

Sobre nossos medos e vida

Fear is an unpleasant emotion caused by the belief that someone or something is dangerous, likely to cause pain, or a threat.¹

Quando a palavra "medo" vem à minha mente, penso em uma emoção causada por uma situação ruim. Há muitas coisas neste mundo que colocam medo em todos nós.

Toda criança, adolescente e adulto experimentou ansiedade, medo ou preocupação em algum momento de sua vida. Todo mundo tem suas próprias fobias. Alguns medos são apenas temporários, enquanto outros permanecem, assombrando-nos para sempre. A vida nos permite experimentar desafios à nossa maneira. Mas quando esses desafios se tornam quase impossíveis de serem concluídos, eles se tornam problemas de longo prazo. Quando confrontados com o medo, procuramos o caminho mais fácil.

O futuro é uma das causas mais comuns de nossos medos e ansiedade. Medo do futuro, também conhecido como cronofobia. As causas do medo da fobia futura variam muito de pessoa para pessoa. A maioria dos especialistas acredita que um evento altamente estressante ou traumático pode acontecer repentinamente por causa de previsões e emoções negativas.

Atualmente, todos os povos do mundo vivem amplamente sob estresse e temores da pandemia do vírus corona. Os seres humanos evoluíram para reagir mal a esse tipo de incerteza e imprevisibilidade, porque ambos nos fazem sentir uma falta de controle percebida. Somos seres humanos, por isso estamos preparados para responder a ameaças, para nos proteger, mas é realmente difícil fazer isso quando a ameaça é tão incerta e potencialmente abrangente. É aí que você começa a ver as pessoas assumirem os comportamentos mais incomuns.

Finalmente, o medo faz parte de nossa natureza humana, e todos em nosso mundo devem lutar para superar seus medos e alcançar seus objetivos e ambições.

¹ LEXICO (Powered by Oxford). Definition of fear in English. Disponível em: <<https://www.lexico.com/en/definition/fear>>. Acesso em: 2 jul. 2020.