

INTRODUÇÃO

PASSAMOS A VIDA A SOFRER!

Alguma vez parámos para pensar na facilidade com que sofremos? Ou, para dizê-lo de outra forma, quanta vida nos foge por sofrermos? Quanta energia desperdiçamos, de quantas ilusões e esperanças nos desfazemos, quantas ocasiões perdemos e quantas alegrias abafamos?...

Há, realmente, justificação para tanto sofrimento? A vida é tão difícil e a felicidade tão impossível? Acreditamos deveras que o nosso destino é sofrer? Que estamos «aqui» para passar um mau bocado?... Quase ninguém, pelo menos na nossa sociedade ocidental, responderia de forma afirmativa a estas perguntas, mas a verdade é que a maioria parece agir como se acreditasse num destino fatalista da vida.

Pessoalmente, desejaria que a esta altura da história, em pleno século XXI, a maioria das pessoas não se sentisse «encurralada» por «algo» de que não logrou fugir. Não obstante, a verdade é que muita gente sofre de forma inútil e, além disso, sofre de forma prolongada.

A psicologia e, sobretudo, os 25 anos de experiência profissional, ensinaram-me muitas coisas, mas quiçá o mais valioso seja o modo como desenvolvi a capacidade de observação! Que fácil resulta «olhar e ver» quando se aprendeu a fazê-lo! Mas que difícil é a vida para as pessoas que se sentem encurraladas pelo trabalho, pelo estudo, pelos pais, pelos companheiros sentimentais, pelos filhos, pela idade...; enfim,

definitivamente presas às circunstâncias e sem possibilidade aparente de «vislumbrar» a saída ou a solução final.

A verdade é que sem nos darmos conta repetimos condutas, rotinas, costumes, hábitos... formas de agir que, inexoravelmente, nos fazem sentir mal, mas que se afiguram impossíveis de evitar. Perante o que consideramos uma má notícia, preocupamo-nos, em vez de nos prepararmos para a superar nas melhores condições; os contratempos alteram-nos e facilmente nos dispersam, dificultando-nos a procura de melhores opções; rapidamente detectamos nos acontecimentos a sua parte negativa, as dificuldades, os obstáculos, em vez das oportunidades que implicam. Acabamos por sofrer e, uma vez mais, sofremos inutilmente.

A primeira vez que me senti deveras afectada pela falta de felicidade que parecia padecer a maioria das pessoas que me rodeava foi no fim dos anos 70. Nessa altura, eu era muito jovem, recém-licenciada, entusiasmadíssima com o meu trabalho e muito surpreendida perante a aparente infelicidade que via em meu redor. Não me ocorreu nada melhor do que tentar «medir» a satisfação ou a insatisfação que as pessoas sentiam na sua vida. Nem mais nem menos, dentro do que era então o meu âmbito laboral, no decurso das entrevistas pessoais que realizava para delinear a história das crianças e comentar o seu desenvolvimento, perguntei a aproximadamente 180 casais de pais, com crianças entre um e seis anos, que opinião global tinham sobre as suas vidas. Logicamente, as perguntas não eram tão literais, mas através da informação recebida os casais podiam ser classificados com bastante precisão: os que se sentiam de forma geral muito felizes e satisfeitos, felizes, insatisfeitos, amargurados, decepcionados, encurralados pelo dia-a-dia e exaustos perante as suas circunstâncias.

O dados foram demolidores, tanto que prefiro não os transcrever. A verdade é que constituíam um protótipo, talvez avançado para a época, do que hoje em dia é a realidade de quase todos os casais jovens. No contexto em que nos movíamos, o habitual era que ambos os pais trabalhassem. Além disso, eram suficientemente jovens para ter filhos menores de seis anos, quase todos estavam a pagar o

empréstimo da casa, tinham salários médios e um nível cultural médio-alto. Apesar de estarem há relativamente pouco tempo casados ou a viver juntos (em média não ultrapassavam os seis anos de convivência), a maioria sentia-se muito esgotada com a experiência de serem pais e conciliar o trabalho com as «obrigações» e responsabilidades inerentes ao cuidado das crianças. Em muitos casos, mostravam hostilidade em relação ao outro membro do casal, como se este tivesse culpa dessa situação, da sua angústia, da sua falta de tempo pessoal. Estas circunstâncias influíam muito negativamente na relação e muitos deles, se tivessem podido recuar, teriam idealizado caminhos diferentes. Não pensemos que a sua realidade era pior do que a de outros casais. Pelo contrário, pelo menos eles beneficiavam de uma creche no local de trabalho, que lhes prestava um serviço de evidente qualidade, além de lhes proporcionar mais facilidades no cuidado dos seus filhos.

