

REPORTAGEM DE CAPA

Poder da escolha

Como o homem é ser de afeto, ao desejar ser acolhido, reconhecido, amado, independentemente de dizer sim ou não, há sempre o medo permeando as relações humanas, o que é um risco à liberdade

LILIAN MONTEIRO

O dizer "não" (ou "sim") sempre é carregado de significados e aborda questões fundamentais para o ser humano, referentes ao querer, ao poder, à escolha, à decisão e à liberdade. Possibilidades constitutivamente humanas, diz, enfática, Maria Clara Jost, doutora em psicologia, especialista em filosofia, psicoterapia fenomenológico existencial e docente da Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais. "Considerando que o ser humano é o único ser da natureza capacitado a se autonegular e fazer de si mesmo até o contrário do que deve ser. Com efeito, aos outros seres não lhes é dada a possibilidade de escolher ser o que são. Aquilo que deverão ser tornar já está inscrito em sua natureza, cabe-lhes apenas seguir os ditames do que já está dado desde sua origem. Porém, a pessoa, é dado o poder da escolha e esse poder se refere, precisamente, à liberdade de ser ela mesma ou não. Assim, dizer não ou sim é dizer sobre o que se quer ser, o que se quer acreditar, o que se quer fazer, o que se quer responder, com o que se quer comprometer."

Maria Clara Jost, psicóloga da Tip Clínica, explica que cada res-

posta é um ato de compromisso com um valor, meta, proposta, com um destino. Desse modo, dizer sim ou dizer não é um compromisso com algo que implica na existência daquele ou de outro caminho. E isso é uma questão porque eles são excludentes. Certamente, porque a escolha por um caminho significa que o não escolhido deixará de existir como possibilidade. "Ou seja, dizer sim ou não é se posicionar, é vincular-se, é responsabilizar-se, é comprometer-se consigo mesmo, com o outro e com o mundo. Por essas e outras razões, escolher, por vezes, é tão difícil. Em algumas situações, é claro para nós o que queremos. Em alguns momentos da vida e na relação com os outros, sabemos o queremos e o que não queremos. O problema surge quando queremos alguma coisa e também queremos outra coisa ao mesmo tempo e, muitas vezes, com a mesma intensidade. Outras vezes, a escolha entre o sim e o não implica sofrimento para quem diz o sim ou o não, e para quem receberá essa resposta. Dizer não pode magoar, pode criar inimigos, pode nos fazer correr o risco de perder amigos e amores. Certamente, dizer não e, por vezes, dizer sim, implica coragem, integridade, responsabilidade e, principalmente, certeza de se ter valor e de se ser amado."

GLADYSTON RODRIGUES/EM/DA PRESS - 23/3/18



Doutora em psicologia, Maria Clara Jost explica que cada resposta é um ato de compromisso com um valor

DÚVIDAS Para a psicóloga, quando vivemos um sentimento de insegurança do nosso próprio valor, quando duvidamos que fomos, somos e seremos acolhidos, aceitos, reconhecidos e amados, independentemente do nosso sim ou do nosso não, temos medo. "Acovardamo-nos. Não somos sinceros nem conosco nem com o outro. Buscamos "dançar conforme a música", para garantir o apreço, o afeto, o pertencimento e o amor. Nessas circunstâncias, vendemos nossa liberdade e nosso querer por alto preço." Por quê? Porque somos seres de afeto. Afetados e somos afetados. Queremos amar e ser amados. E, por vezes, a nossa história afetiva, desde aquela que começamos a construir com nossos pais, primeiros referenciais afetivos, traz marcas e impressões negativas, ligadas a um sentimento de desesperamento, desamparo e abandono. "São conflitos internos, ligados a vivências psíquicas, que, muitas vezes, nos divide e nos deixa indecisos. Vamos configurando

impressões subjetivas destrutivas sobre nós mesmos e os outros afetivamente importantes, e ficamos sem chão, dependentes, instáveis e vulneráveis."

