

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

### MAU HUMOR: HIII... , LÁ VEM ELE...

Corrigido prof Dilson 1/12/03

Você conhece alguém que se levanta de mau humor? Pois é, conheci Antony Frutuoso que chegava para trabalhar carrancudo e espalhando bile por todos os lados. Para mim ele tinha uma nuvem negra, cheia de relâmpagos e trovoadas, e, por onde passava, o “mau humor” se espalhava. As pessoas iam ficando caladas, sisudas e mal-humoradas. Ele cumprimentava a todos com um “BOM-DIA” que não era um “BOM-DIA”, mas um “MAU DIA”.

Zé Trovão é outra pessoa interessante. Quando está de bom humor é gentil com todos, mas, quando está com “ovo” atravessado, fica pronto para a guerra: xinga e grita com todos. Não importa onde se encontre, seja no restaurante, numa festa, dentro do carro, em casa... Com ele é tudo ou nada, e muda num piscar de olhos.

Camilo Trovoada é um empresário de sucesso, mas ultimamente seus negócios entraram em nível preocupante. Seu faturamento tem caído dia a dia. Homem forte de voz possante, sempre está em pé de guerra com seus funcionários, fornecedores e clientes. Será que precisa de mais explicações de por que as coisas vão mal?

Outro dia no Programa do Antenor Ribeiro da Rádio Globo – Londrina, uma senhora disse que seu marido tem mau humor. Quando levanta ela lhe diz “Bom-dia”, e ele responde: “Bom dia, só se for para você”.

### ALGUMAS EXPLICAÇÕES

Certas pessoas têm mau humor por serem incapazes de tolerar contratempos, como demora em ser atendido, ou de suportar sensações ou situações desagradáveis.

No bebê esse comportamento é normal. Ele age assim devido às suas necessidades fisiológicas. Comer, dormir, saciar a sede, ser trocado quando molhado, ser confortado quando chora... é muito importante satisfazer as necessidades do bebê, pois isso lhe proporciona segurança e estabilidade, o que é muito importante no desenvolvimento emocional e, conseqüentemente, para a estruturação de uma personalidade saudável.

À medida que crescemos, aprendemos e toleramos a demora de um desejo ou de algo desagradável. A maturidade nos permite entender e lidar com as limitações do nosso dia-a-dia, como as tradições, os costumes, as normas sociais, as leis...

Algumas pessoas, porém, crescem e continuam agindo do mesmo jeito de um bebê, ou seja, quando não conseguem o que querem, são capazes de armar verdadeiro escândalo. Não suportam que algo dê errado, o fracasso é inadmissível e não conseguem agir de modo adequado. Tornam-se intolerantes, inconvenientes ou desagradáveis e se transformam em verdadeira catástrofe. Com freqüência aparece o mau humor, ficam agitados, ansiosos, ressentidos, humilhados com o mundo, que deveria satisfazer seus desejos.

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

São vítimas e agem assim o tempo todo, culpando os outros e o mundo. Esses sentimentos horríveis e insuportáveis devem ser evitados a todo custo.

### BOM HUMOR VERSUS MAU HUMOR

Pesquisadores da Clínica Mayo (Estados Unidos) recentemente publicaram estudo mostrando que as pessoas de bom humor (otimistas) têm maior tempo de vida quando comparados com as pessoas de mau humor (pessimistas). Em alguns casos a diferença pode atingir mais de 10 anos de vida em favor dos otimistas.

Dizem que o mau humor e o bom humor são contagiantes, então você pode fazer sua escolha com quem quer conviver.

As pessoas mal-humoradas sempre esperam algo de ruim acontecer, e assim ficam tensas e irritadas. Com o passar do tempo se tornam estressadas, aumentando a incidência de doenças psicossomáticas.

Enquanto as pessoas de bom humor e otimistas transformam seu dia-a-dia numa expectativa positiva em relação ao que pode acontecer em sua vida pessoal e profissional. Diminuem o estresse no dia-a-dia, tornam-se calmas, relaxadas, tranquilas e geram bem-estar pessoal.

### SOLUÇÃO

Existem pessoas que conseguem transformar suas vidas e se tornam bem-humoradas e otimistas, então que está esperando para melhorar sua vida?

### QUE FAZER QUANDO NADA RESOLVE?

Se você não consegue ser bem-humorado e otimista, procure ajuda profissional para se transformar e conseguir o que você quer.

Hoje em dia dispomos de técnicas de Programação Neurolingüística e técnicas de Pensamento Ativo que ajudam a curar o MAU HUMOR, pois tratam das **causas**. Elas estão à disposição do MAL-HUMORADO. A decisão está em suas mãos.

Luiz Carlos Bertoni

[www.pnl-uptime.med.br](http://www.pnl-uptime.med.br)

(43) 3324-3303