

SEJA FORTE
EMOCIONALMENTE

Com a psicóloga:

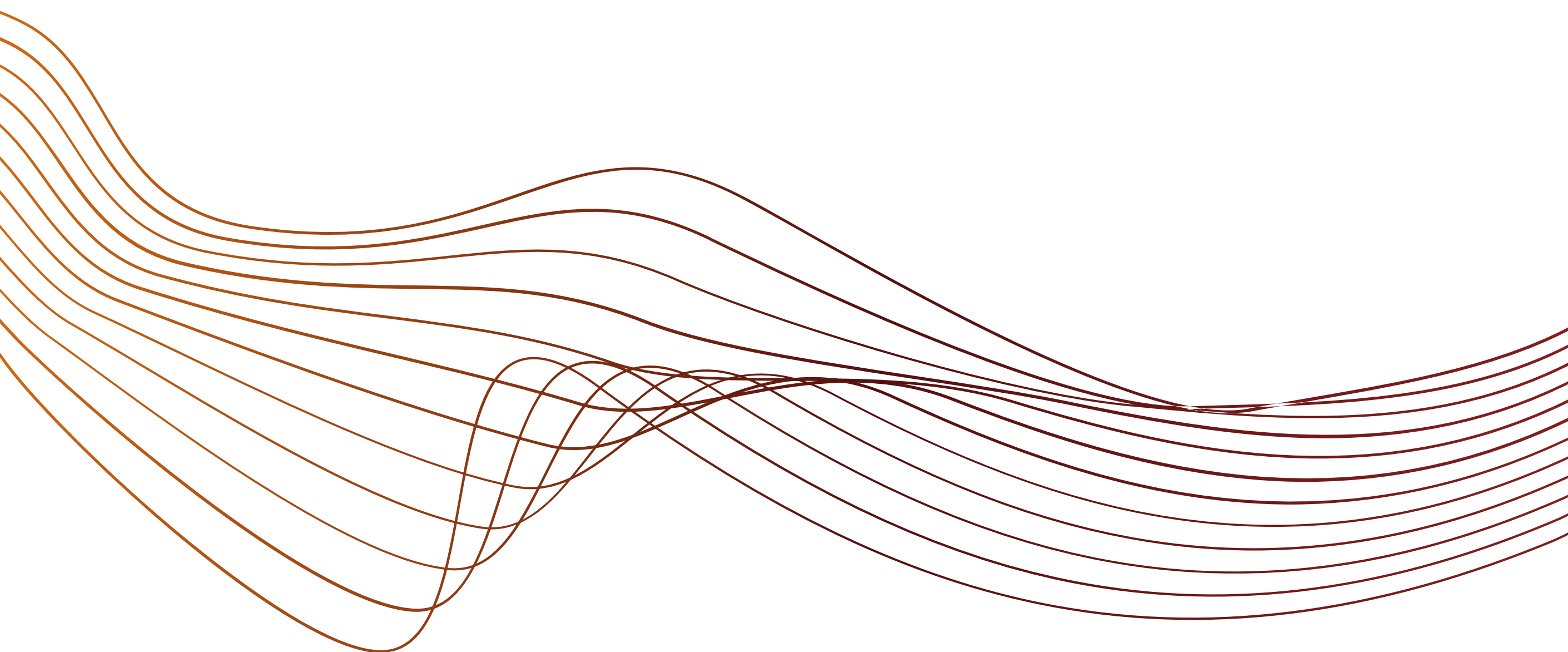
Natanna Taysnara Schütz

TOLERÂNCIA À FRUSTRAÇÃO

Índice



- Apresentação
- Sobre o programa
- Sobre o tema
- Reflexões
- Frases
- Exercícios
- Indicações





Olá, sou Natanna, psicóloga (CRP 12/14618), coordenadora, idealizadora e docente de cursos de Pós-Graduação e autora de livros e materiais terapêuticos na área da Psicologia. Meu grande propósito profissional é viver e auxiliar os outros a viverem uma vida mais significativa. Busco por meio dos meus conhecimentos na Psicologia e da minha criatividade trazer conteúdos voltados ao bem-estar das pessoas. E esse é mais um projeto com essa finalidade!


