



Você não tem SUPERPODERES!

A vida não é um jogo que podemos controlar a todo o momento com um simples apertado de botões. Confiar que tudo pode dar certo sem o seu comando e estar preparado para frustrações traz para si felicidade e tranquilidade

TEXTO Nathália Piccoli/Colaboradora DESIGN Adriana Oshiro

N O SÉCULO XXI, TUDO É MUITO RÁPIDO E DINÂMICO, TUDO MUDA MUITO DEPRESSA, AS PESSOAS TÊM TEMPO PARA TUDO E PARA TODOS, MENOS PARA ELAS MESMAS. O problema se encontra no exagero, principalmente ao acreditar na ilusão de que se pode dominar tudo a todo o momento e ao mesmo tempo – como um super-herói. Dessa maneira, a vida perde a direção e também a capacidade de surpreender com caminhos novos e mais interessantes que os escolhidos por nós mesmos.

Isso pode trazer decepções, pois nem tudo depende de nós. Se algo planejado não é realizado com sucesso, o risco das decepções aumenta. A psicóloga e gestora de pessoas, Juliana Albuquerque comenta: “É importante ter objetivos de vida, mas, para evitar sofrimento, a melhor opção é deixar as coisas fluírem naturalmente, respeitando o tempo sem perder o horizonte”.

SINAL AMARELO: É HORA DE DESACELERAR

A vontade de manter um excessivo controle sobre a vida atrapalha e bloqueia a possibilidade de coisas novas acontecerem. Migrar para uma postura mais equilibrada, flexível e relaxada pode ser o caminho ideal para encontrar a felicidade, a tranquilidade e para conhecer a si mesmo, encontrar um momento só seu.

A psicóloga e especialista em terapia comportamental Estela Noronha afirma que o foco e o equilíbrio fazem bem ao corpo e à mente: “É importante que se tenha foco e objetivo. A determinação é a fonte da disciplina, da autodeterminação e da capacidade de lutar pelas metas. Mas não se deve tornar-se escravo delas. O indivíduo precisa ser autor da sua vida, da sua história e dos seus sonhos. Relaxar e desacelerar o pensamento promove emoções saudáveis e uma mente livre e criativa”.

“É importante ter objetivos de vida, mas, para evitar sofrimento, a melhor opção é deixar as coisas fluírem naturalmente, respeitando o tempo sem perder o horizonte”

*Juliana Albuquerque,
psicóloga e gestora
de pessoas*

A VIDA COM CONTROLE REMOTO

Uma pessoa excessivamente controladora pode ser egocêntrica e individualista, fazendo mal a si mesma e às pessoas ao seu redor. Segundo Estela Noronha, todo controlador tem um grau de imaturidade emocional que acompanha algumas necessidades neuróticas de poder, de estar sempre certo, de controlar os outros e ser o centro das atenções.

Estela selecionou dez características básicas que essas pessoas podem apresentar na convivência do dia a dia. Saiba como identificar:

- **Mente inquieta ou agitada;**
- **Insatisfação, impaciência e irritabilidade;**
- **Cansaço físico exagerado e visível;**
- **Sofrimento excessivo por antecipação;**
- **Dificuldade de usufruir a rotina (tédio);**
- **Baixo limiar para suportar frustrações (pequenos problemas causam grandes impactos);**
- **Dor de cabeça e dor muscular (principalmente nos ombros e no pescoço);**
- **Outros sintomas psicossomáticos (queda de cabelo acentuada, taquicardia, aumento da pressão arterial, etc.);**
- **Déficit de concentração ou déficit de memória;**
- **Transtorno do sono ou ocorrência de insônia.**

NA MEDIDA CERTA

A pessoa controladora é perfeccionista e não desvia por um minuto os olhos de seus objetivos. Na busca pelo sucesso, um erro pode ser motivo de angústia e frustração, além de ficar a um passo de causar seu próprio isolamento. “O controlador é minucioso, faz muitas exigências, acaba sendo repetitivo, vive num círculo vicioso refém de si mesmo. É ansioso, assustado, vive com medo, com insônia, com obesidade, preocupado, com dor de cabeça e muito frustrado”, explica a psicóloga Silvia Succi.

O controle não precisa ser visto como algo sem serventia. É necessária uma posição firme diante de muitos acontecimentos, mas sem uma rigidez em excesso que prejudique e impeça de chegar mais longe. A psicóloga Estela Noronha ressalta: “Controle em si, não é ruim, ao contrário, é importante e nos dá um prumo na vida. É o excesso dele que nos prejudica. Augusto Cury tem uma frase que julgo ser muito boa para descrever como o controle deve influenciar nossa vida: Ele diz: ‘Pensar é bom, pensar com lucidez é ótimo, porém pensar demais é uma bomba contra a saúde psíquica, o prazer de viver e a criatividade’”.

O MUNDO DAS ILUSÕES

A ilusão de controle sobre tudo e todos é um fenômeno que engana. Ninguém é o Super-Homem ou qualquer herói de histórias em quadrinhos. É uma espécie de pensamento mágico, como se fosse capaz de mudar o mundo e resolver tudo sem a interferência dos fatores externos.

As decisões tomadas podem ser controladas, no entanto, o controle sobre suas influências no ambiente e o que pode acarretar – coisas

boas ou ruins –, não. A ilusão de comando tem o seu lado positivo: faz acreditar que o possível e o impossível podem acontecer, surtindo efeito na motivação e na confiança. Mas, ao mesmo tempo, joga fora a realidade. É aí que mora o perigo. É preciso reconhecer que vivemos em uma realidade, na qual nem tudo depende das suas ações. Além disso, é necessário saber que ninguém é o dono da verdade ou do mundo, mas que é preciso sim, colocar os pés no chão e viver dia após dia como se fosse o último, com intensidade e com tempo para você.

