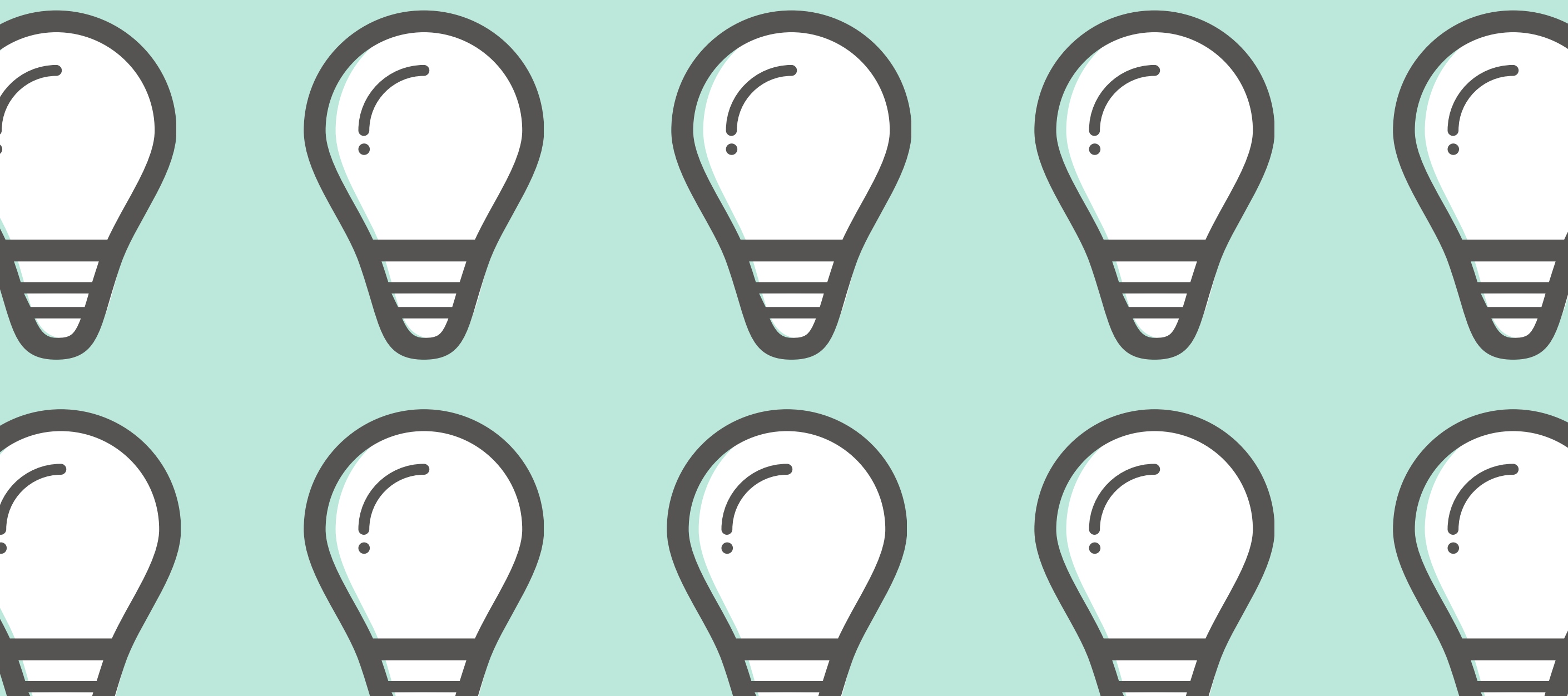


PSICÓLOGA MARIA FERNANDA PINHEIRO

O QUE SABER SOBRE NÃO SABER?

Como olhar aquilo que você (não) sabe pode te ajudar a ter uma vida mais leve (e parar de sofrer à toa)



Antes de começar

Neste ebook, você vai entender o que não saber faz com você e com a sua vida. Em textos curtos (mas não superficiais) e alguns exercícios, você vai poder perceber o que não saber faz com você e porque isso pode ser um problema, ou uma solução! Sim, pode. Enfim, o objetivo desse livro é promover um pouco de reflexão (tanto no sentido de pensar, quanto no de olhar pra si), ampliando sua (auto)percepção e consciência, contribuindo pro seu autoconhecimento e autorresponsabilidade.