Nesses contextos, Maria Clara Jost alerta que perdemos a força de agir e nos rendemos ao desejo do outro, do grupo, da massa, da mídia, das redes sociais. "Nesses casos, é difícil dizer não, porque corremos o risco de perder o amor do outro. Mas, se esse risco é vivido dessa maneira aprisionadora, será que algum dia houve a certeza da existência desse amor? Por outro lado, será que, se nos rendermos à cobrança de adequação ao desejo de um outro, acreditaremos que somos amados de fato?"

A psicóloga avisa que outras vezes não nos posicionamos porque não sabemos o que queremos. Existem dois tipos de querer. "Aquele autocentrado, em que a referência é si mesmo, que é movido pela satisfação de todos os desejos, que precisam ser realizados para se poder "ser feliz". Paradoxalmente, porém, es-

sa busca leva a um esgotamento do próprio querer (ou seja, ao conquistar, perde-se a vontade). Assim, a depressão se instala. Doença do nosso século. Todavia, existe também o querer autotranscendente, em que a vontade é direcionada para fora de si mesmo, quando o querer é mediado pela alegria do bem que se faz. Esse querer não se esgota em si mesmo. Esse querer plenifica, realiza, motiva para a vida, equilibra e integra."

FOCO Maria Clara Jost destaca que "escolher é decidir" entre o que se quer e o que se quer mais. "Porém, como sabemos o que queremos se não sabemos o que nos realiza, o que nos dá alegria, o que nos dá vontade de viver? Quem dita o que devemos querer, o que devemos desejar, o que devemos escolher? Não recebemos enlatados "prontos para o consumo" imediato todos os dias? Realmente, se não escolhemos nem o que se deve vestir, será que estamos escolhendo o que sentir, o que pensar, o que

falar ou o que ser?" Muitas questões, de fato. Por onde então começar? Conforme a psicóloga, cuidando principalmente de exercitar a capacidade de reconhecer o que realmente vale a pena querer. "Exercitando a capacidade de olhar para fora de nós mesmos, pensando naquilo que pode contribuir para um bem maior que nosso próprio querer. Focalizando nossos esforços para nos preocupar mais com as respostas de sim ou de não que podem acrescentar algo de valor no mundo. Descentrando-nos do excesso de preocupação com o que vamos ganhar ou com o que vamos receber em troca do nosso sim ou do nosso não. Não estamos à venda, devemos orgulhosamente dizer. Desse modo, poderemos construir novas possibilidades de "sim": um sim à vida, à alegria, ao entusiasmo, à vontade de fazer algo de valor. E, com isso, teremos certamente coragem, convicção e empenho de dizer "não" aquilo que destrói a nós mesmos, ao outro, à vida e a vontade de viver."

Mudar padrões

A psicóloga Fernanda Berni reforça que saber dizer não (e dizer-lo!) é fundamental para o bem-estar e a saúde. "As pessoas que não sabem dizer não, ou pelo menos não têm esse hábito, acumulam excesso de tarefas, de compromissos, de sobrecargas em geral, que geram sofrimento e grandes prejuízos para elas próprias. Prejuízos emocionais, físicos, sociais e até financeiros."

Por trás desse tipo de comportamento, normalmente, explica Fernanda Berni, escondem-se sentimentos e emoções, como medo, culpa e vergonha. "Dizemos muitos "sim" por aí, por medo de uma reação negativa do outro, por nos sentirmos responsáveis por eles, para manter uma imagem de "bonzinho", sempre tentando agradar aos outros para tentar controlar as

situações. Cada pessoa tem motivações, história e forma própria de lidar com isso tudo. Essa dificuldade pode aparecer mais marcadamente em algum setor da vida, como no setor profissional ou na vida afetiva. Ou em vários setores ao mesmo tempo. Em todos, às vezes. Mas pode ocorrer por um interesse genuíno, uma vontade legítima de realizar muitas coisas na vida, de estudar vários temas, de experimentar muitas coisas."

Fernanda Berni indica uma saída. Para ela, "a psicoterapia pode ajudar muito essas pessoas, seja facilitando o contato delas com os próprios sentimentos que as levam a esse tipo de atitude, seja ajudando-as a encontrar recursos para o aprendizado de outras formas de reação — mais autênticas, se for o caso —, além de outros benefícios."

