

Perante o Medo: aceitando a vulnerabilidade que há em mim e transformando-a em instrumento de ascensão

Elaine Alves da Rocha <elainealves.ped@gmail.com>

Fundação Allan Kardec

Resumo - Introdução A palavra medo dá-se ao conjunto de sensações físicas e mentais, movidas por uma emoção perturbadora diante da ideia de que se pode estar exposto a uma situação de perigo. Neste artigo, o tema “medo” será abordado em seus diversos âmbitos. Durante o desenrolar do assunto, passeios também ocorrerão na fé, na segurança, na autoestima e no amor-próprio, pontuados aqui como cruciais para o combate ao medo e uma melhor ressignificação de uma vida próspera. **Objetivo:** Descobrir quais “monstros” perduram em minhas sombras, que facilitam a emoção do medo, e como ressignificá-los. **Desenvolvimento:** Este artigo não compreende o foco “medo da pandemia”, mas sim um questionamento em particular feito a mim mesma durante a minha vivência neste momento marcante para a idade da Terra: o medo de morrer. Este artigo foi embasado no meu próprio “Eu” e na minha relação com a vida, através de uma descrição nominada pela autora como “o medo e eu”, que envolve cinco subitens importantes de análise íntima: o medo e o trabalho, o medo e as amizades, o medo e a família, o medo e o amor, o medo e minha relação com Deus. **Conclusão:** O “medo de morrer” era, na verdade, o “medo de viver”, por descobrir que eu tinha receio de ser insuficiente para tudo aquilo que eu fazia e para todos aqueles com quem eu convivia. Hoje, brota em mim a certeza de uma fortaleza interior, chamada “vulnerabilidade”.

Palavras-chave - medo, vulnerabilidade, evolução, pandemia.

Aprovado em: 18/10/2021

Submetido em: 25/04/2023

1. INTRODUÇÃO

*Não temas, porque eu estou contigo; não te assombres, porque eu sou teu Deus; eu te fortaleço, e te ajudo, e te sustento com a destra da minha justiça.[1]
[Isaías 41:10]*

Tal passagem bíblica contida em Isaías me fez lançar mão dos seguintes questionamentos:

- Será que quando Deus afirma “estou contigo”, eu acredito suficientemente nisto?
- Será que tenho a devida fé e consciência da ajuda de Deus?
- Será que creio que Ele é o meu Deus e sua destra de justiça realmente me sustenta?

Ao me deparar com minhas próprias respostas negativas para cada pergunta, reflexões me surgiram e um eixo central me direcionou como o norte causal de toda esta insegurança: o medo que há em mim.

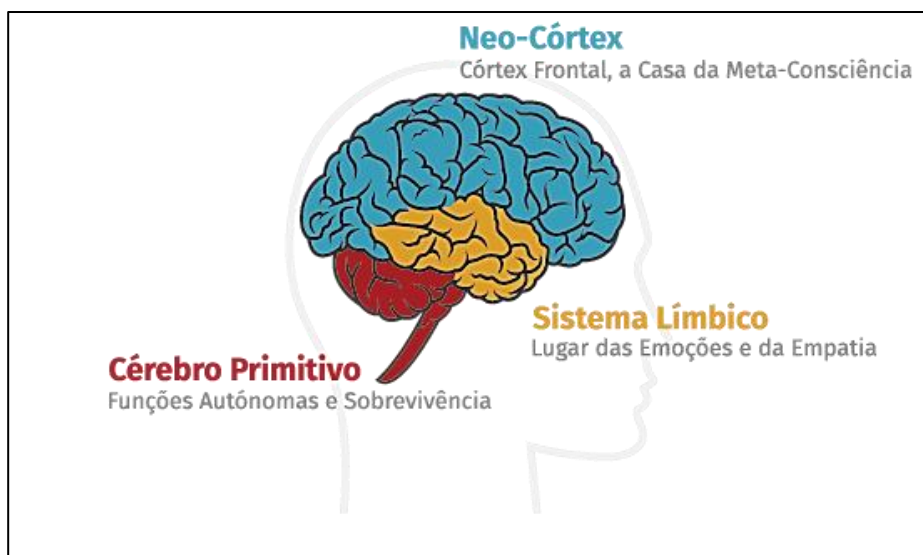
Mas, o que é o medo?

