



VENCENDO OS DESAFIOS EMOCIONAIS

EM TEMPOS DE CRISE

Erika Figueira e Iraceles Pires

Pandemia pega todos de surpresa.
Mundo pára.
O cenário se mostra caótico.
Mudanças drásticas e rápidas requeridas.
Explosão de dados.
Informações conflitantes.

CRISE

confusão

medo

raiva

ansiedade

depressão

angústias

desistência

frustração

O QUE FAZER COM TANTOS ESTÍMULOS?

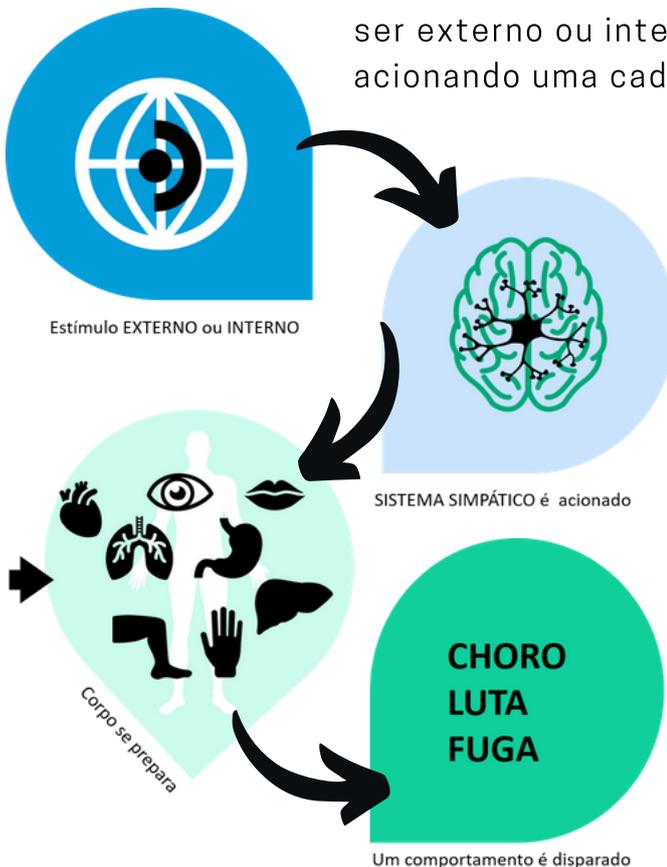
Como lidar com essa gama de
SENTIMENTOS?

E o que é **SENTIMENTO**, afinal?

Sentimento é tudo o que se origina da nossa interpretação sobre as emoções que temos.



Funciona assim:



Quando estamos diante de um ESTÍMULO qualquer (que pode ser externo ou interno), nosso Sistema Nervoso Central reage acionando uma cadeia de respostas.

Assim, temos sinais fisiológicos em nosso corpo, como aumento de batimentos cardíacos, produção de hormônios específicos, mudança no padrão respiratório, enfim, uma série de manifestações biológicas.

O cérebro fica hipervigilante, hiperfocado e hipersensível a qualquer outro estímulo (tudo parece ameaçador para ele nesse momento; é o chamado viés negativo ou **estado de alerta**). Então, instintivamente reagimos sob a forma de **choro, fuga** ou **luta**. Vai depender da intensidade e memórias anteriores.

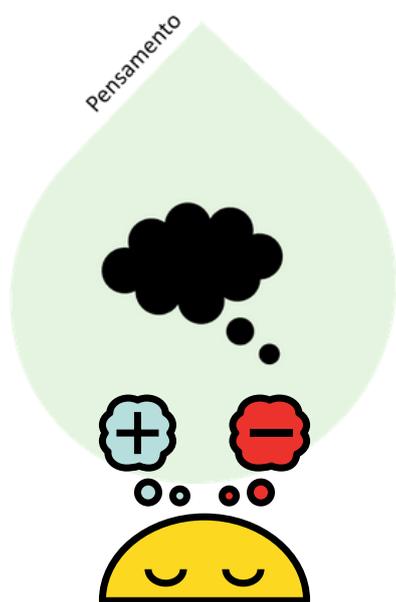
A isso se dá o nome de **EMOÇÃO** (que no latim significa *mover para fora*).

Tudo isso acontece em menos de meio segundo e é absolutamente **inconsciente**.

Não há como frear suas manifestações no corpo. Se o estímulo é sentido como ameaçador, o Sistema Simpático entra em ação imediatamente e a gente reage com uma das expressões emocionais: chorando, fugindo ou lutando. Questão de sobrevivência!

EMOÇÃO, então, é um programa de ações complexas e coordenadas que recruta nosso corpo para reagir automaticamente.

Mas quando nosso corpo manifesta mudanças fisiológicas, pode entrar em cena nossa **PERCEPÇÃO** e passamos a sentir como o corpo está reagindo. Isso nem sempre acontece (nem sempre percebemos como nosso corpo está), mas quando acontece, entra em cena o grande gestor emocional, chamado **PENSAMENTO CONSCIENTE**.



Através de nossa capacidade cognitiva, **INTERPRETAMOS** essas sensações corporais e a elas damos um nome. Por exemplo: sinto que estou respirando mais rápido, com o coração bombeando o sangue fortemente, e posso interpretar isso como “que medo!”, “que susto!”, “que delícia!” ou seja, dou uma direção para aquela emoção, oferecendo-me um nome para ela. Desta forma, me sinto mais acuado ou mais tranquilo e encorajado, dependendo desta interpretação feita. A isso chamamos de **SENTIMENTO**. E o sentimento segue o valor que o pensamento deu à percepção. Se foi positivo, tenderemos a ter um **comportamento de aproximação**. Se negativo, tenderemos a um **comportamento de fuga, evitação ou ataque**.

De maneira bem simples, SENTIMENTO nada mais é do que uma emoção que recebeu nome. (existe uma vertente científica que nomeia o sentimento de emoção cognitiva; no fundo é a mesma coisa).



E por que saber isso importa?

Se lembrarmos que estamos no controle e que podemos interpretar a situação sob outro ponto de vista, tudo pode mudar! Acionamos o Sistema Parassimpático, e a fisiologia do corpo se reequilibra e voltamos a ter nossa capacidade criativa de volta! Então, nosso comportamento será outro.

