

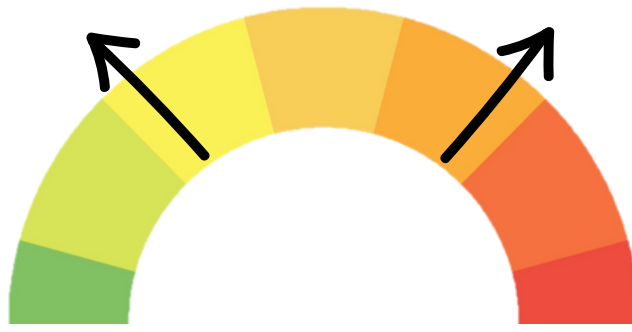
SAIR DA MINHA ZONA DE CONFORTO

“Entrei há pouco tempo na faculdade e recebi um convite de um amigo meu para ir a uma festa onde não conheço mais ninguém. Até podia ser divertido, mas... E se ninguém falar comigo? Vou ficar sozinho e vai ser constrangedor. Ou se falarem comigo e eu não tiver nada de interessante para dizer? Vão achar que sou aborrecido, tímido e que não tenho amigos. Será que vai haver uma pista de dança? Como é que eu vou dançar? As pessoas vão olhar para mim se eu estiver a dançar e vão julgar-me de certeza. E se estiverem demasiadas pessoas à minha volta e eu me sentir mal? Vou ficar encurralado e não vou conseguir sair dali... O melhor é ficar em casa”.



Existem situações ao longo da nossa vida que nos **desafiam a sair da nossa zona de conforto**. Estas situações vêm frequentemente acompanhadas por alguma **ansiedade**, já que nos colocam em posições novas. Por vezes a ansiedade apodera-se de nós e deixamo-nos dominar pelo medo da incerteza, pelo medo de falhar, pelo medo de mudar ou pelo medo do que os outros possam pensar de nós.

A ansiedade é sempre má? Não! A ansiedade é normal, saudável e, muitas vezes, útil. Mas afinal, o que é a ansiedade e porque é que existe? Quando o nosso cérebro perceciona um perigo, aciona um “alarme” que se traduz numa resposta fisiológica — por exemplo, batimento cardíaco acelerado, suor, falta de ar, boca seca, tensão muscular — que nos prepara para enfrentar o perigo de forma adequada. Isto é o que nós chamamos “ansiedade”.



Em níveis **moderados**, a ansiedade pode “ativar-nos” de forma positiva, por exemplo, estimulando um melhor desempenho no trabalho ou a dedicação a uma relação amorosa ou de amizade.

Em níveis **elevados**, a ansiedade pode interferir no nosso funcionamento social ou profissional diário, por exemplo, baixando níveis de autoconfiança ou alimentando pensamentos negativos irrealistas.

Como é que eu posso arranjar mecanismos para diminuir a ansiedade quando saio da minha zona de conforto?

- Dá passos mais pequenos em vez de um passo maior. Por exemplo, se gostavas de conseguir abrir-te mais ou ser mais vulnerável com os outros, começa com alguém próximo e de confiança e fala sobre um tema com o qual te sintas mais confortável, antes de entrares num tema mais sensível e profundo. Vai ao teu próprio ritmo.
- Escreve o que estás a pensar e a sentir. Colocar em palavras é uma ótima forma de reorganizar os pensamentos que causam ansiedade e ver as situações de outras perspetivas.
- Exercícios de respiração. Inspira em 4 segundos, retém a respiração durante 4 segundos, expira lentamente em 6 segundos. Repete este ciclo várias vezes.

José Saramago escreveu: **“É preciso sair da ilha para ver a ilha. Não nos vemos se não sairmos de nós”**. Sairmos da nossa zona de conforto, ainda que com alguma ansiedade, **significa ganhar novas perspetivas, identificar e gerir melhor as nossas emoções, conhecer melhor os outros, o mundo e nós próprios.**

Pensemos num **caracol**. A concha do caracol serve para o proteger dos predadores. Em condições adversas, por exemplo, quando algum animal o tenta comer, o caracol recolhe-se para dentro da sua concha e entra em dormência, colando-se às superfícies. É por isso que os encontramos agarrados às folhas ou muros. Contudo, para se deslocar para outros sítios, o caracol tem de sair da concha, levando “a casa às costas”. Se ficarmos sempre dentro das nossas conchas, não andamos para a frente e não vemos nada, ficamos parados sempre no mesmo sítio.

Desafio: Esta semana faz algo que tenhas medo de fazer, mas que aches que pode trazer coisas positivas para a tua vida.

E não te esqueças, não estás sozinho. Podes contactar-nos através do email psicologo@isel.pt.

