

O espaço psicológico, o coração da resiliência

O cantinho mental onde processamos nossos erros e extraímos o aprendizado

O espaço psicológico é uma dimensão da qual nos descuidamos com frequência. É um ponto de inflexão que permite integrar determinadas experiências, aprender com elas e nos munir de uma atitude resiliente.

O espaço psicológico é uma sala de espera, um palácio mental ao qual podemos recorrer para refletir, cuidar de nós mesmos e assumir novas perspectivas. É o ponto de inflexão pelo qual todos nós devemos passar após viver um fracasso, uma decepção, um erro.

Assim, nos permitir um tempo de adequada introspecção é mais do que adequado para construir as bases da resiliência e, depois, avançar com mais segurança.

Carl Jung, em sua época, dizia que **aqueles que não aprendem nada com os acontecimentos desagradáveis de suas vidas forçam a consciência cósmica a reproduzi-los quantas vezes for necessário para que aprendam.**

Apesar de ser verdade que no momento não podemos demonstrar a existência desta “força cósmica”, **sabemos que somos essa curiosa espécie que tropeça na mesma pedra diversas vezes.**

Se agimos assim, isso se deve exatamente ao fato de que não nos damos um espaço psicológico. **Não sabemos ou não nos permitimos esse tempo tão necessário para processar e integrar determinadas experiências pessoais.**

A vida costuma se fragmentar de vez em quando, e nós, longe de reparar nossas fendas ou de tentar encaixar as peças soltas, as deixamos passar. Pouco a pouco, vamos nos desconectando cada vez mais dessas necessidades internas até que, de repente, a frustração e a infelicidade pesam excessivamente.

Abraham Maslow, um dos psicólogos mais importantes no campo do crescimento pessoal, costumava dizer que no nosso dia a dia temos basicamente duas opções: a primeira é viver sob o abrigo do medo e dos mecanismos de defesa; a segunda é optar pelo crescimento. **Escolher um caminho ou outro é algo que devemos decidir no nosso espaço psicológico.**

O que é e o que existe no espaço psicológico?

O espaço psicológico não é um lugar físico, é um cantinho mental. É o momento que proporcionamos a nós mesmos para processar os fracassos, os erros ou as decepções e entender o que podemos aprender ou tirar dessas experiências.

Envolve, ao mesmo tempo, ser capazes de dar forma a uma série de dimensões com as quais habilitar nossa sala de cura psicológica para que seja extremamente efetiva.

Estes são **os habitantes que moram em um bom espaço psicológico**:

Autocompaixão

A autocompaixão é a capacidade de receber e aceitar a nós mesmos sem nos castigar ou nos desprezar por determinados acontecimentos.

Estudos como o realizado na Universidade de Tennessee, nos Estados Unidos, revelam que **desenvolver essa capacidade é essencial para ganhar bem-estar emocional**. No entanto, quanto mais estresse sentimos, mais esquecemos essa atitude positiva em relação a nós mesmos.

Todo espaço psicológico, portanto, requer esse nutriente especial. Esse espaço no qual nos aceitamos sem julgamentos ou punições.

O diálogo negativo é proibido

Em todo espaço psicológico orientado ao crescimento, há um elemento que não pode ter lugar: o diálogo negativo. Esse diálogo, no qual nossos pensamentos variam entre a reprovação, a fatalidade, o impedimento, a carência e o medo, **age pouco a pouco com a força de um ciclone**. Arrasa tudo por onde passa.

Se desejamos ter uma aprendizagem válida de um fracasso, de nada vai valer o diálogo negativo. Devemos aplicar uma abordagem objetiva e orientada ao futuro.

Assim, há determinadas perguntas que podem nos ajudar, como: *Quais conclusões eu posso tirar do acontecimento? O que eu deveria fazer para que no futuro enfrente isso com melhores recursos e de maneira correta?*

Uma abordagem centrada no presente



As leis da física nos dizem (por enquanto) que não podemos estar em dois lugares ao mesmo tempo. De nada vale estar focado no passado ou num futuro sobre o qual não sabemos nada.

Se realmente desejamos superar essas circunstâncias complexas do dia a dia, uma única abordagem tem valor: aquela focada no presente.

Refleta, analise, aceite, decida, planeje, projete, etc. Todas essas respostas serão mais válidas do que situar seu olhar no retrovisor.

Atitude resiliente

No nosso espaço psicológico, deve existir um material básico, um tipo de liga com a qual se recobre cada fragmento, cada cantinho, cada detalhe. Falamos, naturalmente, da resiliência.

Essa capacidade de aprender com o vivido e encarar o futuro com maior integridade, sabedoria e força é um aspecto essencial em todo processo de cura interior. É também a obra-prima que estimula o crescimento pessoal e que ajusta nossas lentes para que a visão veja com clareza qual caminho é melhor tomar a partir de agora.

Para concluir, há um aspecto que vale a pena levar em consideração. [Stephen Sideroff](#), escritor, pesquisador e professor de psiquiatria da Universidade de Los Angeles, nos Estados Unidos, afirma em um de seus artigos que estamos vivendo o que muitos definem como um *desajuste biológico* com o qual devemos aprender a trabalhar.

Este termo faz referência a um fato muito específico: quando sentimos estresse, angústia, medo ou preocupação, nosso organismo está programado para gerar dois tipos de resposta: lutar ou fugir do perigo.

Como bem sabemos, no nosso mundo atual nem sempre há espaço para esses dois comportamentos. Somos obrigados, portanto, a gerar respostas mais adequadas e também mais criativas. Não vale escapar, virar a cara para o problema ou brigar diante de inimigos que, como bem sabemos, em muitos casos nem sequer são físicos. A maioria das nossas ameaças são mentais.

É preciso dar forma a estratégias mais válidas, que passam por um lugar muito específico: nosso espaço psicológico. Esse cantinho mental de livre acesso do qual frequentemente nos descuidamos. **Um espaço no qual encontramos abrigo sempre que necessitamos para integrar experiências, curar, consertar e tomar importantes decisões.**

Fonte: <https://amenteemaravilhosa-com-br>