

Nossas 12 Vulnerabilidades:

Separei abaixo algumas vulnerabilidades propriamente humanas, leia e observe quantas delas incomodam você:

1ª Frustração:

Frustração é o que você sente quando diz: *“Não suporto quando as coisas não saem do jeito certo, do jeito que eu quero”*. A pessoa se frustra quando tem na cabeça tudo determinado. No budismo, se diz que o caminho para a iluminação é eliminar o desejo. Eu não sou budista, mas creio que é isto a que se refere. Quanto mais desejos e mais inflexível você for, mais você vai se frustrar. Quanto mais você afirmar *“Se não for desse jeito, eu não quero nada”*, mais vai desenvolver sofrimento emocional.

2ª Pressa:

Você percebe que é um apressado quando vive dizendo *“Não me faça perder tempo”*. Sabe aquela pessoa que vive dando pulinho no lugar? Se não tiver nada para fazer ela não aproveita o tempo, não curte seu dia, o sol gostoso ou a lua bonita, ela inventa mais alguma coisa para fazer porque tem pressa e não pode *“perder tempo”*.

3ª Solidão:

A solidão é um sofrimento para muitas pessoas. Se você sente angústia em ficar sozinho, você sofre de solidão. Solidão não tem uma definição fechada. Se estar só é o que sua cabeça determina que seja, se você determinar que você pode ser uma boa companhia para você mesmo, então parabéns! Você superou a solidão. Mas, se você sofre por ficar sozinho, então temos dois caminhos para você: ou treinamos habilidades sociais, ou você aprende a não

se avaliar tão negativamente assim por estar sozinho. Pergunte para você mesmo: “O que significa estar só?” Se você responder que significa ser rejeitado, aí devemos mudar essa percepção.

4ª Tédio:

“Coisas monótonas repetitivas me deixam chateado”. “Todo relacionamento fica chato depois de um tempo”. Se você é o dono dessas frases, então você sofre com o tédio. E aí, o que a gente faz com pessoas assim? Manda ela se meter em esportes radicais, cada vez mais arriscados, cada vez mais caros? Ou vamos aprender que adrenalina também é um vício! Adrenalina é uma droga endógena, ou seja, seu próprio corpo produz, mas mesmo assim é uma droga que vicia. E como tudo o que é demais faz mal, temos é que pensar no equilíbrio da pessoa como um todo. Muito melhor é viver sem ter que pular de uma ponte por dia para sentir alguma emoção, não é?

5ª Sobrecarga de Trabalho:

Trabalhar demais, assumir mais tarefas do que seria possível, pode ter várias origens. Pode ser baixa assertividade, pode ser que você não consiga falar o famoso “não” na hora certa, pode ser expectativas irreais e etc. Até mesmo você pode achar que a única forma de ser reconhecido é trabalhando feito uma *“mula de carga”*; mas isso vai somente até você ver outro se dar bem melhor que você e trabalhando só metade... Ou você confundiu as coisas e acha que qualidade de vida é conseguir comprar um monte de coisas que você não vai ter tempo para desfrutar? Porque você está sobrecarregado de tanto trabalho? E não me venha dizer que é impossível mudar. Acredite em mim: sua vida é o que você faz dela, se a forma como sua vida está não está legal é porque você precisa perceber que depende de você e somente de você mudar isso. Se não conseguir sozinho, procure ajuda terapêutica.

6ª Ansiedade:

Num primeiro momento parece que não é nada, mas só de transtornos de ansiedade o código internacional de doenças tem uma lista enorme. Desde o transtorno do stress pós-traumático, ansiedade generalizada, síndrome do pânico e lá vai lista... Em resumo, ansiedade é toda vez que você sente angustia quando antecipa que vai acontecer alguma coisa importante, mesmo que saiba o que fazer. Exemplo: Você sente angustia antes de fazer uma prova, mesmo tendo estudado? Você é ansioso. Sente angustia em receber pessoas na sua casa, mesmo tendo tudo preparado para isso? Ansiedade. Sente angustia quando vai falar com alguém que você considera importante, mesmo que você saiba como se comportar nesse tipo de situação? Isso é ansiedade. Ansiedade não tratada faz com que sua vida renda menos. Você fica paralisado pela ansiedade. Já notou isto?

