

AS FRUSTRAÇÕES

Caio F. Feijó

Poucos tem essa percepção mas, já perceberam o quanto as frustrações influenciam o nosso equilíbrio (passageiro ou não), psicoemocional? É verdade! Invariavelmente somos reféns da frustração: quando algo que esperávamos acontecer não acontece, ou quando algo que não esperávamos acontecer, acontece, ficamos desestabilizados, emoções negativas como a raiva, passam a predominar e o nosso comportamento fica insuportável.

Se visualizarmos a situação, teremos: de um lado, os eventos frustrantes e de outro, nós mesmos. Os dois elementos que compõem essa equação. Os elementos que provocam a frustração sempre estarão presentes nas vidas de todos, diariamente, desde a hora em que acordamos até a hora em que dormimos: aquela chuva inesperada, o despertador que não despertou (ou que fez muito barulho), a agenda esquecida, o celular sem bateria, o carro com o pneu furado, o atraso no encontro, o compromisso cancelado, o dinheiro não recebido, o reconhecimento não concedido, a gripe, as guerras, o desrespeito, a corrupção, o apagão, ufa!!!! Haja estrutura para suportar tantas frustrações. Tem também as grandes frustrações como a morte, doença grave, falência, perda da pessoa amada, entre outras. É frustração que não acaba mais, como conviver com tudo isso?

Como você já deve ter percebido, algumas situações podem ser prevenidas, mas não todas. O que nos resta? Claro! A outra variável da equação: “nós mesmos”.

Existe um antigo provérbio: “construir pontes ao invés de muros”, penso que está neste conceito a solução do problema, construir pontes é prever possibilidades, criar novas opções, construir muros representa limitar a vida, restringir as opções. Quem construiu muitas pontes possui muitos amigos, grande repertório de opções e várias alternativas para enfrentar e administrar eventos frustrantes. Se as pontes forem construídas com boa dose de humor, muito melhor, o humor é um elemento essencial nas defesas contra as frustrações, experimente rir da situação e até de você mesmo e verá como tudo ficará bem mais fácil.

Acredite, as soluções da maioria dos nossos problemas estão em nós mesmos, às vezes no simples ato de “redefinir” o problema (percebendo-o por outro ângulo), buscando opções dentro do nosso próprio repertório de soluções, nas nossas pontes.