A palavra medo dá-se ao conjunto de sensações físicas e mentais, movidas por uma emoção perturbadora diante da ideia de que se pode estar exposto a uma situação de perigo, real ou imaginário. [2]

Para entender como o medo se origina organicamente em nós, interessante saber que determinada região do encéfalo se relaciona com os sentimentos humanos, o chamado “sistema límbico” [3]. Os estados emocionais podem envolver diversas áreas deste sistema, sendo algumas estruturas ativadas e outras inibidas de forma simultânea, a depender de qual emoção esteja sendo estimulada naquele momento. Enquanto na alegria algumas áreas precisam ser ativadas e outras inativadas, no medo ocorre o inverso. E assim por diante com cada emoção, como num jogo de quebra-cabeças que se monta e se desmonta em diversas imagens, a depender da ordem e da regra com que é manipulado.

Neste “sistema límbico”, uma estrutura denominada “amígdala cerebral” contém a chamada memória emocional e padroniza comportamentos de acordo com cada situação, em particular a do medo. Quando recebemos um sinal ambiental (visual, auditivo, tátil, olfativo) que expresse risco, uma interpretação racional e cognitiva de perigo aparente (oriunda de uma região chamada neocórtex) é enviada à amígdala cerebral, que padroniza a emoção do medo em comportamentos de fuga e proteção imediata, gerando também sinais físicos como: taquicardia (batimentos cardíacos acelerados), taquipneia (respiração rápida), palpitação e suor intenso [3] (Figura 1).

Figura 1: Encéfalo e suas 3 divisões básicas



Fonte: Disponível em: <https://christophersouza.com.br/tecnica-pror/>. Acesso em: 08/10/2021

Diante de tal lógica, pode-se entender porque (física e organicamente) é tão difícil de, muitas vezes, o medo ser superado. Isto ocorre porque a conexão capaz de levar informações da amígdala (emocional) para o neocórtex (racional) é significativamente maior do que a quantidade de vias

habilitadas a fazer o percurso contrário. As duas estruturas se comunicam, uma com a outra, porém essa comunicação é assimétrica. Em outras palavras, perante situações aversivas, as respostas emocionais predominam sobre as racionais; e o medo, muitas vezes, parece ser imbatível pela razão e pela lógica.

No decorrer de nossa vida, muitas são as experiências enfrentadas, boas ou más. Todas elas nos dão um aprendizado e uma “forma nova de interpretar” os acontecimentos ao nosso redor. Esta interpretação pode ser real ou distorcida.

Se vivemos a enxergar somente os pontos mal vividos, colocando-nos como um alvo, corremos o risco de negatizar as nossas visões, atrapalhando a absorção dos aprendizados maiores. É então que o olhar negativista e pessimista se instala, gerando conclusões equivocadas e precipitadas diante das diversas experiências da vida. E é este olhar pessimista e negativo que nos acopla numa zona de conforto do “não-enfretamento” e de medo, posto é que o medo nos aloja numa prisão de falsa proteção para que não vivamos novas experiências “ruins”. E é neste ponto que há o perigo: a paralisação da vida e a perda de vivências de novas oportunidades, gerando uma desaceleração da evolução do espírito.

Neste artigo, o tema “medo” será abordado em seus diversos âmbitos. Durante o desenrolar do assunto, passeios também ocorrerão perante a fé, a segurança, a autoestima e o amor-próprio, pontuados aqui como cruciais para o combate ao medo e uma melhor ressignificação de uma vida próspera. O meu objetivo é descobrir quais “monstros” perduram em minhas sombras, que facilitam a emoção do medo, quais nomes possuem, e como ressignificá-los.

2. MOTIVAÇÃO DA AUTORA

Motivada pela vontade do autoconhecimento, buscando iluminar as sombras que se refletem pelo imperativo do medo, tendo convicção de que o estudo e a pesquisa para a escrita deste artigo, associado a uma profunda reflexão de mim mesma, poderá servir de caminho para a descoberta daquilo que há escondido por detrás do ego. A inspiração para a busca do que guardo em meu interior é o caminho que me leva a Deus.

3. METODOLOGIA

Foram realizados encontros virtuais com amigos do ideal espírita, uma vez por semana, para leituras edificantes de obras doutrinárias e reflexões compartilhadas entre nós sobre temas correlatos ao que foi desenvolvido neste artigo. Em paralelo, pesquisas foram feitas em obras básicas espíritas e outros livros complementares da mesma doutrina, assim como o estudo de palestras em canais de mídia. Além disso, diário pessoal também foi feito, com anotações envolvendo as percepções de mim mesma no decorrer dos dias, dos desafios e das experiências às quais passava, sempre associando com os estudos e os aprendizados da semana, obtidos pela literatura.