Na prática isso significa que podemos mudar qualquer sentimento. Basta colocar a mente consciente em ação.



Nosso cérebro inconsciente nunca fica em silêncio. Temos uma mente primitiva implantada em nós, espreitando todos os sinais de perigo à nossa volta, “Atenção!”, “Não vá lá!”, “Tome cuidado!”, e ela vive inflamada por um constante fluxo de elétrons que passam em questão de milésimos de segundo de um neurônio para outro para te defender, o tempo todo, dos sinais racionais ou irracionais de perigo.

Imagine em uma circunstância como esta que estamos envolvidos... Qual o ritmo que nosso cérebro está adotando com este número frenético de informações? Um **pensamento acelerado** perante tanta **incertezas**, pois NINGUÉM domina ainda todas as relações causa-efeito (a não ser pelo histórico que trazemos, sobre as experiências do mundo com relação às outras pandemias). Isso traz naturalmente um estado de **angústia** e **vulnerabilidade**.

QUAL A IMPORTÂNCIA DA PSICOLOGIA NESTE CENÁRIO? COMO ELA PODERÁ NOS AJUDAR?

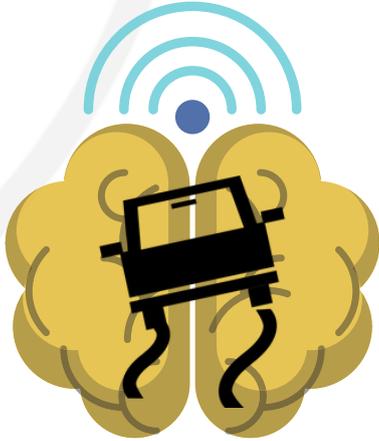
O que é psicologia? É a ciência que trata dos estados e processos mentais, do comportamento humano e de suas interações com um ambiente físico e social.

Neste momento, nós psicólogos vimos num forte trabalho de conscientização sobre aquilo que pode ser o mais perigoso em uma pandemia, do que o próprio vírus: a gama imensa de pessoas, com uma grande confusão sobre seus **sentimentos** e **emoções**, se posicionando com **medo**, **raiva**, **ansiedade**, **depressão**, **angústias**, pessoas **desistindo de sonhar** e que acabam deixando de lado seu planejamento, suas metas, seus recursos



e potencial criativo. Pessoas que estão focando no caos, falando somente de crise e desprendendo-se da sua integridade, inconscientemente, por este processo automático da mente.

A IMPORTÂNCIA DA CONTEXTUALIZAÇÃO



Para irmos ao encontro de formas mais eficazes de enfrentamento, o primeiro passo é entender que, ao depararmos com qualquer cenário que não compreendemos imediatamente, o **medo aciona um freio** dentro de nós, como um ABS, após milésimos de segundo à exposição.

Nosso cérebro só começa saber o que está provocando a derrapagem e travamento, se ele flexibilizar para buscar o entendimento da natureza do medo em seu contexto. **O que há para além da derrapagem? Qual o contexto que se encontra esse "carro"?**

Quanto mais eu contextualizar a natureza do que está me acontecendo, e onde isso está interferindo em meu universo, mais estou convocando meu sistema a ampliar minha consciência.

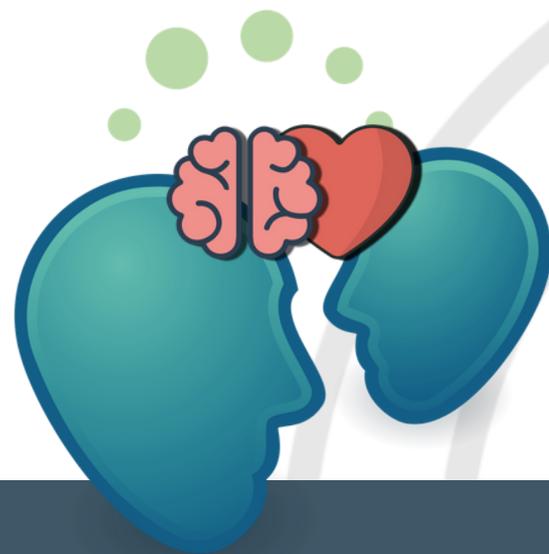
Este é o princípio de Daniel Goleman, pai dos estudos sobre a Inteligência Emocional.

Ele diz que **um indivíduo emocionalmente inteligente é aquele que consegue identificar as suas emoções com mais facilidade.**

UMA DAS GRANDES VANTAGENS DAS PESSOAS COM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL É A CAPACIDADE DE SE AUTOMOTIVAR E SEGUIR EM FRENTE, MESMO DIANTE DE FRUSTRAÇÕES E DESILUSÕES EM SITUAÇÕES ADVERSAS.

MAS O QUE É TER INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

Inteligência emocional é a capacidade de reconhecer e avaliar os seus próprios sentimentos e os dos outros, assim como a capacidade de lidar positivamente com eles.



De acordo com Goleman, a inteligência emocional pode ser subdivida em cinco habilidades específicas:

1

AUTOCONHECIMENTO \ AUTOCONSCIÊNCIA

Conhecer as próprias fraquezas, emoções, forças, desejos

2

AUTOGESTÃO

Perceber os sinais, controlar os impulsos e conseguir modificar os comportamentos de forma consciente

3

AUTOMOTIVAÇÃO

Encontrar dentro de si os recursos necessários para prosseguir

4

EMPATIA

Perceber e levar em conta o sentimento dos outros

5

HABILIDADE SOCIAL

Capacidade de agregar. Entender e respeitar os limites alheios. Conseguir conduzir pessoas numa direção

A inteligência emocional, para grande parte dos estudiosos do comportamento humano, pode ser considerada mais importante do que a inteligência cognitiva (o conhecido QI), para alcançar a satisfação em termos gerais.

A maior diferença, principalmente hoje, está no seu **comportamento proativo e eficaz**. Está sendo muito mais requerida a capacidade de ser **nexialista** do que de ser especialista ou generalista em algo.