(Muito “auto”, né? Pois é, leia que você vai entender mais)



Prossiga com cuidado, afinal, é impossível desver!

Penso, logo existo! (E desisto?)

Talvez a frase mais humana de todas, já que nós, homo sapiens, nos diferenciamos dos demais bichos por pensar. Não vou filosofar aqui sobre o que é existir, e sim, sobre pensar. Com certeza você já deve ter passado por alguma (ou algumas) situação em que percebeu estar pensando demais. Pensar demais é lugar conhecido pros ansiosos, viciados (sem saber) em masturbação mental, e pensar sem ação cansa! E muito.

Mas, afinal, por que pensamos tanto?

Oras bolas, porque existimos! Hahaha

O nosso cérebro, uma verdadeira máquina complexa ainda sendo desvendada pela ciência, necessita de explicações. Como seres humanos, precisamos de lógica, porque a lógica nos dá certeza e a certeza nos dá... segurança! E é praticamente impossível caminhar sem segurança, que é uma necessidade básica do ser humano.

Se não entendermos, explicarmos, usarmos nossa razão, tendemos a flertar com a incoerência. E seres humanos não estão programados pra lidar com a incoerência! Nem em si, muito menos nos outros. Afinal, a incoerência, não nos deixa saber o que esperar. Sem saber o que esperar, dá aquela ansiedade, gera uma expectativa, uma tensão maior e um gasto de energia a mais. E nosso cérebro não curte gastar muita energia, ele é mão de vaca, ele adora economizar. É por isso que tendemos a generalizar, categorizar, explicar logicamente as coisas. Porque é mais fácil. Pro cérebro. Também é por isso que, muitas vezes, desistimos. Queremos economizar energia, né? E evitar frustrações. Então se nossa lógica aponta que algo é muito difícil, dá muito trabalho ou tem chance de dar errado, a gente não faz. E ficamos naquela velha e conhecida zona de conforto, que além de confortável (mas nem sempre) é segura. E voltamos pro ponto número 1 que é nossa necessidade de segurança.

E a insegurança?

Muitos dos nossos medos e respostas vem dos nossos ancestrais homens das cavernas. Mas hoje, se formos usar nossa super lógica e evolução, não precisaríamos mais ter as mesmas respostas pra nos mantermos seguros, já que as chances de encontrar um leão saindo de casa é mínima. E é aí que tá: não somos só lógica! Não só pensamos, mas também sentimos. E muito! E o não saber, geralmente, nos deixa péssimos! Isso porque o que sabemos, controlamos.

Com controle, estamos seguros. E aí mora o perigo, afinal, a necessidade de controle é a responsável pelo nosso descontrole. Você já tinha parado pra pensar nisso?

Quanto mais queremos controlar e saber de tudo, mais ficamos irritados, estressados, frustrados, chateados, decepcionados.

Porque não dá pra controlar tudo (quicá todos). Não dá pra saber tudo! Não dá, simplesmente, porque “tudo” é muita coisa.

E também, nem precisamos (apesar de acharmos que, às vezes, precisamos).

Culpem nossa necessidade humana de segurança, que tá na base das nossas necessidades básicas.

Necessidades de Maslow

Maslow tem toda uma teoria que acabou na famosa pirâmide de Maslow, ou pirâmide da hierarquia das necessidades humanas.

São cinco estágios: fisiológico (o mais básico), segurança, afeto, estima e autorrealização.

Segundo a teoria, a pessoa precisa ter um nível satisfeito pra poder ir pro próximo. Ou seja, vai ser mais difícil eu procurar um relacionamento (afeto) se eu não tenho uma casa (segurança) ou o que comer (fisiológico). Antes, preciso sanar as necessidades básicas.

Lembrando que isso não é videogame, avançamos e voltamos nos níveis. E, dependendo de onde estamos nesses níveis, temos motivação de ir pro próximo.

Deu pra ver porque a segurança é tão importante pra podermos ser? Sem ela não dá pra ir pro próximo nível.

Essa é a pirâmide das nossas necessidades.



Exercícios pertinentes

Aqui tem alguns exercícios pra te ajudar a pensar sobre si.

