

As 10 (dez) BARREIRAS AO BEM-ESTAR

Dr. Antonio Pedreira.
Médico, psicoterapeuta e educador.
CREMEB: 2238.

Como é possível se optar por passar bem? Esta é uma pergunta que nos é formulada centenas de vezes e como também no curso da terapia individual ou grupal.

E quais são as barreiras ao bem-estar?

O desejo de poder interferir – até onde for possível – visando o próprio bem-estar psicoemocional, parece estar intimamente conectado com o questionamento presente acima mencionado.

Com base na experiência adquirida ao longo de 27 anos de prática psicoterápica humanista – embasada no referencial teórico da Análise Transacional (AT), passo a analisar alguns aspectos relevantes na direção do bem-estar. A idéia básica é analisarmos de modo sumário e pragmático, os 10 principais processos indutores do mal-estar, objetivando que você, leitor amigo, procure evitá-los em sua vida cotidiana, tanto quanto lhe for possível.

Estou convicto que, se você buscar evitar ou minimizar estes processos – dentro dos recursos de que já dispõe – em sua vida pessoal ou interpessoal, será possível aproximar-se do bem-estar, em vez do vício de passar mal.

OS 10 MEIOS MAIS COMUNS DE PASSAR MAL

Eis os campeões em audiência (como diriam os analistas midiáticos), ou seja, passamos a alinhar os principais processos psíquicos que identificamos como os mais freqüentes indutores ao mal-estar pessoal.

- 1) APEGO FORTE
- 2) REVERSÃO DE EXPECTATIVAS
- 3) NÍVEL ALTO DE EXIGÊNCIAS E/OU DE COBRANÇAS
- 4) COMUNICAÇÃO INADEQUADA
- 5) CONTRATOS MAL FEITOS
- 6) AUTO-ESTIMA BAIXA
- 7) NÃO VALIDAÇÃO POSITIVA
- 8) SENTIMENTO DE CULPA
- 9) AUTOPIEDADE
- 10) FANTASIAS CATASTRÓFICAS

Estou convicto de que a análise que será efetuada representa um afloramento dos complexos processos inerentes à mente humana e que não pretende, de modo algum, substituir uma psicoterapia, mas servir de estímulo para o autoconhecimento, indispensável ao bem-estar humano. Por outro lado, é óbvio que o ponto de partida para se atingir o bem-estar é a tomada de consciência do que nos faz passar mal, e subseqüentemente, buscarmos a sua evitação sistemática.

- 1) APEGO FORTE

Quanto mais apegada uma pessoa esteja a um objeto de amor, mais sofrerá diante das inevitáveis perdas da vida.

Em termos transacionais dizemos que a tristeza é a emoção que advém de uma perda. O investimento de energia psíquica que se faz, ao agregar algo ao nosso Eu, se traduz pelo sentimento de posse.

EU → MEU (= do meu EU)

I → MY (em inglês)

“Meu gato de estimação”, quer dizer: o gato do meu EU (estou me referindo ao bichano, não ao “ficante” daquela garota).

O apego forte faz com que, pela morte ou sumiço do animal, sobrevenha uma forte tristeza, diretamente proporcional ao grau do apego.

OPÇÃO DE BEM-ESTAR: convém que, diante das inevitáveis perdas inesperadas da vida quem quiser sofrer menos, precisa treinar o desapego. Como isto é mais fácil dizer do que fazer fica a sugestão de que sejam exercitadas as capacidades de: ACEITAÇÃO DA PERDA (com o mínimo de culpa e de revolta) e a decisão de voltar a passar bem, apesar da perda.

Decorrido o tempo necessário para que o desapego progressivo ocorra, retorna a energia corporal, criando condição para o recomeço ou retorno à própria vida normal com entusiasmo de viver. Assim esperamos.

2) REVERSÃO DE EXPECTATIVAS

Na esmagadora maioria das vezes em que criamos uma expectativa em cima de algo ou de alguém, corremos o risco de só vir a passar bem, se e enquanto estiver sendo cumprida a mencionada expectativa.

Por outro lado, a reversão da expectativa é um fator significativo no mal-estar humano, pois quanto maior for a nossa expectativa, maior será o sofrimento.

De início surge uma negação: “*Não acredito!*” depois, com ou sem culpa, chega-se a uma revolta que, em termos de AT, é raiva. Todavia, com a mesma velocidade que atingiu a raiva, uma tristeza acaba por aparecer que poderá ser mantida por pensamentos derrotistas, com a sensação de desalento ou desespero por não ter tido as suas expectativas cumpridas.