E uma das formas de fazer valer esse potencial humano para o enfrentamento de situações adversas é **se fazer perguntas!**

O PODER DAS PERGUNTAS

Temos perguntas que nos tiram deste automatismo cerebral e nos dão a chance de sermos mais inteligentes emocionalmente, identificando qualquer sentimento-trava que esteja atrapalhando ou impedindo de produzir o que queremos ou devemos fazer, principalmente nos momentos em que mais somos desafiados, como agora!



Assim, **a indicação está em refletir**. Não existe exercício melhor do que **se perguntar**:



O que estou sentindo?

O que está realmente acontecendo? Que sentimento é este?

O que está gerando este sentimento?

Como estou olhando para essa crise?

Qual o impacto deste sentimento que estou tendo em relação à crise, está tendo em meu corpo, na minha mente, na minha criatividade?

O que preciso pensar para me sentir mais confiante, encorajado, tranquilo?

De que forma isso pode impactar positivamente meu corpo, minha mente, minhas ações e em consequência, meus resultados?

Quer saber como está sua Inteligência Emocional? [Acesse aqui](#) 



CONTEXTUALIZAÇÃO + REFLEXÃO = PERCEPÇÃO
DE ESTAR NOVAMENTE NO COMANDO

E QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS DESAFIOS QUE ESTAMOS VIVENDO NO CAMPO EMOCIONAL NESSE MOMENTO?

Segundo pesquisas, os maiores desafios em uma pandemia, são:

SENTIMENTO DE SOLIDÃO

É a impressão de que estamos sem apoio (mesmo para quem está confinado com outras pessoas). Sentir-se só não é o mesmo que estar só. Estar só e gostar da própria companhia, mesmo sentindo vontade de estar com outras pessoas, é algo positivo; chama-se **solitude**. Agora, sentir-se desacompanhado é sentir-se à deriva. Isso só agrava a forma de vivenciar os demais desafios.



ESTRESSE

Estresse é o conjunto de respostas físicas e mentais que temos diante de estímulos externos (estressores), que nos tiram do estado de equilíbrio (homeostase). Tudo que estamos vivendo é um grande estressor: Desemprego, doença, mortes, incertezas, isolamento social, confinamento, adaptação à convivência familiar, demandas da casa, do trabalho em home office sem preparo anterior, restrições de liberdade, pressão constante para mudar hábitos e paradigmas, enfim, uma gama de novos desafios que esse cenário nos impõe e que nos deixa mais estressados.



IRRITABILIDADE

Irritabilidade a qualidade de quem se exalta, se desgasta com facilidade; propensão para manifestar raiva contida.

Quando o sentimento de estar sob pressão é supervalorizado e não percebemos que temos a opção de contextualizar, podemos entrar num looping emocional que se utiliza do combustível represado, como raiva.



RAIVA

O que é raiva? É um sentimento de protesto, insegurança, timidez ou frustração, contra alguém ou alguma coisa, que as pessoas demonstram quando se sentem ameaçadas ou se sentem incapazes de lidar com algo. Temos que ter compaixão por nós mesmos, diante deste cenário, pois a raiva chega a ser até pertinente e temos que saber lidar com ela. Óbvio que ela varia de intensidade e de pessoa para pessoa, podendo ser uma simples irritação ou uma demonstração de fúria.



ANSIEDADE

A ansiedade surge quando nosso córtex pré-frontal não têm informações suficientes para prever com precisão o futuro e nosso pensamento, na intenção de nos proteger, insiste em nos direcionar para este futuro, sem nos dar a chance de voltar para o presente e nos preparar idealmente para ele. Estamos vendo isso claramente, agora com a pandemia.

A ansiedade é confundida, às vezes, com empolgação, que é benéfica e traz alegria e energia. A ansiedade, porém, aumenta o nível de cortisol no corpo, provocando uma série de efeitos físicos e emocionais desconfortáveis, além de impactar nossa capacidade de estar presente.



DEPRESSÃO

Distúrbio mental caracterizado por tristeza persistente e profunda, com perda de interesse em atividades, prejudicando significativamente o dia a dia.

As causas possíveis incluem uma combinação de origens biológicas, psicológicas e sociais de angústia. Cada vez mais, as pesquisas sugerem que esses fatores podem causar mudanças na função cerebral, incluindo alteração na atividade de determinados circuitos neuronais no cérebro. Não é à toa que a depressão é considerada uma doença.

É importante não subestimar o poder autodestrutivo da depressão e pedir ajuda.

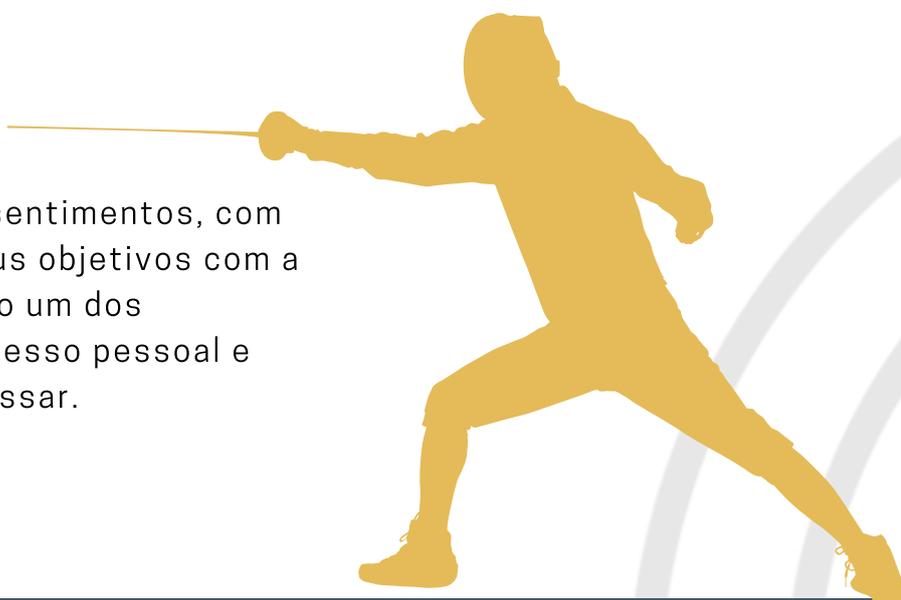
A base do tratamento geralmente inclui medicamentos, psicoterapia ou uma combinação dos dois. Cada vez mais, as pesquisas sugerem que esses tratamentos podem normalizar as alterações no cérebro que levam ao quadro.