Exercício 1

Faça uma lista com tudo que você sabe sobre você. Pega um caderno e coloca lá na primeira linha “O que eu sei sobre mim?” Pode ser fácil pra você, mas pra algumas pessoas não é. Pode ser fácil no começo e ir dificultando. Mas não pare. Faça a maior lista que conseguir.

Lembrando que não tem certo nem errado.

Na lista você pode colocar seu nome(essa é fácil!), suas preferências, características físicas e de personalidade, habilidades, signo e o significado (se souber, se não souber e for pesquisar, já não vale, já que a lista é sobre o que você já sabe sobre você), valores, religião, hobbies, o que gosta e o que não gosta, enfim, tudo que você sabe sobre si.

Exercício 2

Agora a lista é “O que eu acho que sei sobre mim?”.

Como assim? Oras bolas, muitas vezes nossa percepção de nós mesmos não bate com o que os outros acham ou falam da gente. Mas aqui não queremos saber o que os outros acham que sabem, é o que você acha que sabe. Aqui você pode colocar o que acha que faria em determinadas situações ou algo da outra lista que você não tinha certeza que sabia, mas acha que sabe. Também pode colocar o que você acha que quer ou precisa agora ou no futuro.

Um jeito de pensar nessa lista é pensar "Apesar de eu ser _____, me considero _____"

Exercício 3

Você vai desenhar esse diagrama num papel (pode ser no mesmo caderno que usou pras listas) e preencher.

Aí você vai completar os respectivos espaços: o que você gosta e faz, o que gosta e não faz, o que não gosta e faz e o que não gosta e não faz.

	Gosto	não gosto
Faço		
Não faço		

Guarde os exercícios com carinho, pois vamos voltar a eles!

O que não somos também somos (e vc nunca parou pra pensar nisso!)

Eita!!! Não, não tô doida. E talvez você não saiba, mas muito do que negamos ou não gostamos no outro, também temos em nós! E essa é a nossa **parte não reconhecida**. Ou seja, não sabemos, não conseguimos nos dar conta que aquilo existe em nós como potencialidade.

Quando falo que algo existe em nós em potencialidade, quero dizer que posso ser, mas algo impede que apareça. E o que impede? Geralmente, o que nos impede de sermos ou fazermos algo é achar aquilo errado, ruim ou (mais geralmente ainda) pelo medo do que os outros vão achar de nós. Voltamos aí à ideia da segurança e autopreservação do ser humano.

Pois bem, pra ter uma ideia melhor do nosso potencial, imaginem dois cachorros. Um deles é forte, bonito e confiante, enquanto o outro é magrinho, meio feio e cabisbaixo. Pergunta: qual dos dois sobrevive mais tempo? No reflexo desse cérebro lógico, você pode dizer que é o forte. Se você for analítico demais, pode pensar que é uma pegadinha, fugir do óbvio e responder o mais fraco. Na verdade, o que sobrevive é aquele que você alimentar. Se você parar de dar comida pro cão forte, uma hora ele enfraquece. Se você alimentar e cuidar do magrinho, ele ganha força e vitalidade.

Todos temos cachorros fortes e fracos em nós, e, escolhemos (ou não) alimentar aquele que é mais fácil, conhecido, certo, belo.

Captou a metáfora?

Todos temos luz e sombra dentro de nós, características opostas e conflitantes. E só podemos ter sombra se tivermos luz, e só poderemos reconhecer a existência de luz, se tiver algo diferente dela, a sombra. Nossos opostos se complementam e fazem parte de quem somos. Aí, dependendo do contexto um deles aparece, ou porque tem que aparecer, ou porque pode aparecer ou porque é a **única e melhor forma** que conhecemos de conseguirmos estar naquele momento.

Sendo assim, uma pessoa super paciente pode ter seus momentos de raiva, uma pessoa boa pode fazer uma maldade, a pessoa humilde que consegue ser arrogante, e por aí vai. E o que acontece? Culpa, a pessoa se sente mal e incoerente consigo mesma, porque ela sabe que é de um jeito mas agiu de outro. Ótimo exemplo são as pessoas que quando estão bêbadas mudam completamente. Elas não têm dupla personalidade, elas apenas estão mais seguras (por causa do álcool que rebaixa nossa capacidade de julgamento) de mostrar outro lado delas.

