

É possível superar medo do ridículo

Depois de enfrentar uma crise conjugal, há um ano e meio, L.O.B.S. passou a ter medo de desempenhar atividades que, até então, fazia com desenvoltura. Sentia tonturas ao falar nas reuniões de uma comunidade religiosa que freqüentava, sentia um medo incontrollável de que seus companheiros a observassem enquanto digitava em um terminal de computador. "Até tomar café em público passou a ser difícil." Nessas horas, ela imaginava cenas que a colocariam no ridículo.

Hoje, depois de se submeter a um tratamento para fobia social, ela diz estar 80% curada. "Tenho ainda algumas coisas para melhorar." Entre as recordações que guarda daquele período estão os depoimentos feitos por outros pacientes, durante a terapia de grupo: "Descrever os medos possíveis pode parecer ridículo, mas só quem passa por eles sabe como é sofrido."