Obrigada por estar aqui!



Sobre o programa

Sabe aquele dia horrível? Aquela pessoa que lhe faz mal? A exaustão diante de inúmeros contratempos? Os acontecimentos ruins que nos deixam sem chão! Pois é, infelizmente muitas dessas coisas não estão na órbita do nosso controle, elas fazem parte da realidade e vulnerabilidade da vida. Mas o que fazemos diante disso? Aceitamos viver mal e no sofrimento? Não me parece justo, pois acredito que merecemos uma vida de qualidade apesar das adversidades inerentes à ela. Por isso, idealizei um Programa que visa auxiliar no fortalecimento de uma das coisas que mais está no nosso controle frente às incertezas da vida: nossos recursos emocionais para lidar com o que passamos!

Na minha trajetória dentro da Psicologia, ano após ano percebo que uma das formas mais importantes de auxiliar às pessoas consiste em fortalecê-las emocionalmente. Quando estamos mais fortes e preparados emocionalmente, passamos a lidar de forma mais assertiva com situações difíceis, e logo, nosso bem-estar tende a não ser tão afetado. Convido você a fazer parte dessa caminhada comigo nos próximos 10 meses no meu Instagram [@mudese.com.br](https://www.instagram.com/mudese.com.br). Cada mês abordarei um tema que considero importante para o fortalecimento emocional, trazendo vários conteúdos, técnicas, indicações, reflexões e reels para isso. Ao final do mês também vou enviar um e-book com o resumo do tema para quem estiver acompanhando, igual a esse!



