

O que aprendemos

Nesta aula você aprendeu:

Como recuperar-se de uma crise?

1. As cinco etapas da perda
2. Estratégias de recuperação

Vamos revisar?

1. As cinco etapas da perda

1. Negação
2. Raiva
3. Barganha
4. Depressão
5. Aceitação

As pessoas costumam pensar nos estágios como semanas ou meses duradouros. Eles esquecem que os estágios são respostas a sentimentos que podem durar minutos ou horas à medida que entramos e saímos de um e depois de outro. Nós não entramos e deixamos cada estágio individual de maneira linear. Podemos sentir um, depois outro e voltar ao primeiro.

A negação é o primeiro dos cinco estágios do luto ou da perda. Isso nos ajuda a sobreviver à perda. Nesse estágio, o mundo se torna sem sentido e avassalador. A vida não faz sentido. Estamos em estado de choque e negação. Nós ficamos entorpecidos. Nós nos perguntamos como podemos continuar, se podemos continuar, por que deveríamos continuar. Nós tentamos encontrar uma maneira de simplesmente passar por cada dia. Negação e choque nos ajudam a lidar e tornar a sobrevivência possível.

A raiva é um estágio necessário do processo de cura. Esteja disposto a sentir sua raiva, mesmo que isso pareça infinito. Quanto mais você realmente sentir isso, mais começará a se dissipar e quanto mais você vai curar. Há muitas outras emoções sob a raiva e você chegará a elas a tempo, mas a raiva é a emoção que estamos mais acostumados a administrar. A verdade é que a raiva não tem limites. Pode se estender não apenas aos seus amigos, aos médicos, à sua família, a você mesmo e ao seu ente querido que morreu. É natural nos sentirmos abandonados e abandonados, mas vivemos em uma sociedade que teme a raiva. A raiva é força e pode ser uma âncora, dando estrutura temporária ao nada da perda. A princípio, a dor parece estar perdida no mar: sem conexão com nada.

A raiva se torna uma ponte sobre o mar aberto, uma conexão de você para eles. É algo para se segurar; e uma conexão feita com a força da raiva é melhor do que nada. A raiva é apenas mais uma indicação da intensidade do seu amor.

Barganha. Antes de uma perda, parece que você fará qualquer coisa para que aquilo não acontecesse. "Por favor,...", você barganha, "eu nunca vou ficar com raiva da minha esposa novamente se você apenas deixá-la viver." Depois de uma perda, a negociação pode assumir a forma de uma trégua temporária. "E se eu dedicar o resto da minha vida ajudando os outros? Então eu posso acordar e perceber que tudo isso foi um pesadelo? "Nós nos perdemos em um labirinto de declarações" Se apenas ... "ou" E se ... ".

A culpa é frequentemente a companheira de barganha. Os “se apenas” nos fazem encontrar falhas em nós mesmos e o que “pensamos” poderíamos ter feito de forma diferente. Faremos qualquer coisa para não sentir a dor dessa perda. Nós permanecemos no passado, tentando negociar nossa saída da mágoa.

Depressão. Depois de barganhar, nossa atenção se move diretamente para o presente. Sentimentos vazios se apresentam, e a tristeza entra em nossas vidas em um nível mais profundo, mais profundo do que jamais imaginamos. É importante entender que essa depressão não é um sinal de doença mental. É a resposta apropriada para uma grande perda. Nós nos retiramos da vida, deixados em uma névoa de tristeza intensa, imaginando, talvez, se há algum ponto em continuar sozinho? Por que continuar em tudo? Depressão depois de uma perda é muitas vezes vista como não natural: um estado a ser corrigido, algo para se livrar.

A primeira pergunta a ser feita é se a situação em que você está realmente é deprimente. A perda de um ente querido é uma situação muito deprimente e a depressão é uma resposta normal e apropriada. Não sentir depressão depois que um ente querido morre seria incomum. Se o luto é um processo de cura, a depressão é um dos muitos passos necessários ao longo do caminho.

Aceitação é muitas vezes confundida com a noção de estar "bem" ou "OK" com o que aconteceu. Este não é o caso. Este estágio é sobre aceitar que esta nova realidade é a realidade permanente.

Jamais gostaremos dessa realidade ou faremos isso bem, mas eventualmente a aceitaremos. Nós aprendemos a viver com isso.

Nunca podemos substituir o que foi perdido, mas podemos fazer novas conexões, novos relacionamentos significativos, novas interdependências.

Em vez de negar nossos sentimentos, ouvimos nossas necessidades; nós nos movemos, nós mudamos, nós crescemos, nós evoluímos. Começamos a viver de novo, mas não podemos fazê-lo até que tenhamos dado tempo ao sofrimento.

2. Estratégias de recuperação

Suporte emocional

- Amigos, família, mentores e animais
- Suporte profissional, terapia e acompanhamento médico
- Recorra ao seu inventário ou conta corrente da resiliência

Suporte racional

- Recursos financeiros, conhecimento (habilidades), seguros e direitos adquiridos

A maneira de encarar o caminho muda o caminho

- Focar no que já foi alcançado e não no que falta

A ideia de futuro pode aumentar a crise presente

- Negociar intervalo de tempo com sua rede de apoio
- Criar mecanismo de “alarme” caso no intervalo de tempo a crise não puder ser contida

Comemorar pequenas vitórias

- Pequenos passos precisam ser celebrados

- Cada passo é importante

Lembrete sobre as pessoas de sucesso

Não existe carreira de sucesso sem fracasso. O fracasso faz parte do sucesso e é parte também da sua construção.

Caso tenha interesse em ler sobre a nadadora que usou a imagem mental que estava "ladeira abaixo" que contei no vídeo acesse [ANESTE.ORG \(http://aneste.org/trabalhando-o-fsico-o-mental-o-espiritual-e-o-emocional.html?page=10\)](http://aneste.org/trabalhando-o-fsico-o-mental-o-espiritual-e-o-emocional.html?page=10)

Com isto encerramos a apresentação do conteúdo deste curso. Esperamos que a partir do que transmitimos ao longo das aulas e muito mais importante as reflexões que você sobre o tema, este curso te ajude a lidar com adversidades na sua vida pessoal e profissional!

Não deixe de fazer a avaliação final que apresentamos a seguir e qualquer dúvida ou comentário sobre o tema de resiliência fique à vontade em postar em nosso fórum!

Nos encontramos num próximo curso. Até lá !