Nossas polaridades

O sofrimento vem quando a pessoa não reconhece essa parte como sendo delas. Como se a pessoa só pudessem ser uma **coisa OU outra**, quando na verdade a pessoa é uma **coisa E outra**. Em terapia, chamamos isso de integrar as partes, as polaridades, nos reconhecendo como um todo. E o todo é mais do que a soma das partes. Ninguém é só uma coisa. Se a pessoa é algo, ela também é o não-algo.

Quando alguém nos diz algo e aquilo nos ofende, é porque existe um **terreno fértil** em nós, uma possibilidade de ser mesmo aquilo, aquilo que não reconhecemos ou não aceitamos em nós (nem nos outros). Quando ficamos muito irritados com a falha do outro, é porque não reconhecemos nossas falhas. E temos **medo de falhar**, pois isso nos tira nosso **controle e segurança**.

Um passo interessante pra sofrer menos com nossas partes menos belas, é entender que não somos, **estamos**.

Reagimos ao contexto, nos ajustamos da melhor forma que dá no momento com o que temos de repertório. Não é porque você fez uma maldade que você é uma pessoa 100% má, não é porque você é paciente que não possa se irritar nunca. **Ninguém é perfeito**. Ninguém mesmo. Ninguém.

O outro como espelho

Ok, você pode falar que com certeza não é uma pessoa, sei lá, arrogante. Mas se você se irrita com pessoas arrogantes, sua arrogância tá aí escondida, abafada e só não teve oportunidade (ou necessidade) de aparecer. Pelo menos, não que você tenha notado.

Tudo que você julga no outro, também está em você. Senão, como você reconheceria? Por que você se incomodaria tanto? Claro, porque você não controla os outros e acha que sabe de tudo. Não é ofensa, todos somos assim, temos a falsa ideia de controle e segurança. Além da ilusão de quereremos que as coisas e pessoas sejam como queremos.

Exercício (im)pertinente

“O que eu não sei sobre mim?”

Depois de ler essa parte do texto, você consegue reconhecer algo que não conseguia em você? Então, vamos ao exercício.

Aí no lugar que você está, escolha um objeto. Qualquer um. Se der, pegue-o.

Agora você vai começar a descreve-lo com todos os detalhes: o material que é feito, o tamanho, o peso, a cor, a sensação que ele te traz, pra que ele serve, como foi parar aí, enfim, tudo que puder falar sobre ele. Coloque uma característica em cada linha começando sempre com “este objeto é _____”.

Por exemplo, vamos supor que eu tenha escolhido um livro. Então:

"Este objeto é retangular

Este objeto é pesado

Este objeto é verde

Este objeto é para ler

Este objeto eu posso levar pros lugares" e por aí vai

(Pare aqui e vá fazer a lista antes de continuar, senão perde a graça)

*

*

*

*

*

*

*

*

Quando terminar a lista, vá pra próxima página.

.

Agora, com a lista pronta, substitua “este objeto é” por “eu sou”.

No meu exemplo ficaria:

Eu sou retangular - e reflita sobre que é ser retangular?

Eu sou pesada - me sinto pesada? sou muito séria?

o que é ser pesada?

Eu sou verde - (obviamente não sou verde) o que o verde representa? Gosto de verde? O que mais é verde que se relaciona a mim?

Eu sou pra ler - o que é ler? É bom, ruim? Prazeroso, obrigação? pra que serve ler? Sou fácil de ler, de ser entendida?

Pode parecer mágica, mas é apenas projeção.

Falaremos dela a seguir!

Toma que é teu!

Então, vamos lá! Você já se pegou numa situação em que nem sabe como foi parar lá? Alguém escolheu, alguém mandou, alguém pediu, era o que tinha que ser e você foi/fez? Atire a primeira pedra quem nunca, não é mesmo? Mas e quem sempre? Mora aí o problema.

O problema de não saber dizer não, além de sofrimento, causa até doenças físicas. A psicossomática não me deixa mentir. Mas esse é outro assunto. Fato é que precisamos aprender a identificar o que fazemos por nós, porque queremos e precisamos daquilo que fazemos pros outros. Isso não é uma ode ao egoísmo em que vou te dizer pra só fazer o que é bom pra você e o que você quer!

Mas, é preciso ter consciência do que é seu e do que é do outro. O famoso “toma o que é teu e eu fico com o que é meu!”. Bom, não sei se é tão famoso assim, mas aqui no consultório eu falo bastante isso pros meus pacientes.

