
CINCO DICAS PARA LIDAR COM CRISES INTENSAS E PROLONGADAS

Rafael Balbi*
Pâmela Santiago de Oliveira Altoé**

A crise, tratada aqui, é qualquer situação (ou evento estressor) que gere emoções negativas a ponto de atrapalhar suas atividades cotidianas. Uma pessoa atravessa diversas crises durante a vida, algumas podem ser intensas e passageiras (você saberá mais no artigo “Como T.E.R. pode te ajudar a vencer crises intensa e passageiras” em produção), de maneira que soluciona com algumas horas ou poucos dias. Outras crises são intensas e prolongadas, e não desaparecem rapidamente. Essas Crises normalmente são produzidas por término de relacionamento amoroso, doença, morte de pessoa querida, demissão, queda brusca de rendimento, acidente grave, perda significativas e etc. O que fazer para reduzir a dor emocional decorrente de crises intensas e prolongadas? Vamos às dicas:

1. ACEITE O QUE NÃO PODE SER MUDADO

Saiba que os fatos sobre o passado e o presente são fatos, mesmo que eles não lhe agradem. Rejeitar essa realidade não muda os fatos, pelo contrário, a negação pode intensificar o sofrimento, manter você paralisado, ou impulsivo, em relação as emoções negativas, e distante das emoções positivas. Por isso, deixar de resistir diante daquilo que não pode mudar, e aceitar o que está fora do seu controle pode ser libertador.

No início, essa aceitação (ou conformidade) pode aumentar as emoções negativas, por exemplo de tristeza, raiva ou medo. Mas, a aceitação ativa, normalmente, é seguida por uma sensação de alívio, calma ou tranquilidade. Este caminho inicial é comum para pessoas que tentam controlar as emoções negativas se distraindo ou fugindo delas, muito parecido com o controle dos pensamentos negativos como explicado no artigo “O controle de pensamentos negativos”. Quanto mais tentamos evitar esse tipo de mal-estar (emoções negativas provenientes de fatos sem solução), mais intenso e frequente ele se torna.

Muitas pessoas entendem que aceitar um evento doloroso vai diminuir o valor que ele tem, ou dificultar a prevenção de eventos dolorosos no futuro. Porém, a conformidade ou aceitação se refere à forma de lidar com as emoções decorrentes do fato, e não ao valor pessoal que o fato tem em si. Reduzir essa emoção negativa não implica em reduzir ou minimizar a importância do fato, já que essa importância não está sob seu controle. Ou seja, as circunstâncias são como são, você pode decidir o caminho emocional a seguir, e notar a importância que o fato tem.

* Rafael Balbi é psicólogo (CRP16/ 2189), Doutor em Psicologia, Professor de Pós-graduação em Psicologia, Psicólogo Especialista e Mestre em Psicologia. E-mail: rafaelbalbineto@gmail.com

** Pâmela Santiago de Oliveira Altoé é psicóloga (CRP16/3532), Especialista em Terapia Cognitiva Comportamental, Professora de psicologia em graduação, pós-graduação e na APMES. E-mail: profapamelaaltoe@gmail.com

2. SEJA GENTIL CONSIGO

Nos dias de hoje estamos habituados a nos criticar constantemente. A sociedade ensina que o caminho para o sucesso está ligado a um nível alto de autoexigência. Ser amável com consigo é raro, pois há a preocupação em não parecer egoísta, arrogante ou soberbo. Contudo, o excesso de autocritica e autocobrança pode conduzir a uma crise intensa e prolongada. Exigir demais de si mesmo, ou ser duro demais consigo, durante uma crise, intensifica a crise e agrava o problema emocional.

Quando você percebe seu sofrimento, é momento de se tratar como trataria alguém que ama, e passa pelo mesmo problema que você. Em geral, quando vemos alguém importante para nós enfrentando momentos difíceis na vida, respondemos com gentileza, amor e compaixão, e não com julgamentos severos e mais cobranças. Para exercer sua autocompaixão, primeiro note que você está passando por um momento de crise, e isso implica em mudar as estratégias para lidar consigo. Segundo, escolha as ações que vão permitir ser mais complacente, afetuoso e flexível consigo, até que a crise passe, como fazer as coisas mais devagar, cuidar mais da própria saúde e do próprio corpo, seja num banho quente ou num passeio ao ar livres (veja mais sobre o assunto no artigo “Como a autocompaixão pode tornar-se mais produtivo”).

3. FIQUE NO PRESENTE

Os pensamentos negativos dificultam a escolha racional de ações, ou seja, ficar lamentando o que aconteceu no passado ou o que pode acontecer no futuro atrapalha mais do que ajuda. Muitas vezes o “piloto automático” é acionado, e dispara o “empurrar com a barriga”, sem notar o que está sendo vivido no aqui-e-agora, preso na ideia do que “poderia ter sido” (passado) ou do que “está por acontecer” (futuro). Lidar com o presente possibilita ações assertiva diante dos fatos, e é um bom caminho para sair da crise (veja mais sobre o assunto no artigo “Sofrendo por antecipação: como lidar com isso”).

4. FAÇA O QUE ESTÁ AO SEU ALCANCE

Se você está no presente, e não está bloqueado por suas emoções e seus pensamentos negativos, você consegue notar muito mais facilmente o que pode ser feito para solucionar problemas que tem solução. Como você já viu na dica 1, não há o que fazer com fatos sem solução, além de aceitar a dor emocional. Porém, agir sobre a solução remove as emoções negativas provenientes de problemas solúveis. Procrastinar tarefas e resolução de problemas solúveis pode apenas acumular emoções negativas desnecessariamente. Mesmo que você não possa fazer como havia planejado ou mesmo que não consiga fazer tudo o que deseja, faça o que é possível naquele momento (também descrito no artigo “Cinco características das pessoas emocionalmente saudáveis”). Um passo na direção correta pode valer muito mais que uma caminhada inteira sem direção. Perceba que aceitar que não vai agir por algum motivo, como falta de capacidade, oportunidade ou prioridade, já pode ser uma solução.

5. APRENDA COM A CRISE, ELA É UMA OPORTUNIDADE DE CRESCIMENTO

Por último, perceba que toda crise sempre guarda uma lição valiosa. O que lhe faz sofrer está sempre relacionado a algo importante para você. Por exemplo, se alguém está internado e você sofre, é porque aquela pessoa é importante para você. Se sofre com a perda do emprego, é porque havia algo de valor nele, como o reconhecimento profissional ou estabilidade financeira. A crise pode ensinar o que é valioso. No momento em que os fatos doem, você tem a oportunidade de reconhecer o que é importante para você, e aprender muito com isso. A crise leva também a aprender sobre outras pessoas e sobre sua própria realidade. Perceba que existem algo de positivos em tudo o que vivemos. Neste momento, não será diferente.

CONCLUSÃO

Saiba que as crises sempre acontecerão em nossa vida, e você pode usar essas habilidades para se conhecer e conseguir passar por elas com mais tranquilidade. Crises acontecerão na vida das pessoas que você ama, e elas pedirão conselhos e orientações. Aqui você encontra dicas valiosas que enriquecerão sua experiência de vida e podem ser compartilhadas. Note que estas dicas também podem ajudar a criar uma vida mais rica de sentido e realização.

REFERÊNCIA

LINEHAN, M. M. (2015). **DBT skills training manual**. New York: Guilford Press.