

A ARTE DA SUPERAÇÃO

Janete Peres – psicóloga

Acredito que todos nós em algum momento da vida, nos deparamos com histórias de superação, seja por experiência própria ou conhecimento de alguém que venceu um grande desafio. São inúmeras as situações que podem nos desestabilizar como exemplo: perda de um familiar ou parente próximo, enfermidade, desemprego, divórcio, entre outros. Enfim vários são os fatores, o diferencial é nosso comportamento perante eles.

Alguns se entregam ao fracasso e lamenta-se pela má sorte, se fecham e entram num quadro de lamentações e vitimização, outros avaliam as alternativas e possibilidades para resolver a situação, compreendem o que não deu certo, respiram fundo, levantam a cabeça e tentam novamente.

É inerente ao ser humano se emocionar diante de fatos da vida, seja na alegria ou na tristeza, inclusive é importante se permitir viver plenamente estas emoções, faz parte do processo de elaboração e amadurecimento emocional, com certeza sairá mais fortalecido para novos enfrentamentos.

No enfrentamento de situações difíceis descobrimos em nós uma força até então desconhecidas. Todos nós temos a inteligência e a capacidade de avaliar o que não está dando certo, bem como, o livre arbítrio para dizer “não” para aquelas situações que já não suportamos mais. Sempre é possível fazer diferente.

Para que isto ocorra, é necessário que estejamos dispostos a enfrentar nossos medos e inseguranças com coragem e humildade para reconhecê-los, e partir para ação. Com certeza não é uma tarefa fácil, mas é possível vencer e nos superar a cada dia.