Parte de identificar o que é teu e o que não é vem do autoconhecimento. Acredito que ao longo desses textos e exercícios você já tenha se conhecido ou reconhecido um pouco mais.

"Tem que" ser/fazer/querer...

Grande parte dos nossos conflitos internos aparecem por causa dos (esses sim) famosos “tem que”. Tem que estudar, tem que casar, tem que ter filhos (depois de casar, antes não), tem que trabalhar, tem que ser magro, tem que reciclar, tem que fazer exercício, tem que cortar gluten, enfim, uma enxurrada de obrigações.

E, a maioria delas, você nem percebe se concorda ou não, vai apenas fazendo pra se encaixar, pertencer e reproduzir um modelo. É como se o mundo tivesse instalado um programinha em você, de como as coisas têm que ser, a ordem certa e esperada. Mas aí, você vai vivendo, aprendendo, conhecendo e, de repente, tem coisas que não funcionam com esse programa. Aí dá tilt. Se você tem um computador, você bem sabe que atualizar o sistema é bem chato, muitas vezes demorado, porém necessário pra tudo continuar funcionando. E é assim com a vida.

Precisamos atualizar nosso olhar às nossas necessidades.

Porque nós mudamos ao longo da vida. Alguns programas de fábrica se tornam defasados. E ter que usar esse sistema nem sempre faz sentido ou funciona pra gente. Esse sistema, os "tem que's", são o que chamamos de **introjeção**. É algo que não é seu, que o meio (família, os outros, cultura) coloca em você e você assume aquilo como certo.

Veja bem, a introjeção é importantíssima pra nossa formação, só com ela podemos construir e interiorizar as regras e noção de certo e errado quando crianças. Mas, o excesso delas no adulto, nos torna **rígidos e irrefletidos**.

E o que é ser irrefletido? É não refletir, não pensar, apenas reproduzir. Vai seguindo o baile. Vamos combinar e concordar que pode ser mais fácil. Lembrando que nosso cérebro adora uma facilidade. Mas só é mais fácil enquanto você não sabe que aquelas ideias, aquelas crenças, aquelas necessidades não são suas. Pode dar um trabalhinho descobrir quais são as suas. Porque aí você vai ter que bancar suas escolhas, ser responsável pelo seu caminho e, sinto informar, mas quem não segue o script e tem a liberdade de escolher, lida com a angustia e com a temida **insegurança do não saber**.

Aí é aquela história, seguir o fluxo, corresponder às expectativas, ter controle e segurança ou lidar com o incerto?

Autorresponsabilidade

Mas, meu nobre gafanhoto, não fique imaginando que você é a vítima dos outros e das circunstâncias, porque aqui você precisa saber que **você é responsável** pelo que sabe e, também, pelo que não sabe, pelo que escolhe ou não (não escolher é uma escolha) e pelas consequências disso.

E vamos lembrar que você, ser de luz, também julga, critica, espera do outro. Quando você faz isso, você está projetando. É algo seu que você tá jogando no outro e no mundo. E essa é uma tentativa (ineficaz) de controle e segurança.

Lembra quando falei sobre a necessidade de controle nos descontrolar? Pois é.

Você achar que tudo tem que ser como quer te desconecta da realidade. Por isso é importante entender o que é seu e o que não é. Tomar, **se apropriar do que é seu**, e devolver pro outro o que é dele.

Estabelecer limites e ter relações mais conscientes e saudáveis. **Aqui o saber é libertador.**

Lembre-se que **ninguém é capaz de saber mais sobre você do que você**. Parece óbvio, né? Mas a gente nem sempre tem essa consciência.

Quantas vezes você não buscou livros, cursos, horóscopo, tarô ou qualquer resposta de fora pra saber quem é ou saber mais sobre si? Atire a primeira pedra quem nunca fez o teste no Facebook pra saber qual tipo de batata seria. Fazemos isso porque é mais fácil buscar fora, receber, do que construir e descobrir sozinhos. Maldito cérebro econômico!

PS.: Ok, algumas fontes de conhecimento auxiliam nosso autoconhecimento. Existem muitas ferramentas válidas e interessantes. Mas tenha sempre cuidado e crítica ao se identificar com os conteúdos. Algumas vezes eles podem te limitar e criar certa rigidez. Lembre-se que somos, mas também estamos! Somos flexíveis e no nosso corpo habita sempre o potencial de mudança.