4. DESENVOLVIMENTO

O tema medo foi muito comentando nos últimos quase 2 anos devido ao enfrentamento da pandemia do COVID-19. Ouvindo o relato de outras pessoas, a vivência diante desta doença foi, no mínimo, desconfortante. Em mim, não foi diferente, passei entre o desconforto e os ares dos ventos assustadores. Entretanto, este artigo não compreende o foco “medo da pandemia”, mas sim um questionamento em particular feito a mim mesma durante a minha vivência neste momento marcante para a idade da Terra: o medo de morrer.

“Por que tenho medo de morrer, sendo espírita e conhecendo as leis de Deus?”

De certa forma, é preciso humildade, deixando o orgulho de lado, para admitir a mim mesma que sim, tenho medo, inclusive o medo de morrer, mesmo sendo espírita, mesmo sendo cristã, mesmo me esforçando, o quanto posso, para me dedicar à causa doutrinária.

Este impasse interior, de mim para minh'alma, deu-me a opção de seguir por dois caminhos totalmente distintos:

- O primeiro caminho seria a manutenção do medo, enraizando ainda mais esta emoção em mim e escondendo-a em minhas sombras, a fim de que eu somente mostrasse aquilo que a sociedade espera diante da profissional de saúde que sou, além de também, ser espírita: a confiança, a segurança, o equilíbrio. Esta primeira opção, cômoda ao meu ego, poderia transpor ondas avassaladoras à minha sombra.
- O segundo caminho já seria totalmente o oposto do primeiro, ou seja, ignorar os impulsos do ego. Ignorar as expectativas da sociedade humana diante de mim e abraçar, com veemência, a busca pelo alinhamento da expectativa que Deus espera de mim. Este caminho é mais longo, árduo e doloroso, pois a “estrada” que o compõe é escura, imprevisível, e possui muitos “monstros” mascarados, jamais vistos antes. Seria preciso confrontá-los. Conhecê-los. Jogar luz sobre eles.

Confesso que inicialmente, segui pelo primeiro caminho, mas a dor de viver num estado egoico é mais triste do que se imagina. Foi então que decidi abraçar minhas sombras e seguir pelo segundo caminho, mesmo sabendo que por ele, eu iria me conhecer da forma mais vulnerável, jamais vista antes. Era preciso me enfrentar, me aceitar. Uma estrada longa, escura e cheias de monstros desconhecidos.

Venho caminhando com calma, ao lado da espiritualidade amiga que sempre me acompanha, ao lado dos amigos encarnados que a espiritualidade também me direciona, e segurando uma velinha bem baixa, porém, firme, que possui uma luz inabalável que jamais vai se apagar. Esta vela foi me dada por Deus, e sua luz é mantida pela força de vontade em me descobrir, me redescobrir, reinventar, e assim por diante, entre erros e acertos, caindo e levantando, mas na certeza de que um futuro melhor para o meu espírito imortal há de vir.

Dentre tantas oportunidades nesta estrada, uma surgiu na forma deste artigo, para o VII Simpósio FAK. E, através dele, descobri que o medo de morrer, quando ocorre, é uma consequência de diversos outros medos embutidos em nosso inconsciente, dando-nos um “*modus operandi*” automático diante da vida. Não percebemos, agimos assim, no automático. Então descobri que o meu

medo, em si, não era o de morrer, mas sim o de viver. Desenvolvo este artigo através de itens principais aprendidos por mim, nesta jornada, pontuados abaixo.

4.1 O MEDO BOM E O MEDO MAU

Deve-se entender como o “medo bom” aquele que surge do instinto de preservação.

Estímulos externos que acionam o centro cerebral responsável pelo medo ativam a liberação de diversos hormônios que aceleram o organismo e lhe dão o impulso de fuga, levando-o a ambientes e/ou situações que o deixem em estado de segurança e conservação da vida. Tal reação ocorre de forma instintiva.

Nota-se, portanto, que Deus deu ao homem o sentimento instintivo de que é preciso viver. E isso foi dado de forma maquinal através dos mecanismos fisiológicos construídos divinamente em nosso aparelho corporal físico. Não há como controlar o sistema límbico do corpo, muito menos regular a liberação de hormônios e neurotransmissores que regulam o impulso do movimento de fuga primitivo.

De outro ponto, o “medo mau” é ocasionado a partir de distorções de percepções e interpretações equivocadas da realidade. Transformando o real em imaginário. Esta visão equivocada do mundo ao redor é fruto de uma série de complexas combinações do indivíduo e podem ocorrer de forma muito particular em cada um.

As distorções representam certos padrões de pensamento. As pessoas pensam sobre a realidade de maneira distorcida, conforme suas experiências de vida e sua “forma particular de ver as coisas”, o que causa diversos níveis de sofrimento. E, muitas vezes, isso acontece sem que elas percebam.

