

COMPORTAMENTO

“As pessoas andam com medo de interiorizar”

Psicóloga destaca que elas temem deprimir e buscam situações que levam à euforia, que simulam felicidade e pareçam preencher vazio

A psicóloga Maria de Melo, autora de “A Coragem de Crescer – Sonhos e Histórias para Novos Caminhos” (Ed. Summus), afirma que não só é possível se libertar de ações e pensamentos negativos como isso é necessário para seguir em frente.

No entanto, ela ressalta que a atitude requer muita força de vontade, uma vez que o estilo de vida atual atrapalha a mudança de comportamento. “As pessoas andam com me-

do de interiorizar, de ficarem consigo. Têm medo de deprimir, na verdade. Então, acabam abusando e procurando situações que as levem à euforia, a uma excitação, um agito que simule felicidade e que pareça preencher o vazio existencial”, explica.

Maria de Melo diz que são muitos os vícios. “Somos drogados em muitas coisas, desde as drogas lícitas e ilícitas a aquelas disfarçadas, como ir às compras, grudar em um relacionamento ou praticar alguma atividade de modo exagerado. Só que, ao agir dessa forma, o vazio que fica depois que o efeito passa é ainda maior”.

A psicóloga assegura que um ano marcado por acontecimentos negativos tende a deixar um saldo de emoções tóxicas, tais como decepções, frustrações e subprodutos, como rancor, amargor,



MARIA DE MELO: “Virar o jogo”

raiva e desamor. E que, na verdade, é exatamente tudo isso que pode acionar o botão da “tomada de consciência”, de quem de fato a pessoa é, do que ela pensava

que era, das suas fantasias, de como é a sua vida, sua realidade.

“Aí se coloca o grande diferencial humano: a escolha de virar o jogo, de usar os obstáculos como propulsores de evolução, de tornar-se um ser humano mais consciente, mais persistente, mais corajoso. A vida é difícil e nem sempre a gente consegue mudar as coisas fora da gente. Mas nós sempre podemos mudar. E quando mudamos, para melhor, passamos a chamar o melhor dos outros, ajudamos as outras pessoas a evoluírem”.

A psicóloga e neuropsicóloga Sidneia Freitas ressalta que a dificuldade em filtrar as emoções ruins se dá porque o ser humano não é preparado para suportar

um grau tão intenso e contínuo de tensão.

“Não existe mais aquele tempo para refletir e se recompor para se reequilibrar dos acontecimentos cotidianos. Esse filtro nas emoções acontece quando paramos e refletimos sobre a forma a qual estamos direcionando nossas vidas”.

Ela orienta que a reflexão deve acontecer e que não existe uma regra de tempo. “O problema é que, muitas vezes, só nos damos conta dessa necessidade quando nos decepcionamos com alguém, quando há um rompimento amoroso... e seria ótimo se as pessoas adotassem essa reflexão dentro do seu próprio tempo”, ensina.



THIAGO COUTINHO/AT

“TENTO ENTENDER O PORQUÊ”

Metas vão para o papel

A empresária Geiza Ohnesorge de Oliveira, 45, tem o hábito de fazer uma reflexão sobre o que aconteceu de bom e de ruim com ela durante o ano. Essa atitude serve para impedir que os erros sejam repetidos e para traçar metas que a levem a alcançar seus objetivos.

Como a área amorosa e a familiar já estão bem estruturadas, ela foca as suas energias na parte profissional. Geiza é casada há 24 anos com o operador de equipamentos portuários Herminio Rubim de Oliveira, 46, e tem dois filhos.

“Pego um papel e escrevo tudo o que foi negativo. Tento entender o porquê e, em outra página, listo também o que foi positivo. Com certeza, cresço a cada ano, procurando absorver só as coisas boas”, diz a empresária.



DIVULGAÇÃO/JR BELAS ARTES

“EU ME ISOLO E FAÇO UMA LIMPEZA MENTAL”

Longe de energia ruim

Em sua retrospectiva anual, o cabeleireiro Antony Oliver, 43, deixa para trás tudo o que foi negativo, seja no lado profissional ou no pessoal. Age dessa forma há uns 10 anos e afirma que a atitude só tem feito bem.

“Eu me isolo e faço uma limpeza mental. Consigo me libertar tanto de acontecimentos ruins quanto de pessoas negativas. Se alguém tirou a minha tranquilidade durante o ano, eu me afasto, simplesmente elimino da minha convivência. Faço isso porque quero começar o próximo ano de forma diferente e melhor”.

“É o caminho da maturidade”

A terapeuta comportamental paulista Ramy Arany, autora de “Autoestima”, afirma que as pessoas devem fazer limpeza emocional contínua em suas vidas.

AT2 Por que se libertar de ações e pensamentos negativos é tão importante?

RAMY ARANY Sem isso, não há como transformarmos o que é ruim e vivermos de forma melhor. É o caminho da maturidade.

> É algo difícil?

Não penso que seja difícil nem fácil. Pode ocorrer com maior

fluência ou maior esforço, dependendo da escolha e da maturidade de cada um. Há situações em que é necessário ter ajuda terapêutica.

> A faxina emocional deve ocorrer com qual frequência?

Não existe um momento formal. Assim como faxinamos nossa casa, devemos fazer essa limpeza emocional continuamente em nossas vidas para que não aja acúmulo de emoções negativas. Cada pessoa deve atender a um chamado interno para fazer isto, pois temos indicadores fantásticos, que

são: alegria, harmonia, satisfação, realização, amor e bem-estar. Sempre que eles estiverem em perigo é o momento de agir.

> E depois da faxina, como continuar no caminho certo?

A faxina é essencial para a sustentação dos equilíbrios físico, emocional e psicológico. Com isso, aumenta a possibilidade de sermos felizes. Os pesos do passado estão incluídos na faxina e o caminho é o mesmo: trabalho interno, desapego e aceitação para transformação.



DIVULGAÇÃO

RAMY: “Trabalho interno”