PS.2: Quando fazemos coisas pelos outros, não é necessariamente só pra eles. Temos sempre um ganho. Qual é esse ganho? Ser aceito, amado, admirado? Ter uma boa imagem? Mas, talvez, o mais importante: o que perdemos ao fazer pros outros?

Exercícios (im)pertinentes

Exercício 1

Guardou a listinha lá do começo com carinho? Vamos usa-la agora. Você vai precisar de uma caneta de outra cor ou uma marca texto. Nas duas listas, você vai marcar o que é seu genuinamente, aquilo que você reconhece como sendo só seu, e o que é introjeção dos outros, da família, amigos, sociedade.

É possível que aqui você identifique algumas crenças e (des)construa algumas.

Lembrando que não tem certo nem errado.

Exercício 2

Agora você vai pegar um papel e escrever seu nome completo no alto com a letra grande.

Depois, divida cada nome e sobrenome numa coluna.

Abaixo de cada nome e sobrenome, você vai escrever características e significados dos nomes. Se você nunca procurou saber o significado do seu nome, essa é sua chance!

Escreva e veja o que tem ou não a ver com você.

Já nos sobrenomes, coloque as características de cada família (se você tiver sobrenome do pai e da mãe).

Quando terminar, vá pra próxima página.

Agora, você vai circular as características que compartilha com sua família e as que você não tem mas gostaria de desenvolver, e aquelas que você tem, mas não curte tanto. Se vc só tiver o sobrenome de um dos seus pais, veja o que significa pra você não ter esse sobrenome, quais as características da família que você compartilha, gosta, queria ter ou não.

Esses exercícios nos ajudam a ver que somos uma soma de várias pessoas e fatores. Que, apesar da nossa identidade e individualidade, muito do que é nosso nos foi passado. Sem sabermos nem percebermos. Não saber quem somos acontece, mas é importante sabermos de onde viemos. Nossa família é nossa base. É ela que nos sustenta. Por melhor e/ou pior que ela seja, com suas qualidades e defeitos. Somos parte de um todo muito maior que nós. E saber isso é fundamental pra nossa segurança.

Oração da Gestalt-terapia

Fritz Perls (1969)

A oração da Gestalt-terapia não é nada religiosa. Gestalt-terapia é uma abordagem da Psicologia. A oração só é chamada assim porque... foi o nome que deram. Você pode utiliza-la como um mantra, ou só, lê-la e pensar sobre, já ajuda. Ela fala sobre percepção, limites e limitações, consciência, lugar, expectativas e autoconhecimento. Fala sobre você em relação com o mundo.

Eu sou eu, você é você.

Eu faço as minhas coisas e você faz as suas coisas.

Eu sou eu, você é você.

Não estou neste mundo para viver de acordo com as suas expectativas.

E nem você o está para viver de acordo com as minhas.

Eu sou eu, você é você.

Se por acaso nos encontrarmos, é lindo.

Se não, não há o que fazer.

A beleza do não saber

Sim, caro ser humano controlador de cérebro econômico, não saber tem suas vantagens (e beleza!). Claro que é necessário sabermos e conhecermos, até não ser necessário. Sim, nem sempre é necessário. Quando sabemos algo, nosso cérebro já categoriza e monta o script a ser seguido e esperado. Nem sempre o mundo lê esse script, aí nos frustramos, irritamos, decepçcionamos e por aí vai. Caímos numa repetição e reprodução sem sentido. Nosso cérebro, às vezes, é meio burrinho. [O que significa não saber pra você?](#)

Pensa com carinho antes de prosseguir a leitura.

O que é não saber?

Talvez vulnerabilidade (que não orna nada com a segurança que precisamos). Medo? Raiva? Tristeza? Decepção? Desamparo? Ou excitante? Aventura? Descoberta? Novidade? Pode ser tudo isso. Se você é ansioso e doido por controle, provavelmente, não saber vai ser algo negativo. Mas a beleza está justamente em ver o não saber como [possibilidade](#), como novidade! Não saber é estar aberto ao que aparecer, suspender os julgamentos e estar presente no aqui-e-agora.