Nota: Não confundir DESÂNIMO, FRUSTRAÇÃO, LUTO com depressão. Quando sabemos exatamente a causa de nosso estado rebaixado de humor temos muito mais chances de não entrarmos em depressão ou, se entrarmos, sair dela mais facilmente.



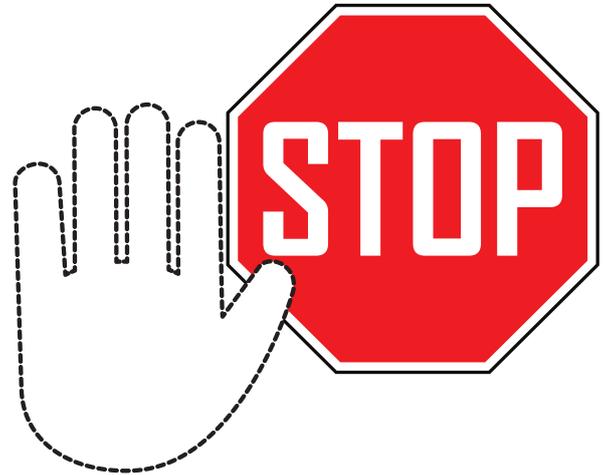
COMO MUDAR O JOGO?

O "controle" dessas emoções e sentimentos, com o intuito de conseguir atingir seus objetivos com a crise, pode ser considerado como um dos principais trunfos para o seu sucesso pessoal e profissional quando tudo isso passar.



Por exemplo, a pessoa conseguirá se concentrar no trabalho e finalizar todas as suas tarefas e obrigações, em home office, em teletrabalho, no cenário caótico, buscando **estratégias novas, criando, inovando seus processos, planejando novas ações individuais e em times, colocando novas metas, indicadores, contemplando e mensurando seus planos de ações, mesmo se sentido triste, raivosa, ansiosa ou aborrecida**, se estiver no comando das suas emoções.

Existe uma técnica muito simples, quando qualquer um desses sentimentos ou emoções forem percebidos, e estiverem travando, ou interferindo nessa performance e eficácia de suas ações: **STOP**.



Este modelo de estado de vigília fará muita diferença em sua integridade física, cognitiva e emocional.

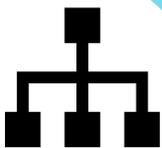
PARE - PENSE - ORGANIZE - PROSSIGA



Dê um comando a si mesmo quando identificar um pensamento improdutivo chegar. Diga: "PARA!"



Ganhe tempo, inspire e expire. Pare com o pensamento automático. Respire profundamente por 10x. Oxigene seu cérebro e permita ele silenciar brevemente.



Perceba esse momento, onde está e o que precisa. Organize seus pensamentos e identifique a possibilidade de construir novas ações.



Com essa contextualização, monte um novo procedimento. Parabenize-se por ter encerrado o ciclo de pensamentos que estavam paralisando você.

E ESSA DICA VALE PARA TODO MUNDO?

Sim e não. **Sim**, porque ela pode ser aprendida por todos e **Não**, porque cada pessoa reage aos desafios de uma forma diferente. Talvez a pessoa tenha que fazer algumas adaptações nessa estratégia para que ela fique mais em acordo com seu jeito de ser.

Para entender isso, vamos trazer 5 formas diferentes de ver, sentir e agir na vida, baseando-nos nos 5 medos humanos que **todos nós temos**:



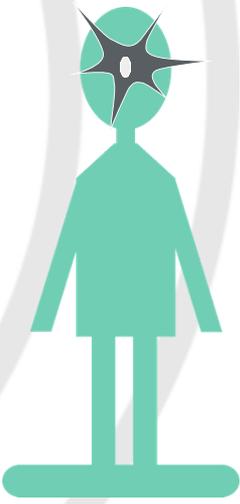
1. Da rejeição
2. Do abandono
3. Da manipulação
4. Do constrangimento
5. Da traição

Nosso desenvolvimento físico e psíquico acontece junto, de forma entrelaçada. Um deixa marcas no outro, de forma INCONSCIENTE.

Essa construção começa no útero e se encerra quando o Sistema Nervoso termina seu processo de mielinização, por volta dos 5, 6 anos. Daí temos a poda neural, quando todas as células nervosas e sinapses que não foram utilizadas são descartadas. Por isso que a 1ª infância é tão importante para a formação da pessoa. E o que ficou registrado nesse período, fica atuante por toda a nossa vida de uma maneira inconsciente. Por essa razão que Freud dizia que o conteúdo inconsciente é determinante. Pelo menos até que ele seja conhecido.

Esta informação de que TEMOS TODOS OS MEDOS - que variam em intensidade de pessoa a pessoa - em nossa constituição é importante para darmos atenção ao que nos acontece, e o que acontece com os demais à nossa volta, para não ficarmos brigando com isso ou nos tornando reféns disto.

Por hora, o importante é saber que os 5 medos humanos estão ligados cada um numa fase do desenvolvimento físico e nos forjaram todos os recursos bacanas que possuímos, bem como nossas "dores" emocionais.



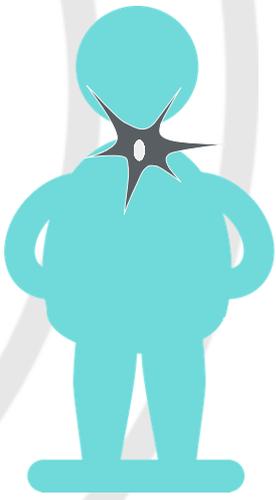
1º medo que o ser humano sente: REJEIÇÃO | acontece durante a gestação e até 1 mês após o nascimento. Nesse momento, nosso Sistema Nervoso Central está focado em preparar nosso cérebro para garantir nossa sobrevivência.