ARQUIVO PESSOAL



CURA ENERGÉTICA Nos dias de hoje, muitas pessoas têm dificuldade na vida para estabelecer limites. As vezes, por causa disso, ficam sem tempo para si, se sentem exauridas e acabam até adoecendo. De acordo com Caio Zagnoli, professor de ThetaHealing (técnica de cura energética que ensina a identificar e a mudar crenças, sentimentos e padrões bloqueadores, tornando-os positivos) e fundador do portal Semente Quântica, esse comportamento ocorre por uma série de fatores. "Muito possivelmente, em vista de algo que ela vivenciou em sua infância e que contribuiu para formar crenças limitantes."

Caio Zagnoli cita o caso de uma criança que, para ser vista pelo pai ou pela mãe, se esforça para agradá-los o tempo todo, por sempre escutar comparações referentes aos seus irmãos, como, "seja bonitinha, como seu irmão". "Em consequência, ela acaba gerando a crença de que é

preciso agradar sempre a todos, para que também seja amada, reconhecida, valorizada e aceita. De alguma forma, isso acaba refletindo em sua vida adulta, fazendo com que, inconscientemente, a todo instante, atenda a tudo o que os outros pedem e nunca coloque seus limites." Já se a pessoa teve criação em que recebeu limites de forma violenta, o professor acrescenta que isso pode ter gerado nela a crença de que, se ela colocar limites, vai machucar as pessoas.

Outra situação que pode ocorrer é a pessoa aprender que ela tem que dar conta de tudo sozinha, de que tem que cuidar de todos, e de que só ela é capaz. "Muitas vezes, isso ocorre quando um dos pais se ausenta, por algum motivo, e ela acaba tomando a responsabilidade dela na família. E, de alguma forma, leva essas crenças para a vida adulta, se colocando sempre de forma paternalista na relação com o outro", destaca Zagnoli.

O professor garante que é necessário reconhecer essas padrões limitantes em si, para que possa transformá-los e viver relações mais harmoniosas e equilibradas. "Precisamos aprender que podemos ser amados, respeitados e valorizados sem precisar sempre agradar a todos, que podemos dizer não com firmeza e, ainda assim, com respeito e amorosidade, sem necessariamente ter que ser violento para isso. Precisamos nos dar conta de que não devemos carregar o mundo nas costas, sempre tendo que cuidar de todos, saber que cada um tem a capacidade de dar conta de si mesmo e lidar com suas próprias responsabilidades." Por isso, Caio Zagnoli lembra que o uso da técnica ThetaHealing® pode ser importante aliado nesse processo de busca pelo autoconhecimento, detectando padrões limitantes e os transformando por meio da reprogramação de crenças.

O professor de ThetaHealing Caio Zagnoli alerta para os prejuízos emocionais

HORA DE PENSAR

Questões que a psicóloga Fernanda Berni acha importante cada um fazer e refletir:

- 1 - Vale a pena, antes, pensar nas consequências daquele ato?
- 2 - Será que é possível conseguir fazer essas coisas todas num prazo tão pequeno, por exemplo?
- 3 - Se eu ceder a essa "tentação" aqui e agora, como será pagar o seu preço depois?
- 4 - Será que é mesmo possível atender e agradar a todos o tempo todo? Alguém já conseguiu esse feito? Quando tentamos agradar a todos, a chance de desagrardarmos a nós mesmos costuma ser muito maior.

SERVIÇO

- » **Curso:** ThetaHealing DNA Básico Professor: Caio Zagnoli
- » **Datas e horários:** dias 29, das 18h às 22h; 30 e em 1º de julho, das 9h às 18h
- » **Local:** Espaço Vértice - Rua Itaip, 782, Bairro Santa Efigênia
- » **Contato:** www.sementequantica.com/cursos

EDSON FERREIRA/EM/DA PRESS - 26/3/18



Para Fernanda Berni, psicóloga, a psicoterapia pode ajudar muito essas pessoas