

Aprenda a lidar com a frustração

7 Janeiro 2012

Fonte: [Correio da Manhã](#)

Pedimos a Catarina Rivero, psicóloga e terapeuta familiar, co-autora do livro 'Positivamente', que ajudasse os leitores a ultrapassar algumas limitações pessoais, face a um ano que se espera difícil.

Segundo a especialista, "são muitos os objectivos que nos colocamos, sejam eles de acordo com exigências externas ou internas, pessoais ou profissionais. No dia-a-dia, porém, percebemos que nem sempre conseguimos alcançar as nossas metas e sentimos que fracassámos".

O que fazer quando isto acontece? Como agir para ultrapassar estes sentimentos? Catarina Rivero explica-lhe:

Se está em situação de casamento instável ou processo de divórcio, se a sua equipa ficou aquém das metas pré-definidas, se a promoção que esperava não aconteceu, se as notas do seu filho estão longe do suficiente, siga as pistas e possibilidades para dar a volta, positivamente.

O primeiro passo é aceitar-se.

Aceite que é uma pessoa com qualidades e limitações, que na sua vida terá sucessos e insucessos. Falhar uma vez não faz de si o pior dos seres humanos, dá-lhe uma oportunidade de se reflectir e melhorar no sentido que considerar adequado aos seus princípios e valores, seja refazendo a sua vida para além do casamento que acabou, identificando os pontos fortes e a melhorar da sua equipa, ou sentando-se com o seu filho para ver formas de conquistarem notas positivas!

Desconstrua padrões de perfeccionismo – diz-nos a investigação que o perfeccionismo pode ser útil até um determinado nível, na medida em que nos impele a melhorar constantemente contudo, em excesso pode levar-nos a expectativas irrealistas, e dificultar a capacidade de aprender e crescer também com os erros, com um sentimento de frustração continuada por “nunca nada estar perfeito”.

Na realidade as vidas, os casamentos (ou os divórcios), as equipas, as chefias, os filhos não são perfeitos e é óptimo procurarmos melhorar e motivar para mudanças positivas mas...podemos apreciar o que há de bom nas nossas vidas, equipas e relações, com as naturais imperfeições!

Distinga o Desagradável do Fim do Mundo: se o seu casamento acabou, se não recebeu a promoção esperada/prometida, ou se o seu filho teve uma má nota na escola, é desagradável, mas o mundo não acaba! Pode ganhar perspectiva e procurar soluções.

Mais do que ruminar nos problemas, é preciso viver o momento de dor/desilusão com a perspectivas das possibilidades para o futuro: o que irá fazer a sua vida após o divórcio? O que irá mudar? Quem está lá para o/a apoiar? Como motivar a sua equipa a superar no novo ano? Que estratégias? Como inspirar o seu filho para se aplicar mais nos estudos? A sua vida, a sua equipa ou o percurso escolar do seu filho podem estar a atravessar o momento difícil, mas outras fases destes percursos irão acontecer de acordo com as suas escolhas do presente.

Distinga um Problema de um Facto – por definição, um problema tem pelo menos uma solução possível; se não tem soluções, não é um problema mas um facto, imutável, com que terá de lidar e aceitar. Mais do que lutar por causas perdidas, é preciso identificar onde podemos investir o nosso tempo e talentos para melhorar: no casamento, com os filhos, na equipa ou na relação com as chefias!

Reavalie a pertinência do objectivo que falhou, seja no trabalho ou na família. Continua a fazer sentido? É possível redefini-lo? É algo que “gostava” ou que realmente “quer”? Porque é importante para si? Por que será bom alcançar esse objectivo? Que ganhos terá? O que será diferente se o conseguir?

Escreva sobre outra situação em que tenha sentido que falhou, e que conseguiu superar e/ou dar a volta. Que estratégias correram bem? O que fez para superar/recuperar?

Apesar de considerar que ficou aquém das suas expectativas, no processo de tentar conseguir chegar a esse objectivo, identifique as estratégias que correram bem. O que conseguiu? O que aprendeu? Até onde chegou? O que pode retirar para situações futuras?

Identifique os pontos que pode melhorar e possíveis estratégias: como e onde pode melhorar? O que depende de si? Motivar a equipa? Conversar com a sua chefia para clarificar objectivos do ano? Ajudar o seu filho a estudar? Contratar um explicador para o seu filho? Recorrer a um Mediador Familiar em caso de divórcio?

Redefina prioridades, e uma lista de pequenos objectivos tangíveis a curto e médio prazos, tendo em conta o que tem um verdadeiro significado para si.

Defina uma nova “deadline” e avance com optimismo!