

Fortaleza emocional em tempos de tempestade

Prof. Dra. Luciana Pereira de Moura Carneiro
Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9385088565525832>

No dia 02 de abril, Arantza Barrondo assistiu uma *live* do Doutor Mario Alonso Puig, reconhecido médico, cirurgião e conferencista, falando sobre os tempos que estamos vivendo. O médico iniciou sua fala ressaltando que **é nos momentos mais críticos, apesar das incertezas, que costuma sair do nosso interior algo que nos permite dar a volta por cima.**

Nossa atitude deve ser aceitar a situação como se a tivéssemos escolhido. Parece estranho em uma situação de dor, dificuldade ou incertezas. O mais comum seria termos rebeldia, raiva ou ressentimento. Entretanto, esses estados de resistência nos levam a nos debilitarmos física, mental e emocionalmente, atacando, inclusive, nosso sistema imunológico.

Para aceitar a realidade como se a tivéssemos escolhido, devemos inclusive empregar bem as palavras. Utilizar, por exemplo, o termo “confinamento” para fazer referência a nossa situação não é o mais adequado. Quando descobrimos algo de valor em uma situação difícil, nosso sistema imunológico se torna mais fortalecido. Ou seja, **só abraçando a situação é que poderemos encontrar algo que compense a dor e a dificuldade.**

Arantza Barrondo nos relata que o Dr. Mario Alonso Puig propõe uma reflexão. Imagine que tenhamos uma balança. De um lado está tudo o que estamos vivendo: doença, medo, dificuldades econômicas, solidão, etc. **Precisamos colocar algo do outro lado da balança que não seja nossa impotência.** Se não o fizermos, vamos cair na tempestade. E o que se pode colocar neste lado da balança?

- 1) **Aceitação:** “O que se abraça desaparece, o que se resiste, persiste”.
- 2) **Cuidado com o corpo:** Fazer uma dieta baixa em açúcar, nos exercitar, dormir.
- 3) **Cuidado com a mente:** Se estivermos todo o tempo ouvindo notícias de mortos e infectados, isso se fará mais real na nossa mente. Precisamos parar de pensar no passado (nos lamentarmos sobre o que fizemos ou deixamos de fazer) e parar de pensar no futuro (o que vai acontecer, o que vou fazer, como vai ser). Devemos parar 10 minutos por dia, fechar os olhos e pensar no presente, nas sensações do nosso corpo.
- 4) **Cuidado com a alma:** Desde qualquer religião ou ausência de religião, o importante é exercitarmos a gratidão e cuidarmos dos outros (tirando o foco de nós mesmos).

Seremos, após essa crise, mais saudáveis física e mentalmente, mais justos, mais felizes, em que se prevalecerá o ser e não o ter. Uma sociedade de um nível mais elevado.

Fonte: https://echanizbarrondo.blogspot.com/2020/04/fortaleza-emocional-en-tiempos-de.html?fbclid=IwAR3J_oSicDzc9YNhppKznu1D-44xdXB0pAntwwcPc5PPxhL0DnsqDiRRE