OPÇÃO DE BEM-ESTAR – Ter sempre em mente que quem nos faz passar mal não é o outro – como dizia Sartre: “*O inferno é o outro*” – mas a nossa expectativa projetada numa determinada pessoa. Aliás, um bom antídoto contra a reversão de expectativas é ter em mente que “ninguém nasceu para cumprir as nossas expectativas, senão nós próprios”.

Desenvolva, pois, leitor amigo, a habilidade de dosar suas expectativas. Agindo assim você se candidatará a interferir significativamente em uma das maiores fontes do mal-estar e habituando-se a buscar o seu bem-estar pessoal.

3) NÍVEL ALTO DE EXIGÊNCIAS E/OU DE COBRANÇAS

Com certeza, constituem duas variáveis que predis põem ao mal-estar: EXIGÊNCIAS OU COBRANÇAS. Naturalmente que **o seu maior ou menor** de sofrimento dependerá do nível de intensidade com que se exige ou cobre.

OPÇÃO DE BEM-ESTAR – Procurar reduzir ao mínimo, as suas cobranças ou exigências é o ponto de partida na direção de um bem-estar **auto-sustentável**. Quando esta redução for alcançada e se apresentar em uma baixa frequência em sua vida, as suas chances de passar bem e de viver em paz serão bem altas. Confira!

4) COMUNICAÇÃO INADEQUADA

É talvez a causa de mal-estar mais prevalente nas relações interpessoais. Como o ser humano é por excelência relacional, a comunicação inadequada está na base dos conflitos no lar, no trabalho, na escola e nos encontros sociais.

Em termo de A.T. a TRANSAÇÃO é a unidade de comunicação interpessoal e consiste no **estímulo** verbal do emissor e a respectiva resposta do receptor.

Pelas leis da comunicação, fica claro que as **transações cruzadas** – vulgarmente, dar uma cortada ou “uma dura” no outro, e as **transações ocultas**, cujo efeito ulterior equivale a falar de modo indireto ou “dar uma indireta”, ambas as transações são convites ao mal-estar nas relações humanas.

OPÇÃO DE BEM-ESTAR – evitar utilizar as transações cruzadas e as ocultas no seu cotidiano, preferindo sempre usar as comunicações diretas. Assim se impede aflorar os maus sentimentos que usualmente ocorrem nas relações humanas.

É digno de atenção que o peso da mensagem não verbal (gestos, tons de voz, caras e bocas) equivale a 93%, enquanto que as palavras valem apenas 7% da comunicação final.

Assim, para optar por uma comunicação saudável, convém estar atento que o resultado final depende muito mais **do como**, você diz, que **daquilo que** você diz. Esmere-se, pois em aprimorar a sua comunicação, e... passe bem.

5) CONTRATOS MALFEITOS

É incrível como, um sem número de situações de mal-estar do nosso dia-a-dia, resultam de contratos mal-feitos que a pessoa nem se dá conta. Todas as interações nas áreas casal, família, profissional, acadêmica e social acabam por gerar compromissos. Cada um destes constitui um contrato não formalizado, nem escrito – como os contratos comerciais. Na maioria das vezes, são estabelecidos acordos, pactos e compromissos, nos quais os subentendidos geram mal-entendidos.

A razão destes desentendimentos está em contratos mal feitos ou vagamente definidos. Ex. Vou te ver este ano no dia 29 de fevereiro (Hora? Onde? Para que?).

OPÇÃO DE BEM-ESTAR – Tudo que é bem pactuado, de modo claro e previamente acertado, dentro de uma perspectiva ganha-ganha tende a gerar bons sentimentos. Ex.: Você será “minha ficante” com exclusividade. Nem eu nem você ficaremos com outra pessoa, até novo pacto.

Até mesmo na contratação de um serviço profissional, o preço combinado não é caro nem barato. É o justo e contratado.

6) AUTO-ESTIMA BAIXA

O sentimento de menos-valia é uma falta de amor próprio, também conhecido como AUTO-ESTIMA BAIXA. Provoca um mal-estar variável de pessoa para pessoa, comparável a um vazio dentro de si. Este vácuo gera a incomoda sensação de insegurança, inquietação e até mesmo de inadequação, ou seja, sentir-se *um peixe fora d'água*.

O rebaixamento da auto-estima afeta a própria identidade pessoal, produzindo uma cratera na nossa alma, um vazio interior que não raro leva o indivíduo a ter vergonha de si mesmo.

