foi instintiva. No segundo exemplo, meu filho tinha medo do oceano e não da água em si. Sei disso porque o vi espalhando, alegremente, a água do banho por todo lado, em inúmeras ocasiões. Não tenho idéia de qual evento o ensinou a ter medo – e ele não se lembra – mas sua capacidade de se livrar do medo em um tempo tão curto definitivamente indica um comportamento aprendido e não um comportamento instintivo. E, no último exemplo, o fato de que tantas condições específicas tenham que ser atendidas antes que o medo se instale, da mesma forma, é um indicativo de um comportamento aprendido.

Este seria um bom momento para definir o que quero dizer com comportamento “instintivo”, pois muitas pessoas o confundem com o comportamento “automático”. O comportamento é automático quando você o aprende tão bem que nunca mais precisa pensar nele. É basicamente uma resposta a um estímulo como o cachorro de Pavlov salivando ao badalar de um sino. Para muitos, pedalar uma bicicleta, usar talheres, reagir com medo a eventos específicos ou ter sintomas de resfriado ao molhar os pés quando usa sapatos de passeio, mas não com sandálias de praia, são exemplos comuns de um comportamento automático. Esse comportamento tem uma ligação muito próxima com a experiência individual e as expectativas culturais.

O comportamento instintivo, por outro lado, é comum a todos os humanos e não depende de uma experiência individual ou cultura. A respiração é instintiva, a respiração ritmada é aprendida. Comer é instintivo, a escolha de alimentos é aprendida. O impulso para aquecer-se quando se resfria, resfriar-se quando se aquece, procurar por segurança quando se sente inseguro ou ir em frente ou repetir experiências prazerosas e afastar-se ou evitar experiências dolorosas ou desagradáveis são todos parte do repertório humano dos comportamentos instintivos.

Outra diferença importante é que os comportamentos aprendidos, automáticos ou não, são possíveis de ser desaprendidos ou modificados muito rapidamente, enquanto que os comportamentos instintivos podem apenas ser reprimidos, ampliados ou redirecionados.

É um fato, sustentado por fartas pesquisas, experimentos e experiências, que os medos podem ser desaprendidos, frequentemente com muito rapidez, sem repressão, amplificação ou redirecionamento. Isto é suficiente para colocar os medos na categoria dos comportamentos aprendidos.

Parte do mal-entendido sobre o medo vêm de antigos experimentos em que bebês eram jogados para o ar e seus comportamentos eram observados. A reação instintiva de procurar uma conexão com algo seguro era interpretada como sendo uma expressão do medo. Na verdade, desde que você não os derrube, alguns bebês acham imensamente divertido serem jogados para o alto.

“Desde que você não os derrube”. Isto traz à baila o assunto de como o medo é aprendido pela primeira vez. Para que isso aconteça, três fatores vitais devem estar presentes: a auto-dúvida, uma memória de dor e uma expectativa de dor.

A auto-dúvida é o fator mais importante, pois sem ela o medo não ocorre. A auto-dúvida também é um comportamento aprendido, mesmo quando você ainda é um feto. Basicamente, a auto-dúvida surge quando um indivíduo interpreta um sentimento ou uma sensação como se tivesse perdido contato com sua fonte de poder ou de amor. Até o ponto que esta interpretação é repetida com sensações e sentimentos similares e se torna um comportamento aprendido e automático.

As memórias de algum tipo de dor estão presentes em todos, mas nem todos são afetados por elas da mesma forma. O medo aparece - e mais tarde é aprendido - quando a auto-dúvida está presente no momento em que ocorre uma experiência dolorosa porque, devido à auto-dúvida, uma expectativa de dor surge diante de qualquer estímulo que se assemelhe à dor original. Quando tinha cerca de sete anos, eu estava brincando com alguns amigos e decidimos subir em uma árvore e pular de um grande galho. Os outros garotos fizeram isso sem nenhum problema. Eles não tinham auto-dúvida, pelo menos quanto a pular de árvores e, assim, mesmo que tivessem se machucado no passado por terem escorregado de um galho, eles não tinham a expectativa de dor ao fazerem isso novamente. Eu, entretanto, tinha auto-dúvida suficiente e a memória de uma queda dolorosa prévia não relacionada com árvores, que fiquei agarrado ao galho, congelado de medo, por muito tempo. Os outros garotos simplesmente rastejaram ao meu redor e pularam com alegria no coração. Finalmente, suprimi meu medo, concentrei minha coragem e pulei para o desconhecido - aquela foi minha primeira experiência de pular de um galho. Felizmente, fiz um bom pouso e foi tão divertido que pulei muitas outras vezes, desaprendendo o meu medo nesse processo.

Uma das últimas sentenças no parágrafo anterior me faz lembrar de outro aspecto do medo que necessita de esclarecimento, o chamado “medo-do-desconhecido”. Não existe tal coisa, pessoal. É sempre um medo do conhecido. Ou, então, um medo de não conhecer. Se experimentamos algo realmente desconhecido, ou ficamos curiosos ou vamos ignorá-lo. Neste caso, o medo apenas surge quando uma nova experiência nos faz lembrar de uma experiência dolorosa anterior e temos uma expectativa de outra experiência dolorosa porque não sabemos o que fazer.

Aqui está a moral da estória. Não importa se temos auto-dúvida, memórias dolorosas ou medo de qualquer coisa, seja o que for. Aprendemos como agir na primeira vez e podemos nos ensinar como agir de maneira diferente. A auto-dúvida pode ser apagada ao ensinarmos a nós mesmos - quantas vezes forem necessárias - a confiar em nós mesmos e/ou em um poder superior. Confiar, não que nada de ruim jamais irá acontecer, mas que, seja o que for que acontecer, seremos capazes de enfrentar; e confiar que mais coisas boas do que ruins acontecerão. O que fazemos e como pensamos no momento presente pode não controlar o futuro, mas tem mais influência no futuro do que qualquer outra coisa. Não há medo sem auto-dúvida. A auto-dúvida começa com uma decisão. E também pode terminar com uma decisão.