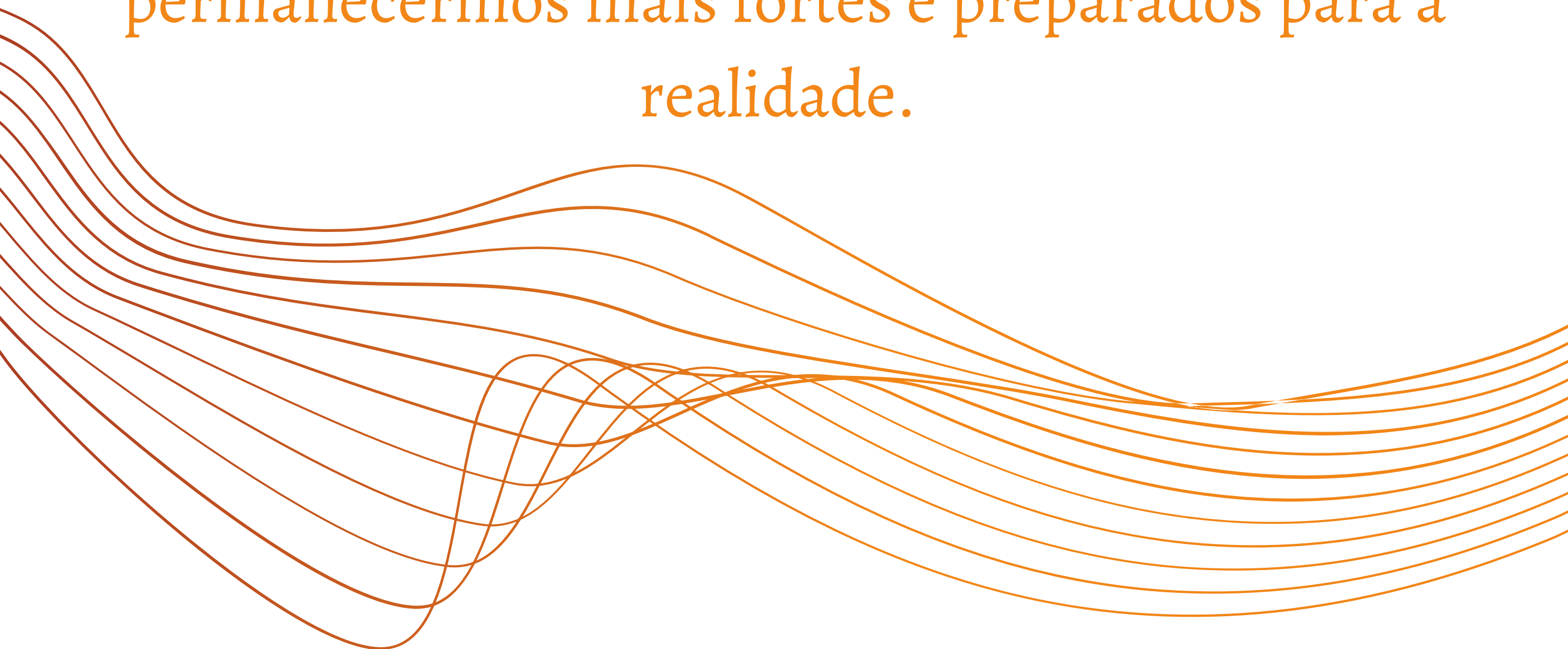
Tolerância à frustração



Frustrações e Desconfortos não são agradáveis de sentir, e por isso nós temos a tendência de fugir deles utilizando de algumas estratégias para tanto.

Todavia, a função da frustração na nossa vida é bastante importante, pois ela visa nos regular de modo mais saudável para lidar com a realidade, que indiscutivelmente não está no nosso controle.

No fluxo da vida muitas coisas vão ocorrendo e precisamos nos adaptar à eles. Aprender a lidar com mais tolerância diante das frustrações que esses fluxos trazem, pode auxiliar a permanecermos mais fortes e preparados para a realidade.



Reflexões

Hoje na supervisão clínica que conduzi, mencionei o quanto sou grata aos meus sintomas de ansiedade, sim, aqueles bem ruins: enjôo, dor no peito, falta de ar, desespero, sudorese, sensação de desmaio. Sintomas esses que já experienciei muitas vezes na vida, o que é inclusive esperado, pois dificilmente alguém sai ileso da ansiedade! O motivo da minha gratidão é que passar por isso me fortaleceu, me fez evidenciar minha resistência, minha força, minha capacidade de tolerância ao desconforto! E eu que gosto de me sentir fortalecida emocionalmente agradeço a essas vivências que tornam isso possível!



Dias bons, outros nem tanto! Assim como a alegria, os momentos nublados são importantes, pois eles nos convidam a uma importante viagem interior, de conexão com nosso eu!

Acolher o que estamos sentido, olhar para isso como uma oportunidade de enxergar alguns aspectos da nossa história, das nuances da nossa vida!

