

## *A dificuldade de mudar*

*"Eu acho fascinante que a maioria das pessoas planeje suas férias com mais cuidado do que planejam suas vidas. Talvez porque fugir é mais fácil que mudar."  
Jim Rohn*

Quem ainda não ouviu que o ser humano tem dificuldade para mudar? A resposta para isso não é única; temos a explicação evolucionária que diz que as rotinas nos ajudam a sobreviver já que temos nossos riscos diminuídos quando estamos em terreno conhecido. Mas, afinal, o que faz com que muitas vezes evitemos mudar mesmo quando em profunda infelicidade?

Nossa mente é composta somente por memórias, pelo passado. Desde que nascemos, somos preenchidos pelo que vemos, ouvimos repetidamente, sentimos, cheiramos, etc., formando nossos conceitos e opiniões. Tudo que nossa mente tem é o nosso passado, tudo que ela analisa é baseado em experiências ou em conhecimentos anteriores, muitos deles que recebemos na nossa educação.

Tomamos decisões baseadas no que está depositado nesse "arquivo" e nos sentimos culpados quando desafiamos o que ele contém. Buda dizia que devíamos "matar" nossos pais e Cristo aconselhava a abandoná-los. Evidente que isso é uma linguagem figurada para que nos livrássemos desses conceitos e ideias que não são nossos, que foram impostos a todos nós. Os Sufis (místicos do Islã) utilizam uma metáfora em meu entender ainda mais bela, dizem: "Nenhuma mudança é possível ante que você morra". Esse "morrer" na verdade é o desprender-se desse conjunto de pensamentos e ideias a que estamos amarrados, forjados, principalmente, na primeira infância e incentivados pela cultura em que vivemos. Precisamos nos sentir acolhidos pela família e pelos outros, temos medo de sermos criticados, de falarem de nós e, concedemos, além do limite, até mesmo de nossa própria identidade.

Tomamos decisões que nem sabemos que são nossas. Quantas vezes nos deparamos dizendo coisas ou tendo as mesmas atitudes que condenamos em nossos pais, professores ou mídia, por exemplo? Todo esse conteúdo que recebemos durante a

vida está presente nas nossas escolhas e se não percebermos serão decisivos nas escolhas que fazemos durante a vida. Mas isso é realmente seu? Sua vida seria a mesma se seus pais e familiares fossem diferentes? Se seus parentes e amigos fossem outros, você estaria hoje trabalhando onde está, namorando ou casado com seu parceiro(a)? Reflita sobre isso!

Aí está a grande dificuldade de mudar, seja o que for. Como a nossa mente só trabalha com o conhecido, o “novo” significa o desconhecido, o risco. E ainda, para piorar, procuramos uma segurança impossível de ser atingida, e que não tem a ver com o grande mistério e risco que é viver. Acompanho no processo terapêutico que, muitas pessoas, estão absolutamente infelizes, deprimidas e entediadas com suas vidas, sem nenhuma perspectiva. Cenários que, tudo indica, não se modificarão, salvo um “milagre”, que, é claro, nunca acontece. Elas têm medo de mudar, medo que tudo possa piorar ainda mais, recusando-se a ver que mudar é uma moeda de dois lados, e que do outro está a felicidade, a evolução. Corre-se o risco de piorar? É verdade, mas também corre o risco de tudo dar certo. Para pensar positivamente, o obstáculo é a mente que diz: “Assim está ruim, mas pelo menos esse ruim é conhecido, mudar... sei lá, vai que piora...”, como se piorar fosse possível. A infelicidade não tem níveis, ou é ou não é.

O novo dá medo por que é desconhecido. Não há registro do novo na mente, lá só tem o passado. Tem aquela sensação interior que muitas vezes nos empurra para frente, mas o medo paralisa. É muito comum nos deixarmos chegar até o fundo do poço para só então virarmos fênix para ressurgirmos das cinzas. Essa situação limite parece uma desculpa para não termos outra alternativa que não seja se jogar no desconhecido. “Fiz o que pude”. “Chegou uma hora que já não agüentava mais, afinal, foram tantos anos...” e outras justificativas.

É sabido por todos que a coisa mais certa na vida é a morte. Preocupo-me com o certo. Buscamos o certo e o seguro com afinco, mas não pensamos que tudo que está certo ou seguro não evolui mais, está acabado, morto! Ninguém cuida ou se preocupa com o

*Aline Radloff*

N U T R I C I O N I S T A

que está certo, já reparou? Viver é estar sempre pronto para mudar, mudamos a cada segundo, quer queiramos ou não, aceitemos ou não!

Desde que você começou a ler esse artigo, milhares de células suas morreram e outras nasceram, portanto você não é mais a mesma pessoa. Isso significa que mudar de idéia faz parte do processo do que é vivo e se desenvolve. Não tenha medo da mudança, reflita se seus conceitos de vida são realmente seus, se concorda mesmo com eles. Nem tudo que já foi bom permanece bom. Às vezes a validade expira...

A primeira mudança é de ponto de vista, já que tudo fica diferente visto por outro ângulo.

Carl G. Jung dizia com propriedade que “só seremos felizes quando formos nós mesmos”.

Quem é mesmo você?

Carvalho, Eduardo O. Céu, Inferno e Outros Lugares: Terapia na Prática / Eduardo O. Carvalho. 2a. Ed. Curitiba, SC: Camus Editora, 2013. pag 35, 36 e 37.