



# Índice

## Capítulo 1

O que significa estar preocupado .....7

## Capítulo 2

Prepare-se para resolver os seus problemas .....27

## Capítulo 3

O Processo de Resolução de Problemas .....39

## Capítulo 4

Encontrar soluções para os problemas .....63

## Capítulo 5

Lidar com os contratempos .....77

## Capítulo 6

Quando a preocupação não dá tréguas .....95





## Por que razão as pessoas mais preocupadas exigem mais factos para tomarem decisões?

Apesar de não podermos afirmar com certeza a razão por que as pessoas mais preocupadas são mais lentas a tomar decisões, podemos elencar algumas suposições bem fundamentadas. Primeiro, é possível que as pessoas mais preocupadas sejam fisicamente diferentes. Talvez os seus cérebros sejam “conectados” de forma diferente, de modo que a tomada de decisões seja mais demorada. No entanto, embora um estudo tenha demonstrado que as pessoas mais preocupadas podem produzir diferentes “ondas cerebrais” em comparação com as menos preocupadas, não há, na verdade, muita evidência científica que sugira que o cérebro das pessoas tendencialmente mais preocupadas seja diferente do de qualquer outra pessoa.

Uma segunda possibilidade é que as pessoas tendencialmente mais preocupadas levam mais tempo a tomar decisões devido à sua educação. Por exemplo, se os pais têm expectativas muito elevadas em relação aos seus filhos e manifestam igualmente uma forte intolerância ao erro então, isso, pode dar origem a uma criança excessivamente cautelosa. Se os erros forem associados a “consequências negativas”, como uma punição, por exemplo, então uma criança pode crescer esforçando-se para estar absolutamente segura em todas as situações procurando que a sua decisão seja sempre a “correta”. Isso acontece porque estar sempre certo será a forma correta de evitar a desaprovação da mãe e do pai.

Esta desaprovação pode ser comunicada por qualquer sinal, desde uma expressão facial desagradável a uma pausa terrível! Se uma criança tiver crescido neste padrão de comportamento, então é provável que este se torne automático ao longo da sua vida. Por outras palavras, no momento em que a criança atinge





a idade adulta, responderá naturalmente com cuidado sem pensar, de facto, muito nas respostas. Quando precisar de tomar decisões, o processo será necessariamente demorado. O adulto preocupado procurará sinais que lhe dizem que uma decisão específica está absolutamente correta. Como já vimos, este grau de certeza talvez não seja necessário. A indecisão pode, simplesmente, prolongar a preocupação.

## As pessoas preocupam-se com o quê?

A pesquisa demonstrou que existem diversos tipos de “preocupação” e que estes podem ser divididos em grupos, cada um partilhando um tema comum. Os itens de preocupação foram identificados pelos membros de um grupo selecionado para a realização de um questionário acerca do tema da preocupação (Tabela 1.2). Como podemos verificar, as 25 preocupações mais comuns foram agrupadas em cinco rúbricas: (1) *relacionamentos*; (2) *falta de confiança*; (3) *objetivos para o futuro*; (4) *questões laborais* e (5) *problemas financeiros*.

Estas rúbricas refletem dificuldades nas áreas mais importantes da nossa vida. A preocupação é normalmente experimentada quando algo é percebido como errado em situações domésticas, sociais ou de trabalho. A pesquisa sobre a satisfação e a felicidade demonstrou que um bom relacionamento, uma vida social plena e um trabalho agradável são fatores particularmente importantes para manter os nossos índices de felicidade elevados.



## Tabela 1.2 Questionário acerca da preocupação

### *Relacionamentos*

#### **preocupo-me que**

- possa perder os amigos mais próximos;
- seja pouco atraente;
- que a minha família fique chateada comigo ou que desaprove alguma coisa que eu faça;
- não consiga manter uma relação estável;
- não seja amado.

### *Falta de confiança*

#### **preocupo-me que**

- não consiga ser assertivo ou expressar as minhas opiniões;
- os outros não me aproveem;
- me falte confiança;
- possa parecer ridículo;
- me sinta inseguro.

### *Falta de objetivos para o Futuro*

#### **preocupo-me que**

- nunca vá alcançar as minhas ambições;
- não tenha uma vida confortável;
- as minhas perspetivas de trabalho não sejam boas;
- a minha vida não tenha um propósito;
- me falte o foco.

### *Questões laborais*

#### **preocupo-me que**

- me atrase num compromisso;
- deixe o meu trabalho inacabado;
- cometa erros no trabalho;
- não trabalhe o suficiente;
- não tenha em dia as minhas obrigações.

### *Problemas financeiros*

#### **preocupo-me que**

- o meu dinheiro acabe;
- não tenha dinheiro suficiente para as minhas despesas;
- os problemas financeiros possam restringir as minhas férias e viagens;
- as minhas condições de vida não sejam suficientes;
- não consiga pagar as contas.