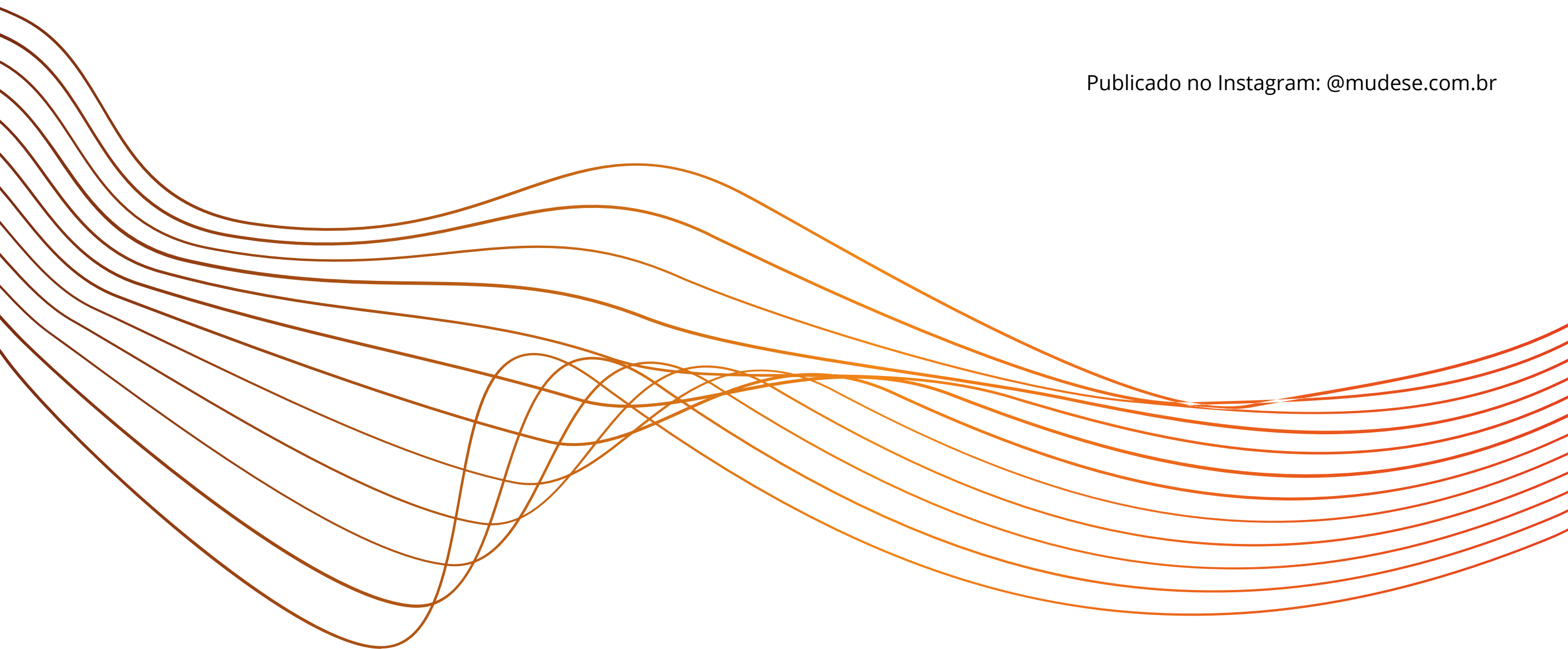


Imagina um mundo em que tudo fosse exatamente do jeito que gostaríamos. Como você acha que seria?

Por mais que lutamos contra a realidade, não aceitando bem frustrações, são justamente elas que dão fluxo a vida!

O inesperado, o caminho sem rota descoberto a cada dia é que no fundo nos move!

Sem frustrações, não poderíamos desenvolver paciência, resiliência e assertividade, pois é quando as coisas não são do nosso jeito que nossa mente encontra campo fértil para se aprimorar.





Sim, por mais que às vezes nossos pais nos fizeram acreditar que todos os nossos desejos seriam atendidos (pois era o que eles faziam por nós), para o mundo, somos apenas mais uma pessoa, que vai precisar se adaptar ao fluxo da humanidade.

Todas as pessoas tem direitos e deveres, quando nos frustramos significa que nem tudo será do nosso jeito, pois se só tivermos direitos, automaticamente vamos comprometer os direitos de outras pessoas.

Exemplo: se não sigo um prazo acordado, pois acho que tenho o direito de não passar pela frustração de não fazer o que não estou com vontade, começo automaticamente afetar o direito da outra pessoa de receber por aquilo no prazo.

E não, os meus direitos não importam mais do que os dos outros. Para que essa conta feche preciso ter meus direitos, mas também meus deveres, e os outros igualmente.



Sabe porque é importante aceitar a realidade?

Simple: porque você não controla ela!

Na Terapia de Aceitação e Compromisso (Hayes & Lilis, 2012) trabalhamos com a lógica de que é preciso aceitar o que não está no nosso controle (realidade), e nos comprometermos a mudar aquilo que está (nossas reações frente a realidade).

Não escolhemos o que a realidade vai trazer, mas escolhemos como vamos reagir e no que vamos transformar o que a vida for colocando no nosso caminho.

Publicado no Instagram: @mudese.com.br

Referência: Hayes, S. C. & Lilis, J. (2012). Introduction to acceptance and commitment therapy. Washington, DC: American Psychological Association.