Não é estar numa festinha de criança odiando porque todas as festinhas de criança que você já foi foram um saco (generalização by cérebro). É estar naquela festinha, porque aquela festinha, apesar de ter semelhanças, é outra festinha. É uma nova festa. Claro que ela pode se mostrar igual às outras, ou pior, mas [pode ser diferente se o seu olhar for diferente](#).

Se o sentido de estar lá for coerente com sua necessidade naquele momento. Se você faz qualquer coisa já sabendo (criando) um resultado, quais chances você dá pra ser diferente? É tipo você criar profecias autorrealizáveis que, mesmo sendo ruins, te dá um prazer por ter acertado que seria ruim! Doido, né?

A importância da experiência

Ter certeza limita. Do não saber, vem a criatividade e a espontaneidade. Vem a capacidade de responder ao que é e ao que acontece, e não ao que você acha e se passa na sua cabeça.

É por isso que a experiência é tão importante e enriquecedora, experimentar, conhecer. Você pode achar que nunca faria algo, ou reagiria de tal maneira numa determinada situação. Até passar por aquela situação. Por exemplo, eu sempre fui uma pessoa daquelas que querem saber as chances de ter doenças, sabe? Necessidade de controle e segurança, claro. Até que, um dia, recebi um diagnóstico de uma doença crônica e, hoje, após passar pela experiência, já não gostaria mais de saber.

Claro que saber o diagnóstico me fez tomar algumas decisões e foi importante, mas, lá no fundinho, preferia não saber (já que não tenho quase nenhum sintoma grave dessa doença). Agora eu sei algo que me deixa com várias incertezas.

Ou seja, eu sei mas não sei. E tenho que conviver com isso.

O não saber pode ser angustiante ou libertador, porque quando você não sabe, pode ser qualquer coisa! As possibilidades são infinitas.

Por que você acha que um dos maiores medos das pessoas é a morte? Porque ela é incerta. Ninguém foi e voltou pra contar o que acontece. Tem teorias, religiões e crenças que acalmam o coração, mas certeza absoluta, ninguém tem. Tá em aberto, tá incerto.

Não se sabe. E aí, ocupamos nossa existência com o pouco que conseguimos e podemos saber e (tentar) controlar.

O saber é limitado e limitante

Quando temos certeza de algo, limitamos esse algo. Limitamos a experiência. Dar nome, categorizar é limitar (e sim, nosso cérebro faz automaticamente). Falando um pouco de fenomenologia, **dar nome a algo é perdê-lo**. Como assim? Quando algo é uma coisa, esse algo deixa de ser outras coisas. Quando festinha de criança é chata, é quase impossível eu me divertir numa festinha de criança. Um exemplo maravilhoso sobre criatividade, abertura, não saber e espontaneidade é uma criança com uma caixa de sapato. Se vc falar pra ela que é uma caixa de sapato, as possibilidades já se perdem. Se a criança não souber, a caixa pode ser uma caminha pro bichinho, uma maleta, um porta treco, um banquinho, um monstro, um carrinho e sabe-se lá o que mais essa criança ainda não completamente introjetada com o cérebro econômico em desenvolvimento quiser! Não é lindo?

Você não sabe tudo, nem nunca vai saber. Porque tudo é muita coisa, né? Tanto de você quanto do mundo. Às vezes, saber só estraga a experiência (quem gosta de *spoiler*, não é mesmo?). Aí o não saber é uma **salvação**. Já, se pensarmos no não saber como a falta de percepção e consciência, ele se torna uma **prisão**. De portas abertas. Porque, no fundo, a gente sabe o que precisa. Mesmo que seja saber que não sabe.

Teoria paradoxal da mudança

Ahhh, essa é a teoria mais linda, doida e óbvia que você vai conhecer! Segundo ela, a mudança só ocorre quando a pessoa se torna o que é, não quando tenta converter-se no que não é!

Lindo, não? Então, vamos lá!

O que você quer ser?

O que acha que quer ser?

O que acha que tem que ser?

Aqui você vai exercitar bastante suas introjeções. Talvez, seja o momento de resgatar aquela listinha do início do que você acha que sabe de si e reler. Muitas vezes, quem queremos ser não é realmente quem somos. Como assim?

