

**EM 15 ANOS, MUITA COISA MUDOU...**  
MAS, NA PROATIVA, O CLIENTE CONTINUA SENDO A PRIORIDADE.



BEM FELIZ DESTAQUE

## QUANDO O MEDO E A CORAGEM FUNDEM-SE EM UM SÓ

Publicado em 7 de outubro de 2015



Outro dia, li uma definição curiosa da palavra "coragem", com a qual me identifiquei: "ato de agir, apesar do medo". Fiquei me perguntando o que faz uma pessoa ser mais corajosa do que outra. E por que o medo nos mobiliza (e imobiliza) tanto.

No meu entender, o medo - na dose certa - é necessário. Graças a ele, nos protegemos do que, instintivamente, sentimos que vai nos causar dor, perda ou que, de alguma forma, nos fará mal.

*Mas como nos encorajar, diante do medo? Há uma receita pronta para isso?*

Penso que não. Mas uma possibilidade é olhar para o que nos amedronta continuamente, para entender os motivos pelos quais sentimos o que sentimos; e não reagimos. Ou o contrário: por que reagimos como reagimos, muitas vezes na defensiva, por medo?

Há quem prefira colocá-los (os medos) de lado, adormecidos, para seguir sem precisar lidar com eles.

O fato é que eu, particularmente, defendo que, cada dia mais, é necessário ter coragem para lançar-se no mundo, no novo, nas relações.

Toda esta discussão fez-me lembrar de quando eu era pequeno, ainda bebê, e - antes que as circunstâncias (e a vida) me mostrassem - eu não tinha medo de nada! Até que ao pôr o dedo na tomada, percebi que "fazia dodói" e descobri o que era "perigo".

Perguntei-me, portanto, ao escrever este texto: "os eletricitistas nunca sofreram um choque elétrico? Não têm medo de morrer com um?"

Foi quando caiu a ficha - o grau do medo é variável e, inclusive, tem gente que é movido por ele. O melhor, prefere chamar o medo de desafio, e não consegue viver sem desafiar-se por meio deste "combustível".

O corte no lado direito da minha testa (marca de infância, de um arranhão da minha gata siamesa Thalita) e os meus incontáveis arranhões no Joelho, cotovelos, pernas e canelas são testemunhas incontestes de que a ausência do medo me trouxe consequências (boas e ruins), que me influenciaram em escolhas futuras e no meu modo de atuar no mundo.

Dáí nasceu a minha paixão por gatos (tenho três gatunos terrivelmente adoráveis) e por desafios, sobretudo, os "mais impossíveis".

Mas isso significa que não tenho medo? Obviamente, não! E muitos deles também me imobilizam para o que, do ponto de vista racional, sei que é preciso ser feito.

Seria tão bom se, ao longo da vida, mantívéssemos a coragem com a qual, normalmente, nascemos. Mas quão vulneráveis seríamos?

Instigante é perceber que a coragem é diretamente proporcional ao medo. Quanto mais corajosa é a nossa ação, em geral, mais medo sentimos - seja ele físico ou psicológico.

Neste mesmo texto, relatado no início deste artigo, li também que são comumente associados confiança e perseverança com o momento da coragem, que "é justamente quando a base bambeia e a confiança evapora". Afinal, "coragem é agir sem certezas e sem garantias".

E quando nos deixamos ser guiados pelos medos dos outros? Isso já aconteceu (ou acontece) com você? Por que? Já pensou nisso?

Concordo com o autor em questão que ter coragem é ter "a capacidade de desafiar. De desafiar as expectativas, as suas próprias crenças limitantes, os próprios medos". E, no final, sair do outro lado, "vinho da Silva".

Também sou favorável à premissa de que "uma pessoa corajosa não é aquela que não sente medo; e, sim, que é capaz de superar o próprio medo".

E para superar? Como faz? Uma possibilidade, embora soe óbvia, parece ser: "Ué, agindo!" De fato, se não tentarmos, nunca obteremos a resposta! Para este e outros questionamentos sobre o medo. Boa sorte e, não esqueça: siga a sua intuição. As chances de acerto são, no mínimo, maiores.

Compartilhe esse texto com alguém:

Email Facebook



**FLÁVIO RESENDE - JORNALISTA E COACH**

Onde você quer chegar? Que etapas terá de passar? Em meus artigos abordarei dicas de como superar alguns obstáculos como crises internas, solidão, medo, síndromes para que todos consigam alcançar seus objetivos de vida.

www.flavioresende.com.br Fone: (61) 9216-9188 / (61) 3242-9058

READ IN ENGLISH

Selecione o idioma

Powered by Google Tradutor

SOBRE A CRIADORA



**VALÉRIA RUIZ**

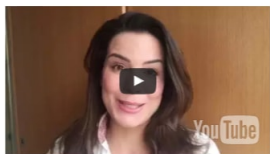
Olá! Meu nome é Valéria Ruiz, sou empresária e tenho 42 anos. Tenho 2 filhos: Ana Beatriz, de 22, e João Victor, de 16.

Fui casada por 19 anos e há 3 anos me separei. A ideia do site Bem Separadas surgiu com o intuito de acolher, orientar e apoiar mulheres que estejam passando pela mesma situação. Pretendo falar sobre as dores, dificuldades, inseguranças pelas quais passamos neste processo, mas principalmente sobre as alegrias, as certezas e as superações que conquistamos quando descobrimos que "a melhor maneira de ser feliz com alguém, é aprender a ser feliz sozinha. Daí a companhia será questão de escolha e não de necessidade."

Acompanhe também minha coluna na Revista Ludovica, do Jornal O Popular.

*Valéria Ruiz*

CURSO: ARTE DA NEGOCIAÇÃO



Saiba mais sobre o curso →

INDIQUE PARA UMA AMIGA

Acha que nosso site pode ajudar? Indique o Bem Separadas para alguém anonimamente.

Friend Email

Enter your message

Enviar

Digite sua busca e aperte enter...



NOSSOS MECENAS

