

## Medo

O medo em geral é um sentimento normal em nossa natureza humana. Na verdade, ele nos protege de coisas arriscadas para nossa vida e a vida de nossos entes queridos. Isso se torna um problema apenas quando anula o seu comportamento normal e você decide ficar na sua zona segura para sempre, escolhendo não lutar nem por seus sonhos, nem por suas esperanças. Ele é, então, uma luta ou uma fuga nos desafios da vida.

Se você quer fugir de cada momento difícil, com medo de perder ou fracassar, quando isso supera repetidamente o que você pensa, é quando você precisa procurar ajuda.

Deixe-me falar sobre alguns dos meus medos, como o medo de sentir falta da minha pátria amada, o medo de não me adaptar às novas mudanças da vida, o medo de perder minha carreira, o medo do futuro desconhecido dos meus filhos, sem qualquer ajuda da minha família vivendo do outro lado do mundo.

Ah! Esqueci de dizer que vivo como uma estrangeira longe da minha casa, longe dos meus sonhos, contra minha vontade, sem nenhum aviso, eles dizem que é a vida!

No entanto, tudo isso pode ser tratado, pois tais medos ainda são gerenciáveis. Os medos dentro de você como ser humano são os mais difíceis, pois eles o controlam profundamente por dentro, especialmente quando são ignorados.

Testemunhar o assassinato de alguém com quem você se importa e foi ameaçado por sua vida; muitos de seus parentes sendo capturados e torturados; e depois disso pedirem para você deixar à força seu sucesso, família e carreira nessa jovem idade, imagine sofrer essa injustiça inevitável sem motivo... Essa é apenas uma perspectiva da minha própria batalha de sobrevivência!

Na psiquiatria, os médicos dizem que a dor é saudável para a cura. Mas e se for demais?! E se for repetida?! E se for maior do que você pode suportar?! É claro que terá seu efeito. Acredite em mim ou não, às vezes sendo repetidamente esmagada até não ser mais você mesma, se transformando em alguém que você não conhece, sofrendo de distúrbios de humor que podem ter uma explosão descontrolada inevitável de todos esses medos confusos, qualquer que seja o gatilho. Na minha opinião, isso é o pior de tudo, não se conhecendo nem se satisfazendo, embora você precise continuar.

O mundo profundo jaz só dentro de você.

