

SITUAÇÕES NÃO RESOLVIDAS. VOCÊ CONHECE ALGO ASSIM?

Por: **Maria Alice Bahia Diomedes**
Psicologia Clínica - Orientação
Vocacional - Terapia de Casais
www.malicediomedes.com

Diagramação: **Edel Sanchez**

Ah! É provável que sim, pois não estamos aqui mencionando questões complexas de negócios, sociedades comerciais, inventários ou quaisquer problemas de grande porte. Estamos nos referindo àquelas questões do dia a dia, às pequenas decisões que devemos tomar frequentemente. Quais seriam? Talvez alguns façam essa pergunta.

Pois bem, são várias e nós nem percebemos. Por serem tão triviais, não damos importância, pois parecem não merecer o consumo de nossa energia. Vamos ver?

Faz tanto tempo que não piso numa areia fofinha; eu gostaria de encontrar minha antiga vizinha (gosto tanto dela!); tenho vontade de levar meu filho a um estádio para ver um jogo de futebol ao vivo; quero convidar uns amigos para almoçar e estrear minha louça nova; preciso começar a caminhar ou fazer algum exercício; gosto tanto de andar de bicicleta (há anos eu não ando); adoro cinema, mas há pelo menos um ano eu não vou, etc., etc. Se vocês pudessem me ajudar, com certeza essa lista seria longa demais e não caberia em nossa coluna.

Esse questionamento é para que eu coloque aqui uma reflexão do que costuma acontecer, levando as pessoas a não viverem coisas tão singelas e que poderiam fazê-las felizes com simplicidade.

É frequente o uso de três mecanismos que podem impedir a solução destas vontades tão simples: escudo / trapaça / sabotagem.

Escudo: quando as pessoas criam situações ou colocam pessoas entre ela mesma e a situação que gostaria de resolver ou vivenciar – “não querem me ensinar”, “meu marido não

apoia”, “não posso deixar minha mãe sozinha”, “não tenho quem me ajude”, “minha esposa não aceita”, “meu chefe é *workaholic*”. Ou seja, o escudo são os outros ou a situação para que a pessoa não faça o que poderia e diz que gostaria. E, com isso tem a “vantagem” de se lamentar e não enfrentar mudanças que não está disposta ou teme fazer.

Trapaça: acontece quando a pessoa trabalha 15 horas por dia, leva tarefas para o fim de semana e não tem tempo para viver, apenas vive para trabalhar. Sempre há “justificativas” que podem ser plausíveis por um tempo, mas não todo o tempo.

Sabotagem: ocorre quando a pessoa diz repetidamente – agora não dá, qualquer dia, vai adiando, abandonando a ideia, começa a dizer a si mesma que não é tão importante.

Em qualquer destas possibilidades o que está por trás são impedimentos emocionais, dúvidas, temores infundados muitas vezes, levando a um viver com eternas e imutáveis questões. Talvez algumas sejam realmente impeditivas, mas, provavelmente, a maioria seria contornável e a vida se tornaria mais leve, mais gratificante, mais rica de bons momentos.

O mais importante para cada um de nós será a honestidade consigo mesmo – aquela conversinha interior, sem as defesas habituais, olhando se não posso mesmo ou se me acomodo atrás de um “escudo”; me justifico pelo trabalho, profissional ou voluntário (trapaça) ou vou adiando, abandonando a ideia (sabotagem).

Se identificamos o que estamos fazendo e aceitamos que esta tem sido nossa atitude, estaremos dando um passo importante para fazer uma mudança, que, por menor que seja, será o começo de uma transformação benéfica.

É importante lembrar que repouso, alegria e convivência saudável com amigos são recomendações dadas pelos espíritos amigos a Kardec, continuam sendo recomendadas por mensagens que chegam constantemente e demonstradas em pesquisas médicas e psicológicas como ferramentas de saúde e bem-estar.

Vamos lá? Aquele café amigo, aquela caminhada, a pipoca no cinema, a dança no salão, o coral que eu tanto queria...mais... mais... sempre sem escudo, sem trapaça, sem sabotagem. **S**

REFERÊNCIA:

• Shinyashiki, Roberto – *A Carícia Essencial*