	MOMENTO	Gestação, parto e 1º mês de vida
	ENERGIA NO CORPO	Pouca energia no corpo Muita energia na cabeça
	SENSAÇÃO ABSTRATA	<i>Quero ficar invisível ou escondido , na "caverna"</i>
	DOR	Sentir-se rejeitado
	RECURSO	Criatividade, imaginação, capacidade de raciocinar
	O QUE ESPERAR	Muita razão, criatividade, ideias fora do padrão
	O QUE NÃO ESPERAR	Contato físico, exibição de emoções e sentimentos
	COMO ESTIMULAR	Prestar atenção em suas ideias, valorizar e elogiar seu jeito de pensar
	ALERTA	Respeite ele passar mais tempo no mundo imaginário do que no real

Na prática, como é essa pessoa no confinamento/isolamento social?

Se você tiver registrado mais o medo da rejeição em seu corpo, então não vai sofrer tanto com o isolamento. É capaz até de gostar! Vai ter muitas ideias e criar bastante. Difícil vai ser para você voltar ao convívio social, pois provavelmente gosta de ficar no seu mundo, na "caverna". Não é que não gosta de conviver com pessoas; é que prefere fazer isso só quando está a fim. E sofre se tiver gente carente por perto, demandando sua atenção... Gosta de dar atenção às ideias das pessoas e não exatamente a elas e gosta que elas valorizem suas ideias. Detesta lenga-lenga, mi-mi-mi!

É capaz de ficar ácido se a pessoa vem toda emocional para o seu lado... Coronavírus? Não fica pensando nisso e não entende porque há tanta gente enlouquecendo com isso.

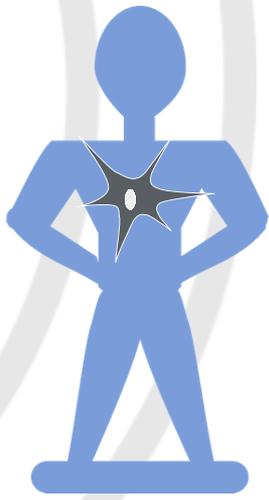


2º medo que o ser humano sente: ABANDONO | acontece durante o primeiro ano, na fase da amamentação e desmame. Qualquer trauma que ocorra nessa fase, deixará registros no nosso corpo e mente relacionados com o que estávamos aprendendo e vivenciando nesse momento de nossas vidas. A mielização do sistema nervoso estava nos capacitando a falar, tocar, pegar, sorrir, fazer gracinhas usando a face, boca e mãos. Por isso, os registros corporais e mentais inconscientes ficam mais na área chamada "oral".

	MOMENTO	Amamentação Desmame
	ENERGIA NO CORPO	Pouca energia no corpo todo e a que tem, perde com facilidade
	SENSAÇÃO ABSTRATA	<i>Quero ficar junto, fazer junto, ganhar ou dar um colo</i>
	DOR	Sentir-se abandonado, não apoiado ou querido
	RECURSO	Comunicação, sensibilidade, acolhimento
	O QUE ESPERAR	Muita sensibilidade, acolhimento, contato, calor humano
	O QUE NÃO ESPERAR	Objetividade, razão, silêncio, limites
	COMO ESTIMULAR	Importar-se com o que ele está sentindo; oferecer acolhimento
	ALERTA	O que ele sente é importante mesmo quando ele não consegue explicar

Na prática, como é essa pessoa no confinamento/isolamento social?

Se você tiver registrado mais o medo do abandono em seu corpo, ah... está sofrendo muito com esse afastamento social! Você foi programado para querer as pessoas perto de você; se mora sozinho ou se mora com alguém formatado no medo da rejeição, terá grande dificuldade com o isolamento. Vai querer falar o tempo todo (e ele quer ficar quieto). Se você não cuidar, pode aumentar o consumo de alimentos e bebidas, bem como ter uma tendência a dormir mais. Também pode entrar em angústia mais fácil, principalmente se ficar ouvindo muito os comentários a respeito da doença! E vai atrás disso, porque quer ouvir gente falando. Parece que tudo vai acontecer com você! Isso se você estiver na "dor" deste traço. Porque se tiver no recurso dele, vai ser a alma da reunião on-line e das conversas virtuais! Sabe enviar vídeos e fotos engraçadas, que ajudam as pessoas a enfrentarem melhor esse período porque é sensível ao que acontece com as pessoas.

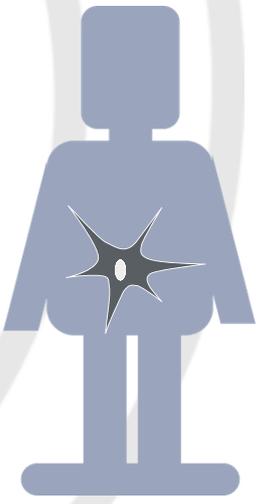


3º medo que o ser humano sente: MANIPULAÇÃO | acontece quando começamos a andar e a interagir com o meio. Ao iniciarmos nossa vida social, demandas sobre nosso comportamento começam a ser mais fortes. Passamos a ter que fazer algumas coisas para receber outras (por exemplo, começamos a aprender que para receber a sobremesa, temos que terminar de almoçar). Se a gente, tão pequenininho, sente que sempre temos que fazer algo para receber o que queremos, podemos nos sentir manipulados. E se isso for forte demais, ficamos com esse registro em nosso sistema físico e psíquico.

	MOMENTO	Início da interação com o ambiente Andar
	ENERGIA NO CORPO	Muita energia do tronco para cima e pouca energia na parte de baixo
	SENSAÇÃO ABSTRATA	<i>Avalio você para saber quando e como me será útil e para evitar que me engane</i>
	DOR	Sentir-se usado ou manipulado
	RECURSO	Negociar, liderar, articular coisas e pessoas
	O QUE ESPERAR	Planos, praticidade, capacidade de encontrar saídas
	O QUE NÃO ESPERAR	Sensibilidade, que ele mesmo execute seus próprios planos
	COMO ESTIMULAR	Evidenciar a posição de poder que ele exerce e estar a serviço
	ALERTA	O fato de ele não se importar com sentimentos não quer dizer que ele seja uma pessoa má

Na prática, como é essa pessoa no confinamento/isolamento social?

