

Segunda-Feira, 15 de Dezembro de 2025

Conversa franca

FRANCISNEY LIBERATO

Francisney Liberato

A conversa quando é direcionada para o crescimento nos propicia oportunidades.

A ansiedade tem assolado a vida de muitos seres humanos, fazendo com que muitas pessoas não tenham tranquilidade, mansidão e paz, principalmente nos momentos noturnos ou quando chega a hora de dormir. Muitos se sentem sozinhos, diante disso, precisamos dialogar com intuito de ajudar.

Diante desse cenário nebuloso, vou lhe mostrar uma técnica que desenvolvi e pode lhe auxiliar no tratamento da ansiedade.

Conversar sempre é bom, não é mesmo? Sobretudo com pessoas estimadas, que tenham mais experiência, que já superaram muitos desafios nesta vida e outros com a devida maturidade aprimorada.

Na troca de ideias, informações, desejos, sonhos, perspectivas, alegrias, frustrações, desafios e outros temas, nós como indivíduos precisamos nos relacionar para viver bem. Vamos nos sentir melhores, mesmo que em alguns assuntos tratados com o interlocutor talvez seja necessário receber um “puxão de orelha”, ainda assim é possível aprender e dialogar com franqueza.

Ao conversar, nós aprendemos como também contribuimos para o crescimento de outro ser humano. A conversa franca e boa sempre será saudável para o nosso desenvolvimento.

Mas o que tem a ver conversar com a ansiedade? Veja que se temos ao nosso redor companheiros, familiares e amigos para dialogarmos, conforme já exposto, é provável que isso nos levará a crescer e a blindar a nossa mente contra a ansiedade. Como assim? Ao olhar ao nosso redor, vamos perceber que existem milhões de pessoas que sofrem do mesmo problema, com isso podemos pensar que não estamos sozinhos nesta luta. Aliás, podemos encontrar pessoas em situações menos favoráveis do que a nossa, ainda assim, podemos ajudar e dialogar, isto é, contribuindo conosco e com terceiros, gerando em nós um clima de empatia.

Quero também destacar um outro tipo de conversa franca que com certeza nós ajudará a enfrentar a ansiedade de forma positiva e resolutiva, que é a conversa ou bate-papo consigo mesmo.

Não estou incentivando ninguém a ficar louco ou esquizofrênico. Pelo contrário, ao você se conhecer melhor e tiver autoconhecimento, é provável que vá superar bem esses momentos desagradáveis da ansiedade.

Converse com o seu cérebro! Faça a sua autoterapia. Destaque para ele os seus pontos fortes, seus sonhos, oportunidades que a vida lhe proporciona. Em momentos de angústia, aflição etc. mantenha a calma, fale com ele, pense as coisas de forma positiva e lembre-se de que os problemas e dificuldades que ocorrem em nossas vidas não são desejáveis, com certeza, porém devemos olhar com mais otimismo e gratidão os

dissabores que a vida nos impõe. Essa questão deve ser treinada; com o tempo, você se acostumará com os benefícios dela.

A conversa bem organizada e estruturada, com objetivo de crescimento e desenvolvimento, com certeza, pode colaborar para a melhor gestão da nossa ansiedade. Se houver conversa com outros indivíduos ou com a sua mente, saiba que isso lhe trará uma terapia positiva e que contribuirá com o aperfeiçoamento do seu aspecto psicológico.

Francisney Liberato é auditor do Tribunal de Contas. Escritor. Palestrante e Professor há mais de 23 anos. Coach e Mentor. Mestre em Educação. Doutor Honoris Causa. Graduado em Administração, Ciências Contábeis (CRC-MT), Direito (OAB-MT) e Economia. Membro da Academia Mundial de Letras.