7ª Depressão:

Você pode desconfiar de depressão quando fica desanimado só de pensar em enfrentar certas coisas. Quando você sente que não tem energia. Você pode desconfiar que está deprimido quando acha que não vale a pena se esforçar porque nada tem graça. Depressão é um dos mais graves sintomas clínicos em saúde mental. Depressão mata. Se não com suicídio, mas tirando a vida produtiva de muita gente que poderia estar desfrutando a tranquilidade. Mas este é o quadro que menos aparece nas clínicas. Porque os depressivos não se tratam? Eles não têm esperança. Eles acham que não vale à pena. O trabalho com o paciente depressivo deve incluir a família. Alguém em casa tem que ser o apoio. É difícil porque a família o vê como um “chato”. Infelizmente essa impressão faz com que a família vire as costas e diga “se vire”. Mas a gente sabe que ninguém “se vira” sozinho (a) sem um tratamento. Alguém aí se identificou?

8ª Raiva:

Este é outro tema que merece um livro só para ele. Quem tem dificuldade em lidar com a raiva fica a mercê dos outros. Isso mesmo, você fica sob o controle dos outros, os outros te irritam e você perde o controle. Quando percebem que você é assim, parece que você deu um “controle remoto” da sua mente para o outro. O outro te controla, ele sabe te tirar do sério. Lembra do que eu mencionei anteriormente, que faz parte do equilíbrio humano sentir que você tem o controle sobre você mesmo? Pois é, quem é vulnerável à raiva não tem esse controle; além disso, é o tipo de pessoa que foge de gente, contato com pessoas irritam, a pessoa se isola e ainda ganha uma depressão de brinde. Não ter raiva nenhuma, por incrível que pareça, também é ruim. Você tem que ter reação quando te ofendem. Para ter autodefesa e autoestima, você tem que ter um limite mínimo de raiva, pois é ela que te faz reagir. Mas você precisa da dose certa de raiva e a ajuda terapêutica vai te ensinar qual é a sua dosagem...

9ª Preconceitos:

Qualquer conclusão que você tira em cima de um aspecto que não está claramente relacionado é preconceito. Exemplo: tirar a conclusão de que quem nasceu neste ou naquele lugar é menos inteligente. Isso é preconceito! Porque não há relação lógica de inteligência com local do nascimento, ou chegar à conclusão de que *“todo mundo quer tirar vantagem de você”* também é preconceito. Porque você não conhece todo mundo intimamente e você concluiu isso antes de saber como a pessoa é de verdade.

“Quem teve uma infância ruim nunca será feliz”. É outra forma de preconceito porque sabemos da influência do ambiente. Mas também sabemos que é possível fazer uma reestruturação cognitiva e ser feliz, mesmo tendo tido muitos problemas na infância. A Psicoterapia te ensina a fazer essa reestruturação. Preconceito está intimamente ligado às crenças irracionais que se coleciona ao longo da vida.

10ª Perfeccionismo:

Muita gente sente orgulho em ser perfeccionista. Não sei por que, pois o perfeccionista sofre e muito, por ser assim. Revisa tudo o que faz e não se perdoa se sair um errinho. Nem viu o trabalho do outro, mas diz que não está bom. É aquele que acha que só ele sabe fazer as coisas direito. É aquele que não tira férias porque não confia em ninguém para delegar seu trabalho. Você acha que isso é bom?

11ª Aprovação:

Quanto sofrimento a gente não vê por ai por conta das pessoas que buscam aprovação? *“Tenho que fazer tudo certinho, pois do contrário o que vão pensar de mim?”* Quanto sapo engolido por medo de abrir a boca e falar coisas que os outros possam não gostar? Quanto sofrimento você passou porque aprendeu que *“menina bonita não faz assim”* e *“menino bonito não reclama”*?

12ª Negativismo:

É o tal do: *“não vai dar certo!”*? *“Para que sair para procurar emprego se não vou conseguir mesmo?”* *“Para que ir para a festa se não vou conversar com ninguém interessante mesmo?”*.

Essas são as vulnerabilidades que produzem stress emocional. Se permitir que algumas dessas vulnerabilidades invadam sua vida, estará abrindo as portas para o sofrimento psicológico e emocional.

FIQUE ALERTA A VOCÊ MESMO SEMPRE!!!

Gostou e quer saber mais?

Ana Laura Gaio

Psicanalista Clínica e Didata

(11) 9 9494 5985

(11) 3032 25 58

contato@psicanalistaemsaopaulo.com.br