Se você tiver mais registro do medo da manipulação no corpo, pode ficar doido por não ter a quem delegar as tarefas ou deixar doido quem está junto porque tenta delegar tudo à pessoa. Como esse medo molda o traço da nossa personalidade que traz a capacidade de negociar e persuadir, estar isolado pode te fazer sentir fora do controle. Pode ficar com a sensação de que “está perdendo alguma coisa... alguma informação...” ou que “estão passando a perna em você”. Por outro lado, pode ficar pensando de que forma vai tirar proveito desta pandemia, como vai faturar em cima disso tudo, e criar formas de ganhar com a crise. Pode, também, tentar burlar uma regra ou outra nos cuidados com a prevenção da doença. Não gosta de ser controlado! Nada que for imposto lhe agrada. Gosta do domínio das coisas e do espaço. E se as pessoas de seu convívio estiverem muito carentes, demandando muito... isso pode te deixar desconfiado de que irão te explorar. Por outro lado, pode ser que você tire proveito disso e use essa carência para conseguir o que quer. Afinal, articular é com você mesmo!



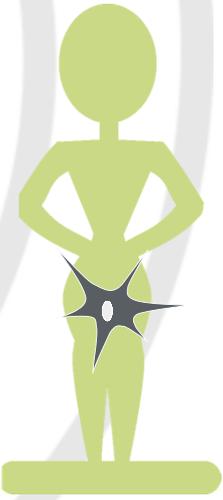
4º medo que o ser humano sente: HUMILHAÇÃO ou CONSTRANGIMENTO

| Ocorre quando estamos tirando as fraldas. Nessa fase, já possuímos domínio motor em todo o corpo, exceto na região da uretra e ânus. Se somos forçados ao desfralde antes da hora, podemos sentir o constrangimento de literalmente sujar as calças e as consequências disso nem sempre são boas. Há geralmente uma reação constrangedora do meio. Então, aprendemos que para não sermos envergonhados, temos que segurar, prender os músculos do quadril, a fala, o choro, etc. E criamos uma tensão crônica, mas, também, uma capacidade incrível de analisar pormenores e seguir planos.

	MOMENTO	Desfralde
	ENERGIA NO CORPO	Muita energia acumulada no corpo todo, prestes a "explodir"
	SENSAÇÃO ABSTRATA	<i>Preciso me segurar o máximo possível; tenho que aguentar</i>
	DOR	Sentir-se humilhado ou constrangido
	RECURSO	Suportar coisas difíceis, repetir processos, atenção aos detalhes, planejamento
	O QUE ESPERAR	Força, cautela, atenção, cumplicidade
	O QUE NÃO ESPERAR	Espontaneidade, imprevisto, que exponha seus sentimentos
	COMO ESTIMULAR	Valorizar e reconhecer sua capacidade de lidar com coisas difíceis
	ALERTA	O segredo dele está em escolher o que e de quem ele irá suportar

Na prática, como é essa pessoa no confinamento/isolamento social?

Se o medo do constrangimento for a sua maior marca, então não terá dificuldade nem em ficar confinado, nem em se adaptar a coisa alguma. Tende a se sentir forte para carregar tudo. Como esse medo também participa de nossa capacidade de estruturar e organizar as coisas, de fazer planos e de seguir à risca todos os procedimentos, provavelmente não terá dificuldade em fazer direitinho tudo o que lhe é recomendado. Tende seguir à risca. Como é muito empático, sente as mazelas dos outros e faz de um tudo para puxar algo deles para você carregar. Talvez fique com bastante dificuldade em se abrir à necessidade de pensar novas práticas, de abandonar a forma de sempre de fazer as coisas, a delegar sem estar perto. Pode "travar" e pode, também, represar o que sente e não dizer o que pensa. Então, as chances de explodir a qualquer momento só aumenta!



5º medo que o ser humano sente: TRAIÇÃO | acontece na última fase do nosso desenvolvimento básico, entre 4 e 6 anos. Já temos controle sobre todo o corpo, nossa mente já se expandiu mais socialmente, estamos aptos para aprender mais sobre o mundo lá fora. Agora é hora de testar as relações. Queremos fazer par com alguém, porque vemos que no mundo há pares em todo lugar. Tentamos fazer isso primeiro com pai ou mãe; mas sempre perdemos, pois o par da mãe continua sendo seu companheiro(a) e o par do pai continua sendo sua companheira(o). Ou seja, em alguns momentos do dia, a gente percebe que é a ponta fraca do triângulo. Se isso for forte demais, desenvolvemos o medo de ser preterido, excluído ou traído.

	MOMENTO	Surgimento da sexualidade
	ENERGIA NO CORPO	Muita energia no corpo todo, principalmente nas pernas e no quadril
	SENSAÇÃO ABSTRATA	<i>As pessoas irão se encantar por mim</i>
	DOR	Sentir-se trocado, excluído ou traído
	RECURSO	Competitividade, proatividade, agilidade, sedução
	O QUE ESPERAR	Força, agilidade, consistência, disposição para execução
	O QUE NÃO ESPERAR	Decisão rápida entre 2 ou mais opções; foco exclusivo
	COMO ESTIMULAR	Deixá-lo seguro quanto à sua posição na relação construída
	ALERTA	Não é justo exigir que ele tenha que trabalhar com uma única opção

Na prática, como é essa pessoa no confinamento/isolamento social?

Se o medo da traição for o que mais te marcou, então pode sofrer se tiver que se entregar mais para as pessoas de seu convívio se você estiver fazendo o seu trabalho. Ou uma coisa, ou outra. Porque gosta de fazer tudo perfeito, pode sofrer em ver seu empreendimento ou performance em risco, já que aquilo que se propôs a fazer encontra limitações externas. E se está isolado do mundo, quem vai ver o que faz? Como mostrará seu brilho? Com quem vai competir? Ah! se não estiver no controle de tudo: da reunião on-line, da dinâmica familiar, das tarefas, das pessoas pode se sentir excluído. Provavelmente fica pensando em mil opções... Fica

pensando como seria se... Se está confinado, como seria se estivesse na rua? Se tem que trabalhar fora de casa, fica pensando como seria se você tivesse em casa, quantas coisas estaria fazendo... Se está sozinho, pensa como seria se estivesse acompanhado? Mas se está acompanhado, como seria se estivesse sozinho?

