

Preocupação

Estudos dos mecanismos cerebrais e aconselhamento psicológico são úteis, mas não trazem a cura

CARUSO SAMEL
Militante da Filial Butantã (SP)

A preocupação é um estado de espírito que pode resultar de um medo inconsciente ou, até mesmo, de obstáculos e problemas que tenhamos que resolver em breve e que nos atormenta de uma maneira inquietante, a ponto de ocupar, antecipadamente, boa parte de nossas idéias. Nesse contexto, desempenha papel relevante o medo de fracassar.

As pessoas que se preocupam demasiadamente são criaturas que procuram fazer o que é certo e temem falhar em seus objetivos, em geral, por sentirem-se inseguras sobre si mesmas, por terem que enfrentar problemas além de seus limites ou mesmo por desconhecimento espiritual sobre o verdadeiro valor das suas ações na vida.

Desvendarmos esses medos e temores ocultos, muitas vezes introduzidos nas mentes das crianças por descuido em sua educação ou por pessoas inescrupulosas, é o primeiro passo para lidarmos melhor com nossas preocupações cotidianas. A grande maioria das preocupações é de natureza negativa e, portanto, são desnecessárias. Veremos no tratamento desse tema que saber pensar e raciocinar

com acerto e lógica, discernindo entre alternativas e optando por uma delas após uma boa análise da situação, no momento próprio, é a única forma de descarregar nossas tensões e inquietações.

É evidente que não há mal quando a criatura procura resolver seus problemas de modo racional e concatenado, através de premissas bem fundamentadas e argumentos válidos, de onde possa surgir uma boa solução. A concatenação das idéias, isto é, a ordem e a validade delas e o tratamento racional feito um pouco antes, no tempo certo, concorrem para o bom êxito das soluções de nossos problemas e servem para afastar as preocupações maiores. Evitaremos, assim, de girarmos num interminável círculo de idéias, muitas vezes não conexas e sem fundamento com o assunto que temos de tratar e resolver.

Nós não estamos dizendo que a preocupação é um mal necessário, mas quando levada ao exagero pode tornar-se o núcleo de problemas mais sérios que levam a criatura à ansiedade, tornando-se angustiada e, até mesmo, obsessiva nas suas atitudes cotidianas. Empregando um esforço de

reflexão construtiva sobre nós mesmos poderemos atingir as verdadeiras raízes das preocupações e erradicá-las em nosso próprio proveito.

A preocupação é a antecipação da ocorrência de um fato, em geral desagradável, preparando-nos para lidar com ele. Assim, seu esperado papel é o de projetar soluções inteligentes, positivas e viáveis, de modo a nos proteger dos perigos da vida, prevendo-os antes que aconteçam. Vista sob esta ótica, estaríamos tentando minimizar os eventuais problemas e evitar que viessem agravar-se, abalando a tão desejada segurança que queremos para nossas vidas e evitando que temores e apreensões infundados nos tomem de assalto.

O nosso problema real são as preocupações crônicas. Essas se repetem eternamente e jamais nos levam a uma solução definitiva: elas parecem surgir do nada, são aparentemente incontroláveis, geram uma turbulência constante de ansiedade, são imunes à razão e prendem aqueles que se preocupam numa visão turva e inflexível do tema, levando a criatura, muitas vezes, ao exaspero e ao desespero. Essa persistência, quando intensificada ao seu limite extremo, causa ansiedade, fobias, compulsões, obsessões e até ataques de pânico. Quando a preocu-

pação chega a esse ponto, concentrada no temor de alguma coisa definível ou indefinível, a criatura pode estar precisando de ajuda e tratamento apropriados.

Alguns casos podem tornar-se tão sérios, que há criaturas que chegam a preocupar-se com a própria preocupação, em monólogos que vão saltando de preocupação em preocupação, em interminável sucessão de idéias caóticas, chegando muitas vezes a catastrofizar problemas sem importância nenhuma ou que têm pouquíssima probabilidade de virem a acontecer. Por exemplo, quando eu digo "eu nunca vou ser feliz", frase bastante comum, a criatura está autoinduzindo-se negativamente e, assim, dispondo-se a uma preocupação constante que provém do medo de ser feliz, criando, dessa maneira, infortúnios atrás de infortúnios no seu viver.

Há muitos estudos sérios sobre a preocupação, que é uma emoção bastante comum, sendo uns de natureza material e outros de ordem psicológica. Os primeiros, com os modernos recursos de exploração científica do cérebro, investigam os processos neurais que ocorrem dentro do cérebro ou mais propriamente no sistema límbico, que, por sua vez, contém o tálamo e a amig-

dala, partes em que ocorrem os mecanismos de interpretação das emoções. É nessas partes do cérebro que certos neurotransmissores são liberados ou, provindo de outras glândulas endócrinas, nelas atuam, conforme a natureza de certos estímulos e pensamentos, a ponto de a ciência oficial sugerir que a inteligência emocional aí se localiza, o que nos parece inverossímil.