OPÇÃO DE BEM-ESTAR – O ideal seria uma psicoterapia visando o melhor autoconhecimento e uma crescente conscientização do seu valor próprio com a superação dos seus problemas de identidade pessoal. Houve, certamente, problemas ou traumas de infância que culminaram com a recorrente dificuldade em ser um indivíduo reconhecido, aceito e amado incondicionalmente, isto é, pelo que é e não pelo que faz ou pelo que tem.

Na vida adulta é sempre possível haver uma modificação da auto-imagem corporal, mediante uma ginástica e/ou reeducação alimentar, moldando-se assim um novo físico. Isto trará repercussões sensíveis para o seu eu, pois, **um corpo que muda é um ego que muda**.

Como você não precisa ficar aprisionado no seu passado, monitore-se minuto a minuto, contraponha mensagens positivas para cada negativa que surgir na sua mente. A mudança do seu sistema de crenças começa por aí, até a incorporação da idéia de que é possível aceitar-se do modo que você é com suas virtudes e limitações.

Assim, você poderá abrir caminho para passar bem mediante a cura da sua auto-estima ferida. Vai valer à pena, confira!

7) NÃO VALIDAÇÃO POSITIVA

Todo ser humano tem várias “fomes psicológicas”, entre as quais a de estímulos e também de reconhecimento ou **validação**, de acordo com Eric Berne – o genial criador da Análise

Transacional (AT) que as designou com a palavra CARÍCIAS, definindo-as como sendo: "as unidades do reconhecimento social".

Em outras palavras, o que estamos aqui chamando de **validação** representa todos os estímulos sociais que são dirigidos de uma pessoa para outra que dê a entender que reconhece a sua existência ou não ignora a sua presença. Pode ser um aceno, um aperto de mão, um cumprimento verbal ou um sorriso. Como se trata de estímulos intencionais que emergem na comunicação humana, podem produzir mal-estar em duas situações previsíveis:

(1ª) Quando o estímulo gera maus-sentimentos de medo, raiva ou tristeza é porque houve **validação negativa** ou rebaixamento em sua AUTO-ESTIMA.

(2ª) Quando o estímulo emitido visando o reconhecimento social foi ignorado ou não correspondido, **não ocorreu à validação positiva** e a pessoa se sente desqualificada.

Além do mal-estar decorrente da não validação positiva, é bem provável que vá se queixar ao "pai social":

– "sua secretária é sem educação! Dei BOM DIA e ela não me respondeu".

OPÇÃO DE BEM-ESTAR – Procurando sempre intercambiar estímulos positivos, é uma garantia de sentir-se **validado positivamente**.

Em outros termos, quando a pessoa dispõe de uma rede de amigos e colegas, além dos familiares, é provável que o bem-estar seja automático e habitual. Se a "bateria caricial" estiver bem carregada, os eventuais contatos em que não ocorreu a **validação positiva**, poderão ser melhor assimilados.

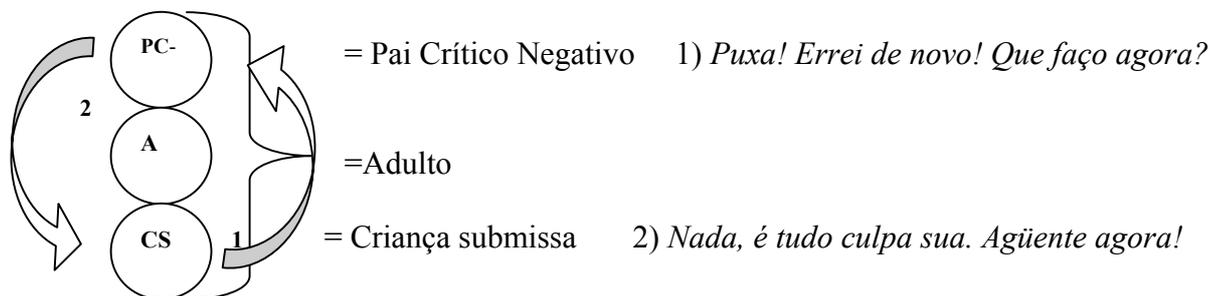
Caso você, leitor amigo, observar que estes episódios de **não validação positiva** se tornaram freqüentes, busque uma ajuda psicoterápica para descobrir qual a sua participação efetiva neste processo. Opte sempre pelo bem-estar.

8) SENTIMENTO DE CULPA

Este é, sem dúvida, um dos maiores parasitas do bem-estar humano.