Ou seja: Vê o que tem e pensa no que não tem; vê o que não tem e fica pensando como seria se tivesse. Trata a pandemia do mesmo modo, sempre pensando que poderia ser diferente se isso ou aquilo. Mas mantém sua energia produtiva. Quer se destacar no grupo e mostrar o quanto é capaz acima de tudo!



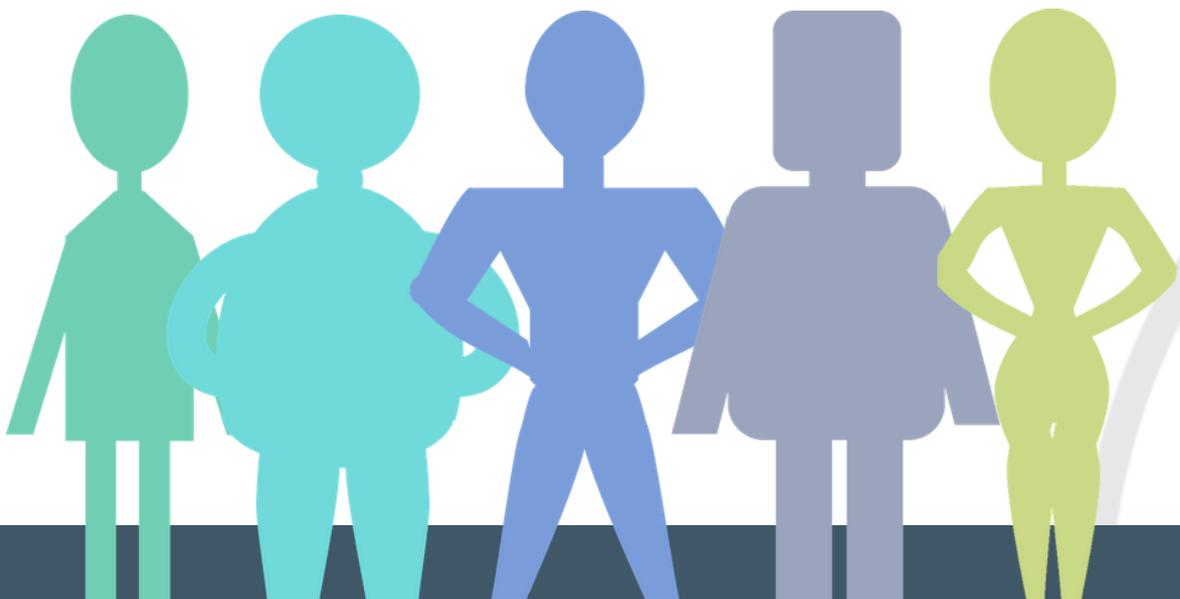
Tendemos a agir e a reagir ao MUNDO pelo viés desses medos. **Quanto mais forte for um medo registrado, mais a gente seguirá na programação deste medo em específico.**

Então, com qual(s) grupo(s) você se identifica mais?

E as pessoas com quem você convive?

Como agir de acordo com esse jeito de ser?

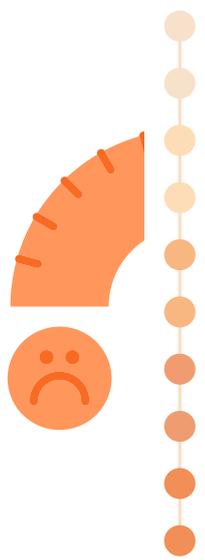
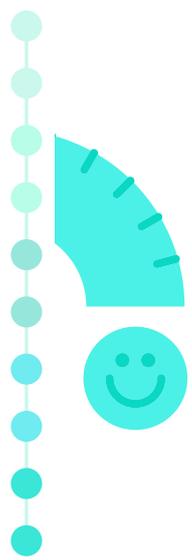
Quer saber qual a porcentagem de cada traço registrado em seu corpo? [Acesse aqui](#) 



A forma de vivenciar essa experiência de crise global vai seguir a programação que você tem. A boa notícia é que você poderá usar seus melhores recursos se você estiver atento ao que acontece com você.

É bom saber, no entanto, que se você entrar na “dor” de seus medos, é sinal que de alguma forma infantilizou. Agora você já sabe o tanto que regrediu, pois já sabe qual a idade que marcou você.

Aprender a dar a si mesmo cada recurso que ganhou com seus traumas infantis é fundamental. Porque tudo o que lhe ameaçou também lhe deu recursos de enfrentamento! Basta mudar a VALÊNCIA (a força psicológica dada) que você está dando à situação:

- 
- Se você se sente **rejeitado**, também pode ter uma ideia diferente sobre o assunto e criar algo novo.
 - Se se sente **abandonado**, pode dar a si mesmo atenção e bom humor.
 - Se se sente **usado**, pode usar seu poder de negociação para encontrar um jeito de tirar proveito da situação.
 - Se se sente **constrangido**, pode usar sua força e capacidade de planejar para virar o jogo.
 - Se se sente **traído**, pode usar sua capacidade de encontrar opção pra se sentir especial novamente.
- 

Tudo o que você precisa está dentro de você. O melhor da criança e o melhor do adulto. Não deixe seu adulto infantilizar nem sua criança tomar as rédeas de sua vida. Seja o adulto que sua criança precisa!

Lembre-se: a técnica PARE – PENSE – ORGANIZE – PROSSIGA funciona muito bem porque tira a gente da infantilização. Só um adulto pode fazer isso.

“Chamar o ADULTO” faz toda a diferença nessa hora em que se sentir regredido. Ele pode CONTEXTUALIZAR. A criança não.



Por isso é tão importante a psicoterapia no processo de autoconhecimento para a autoconsciência, pois ela nos ajuda na ampliação da visão sistêmica.

