

COMO ENCONTRAR ALÍVIO ÀS TENSÕES

João Marcos Varella

Vivemos situações de grandes preocupações

Ser demitido de um emprego e não ter uma perspectiva de continuidade de trabalho. Pode ser agravado por não ter reservas e ter uma família dependente financeiramente.

Ter um negócio que fracassou ou que está com problemas

Desilusão amorosa ou separação de um casal seguido de mágoas, ânimos exaltados, negociações difíceis e recursos limitados.

Receber um diagnóstico de uma doença grave ou a morte de alguém da família ou muito próxima.

Uma ameaça à segurança física, restrições de recursos e dependência de terceiros

Busca de solução para problemas existenciais.

De alguma forma, nossos planos e desejos não serão realizados.

São muitos os sentimentos associados como ingratidão, mágoa, tristeza, raiva, insegurança, culpa, frustração ou medo e podem estar associados a manifestações psicossomáticas. Desde dor de cabeça, taquicardia, dores na garganta, no peito, sensação de sufoco e outras mais.

Também podem surgir pensamentos, de apatia, insônia, cansaço, inapetência e a sensação de não saber como lidar com a situação. Sentir que não tem recursos, que não vislumbra o caminho de uma solução, de não ter uma referência que ajude a superar a situação.

Predomina a sensação de medo de como dar prosseguimento à vida e encontrar soluções adequadas ou ainda, como vou sobreviver a isso. Predomina a inércia, o bloqueio, o conflito interior. Resumindo, entramos em ansiedade.

Os recursos desenvolvidos ao longo da vida para enfrentar situações delicadas não estão resolvendo os enfrentamentos atuais e é necessário buscar novos modelos

É preciso encontrar recursos para superar a situação atual. Um processo de reflexão e flexibilização dos modelos mentais que estruturam os comportamentos resilientes.

Uma psicoterapia pode apoiar a reflexão facilitando a elaboração de uma nova visão da realidade e de seus significados o que permitirá soluções mais adequadas, caminhos assertivos, recursos resilientes que aliviarão a tensões e proteção para desafios do futuro