Lições que o Desconforto e à Frustração ensinam:

- Ser será sempre melhor que ter.
- A felicidade/realização é passageira.
- As coisas perdem o sentido por mais caras que sejam quando não estamos bem.
- Ignorar às emoções só faz com que elas se intensifiquem.
- Uma coisa é o que queremos, outra é o que precisamos. Não confunda as duas!
- As pessoas mais fortes emocionalmente geralmente já passaram por muitos desconfortos e frustrações, pois essa é a melhor escola!
- Se queremos realmente o bem de alguém, por vezes precisaremos frustrar.

Frases



Se frustrar é importante!

A realidade não gira em torno de você!

O que gera mais sofrimento não é a
frustração, mas não aceitá-la!

Aceite a realidade!

Exercício



Mãos dispostas, meio sorriso!

Sempre que sentir que o Desconforto que está sentindo é muito ruim experimente fazer:

Sente confortavelmente e abra as mãos,
numa postura de aceitação.

Se permita dar um meio sorriso.



Tudo que resistimos aumenta geralmente de intensidade. Por isso, aceitar e acolher é uma alternativa útil e mais saudável!

Indicações

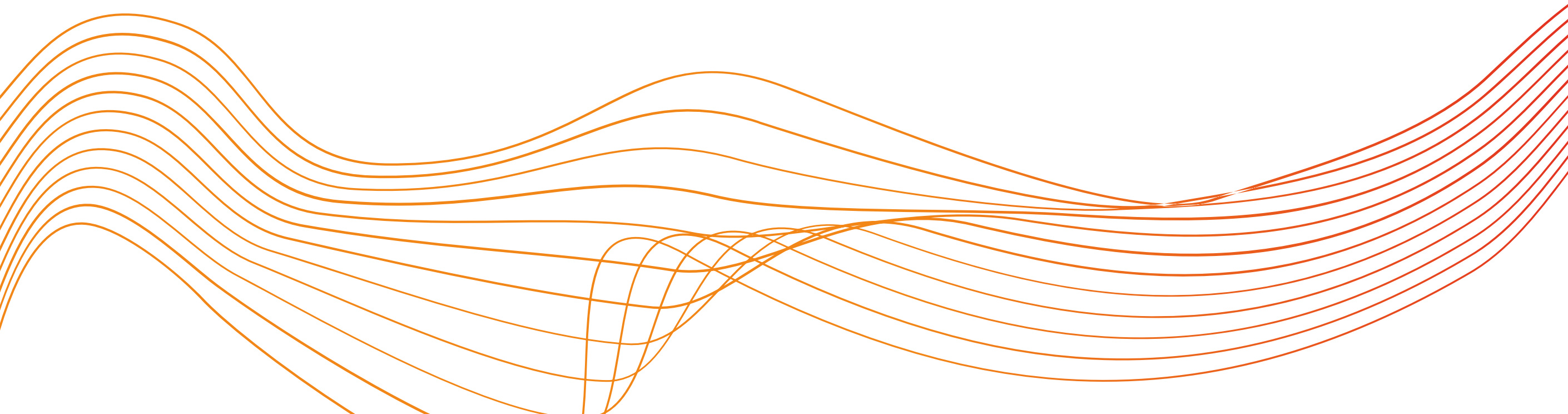


Séries:

- **A Vida e a História de Madam C.J. Walker:** O momento atual é de grande desconforto, mas como sempre falo, isso infelizmente não está no nosso controle alterar! Porém, o que vamos fazer, como vamos usar o desconforto para nos fortalecermos, isso sim está nas nossas mãos! Essa série é um grande exemplo de como transformar os obstáculos em superações!
- **100 Humanos:** A indicação de hoje são esses experimentos realizados com grupos de pessoas para verificar uma série de fenômenos! Recomendo observar o papel da tolerância ao desconforto em muitos testes realizados enquanto desfecho de resultados obtidos! O que vc percebe?
- **Virgin River:** Essa série é uma indicação para quem gosta de romance e quer perceber os prejuízos que fugir do desconforto causa! A protagonista dessa série está geralmente utilizando da esquiva enquanto estratégia de enfrentamento para aquilo que lhe causa desconforto/sofrimento. Todavia, quanto mais ela se esquiva, mais sofrimento ela passa. Enquanto nas poucas vezes que ela se permite enfrentar o que é necessário, embora desconfortável, os ganhos são com certeza mais satisfatórios!