Como ter autodomínio e automotivação sem saber muita coisa a seu respeito? Como ter autoestima sem entender que você é o melhor sendo você mesmo? Como desenvolver empatia se não entender como as pessoas podem ser diferentes de você e aceitá-las como são? E como poderá desenvolver enfrentamentos assertivos e superar obstáculos sem conhecer a força que seu perfil psicológico tem?

Essas são algumas das questões que poderão ser respondidas através da autoanálise conduzida por um bom profissional.

Após essa crise global, as pessoas poderão desenvolver, sim, transtornos ansiosos e depressivos por conta do estresse e do isolamento vivido. Várias pesquisas realizadas por grandes universidades mundo a fora trouxeram seus relatos sobre os danos psicológicos causados pelo isolamento social, ainda mais quando ele é imposto. Síndromes pós-traumáticas são frequentemente relatadas nesses estudos. ([veja um desses estudos aqui](#)).

Com isso, poderemos ter pessoas com disfunções, se não começarmos a pensar e falar muito claramente sobre saúde mental. É hora de agir!

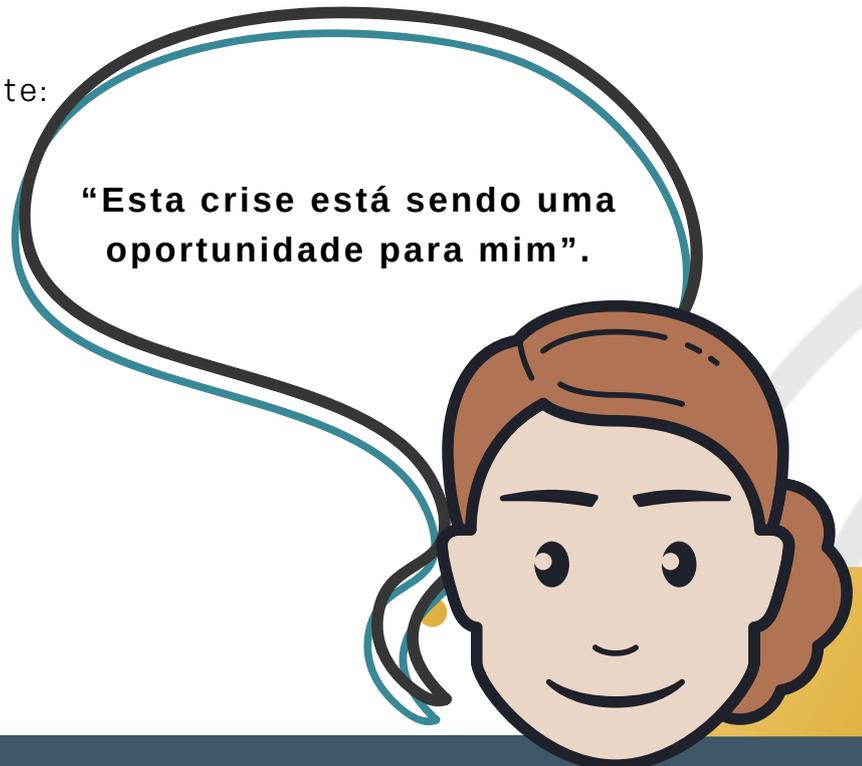
Como?

Minimizando o desconforto, olhando para esta pandemia, como uma grande oportunidade.

Agora é a hora de procurar o sentido máximo da crise.

Começando a pensar imediatamente:

“Esta crise está sendo uma oportunidade para mim”.



Oportunidade de quê? De SUPERAÇÃO.

E o que é superação? **A Superação se refere ao desenvolvimento das nossas capacidades diárias, em um nível mais elevado, que o comumente numa zona de conforto.**



Este processo envolve o desenvolvimento de novas competências, necessárias ao contexto, em toda a extensão de possibilidades humanas, com sua inteligência física, cognitiva, emocional e principalmente a inteligência espiritual, que permeia todas as outras.

Trazer para esse contexto desafiador, o entendimento de que, **sem crise não há méritos, sem crise não há inovação, a crise pode aflorar o melhor de cada um de nós, basta fé, força e consciência.**

Se contemplarmos o quanto somos fortes para tal, e que, como seres humanos, temos o grande poder de adaptação a qualquer cenário, sairemos melhores e mais virtuosos desta crise.



MAS, O QUE FAZER COM ESSE MOMENTO?

Que tal aproveitar para cuidar de você?

Para passar esta fase com tranquilidade - sim, porque isso vai passar - cuidando da sua saúde mental e a das pessoas ao seu redor, sugerimos algumas **práticas**:



Escolha uma hora do dia para se informar em canal confiável

Espalhe as boas notícias e informações científicas confiáveis e relevantes



Desconecte-se do mundo paralelo por alguns instantes

Crie uma rotina. Desde a hora para acordar, comer e dormir, até o que irá comer e vestir no dia a dia



Foque em suas relações

Faça exercícios. Vale qualquer coisa que movimente o corpo



Pratique a gratidão

De coração, como profissionais de recursos humanos, desejamos que quando tudo isso passar, tenhamos libertado o espírito heróico que temos dentro de nós, pois pela lógica, com este desafio que estamos enfrentando, voltaremos muito mais fortes e com a certeza de que temos tudo, e que por outro lado, não possuímos nada, além de uma luz interna que nos dá forças e que nos fazemos únicos para enfrentarmos qualquer "como".

Que

estejamos muito mais conscientes de que nosso controle se limita a acessar estas nossas forças na capacidade máxima, alinhadas aos nossos valores.

Que

entendamos que a vida é só uma oportunidade que temos de presente, para realizarmos nossas necessidades, desde as mais profundas, até as mais simples, como brincar com nossos filhos, netos, sobrinhos, estarmos mais próximos de nós mesmos, como pudemos nos ver várias vezes durante este período.

Que

consigamos lembrar que temos todos os recursos que precisamos e que é sempre possível pedir ajuda externa.

Para isso, nos colocamos à disposição.

Erika Figueira



(19) 9999-11311



erika@alcancedesenvolvimento.com.br

Iraceles Pires



(11) 99933-9584



iraceles@toptalentconsultoria.com.br