



O PAPEL DAS CRENÇAS NA VIDA E OS PERSONAGENS ESTRESSADOS

Existem duas fontes que podem ser geradoras de estresse, a externa e a interna.

A natureza da fonte externa pode ser positiva (casamento, nascimento de um filho, um novo emprego), ou negativa (luto, desemprego, pressão em casa no trabalho, etc.)

A outra fonte, denominada como interna, engloba pensamentos e sistema de Crenças que exercem papel fundamental na vida do indivíduo. Todo este processo é identificado como o norte, o princípio orientador, convicção ou fé que dá significado e direção à existência. Nele está contido, o ato de interpretar, julgar, classificar e processar as informações e emoções de cada situação.

Existem dois tipos de Crenças:

As Crenças Racionais – São aquelas que dão condições ao indivíduo de analisar as situações vividas de maneira realística e objetiva. Esta percepção permite a busca de saídas plausíveis para problemas ou mesmo a possibilidade de gerar uma melhor adaptação e aceitação de situações que não estão sob o controle da pessoa em questão.

As Crenças Irracionais – São aquelas que proporcionam uma percepção e maneira distorcida de julgar as situações. Geralmente nestes casos, há uma tendência de o indivíduo interpretar negativamente a si mesmo, o mundo e as pessoas. Tal conduta acaba por gerar frustrações, ansiedade e estresse, sendo este processo



limitador em relação ao desenvolvimento humano. Esta última condição faz com que o indivíduo não alcance resultados efetivos diante de suas experiências, gerando um ciclo de fracassos e insegurança, que é retroalimentado e reforçado a cada ensaio percebido como desastroso.

Para melhor esclarecer como funciona o poder exercido pelo processo das crenças disfuncionais, trataremos alguns “personagens fictícios” que se existissem de fato, provavelmente teriam na vida real, grandes fontes geradoras de estresse. Por detrás de cada ação há pensamentos e crenças que as determinam. Portanto, veja através das caricaturas abaixo, se alguma tem relação com você e se houver, veja se não é hora de rever conceitos e partir para mudança.

Gabriela... “Eu nasci assim, cresci assim, vou ser sempre assim”

Este pensamento pode ser fonte estressora, principalmente se ocorre o comportamento de acomodação e resistência que promove por sua vez, estagnação, falta de flexibilidade e conseqüentemente sofrimento. Frequentemente há nestes casos, o medo e receio de situações novas, contudo, a pessoa que se encontra nesta condição deve estar ciente de que o processo de mudança e readaptação faz parte da trajetória evolutiva e geralmente pode despontar como oportunidade de crescimento.

O guerreiro perdido

Vai para as batalhas (desafios), de peito aberto (sem planejamento) e sem ferramentas, lutando sabe se lá e contra o quê.

O planejamento é fundamental para prever as dificuldades que surgem no caminho e alcançar mais rapidamente as metas, pois desta forma, sabe se aonde e como chegar.



Hard (A Hiena pessimista)... "Não vai dar certo!!! Oh Vida! Oh! Azar!"



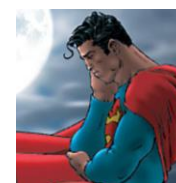
Os projetos de vida exigem certa dose de persistência, em que será de extrema utilidade, estar aberto e predisposto ao aprendizado originado por erros cometidos ou situações que em primeiro ensaio são vistas como fracassos. O olhar objetivo para estas vivências abre a perspectiva de que processos possam ser aprimorados e as metas alcançadas.

O adivinho ansioso. Na ânsia de encontrar a resposta, seja para algo que não consegue entender, seja para prever o que ocorrerá em situações futuras desencadeadoras de tensão, alguns indivíduos perdem a tranquilidade para sondar as pistas reais que poderiam confirmar "as premonições". Desta forma, a chance de ocorrer a paralisação ou fuga do desafio que gera tal angústia, é enorme. Em muitos casos, eles sofrem duplamente, pois frequentemente tais conjecturas são por demais pessimistas e na maioria das ocorrências, suas previsões não se confirmam após o acontecido, levando-os à constatação de que sofreram desnecessariamente.



Obs: 1) Há uma relação deste personagem com a Hiena Hard; 2) O prever situações descrito neste tópico, difere do planejamento, que parte de dados concretos, construídos de forma objetiva e não apenas da percepção subjetiva do sujeito.

O Super- Homem. Faz várias coisas ao meu tempo, de forma extremamente rápida, em que quer dar conta de tudo e do papel que a humanidade espera dele, porém vive um amor platônico pela Lois Lane, sendo extremamente só. Há pessoas que direcionam tanto sua energia para a área profissional, que se esquecem das outras (família, amigos e o próprio bem-estar). Nesta condição, estes indivíduos devem estar atentos para a seguinte realidade: *O Super Homem não adoece, mas o Ser Humano, sim.*



Apesar de ser realizado um trabalho de caricatura dos personagens, as histórias fictícias descritas acontecem na vida real e podem provocar situações dolorosas, em que há muitas pessoas que adotam e vivem o ciclo de sofrimento, sem estar consciente da origem de todo este processo. Esta forma de exposição do tema foi apenas uma tentativa de sensibilizar o leitor para esta realidade. Portanto, se você se encaixa em alguns destes perfis e percebe que a atuação referente a estes estereótipos, tem trazido estagnação e sofrimento para a sua vida, talvez seja à hora de rever suas crenças.

Caso precise de auxílio no trajeto de sua reflexão, entre em contato conosco, no ndh@ndh.com.br