A culpa advém de um diálogo interno maldito entre a censura que emana do seu ego parental (pai interno) e o sensível ego Criança. Correspondem a verdadeiras "vozes na cabeça" que travam uma batalha no palco da consciência. Trata-se de um diálogo improdutivo que consome energia e induz mal-estar.

No modelo transacional da personalidade humana, do ego-tripartido, o **Pai Crítico Negativo** da pessoa acusa, implacavelmente e "surra" a **Criança Submissa**.



A Criança Submissa sofre com medo ao castigo, e ao invés de encontrar um Pai Protetor, que tome o seu partido, se defronta com um verdadeiro "INIMIGO" dentro da cabeça. Quem tem um Pai Crítico Negativo destes, nem precisa de inimigos fora.

O mal-estar se instala como um processo de auto-acusação impiedosa. Enquanto "remói o juízo", o sono passa e o sofrimento se agrava com o crescente sentimento de CULPA ou REMORSO.

OPÇÃO DE BEM-ESTAR – A solução para se libertar deste sentimento de culpa é aceitar que errou e que pode aprender com o erro. Além de aprender esta lição de vida, é importante a devida reparação do dano causado, assumindo a responsabilidade pelo mal feito.

Observando no modelo tripartido do nosso ego – Pai, Adulto e Criança – como fica bem fácil de se verificar que é necessário introduzir no circuito da auto-acusação, a parte racional do nosso eu (= Ego Adulto).

Interrompendo com o Adulto o diálogo maldito, assumir- no aqui-e-agora – a responsabilidade pelo erro, e solucionado o problema e a pessoa volta a passar bem.

Este exercício de saída da culpa precisa ser treinado até se converter em um hábito de estar-bem, apesar de nos reconhecermos como o ser da falta e das carências, o que não nos impede de sermos felizes.

9) AUTOPIEDADE

É outro diálogo interno pernicioso ao nosso bem-estar. Trata-se de um sentimento de autocomiseração ou “pena de si mesmo”.

Na autopiedade é como se um Pai Protetor Interno Negativo (PP-) tivesse uma atuação superprotetora, diante dos apelos da Criança Submissa (CS) que pede colo o tempo todo e se lamuria.

Este sentimento de AUTOPIEDADE é improdutivo, tanto quanto o de culpa. A diferença é que o sentimento de “coitadinho”, “pobre de mim” ou de vítima de tudo e de todos imobiliza a pessoa. A sensação é como se houvesse uma conspiração cósmica contra si e o mal-estar se instala e pode demorar.

OPÇÃO DE BEM-ESTAR – De novo, verificamos que a parte lógica ou racional do nosso eu (= ego Adulto) está fora desta conversa entre o Pai Protetor Negativo e a Criança Submissa, vitimóide e pedindo lástima.

Ao cortar com o Adulto o diálogo interno de autopiedade, a tensão interna cede lugar ao bem-estar. Ademais, com duas perguntas do Adulto, verdadeiro apelo à razão é possível sair deste diálogo interno maldito e um encaminhamento a um maior crescimento pessoal.

- Por que e para que estou nesta tortura mental?
 - De que opções disponho, para sair deste diálogo torturante?
- Aí é só optar pela melhor.

10) FANTASIAS CATASTRÓFICAS

O ser humano se vicia em passar mal de várias maneiras. Além de todas as mencionadas acima, costuma entrar em INDECISÕES e ELABORAR FANTASIAS CASTATRÓFICAS, dos resultados possíveis e imagináveis.

Como na maioria das vezes “não há problemas, há indecisões”, o passo inicial será tomar alguma decisão. E, só em sair do impasse...

- faço/não faço
- quero/não quero
- separo/não separo

Já é meio caminho andado para sair do mal-estar.

OPÇÃO DE BEM-ESTAR

Depois de sair do mal-estar, o passo seguinte é buscar se livrar das FANTASIAS CASTATRÓFICAS. A chave é ter em mente uma verdade facilmente verificável, na vida prática.

“NA FANTASIA SOFREMOS MUITO MAIS, DO QUE PELA REALIDADE FACTUAL”

Com efeito, o medo de tirar o dente é pior do que a extração do dente...

O medo do parto é pior do que o parto.

As fantasias catastróficas de sua primeira vez – dirigindo carro, falando em público, fazendo o vestibular, tendo um contato íntimo com determinada pessoa, etc. – foram, com certeza, piores que estas mencionadas experiências.

Conseguindo domar esta temível ansiedade antecipatória, você estará no caminho da **OPÇÃO PELO BEM-ESTAR.**