Esta forma equivocada de interpretar os acontecimentos ao redor é construída e firmada ao longo da vida e do desenvolvimento humano, e traz bases de construção desde a infância.

Na condição de criança, o Espírito encontra-se com seus potenciais e faculdades restringidos, além de não possuir nenhum acesso natural às suas memórias anteriores. O seu contato com as tendências já cristalizadas em seu íntimo, pelas mesmas razões, também se encontra tolhido, embora com influência nos instintos, pois obram sem discernimento, sem intenção, movidas pelas influências irrefletidas oriundas de “existências anteriores”.

Quando a criança recebe e aprende as informações ao seu redor, de acordo com o que vivenciou com seus pais e/ou responsáveis, familiares, amigos, professores, escolas e outros contextos sociais, essas tendências cristalizadas podem ser exacerbadas ou ocultadas. E neste ponto, a depender de como ocorram essas vivências e a relação delas com tendências antigas, é que crenças podem se enraizar na vida do indivíduo, levando esta criança a ser um adulto com diversos pensamentos automáticos que facilitam as distorções cognitivas ao redor. Pensamentos e interpretações estas que podem gerar insegurança e baixa autoestima, ingredientes essenciais para a construção do “medo mau”.

Interessante frisar que quando estas distorções são frutos das experiências ruins da vida, um trauma pode ser gerado. Assim, um padrão de sintomas de medo pode ser desencadeado em indivíduos

que sofreram estímulos traumáticos estressantes. Neste modelo, o trauma vivido pode se tornar um estímulo incondicionado, que provoca um medo extremo, sempre que algo ou alguma situação se remeta à lembrança traumática. Desse modo, cada vez que há a recordação do trauma, o medo extremo acaba se convertendo em uma resposta condicionada. Supõe-se que esta resposta emocional gerada pela hiperatividade na amígdala causa a hiperexcitação fisiológica e, conseqüentemente, a sensação de mal-estar que desencadeará um comportamento de esquiva excessivo.

Portanto, o “medo mau” limita e fragiliza. Além disso, impede que a pessoa realize os seus melhores e mais elevados potenciais, assim como diz Joanna de Ângelis, no texto intitulado, “Considerando o medo”, psicografia de Divaldo Franco:

O medo invalida a ação benéfica da prece, esparze pessimismo, precipita em abismos. Um fato examinado sob a constrição do medo, descaracteriza-se, um conceito soa falso, um socorro não atinge com segurança. A pessoa com medo, agride ou foge, exagera ou se exime da iniciativa feliz, torna-se difícil de ser ajudada e contamina, muitas vezes, outras menos robustas na convicção interna, desesperando-as, também. O medo pode ser comparado a sombra que altera e dificulta a visão real. Necessário combatê-lo sistematicamente, continuamente.[4]

Enquanto o lado emocional da “amígdala cerebral” do sistema límbico é fortificado, como um músculo treinado a ser cada vez mais forte, o neocórtex, responsável pelo lado racional do ser humano, vai ficando cada vez mais enfraquecido.

Ambos precisam ser confrontados, ação esta totalmente possível de ser exercitada. Assim como a amígdala age como um músculo a ser fortificado pelos medos e traumas, pode-se fazer o inverso, treinando o lado racional do cérebro de forma que ele fique mais forte que o lado emocional. Na Casa Espírita, temos a possibilidade de fazer este treino. As reuniões com os amigos de ideal facilitam este processo.

Quando nos encontramos e lemos trechos de livros edificantes, temos a chance de refletir aquilo em nós, abrindo uma porta para o raciocínio lógico, fazendo-nos entender o porquê de nos sentirmos daquela forma. Ao conversarmos em grupo, também vivenciamos a chance de ouvir os colegas ao redor, que compartilham de suas experiências e emoções da vida diante daquele mesmo tema refletido. E ouvir sobre situações semelhantes da vida, mas vivenciadas e enxergadas sob uma diversidade de óticas, pelos integrantes do grupo de estudo, faz-nos ampliar os horizontes e ver que a forma como pensamos pode ser substituída por um outro ângulo de raciocínio, mais saudável e menos destrutivo.