É como usar um sapato apertado: o pé entra, você até anda, mas dói, dá bolha, faz ferida. Lembra das introjeções, né?

Pois é, elas seriam os sapatos. Elas, medos, insegurança, frustrações, vergonha, questões de autoestima, fazem pessoas levarem vidas não muito fiéis a si mesmas.

Muitas pessoas vivem a vida que acham que tem que ter, por aparências, disfarçando as evidências. Mas pra que viver fugindo, se você não pode enganar seu coração? (sim, “Evidências”).

Ok, aqui apareceu o coração, que vamos contrapor ao nosso querido, e nem sempre benevolente, cérebro.

Se o cérebro é razão, o coração é... emoção! E, veja bem, esses dois precisam se conversar. Assim como integrar nossas polaridades, reconhecer e aceitar nossas partes boas e nem tão boas assim, cérebro e coração precisam se entender. Não existe um que seja melhor que o outro, mas extremos, ser só razão ou só emoção, vai dar ruim.

Razão & emoção

Somos um combo. O coração permite que sintamos, e o cérebro permite a compreensão e ação (na teoria, acontece tudo no cérebro mesmo. Mas essa divisão é mais didática e ilustrativa).

Quando estamos muito racionais (razão demais pra tudo é uma defesa), destreinamos o sentir. Tipo os cachorros que a gente escolher alimentar. É preciso um **equilíbrio**! Ou, pelo menos, buscar o equilíbrio.

Se você já perceber que não tá equilibrado já é um bom começo!

Se considerarmos que a **vida é movimento** e movimento é mudança, estamos sempre aptos a mudar. Querendo ou não. E, quando mudamos, estamos nos tornando cada vez mais quem somos. Muitas vezes o sofrimento vem da nossa resistência em não querer mudar, já que mudar é lidar com o novo (eu), que vai gastar mais energia e causar mais incerteza.

Pensa que somos todos cebolas, com casca e diversas camadas. A gente vai vivendo e aprendendo, e vamos perdendo camadas que protegem nosso núcleo, nossa essência. Vamos nos transformando, sempre descobrindo mais sobre nós mesmos. O ideal seria não nos lamentarmos pelas camadas perdidas, mas estamos tão presos a sermos uma cebola inteira, com a ideia do que é ser uma cebola, que mal percebemos que quando perdemos a casca e algumas camadas, estamos mais próximos do centro, de nós mesmos.

Saber quem se é, é lindo! Mas, como disse antes, quando você define, você limita. Se você é uma pessoa introvertida, se rotula e passa a se apresentar assim que nem o Chaves: sem querer querendo.

Porque aí é fácil, você não tem que ficar se explicando, você e as pessoas já sabem o que esperar de você, uma pessoa introvertida.

Aí é um momento de entender e se perguntar: o que significa ser introvertido? Quais as perdas e ganhos em ser assim? Eu sou introvertido com todo mundo ou tem lugares e pessoas que sou extrovertido? (lembrando que isso vale pra qualquer característica) Possivelmente, vai ter algum lugar que sua outra polaridade vai estar mais confortável e confiante pra se mostrar (nem que seja com seus pais ou seu cachorro). Isso mostra que **você não é, você está.**

Você alimenta mais o lado introvertido por diversas razões, provavelmente porque tem mais ganhos do que perdas. E, vale lembrar, que uma pessoa introvertida não é só isso. Ela tem muitas outras características (in)exploradas e (des)conhecidas. **Limitar-se é um não saber voluntário.** É trocar várias possibilidades de ser por uma segurança nem sempre cômoda.

Pra finalizar...

Espero que tenha gostado e aproveitado as reflexões deste ebook.

A ideia era mostrar como o saber pode ser bom e ruim. Assim como nós, ele não é só bom nem só ruim. É preciso entender quando é necessário saber e o que saber e quando o saber se torna uma necessidade de controle nem sempre positiva. Espero ter conseguido mostrar a importância do autoconhecimento pra uma vida mais consciente, leve e responsável. Quando nos conhecemos e nos aceitamos por inteiro, lidamos melhor com o mundo a nossa volta.

Caso queira comentar ou perguntar algo que leu aqui ou sobre algum dos exercícios (im)pertinentes, pode me enviar um email mferpsico@gmail.com!

E pra finalizar: Saber ou não saber, eis a questão?