

O PESO DO ESTRESSE

Diante de situações estressantes, todos se cansam. Isso não é apenas natural como também esperado. Sean Haldanne diz que o estresse é como um peso que se carrega (*Emotional First Aid*, página 23). Quanto maior o estresse, maior o peso. Conseqüentemente, maior o desgaste. E aqui uma ponderação importante deve ser feita: por quanto tempo você consegue carregar um peso? Por mais forte que uma pessoa seja, o peso a vai enfraquecendo até que ela não consegue suportá-lo e acaba por desistir. Emocionalmente o processo é parecido. Uma pessoa pode suportar uma situação estressante durante algum tempo, mas, quanto mais esta se arrasta, mais cansada a pessoa fica, até que perde totalmente a condição de resistir. E aqui entra a fadiga intensa, as crises emocionais, doenças e por aí vai.

Como lidar com as situações estressantes diante dessa realidade? Uma dica importante é tentar resolver todas as questões geradoras de estresse o mais depressa possível. E, na grande maioria dos casos, isso é possível. Tomar decisões, delegar problemas, resolver pendências e outras ações parecidas são capazes de eliminar a causa de muitas situações estressantes. Mas isso não é o bastante. Em alguns casos não conseguiremos eliminar a origem do estresse e aí entra uma outra medida: ter uma resistência razoável para manter o peso emocional por um tempo um pouco maior. Estar fortalecido emocionalmente é importante para resistir diante daquelas situações que tendem a se prolongar e que terão desdobramentos igualmente estressantes. E junto com o fortalecimento, é necessário diminuir ao máximo o peso do estresse. Se não podemos eliminá-lo, que pelo menos aprendamos a diminuí-lo. E isso é tarefa que envolve sabedoria e disciplina pessoal.

O peso do estresse é real e devemos tratá-lo dessa forma. Nada de ignorá-lo, fingindo que não existe. Admita o prejuízo do estresse e tente de todas as formas eliminar suas causas. Se não conseguir, administre o impacto dele pelo menor tempo possível. Caso ele persista, então, que você tenha a força necessária para seguir em frente. Uma dica: muito estresse pode ser resolvido com o perdão. Alguns pesos estão sendo carregados por um único motivo: não queremos perdoar, nem os outros nem a nós mesmos. Comece por aí: perdoe. Quem sabe muitos dos estresses já serão eliminados com essa única medida.

Guilherme de Amorim Ávilla Gimenez
www.prgimenez.net
prgimenez@prgimenez.net