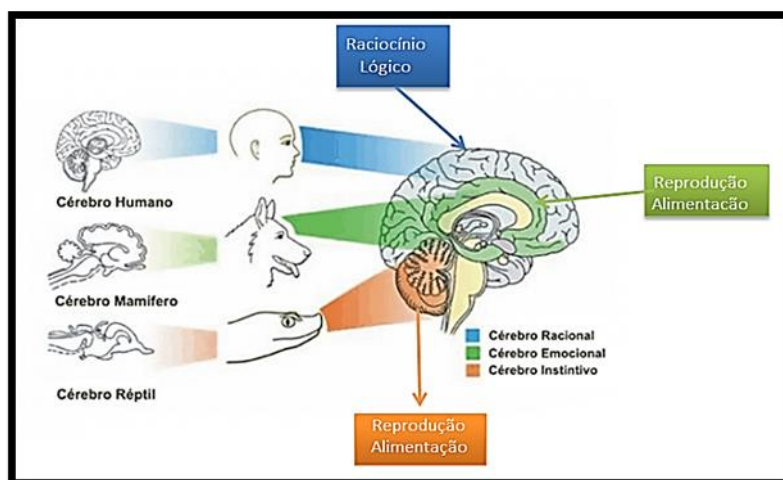
4.2 O CÉREBRO TRIÚNO E AS LEIS MORAIS

As obras de André Luiz têm se mostrado uma grande fonte de novos conhecimentos científicos. Dentre tantos conceitos, há a descrição da composição triúna (3 andares) de nossa casa mental e do cérebro [5] (Figura 2).

Em “No Mundo Maior”, psicografada por Francisco Cândido Xavier e ditado por André Luiz, o mentor Calderaro explicita estes 3 andares mentais da seguinte forma [5, 6]:

- 1º andar – onde se encontram os nossos instintos e automatismos, sendo um verdadeiro “porão” da nossa individualidade, com os arquivos de nossas conquistas e nossas instâncias mais profundas. Envolve as necessidades vitais de sobrevivência e reprodução, além das funções automáticas e essenciais: respiração, batimentos cardíacos, digestão. Este é o “cérebro primitivo/inicial” ou “cérebro reptiliano”. As leis morais envolvidas neste 1º andar envolvem a Lei da Reprodução e a Lei da Conservação.
- 2º andar – diz respeito ao “aqui” e o “agora”, onde expressamos o nosso esforço e vontade para vivermos no mundo e construirmos nossa realidade atual. Comum a todos os mamíferos, constitui o andar das emoções e sentimentos, transformando tais experiências afetivas em memórias. Este é o “cérebro intermediário” ou “cérebro límbico”. As leis morais envolvidas neste 2º andar envolvem a Lei da Sociedade, da Liberdade, da Igualdade, do Trabalho, do Progresso.
- 3º andar – diz respeito ao futuro e o que queremos perante ele. É a base da formação do pensamento, onde articulamos metas, ideais e objetivos a serem atingidos. Através dele, a linguagem, a consciência e o raciocínio lógico surgiram. Este é o “cérebro superior” ou “neocórtex cerebral”, também conhecido como o “cérebro humano”. Por ele, podemos elaborar o nosso “Eu” moral, por uma projeção do inconsciente divino de nosso espírito. As leis morais envolvidas neste 3º andar são a Lei de Amor e Caridade, Lei da Adoração.

Figura 2: O cérebro triúno



Fonte: Acesso em: <http://chegadedieta.com.br>. Acesso em: 08/10/2021

Como visto anteriormente, a amígdala cerebral, componente do “sistema límbico” aloja-se no “cérebro intermediário” ou “cérebro límbico” (2º andar), e este comunica-se constantemente com o neocórtex ou “cérebro humano” (3º andar), e vice-versa. Tal fato também é descrito de forma brilhante por André Luiz da seguinte forma: “[...] a partícula de pensamento [...] é passiva perante o sentimento que lhe dá forma e natureza para o bem ou para o mal...”. Ou seja, o neocórtex (pensamento) é passivo perante o sistema límbico (sentimento), e este último lhe dá a forma para o bem ou para o mal [3,5,6].

Diante disso, segue-se o seguinte questionamento:

- Como está a atividade de nosso neocórtex? E que partículas de pensamentos são projetados dele?
- Que sentimentos nosso límbico emite perante tal comunicação com o neocórtex?

Se esta resposta for “medo”, é preciso que uma análise mais profunda seja feita, individual e particular. E foi exatamente o questionamento perante a estas reflexões, que o desenrolar do restante do desenvolvimento deste artigo foi embasado no meu próprio “Eu” e da minha relação com a vida, sendo dividido num próximo tópico, chamado de: O medo e eu. Sendo, por si, subdividido em mais cinco subitens: O medo e o trabalho, o medo e as amizades, o medo e a família, o medo e o amor, o medo e minha relação com Deus.