Mas se a maioria destes casais se sentia exausta devido às circunstâncias da vida diária: pressas, tensões, luta constante com o relógio, com os imprevistos, com as doenças dos filhos, com os contratempos típicos..., como julgamos que esse segmento tão importante da nossa população se sente hoje?

Posteriormente, a minha actividade profissional levou-me a continuar a trabalhar com pais e filhos. Além disso, tive a sorte, quase desde o início, de poder conciliar esta faceta com a psicologia clínica (crianças, adolescentes, jovens, adultos...) e, por fim, o meu leque ficou completo com uma intensa experiência no mundo da psicologia do trabalho e das organizações. A verdade é que não voltei a fazer mais trabalhos estatísticos desse estilo; não quero ficar deprimida inutilmente! Mas não tenho dúvidas acerca de quais seriam os resultados.

Alguém pensa que as circunstâncias melhoraram e que hoje em dia é mais fácil conciliar a vida profissional com a familiar? Certamente poucas pessoas se atreveriam a responder afirmativamente.

O meu trabalho como psicóloga abarca todos os âmbitos e sectores da população e a cada dia sinto um maior contraste entre como gostaria de ver a maioria das pessoas e como as vejo na realidade.

Frequentemente, tanto no âmbito da formação como no clínico, muitas pessoas dizem que gostam de me ver de bom humor, irradiando alegria e «calma». Com certeza, para eles encarno o protótipo do que podem considerar uma pessoa agradável, relaxada e simultaneamente activa, que se diverte a trabalhar e parece feliz com a sua vida pessoal.

Eu, que me conheço bem, não me considero nada excepcional, embora seja verdade que, em geral, me sinto feliz com a minha vida. Sinto-me, pelo contrário, muito defraudada com a falta de felicidade que vejo na maioria das pessoas. Pois bem, é disso que se trata!

Vamos tentar ajudar, na medida do possível, a ver a vida com mais realismo, com mais ânimo, com mais esperança, com a certeza de que podemos controlar a nossa vida e que merece a pena vivê-la... e que o podemos fazer sem exigir nenhuma mudança milagrosa à nossa volta. E digo isto porque estou absolutamente convencida de que a felicidade depende de nós próprios, não das nossas circunstâncias.

Claro que, por vezes, as circunstâncias que nos rodeiam, tornam difícil, muito difícil, que nos encontremos bem, mas se conseguirmos um bom controlo dos nossos pensamentos, lograremos ser donos das nossas emoções, e poderemos encarar essas circunstâncias como oportunidades para desenvolver novas aptidões e recursos, que nos facilitarão o controlo das nossas vidas.

Todos conhecemos pessoas, supostamente afortunadas, a quem a vida parece sorrir e que, no entanto, se sentem tremendamente desgraçadas.

Pelo contrário, vemos seres humanos com vivências terríveis que, apesar de tudo, conseguem manter um espírito positivo e continuam «a lutar» com uma força constante, quando não envolvente, que nos conduz a essa sensação tão maravilhosa de «sentir-se bem consigo mesmo». Essa vivência é tanto mais intensa e plena quando a experimentamos nesses momentos em que a vida parece pôr-nos à prova.

O crucial não é o que «nos acontece», mas o que pensamos em cada momento. O pensamento é anterior à emoção e esse pensamento é o que nos faz sentir bem ou mal. Este facto explica como as pessoas que viveram ou presenciaram uma mesma situação experimentam emoções muito diferentes perante ela: umas podem sentir-se desgraçadas, outras afortunadas, outras indiferentes...

Neste livro vamos tentar aprender a conhecer e descobrir os nossos pensamentos, para depois os controlarmos, para os colocarmos ao nosso serviço, para que sejam nossos aliados, não nossos inimigos: desta forma conseguiremos controlar as nossas vidas, à margem e por cima das circunstâncias, factos ou acontecimentos que estejamos a viver nesse instante.

Em suma, e dito de forma simples, trata-se de que o nosso cérebro aja a nosso favor e não contra nós.

O nosso cérebro acompanhar-nos-á sempre, tal como o nosso Sistema Nervoso Autónomo (SNA) e o nosso Sistema Nervoso Central (SNC). Certamente, uma das primeiras coisas que nos deveriam ter ensinado é como descobri-los e colocá-los ao nosso serviço. Longe dessa realidade tão palpável, a realidade é que muitas pessoas, apesar dos anos que têm em cima, continuam a sentir-se prisioneiras dos seus «nervos», da «sua forma de ser», da «sua maneira de agir», «de ver a vida»... Não há nada que justifique esse encadeamento, esse sofrimento «tão inútil quanto prolongado». Vamos tratar de aprender como controlar a nossa vida e, para tal, descobriremos como dirigir melhor a pessoa para a esperança e não para o sofrimento.