



ACEITE A INCERTEZA

A maior parte de nós está bem ciente de que nada no mundo é certo. Ainda assim, essa é uma das mais difíceis verdades para as pessoas que sofrem de ansiedade.

Qualquer coisa no futuro sobre a qual não tenhamos absoluta certeza é sinal de que a preocupação começará. Já que tudo é praticamente incerto, isso quer dizer que, para a pessoa que sofre de ansiedade, a preocupação é uma constante.

Como aceitar serenamente a incerteza da vida? Muitos de nós gostaríamos de eliminar a incerteza o máximo possível, para que assim tenhamos “segurança”. Quando compreendemos isso e percebemos sua impossibilidade, temos a oportunidade de avaliar melhor nossas preocupações e aceitar a incerteza como parte de viver a vida.

Confira abaixo algumas dicas para a prática da aceitação da incerteza:

Pergunte a si mesmo: “Quais são as vantagens e desvantagens de aceitar a incerteza?”. A vantagem é que você vai se preocupar menos e viver mais o momento. A desvantagem é que você poderia – apenas poderia – não prestar atenção em algo que poderia ter feito para impedir que alguma coisa ruim acontecesse.

Em que áreas de sua vida você atualmente aceita a incerteza? Você aceita a incerteza ao dirigir o carro, ao comer em um restaurante, em uma festa, quando começa um projeto novo ou mesmo quando começa uma nova conversa. Você aceita muitas incertezas porque foi necessário para a sua vida. Aceitar a incerteza que subjaz à sua preocupação específica será apenas a repetição da mesma coisa.

Você está equiparando a incerteza a um resultado negativo? Sabemos que 85% das coisas com as quais as pessoas se preocupam têm um resultado positivo. A incerteza não indica resultados terríveis. Na verdade, é neutra.

Se você aceita as probabilidades razoáveis que as pessoas razoáveis aceitam, você poderá viver uma vida mais livre da ansiedade. Se nada for bom o suficiente para você, sua vida não será boa o suficiente e você será uma pessoa cronicamente preocupada.

Faça um cartão de enfrentamento e leia todos os dias. Escreva para você mesmo de forma racional e acolhedora. Por exemplo: “Eu estou vivenciando uma situação atípica, que me traz desconforto, mas eu não sei o que o irá ocorrer no futuro, pois não consigo prevê-lo.”