Percebam, no decorrer da leitura, que todos estes subpontos convergem para uma única lacuna central, descoberta por mim após diversas terapias. Esta lacuna central será discutida no último tópico deste desenvolvimento, intitulado como “o ponto em comum”. Ressalto ainda, que todas estas reflexões apenas puderam ser concluídas após a vivência de maior medo mundial: a pandemia; visto que foi a partir deste ápice que pude enxergar todos os outros medos básicos enraizados dentro de mim. A escrita deste trabalho faz parte de um dos meus métodos de jogar luz sobre estas profundas sombras.

4.3 O MEDO E EU

4.3.1 O medo e o trabalho

Quando falamos em trabalho, de imediato já pensamos nas atividades da vida material, aquele que provê os bens necessários à nossa vida na Terra. Entretanto, aqui menciono o trabalho em seu contexto mais amplo. Não só aquele que nos provê a matéria, mas aquele que, provendo a matéria, também nos edifica.

Pontuo, assim também, os trabalhos de obras sociais, por onde doamos o nosso tempo e energia a causas mais elevadas; e o trabalho íntimo, um dos mais, ou se não o mais difícil entre todos os outros, cuja energia principal move-se através da força de vontade de querer se descobrir a fim de se tornar cada vez melhor.

Afinal, como mesmo questionou Allan Kardec na questão 675 do Livro dos Espíritos: “675. *Por trabalho só se devem entender as ocupações materiais? “Não; o Espírito trabalha, assim como o corpo. Toda ocupação útil é trabalho.”* [7]

E foi assim que cresci em berço inicialmente católico e, posterior, espírita. Aprendendo o valor do trabalho profissional digno e honesto, a importância da doação do meu próprio tempo para oferecer um bem ao próximo, e a valia de se conhecer para ser não somente uma pessoa melhor para mim mesma, mas também para os outros, cultivando assim bons relacionamentos.

O medo da pandemia fez com que me percebesse frágil e vulnerável, diante de tais trabalhos. Conseguiria ajudar o próximo durante meus atendimentos na área da saúde? Manter as obras de caridade? E olhar para mim mesma?

E então, o medo do trabalho veio à tona. Não digo que se instalou, pois, hoje percebo que ele já estava ali, como uma sementinha plantada, liberando singelas raízes em discretos âmbitos de minhas atitudes. Digo sim, que ele cresceu mais ainda. A noção disso, somente veio quando me vi embutida num contexto mundial de medo maior.

Meus questionamentos rodeavam apenas um ponto em comum: o medo de ser insuficiente. Ser insuficiente no meu trabalho, e para mim mesma.

4.3.2 O medo e a amizade

“A amizade é um amor que nunca morre”, já dizia Mário Quintana.

Lembro-me de ter lido esta frase pela primeira vez em um livro de escola, em torno dos meus 11 anos de idade. Não somente li, como tive uma percepção de que já conhecia aquele conceito, aquela frase, mesmo também tendo consciência de que era a primeira vez que realmente a lia. Fez um sentido enorme para mim, e a abracei como uma das minhas leis internas maiores, que regem a minha vida.

Doação e reciprocidade. Quando dois indivíduos se afinam e se conectam pela linha tênue da alma, construída há séculos, o silêncio entre eles conforta. Não há muito o que dizer, não é preciso dizer. A energia alivia, a presença completa, o abraço salva.

A amizade é um amor que nunca morre, posto que se morre, nunca foi amizade. Às vezes, este amor adoece e pode virar emoções às quais chamamos por outros nomes: mágoa, feridas, decepções. Mas o amor tem cura. O amor nunca adoece de forma permanente. Se há algo em nossa existência eterna que sempre terá cura, este algo se chama amor. E saber disso conforta.

Entretanto, da mesma forma que o amor da amizade sempre me emocionou profundamente, o medo deste amor também andava comigo, lado-a-lado. Este medo era: o medo de ser insuficiente. Ser insuficiente nas minhas amizades.

4.3.3 O medo e a família

A família que aqui ressalto é a de sangue. Justamente aquela que Deus nos deu de presente. Aquelas pessoas, tão iguais, mas, ao mesmo tempo, tão diferentes de você, e que carregam sua genética, sua aparência física, e até mesmo um pouco dos seus gestos e forma de ser.

E quando você tem medo de perder algum ente querido seu no momento da pandemia?

Questionei-me isso muitas vezes.

Então refleti como fui e estava sendo como filha, irmã, sobrinha, prima, tia... Estes diversos papéis que, em conjunto, te fazem ser quem você é perante aos seus parentes. Lembrei de erros e acertos; de brigas e das pazes; dos choros e das risadas; das reuniões e das viagens.