Os estudos da psicologia procuram direcionar ou induzir, através de técnicas especiais, o aparecimento de um estado cognitivo a que deram o nome de autoconsciência, no sentido de "apoderarem" dos episódios preocupantes tão logo eles se iniciem. Dessa forma, pretendem identificar as situações que provocam as preocupações, e assim, procurar evitar que elas venham transformar-se em angustiante espiral da ansiedade. Os psicólogos recomendam, também, técnicas de relaxamento, que podem ser aplicadas no momento em que os seres percebem o início da preocupação e praticarem-na diariamente, nos momentos que mais precisarem de tais exercícios.

Entende-se por autoconsciência um estado de espírito em que as pessoas apresentam boa saúde mental, perspectiva positiva e bom humor.

Pelo exposto, vemos que tanto os estudos dos mecanismos cerebrais como o aconselhamento psicológico são úteis, mas não curam a preocupação e a ansiedade, este último não passando de mero

paliativo ou estratégia para estabelecer uma cadeia de atividades mentais incompatível com a preocupação. Nem mesmo a medicação adotada por psiquiatras em casos extremos de distúrbios obsessivo-compulsivos de ansiedade ou de pânico cura essas perturbações do pensamento, apenas interrompem o ciclo, voltando este após a suspensão da medicação ou das técnicas psicológicas acima referidas.

O segredo para lidarmos efetivamente com as preocupações está em conhecermos como Força e Matéria, conhecimento que só o espiritualismo científico pode proporcionar às criaturas. Para isso, temos que saber usar o raciocínio e a força de vontade de forma determinante, para tranquilamente podermos examinar com lucidez e racionalidade cada situação que se nos apresenta, no tempo certo. É óbvio que isso exige firmeza e determinação e, sobretudo, confiança em nós mesmos. Assim procedendo, estaremos reservando e conservando nossas forças e energias para serem concentradas no alvo certo e no momento exato, com a certeza de sermos bem sucedidos.

Conforme vimos, o medo sob as mais diversas formas e diferentes disfarces está por trás das preocupações, como por exemplo, medo de não conseguir um emprego, medo de ficar desempregado, medo de confiar nas pessoas e tantos outros, que foram melhor tratados sob o tema "O Medo", no nosso livro *Reflexões sobre os Sentimentos*.

Há muitos estudos sérios sobre a preocupação, que é uma emoção bastante comum.

Colorfios

Aviamentos – Confecções em Geral
Cama – Mesa – Banho

Rua Gabriel Covelli, 51
Casa Verde – S. Paulo

Fone – (11) 3966-9411 – (11) 3966-2145

Histórias para Pais e Filhos

Um livro para a família

Vendas:
(21) 3975-4038
(21) 9803-6273

De segunda a sexta-feira,
das 9h às 18h

Minha história de vida

A autora conta no livro a sua história, desde que saiu de sua terra natal, no Nordeste, até sua vinda e vida no Rio de Janeiro, retratando seus momentos de dificuldade e revelando os meios que usou para vencer as adversidades que se opuseram a ela.

www.pajueditora.com.br ou no endereço da editora: Av. Passos, 122, sala 401, Centro/RJ - CEP: 20051-040, Tel.: (21) 2223-0447.
E-mail: pajulivros@gmail.com



Preço: R\$ 20,00

LUAR

REPRESENTAÇÕES



Persianas verticais e horizontais, novas e reformadas, painéis, toldos, esquadrias de alumínio em geral. Fazemos também aplicações de insulfilm.

Luiz Monteiro

Tels.: (21)2258-8483 e (21)9154-2614

Rua Teodoro da Silva, 402 - Gr. 206 - Vila Isabel - Rio - RJ

Conserto e Reforma de fogão

BRASTEMP
CONSUL
DAKO
Continental

Edmar
"Obrigado" TEL:2669-5597

WISEU PINTURA E REFORMAS LTDA.

Serviços Elétricos – Gás
Impermeabilizações e reformas em geral

Serviços com Garantia

Rua Santos Rodrigues, 51, Estácio - Rio - RJ

Tel.: (21) 2293-1736

Fax.: (21) 2293-4201

Cel.: (21) 9952-6290



A Neshar® é uma empresa de arquitetura e engenharia que desenvolve projetos e obras para residências, lojas comerciais, escritórios, salas técnicas, consultórios, interiores, estandes etc. Possibilitamos através de maquetes eletrônicas uma visão antecipada do projeto proposto. Trabalhamos com diversas áreas e temos parcerias para execução de serviços específicos como: Ar condicionado, Sistema de combate e Detecção de incêndio, Instalações elétricas e Projetos estruturais.

Antes de construir ou reformar consulte-nos.

PROJETOS FEITOS PARA O RACIONALISMO CRISTÃO



ESTRADO



ADMINISTRAÇÃO



BIBLIOTECA

Tel.: (21) 3286-4013 / (21) 9244-5348 Fax: (21) 2446-1868
e-mail: neshar@neshar.eng.br
www.neshar.eng.br

Amilton Marceneiro

Móveis Sob Medida

amilton.marceneiro@hotmail.com
Tel.: (21) 2652-7599
(21) 9116-3961