



Superando as adversidades da vida

Algumas situações são inevitáveis e aprender a lidar com tudo isso é essencial para seguir em frente

Tayonara Géa

Dizem por aí que a vida é uma caixa-nha de surpresa. O que você acha dessa frase, caro leitor? Você já sofreu uma decepção amorosa, viveu um luto intenso, foi demitido do emprego tendo uma família para sustentar ou foi vítima de algum tipo de decepção?

Pois bem, a vida às vezes prega algumas peças durante o trajeto a ser percorrido. São pedras no caminho difíceis de serem evitadas, pois fazem parte da existência humana. No entanto, a 'regrinha' é não desistir, por mais que seja difícil, e seguir em frente contado com a ajuda de familiares e amigos, e além de tudo, tendo um autoconhecimento.

Quem está preparado?

O ser humano não quer ter uma vida permeada de frustrações e, por isso, não se prepara para enfrentar situações desagradáveis.

Segundo a psicóloga Selma Alves, o homem vivenciará frustrações, decepções ou prejuízos até o último segundo em que respirar, porque faz parte da vida e são inevitáveis.

“É impossível prever quando as adversidades acontecerão e em qual intensidade, pois cada um sente e vê as situações à sua forma”, comenta Selma.

Encarando as emoções

Desmotivação, desânimo, isolamento e medo são algumas das consequências na vida daqueles que passaram por experiências negativas.

Para a psicóloga clínica,

Claudineia Sartori, esse tipo de comportamento, até certo ponto, é aceitável, pois enquanto o homem está sem obstáculos, não aprende a lidar com as adversidades.

“A partir do momento em que a pessoa se depara com as dificuldades, precisa aprender a criar novas formas de resolver um problema. Para enfrentá-lo é preciso entender a dificuldade que gerou o sentimento de frustração e como deve ser transformado em motivação para que o próximo passo dê certo”, diz.

Para se reerguer

Se as situações desagradáveis são inevitáveis, então como enfrentá-las? A psicóloga Selma explica que é importante o autoconhecimento para superar os problemas e encontrar a saída para seguir em frente.

“A dor sempre será sentida em qualquer situação, porém o indivíduo terá maior êxito em saber como enfrentá-la e sair vitorioso se tiver o autoconhecimento. O ser humano precisa saber quem realmente é, o que deseja para a vida”, diz.

Selma comenta que o autoconhecimento permite ao indivíduo utilizar de suas forças potenciais para superar as adversidades de forma mais rápida e assertiva. “O indivíduo que conhece a si próprio, as suas qualidades e falhas de comportamento ou pensamento, estará certamente apto a enfrentar os desafios da vida”, explana.

OLUTO E A DESILUSÃO

A perda de um ente querido é uma situação que todo ser humano vivenciará e, na maioria das vezes, não estará preparado para enfrentar o luto.

“O luto é composto por cinco fases que vão desde a negação até a aceitação, e tudo depende da forma como as pessoas vivenciam e aceitam este momento. Não há um período definido para superação, só é possível perceber a aceita-

ção quando o indivíduo já começa a fazer planos sem a pessoa que faleceu e a dor é substituída pela saudade”, fala Selma Alves.

Quando o assunto são as decepções amorosas, uma das consequências mais comuns é o isolamento e o medo de se relacionar novamente, como explica a psicóloga Claudineia Sartori.

“Esse comportamento ocorre porque as pessoas sentem que sempre deveriam ter feito algo melhor para manter o relacionamento. Porém, o mais importante é ter claro que em um relacionamento, as duas pessoas envolvidas precisam desejar fazer dar certo”, diz.

Sartori orienta as pessoas que passaram por esse tipo de situação e ainda não encontraram uma saída para se relacionarem novamente.

“Prepare seu coração para um novo amor entendendo que nas relações você tem sua história, seus medos e desejos, e o outro também vem com uma bagagem de sonhos. Acredite que a felicidade não acontece somente nos contos de fada, na vida real também existe”, diz Sartori.

VOCÊ É CAPAZ!

A psicóloga Claudineia Sartori dá algumas dicas de como se 'preparar' para superar as situações desagradáveis da vida

1º) Mostre para uma criança que ela não pode ter tudo ao seu tempo. Assim, será internalizado que ela precisa aprender a lidar com a ansiedade e saber ouvir um 'não' - quando um adulto terá recurso para lidar com as situações.

2º) Os adultos precisam aprender que não é possível ser feliz o tempo todo, acreditar que as situações e projetos que foram idealizados de um jeito podem ser bons de outra maneira. Assim, aprende-se a lidar com o que não foi planejado.

3º) Acredite no seu potencial para superar. Tenha foco e confie em si. Tenha sempre claro que na hora de resolver uma questão, é preciso seguir com o que acha melhor e não depender o tempo todo da aprovação de outras pessoas.