Naquele momento, contentava-me com as chamadas de vídeo e o rosto através da tela de um celular. Mas o que importava não era o toque, mas a certeza de que cada um deles, naquele momento, estava vivo.

Entretanto, um medo avassalador me tomou. O medo de ser insuficiente. Insuficiente para a minha família.

4.3.4 O medo e o amor

E como disse Jesus: *“ame o próximo como a ti mesmo”*.

Foi então que um grande *insight* me veio à tona e eu me interroguei: “onde está o meu ‘a ti mesmo’ neste amor?”. Quantos medos tenho eu de ser insuficiente para o mundo.

Sim, eu estava tendo medo novamente. O medo de ser insuficiente para mim mesma. Por ainda não compreender o amor, e não compreender o amor que tenho por mim, graças ao amor que Deus, meu Pai Maior, emana em minha direção.

4.3.5 O medo e minha relação com Deus

E Jesus persevera: *“Ame o Senhor, o teu Deus, de todo o seu coração, de toda a sua alma e de todo o seu entendimento.”*

Percebi então que o meu amor a Deus era fraco, frágil e vulnerável. Era um amor duvidoso, mesmo tendo a certeza de todas as bênçãos que somente conquistei por conta dEle.

Lembrei das dificuldades, das vezes que quis desistir. Recordei de momentos tão penosos que, se não fosse por Deus, eu ainda estaria lá.

Como o meu amor ainda poderia ser tão frágil apesar de toda esta consciência?

Então me constrangi diante de Deus, e tive medo mais uma vez. O medo de ser insuficiente neste amor.

4.3.6 O ponto em comum

Tracei esta linha do tempo, recordei da infância, adolescência e de tudo aquilo que vivi até a minha vida adulta atual. Pontuei as chaves principais: trabalho, família, amizade, amor, Deus. E o ponto em comum para o meu medo, que se camuflava através de um “medo de morrer”, era, na verdade, o “medo de viver”, por descobrir que eu tinha receio de ser insuficiente para tudo aquilo que eu fazia e para todos aqueles com quem eu convivía. Então o medo se camuflava em “medo da morte” porque se a morte chegasse, eu sabia que não teria vivido a vida da forma mais suficiente que eu podia, devido ao sentimento de insuficiência embutido, que me travava.

Sofria com meus erros e sentia vergonha de ser vulnerável.

Sim, este era o meu maior monstro mascarado diante da estrada que percorri naquele segundo caminho (mencionado no início deste trabalho). Um grande monstro mascarado, disfarçado de “terrorista”, e que comandava todos os outros monstros menores que me atormentavam. O nome desse grande monstro era “vulnerabilidade”. E ele se instalou em mim e deu voz aos monstros menores,

nomeados de: insegurança, medo, desconfiança. E isso atravessou lacunas perante meu amor-próprio e minha autoestima.

Difícil de lidar? Sim. Porém, uma das maiores alegrias da vida é descobrir e nomear qual o seu verdadeiro monstro escondido. Aquele “grande chefe” que comanda todos os outros. Você retira a sua máscara e o encara, vê sua verdadeira face, conhece o seu verdadeiro nome.

Não há mal que pode ser combatido sem o conhecimento da verdade.

A verdade cura.

5. MEUS APRENDIZADOS

O meu maior aprendizado ocorreu durante a elaboração deste trabalho. Reconhecer que aquilo que eu intitulava como o “maior monstro”, não era um monstro. Na verdade, eu é que o via desta forma: a vulnerabilidade.

A partir deste momento, transformei-o em amigo, em parceiro, em companheiro de vida.

Sim, eu não somente tenho a vulnerabilidade. Não somente estou vulnerável. Eu SOU vulnerável. Esta sou eu. E reconhecer, aceitar e viver com isso é extremamente confortador. E o sentimento de insuficiência foi se diluindo aos poucos.

É saber viver da forma que eu sou, aceitando minhas imperfeições. E dizendo para mim mesma todas as noites: “Tudo bem, hoje eu errei, mas hoje eu também acertei. E quando errei, foi tentando acertar. Estou disposta a aprender com os meus erros.”

A vulnerabilidade, ao contrário do que eu pensava, não é fraqueza, não é fragilidade. Ela é fortaleza. É preciso ser forte para encarar e assumir sua vulnerabilidade a si e a todos. Como é bom ser transparente, ser você mesma, não usar máscaras.

Assim, aprendi e venho aprendendo cada vez mais sobre o amor-próprio, a autoestima e a segurança. Além do meu alinhamento perante as expectativas de Deus em mim.