Filme:

- **Quanto Tempo o Tempo Tem:** Como você lida com seu tempo? Muitas vezes um grande impasse para o enfrentamento do desconforto é adiar ele, deixar para passar frustração amanhã, se esquivar de fazer o que precisa ser feito! O problema é que o tempo está passando, a vida está passando, e cada vez que adiamos os enfrentamentos, adiamos nossa vida, que é limitada, termina. Por isso, desejo que esse documentário lhe ajude a rever suas prioridades!



Documentário:

- **I Am - Você tem o poder de mudar o mundo:** A indicação de hoje é desse documentário lindo que mostra o quão maior é vida para além da nossa mente, dos nossos medos e temores! Algo que eu vejo que contribui diretamente para lidar com o Desconforto consiste em percebermos a dimensão dos nossos problemas em relação ao todo, ao universo que nos cerca!

Livros:

- **Florescer:** Sou fã do Martin Seligman, não só pela sua grande teoria - Psicologia Positiva - mas pela maneira que ele trata o Desconforto! Desde que me formei sempre me senti incomodada com o excesso de foco diagnóstico, com o quanto que o mercado estimula a busca frequente por anestésias ao sofrimento! Eu não acho que as pessoas devem viver no sofrimento, mas também sei que ele precisa acontecer às vezes, e que precisamos deixar ele cumprir sua função: nos fortalecer! Seligman fala exatamente isso nessa obra clássica, que embora eu só fui ler recentemente, parece que temos significativas visões em comum!
- **O Homem que não conseguia parar:** Para todos aqueles que assim como eu tem pavor de perder o controle!!! Esse livro é um clássico para meu trabalho! Ele fala sobre desconfortos inerentes a mente de muitas pessoas (me incluo nisso) de uma maneira muito sensata. O quanto nossos pensamentos e desejo por controle nos deixam reféns de uma série de rituais, comportamentos, padrões. E você não precisa ter um transtorno obsessivo-compulsivo para se identificar com isso, mesmo porque tenho minha ressalvas em relação aos diagnósticos mentais. Basta você refletir sua necessidade por controle e o que está por detrás dela: querer fugir do desconforto!
- **O quinto compromisso:** Um dos livros que mais marcou minha vida! Li ele na fase que mais passei desconforto até hoje, e por mais dolorosas que eram as reflexões, mais sentindo faziam!

Ele trata de grandes cinco preceitos para a vida:

- 1- Seja impecável com a sua palavra;
- 2 - Não leve nada para o lado pessoal;
- 3 - Não tire conclusões;
- 4 - Sempre dê o melhor de si;
- 5 - Seja cético, mas aprenda a ouvir;

Apesar de ainda não conseguir viver integralmente esses preceitos, eles sem dúvidas são importantes guias para meu caminho, principalmente quando os desconfortos surgem!!!

Me despeço do tema Tolerância a Frustração com
um trecho da Música "**Paciência**", de Lenine.

Mesmo quando tudo pede um pouco mais de calma
Até quando o corpo pede um pouco mais de alma
A vida não para

Enquanto o tempo acelera e pede pressa
Eu me recuso faço hora vou na valsa
A vida é tão rara

Enquanto todo mundo espera a cura do mal
E a loucura finge que isso tudo é normal
Eu finjo ter paciência

E o mundo vai girando cada vez mais veloz
A gente espera do mundo e o mundo espera de nós
Um pouco mais de paciência

Será que é tempo que lhe falta pra perceber
Será que temos esse tempo pra perder
E quem quer saber
A vida é tão rara (Tão rara)

Disponível em: <https://www.vagalume.com.br/lenine/paciencia.html>