Agradeço a toda Fundação Allan Kardec pela oportunidade do Simpósio. Pela oportunidade do aprendizado na reforma íntima. Pela chance de nos colocarmos à prova diante de nós mesmos, através de Deus e da espiritualidade amiga. Agradeço aos mentores e, mais em particular, àquela que me acompanha, amiga secular de minh'alma e irmã mais velha de outrora.

Hoje, o sofrimento de antes já não grita tanto. Sinto-me confortável em saber que o erro estará presente em minha vida, mas assim sou: imperfeita. Mas como todo homem de bem, a força de vontade para o esforço de ser cada vez melhor sempre se fará presente.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Necessário dizer que ao concluir a escrita deste artigo, continuo nesta jornada que tracei para mim desde o início da programação deste trabalho: a profunda reflexão de mim mesma, sem julgamentos, sem vergonhas, sem receios, e com a maior transparência que eu puder.

Brota-se em mim a certeza de uma fortaleza interior, chamada “vulnerabilidade”. Sim, ela me impulsiona a ser cada vez melhor. Através dela, jogo-me na arena da vida, sem máscaras e sem mais

dúvidas. O que antes parecia um pesadelo, pensar que eu poderia estar nesta arena, aos olhos de muitos, sujeita aos julgamentos alheios, hoje a vontade é de “sim! eu quero estar nesta arena da vida!”.

Mais vale a brava luta, entre erros e acertos, que somente assistir à vida passar como numa tela de cinema, na posição de espectador de arquibancada, em zona de conforto, apenas tendo a comodidade de deixar tudo passar, sem impor suas próprias vontades.

Na arena da vida, há suor, sangue, ferimentos, cicatrizes. O corpo fica sujo de barro e lama. O cansaço predomina o corpo físico e o espírito às vezes pensa em desistir, mas na fé em Deus de que tudo um dia passará. Na arena da vida, há erros e acertos, todos expostos aos olhos de muitos. E estar nesta posição te coloca ao julgamento alheio de tudo ser erro, até mesmo os seus acertos. Sim... neste lugar, não há muitas satisfações, nem elogios. Há os olhos que somente buscam os defeitos, pois a vista da arquibancada possui a ânsia de ver nos outros aquela perfeição inatingível que queriam para si.

A diferença?

Na arena, há o caminho da busca pela melhoria interior, com a sinceridade de se ser quem é, na busca daquilo que é melhor para si e para os outros.

Na arquibancada, há somente a falácia desaceleradora da evolução, sem rumo de prosperidade, acostumada com a falsa sensação de possuir a certeza da vida.

Theodore Roosevelt, em 23 de abril de 1910, em seu discurso “Cidadania em uma República”, mencionou: “*Não é o crítico que importa nem aquele que aponta onde foi que o homem tropeçou ou como o autor das façanhas poderia ter feito melhor. O crédito pertence ao homem que está por inteiro na arena da vida [...]*”. [8]

Hoje, ao fim desta obra, passo a seguir minha vida como Charles Chaplin: “*Falar sem aspas, amar sem interrogação, sonhar com reticências, e viver sem ponto final [...]*”

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

[1] BÍBLIA. *Sagrada Bíblia Católica: Antigo e Novo Testamentos*. Tradução de José Simão. São Paulo: Sociedade Bíblica de Aparecida, 2008.

[2] OSHO. *Medo: entenda e aceite as inseguranças da vida*. São Paulo: Cultrix, 2017.

[3] MACHADO, Ângelo B. M. *Neuroanatomia funcional*. 2 ed. São Paulo: Atheneu Editora, 2007.

[4] FRANCO, Divaldo P. *Considerando o medo: pelo Espírito Joanna de Ângelis*. Feira de Santana. 2019. Disponível em: <http://www.caminhosluz.com.br/detalhe.asp?txt=2623>. Acesso em: 10 out. 2021.

[5] XAVIER, Francisco Cândido. *No Mundo Maior: pelo Espírito André Luiz*. Rio de Janeiro: FEB, 2017.

[6] PRADA, Irvênia L.S.; LOPES, Sérgio L. S.; JUNIOR, Décio I. *O cérebro triúno*. São Paulo: AME-Brasil, 2020.

[7] KARDEC, Allan. *O livro dos espíritos*. Trad. Evandro Noleto Bezerra. 4.ed. 4.imp. Brasília: FEB, 2017.

[8] BROWN, Brené. *A coragem de ser imperfeito* [recurso eletrônico] / Brené Brown [tradução de Joel Macedo]; Rio de Janeiro: Sextante, 2013. Prólogo.