

# O desafio de MUDAR

Os hábitos e os padrões fazem parte da vida, e mudá-los não é nada fácil

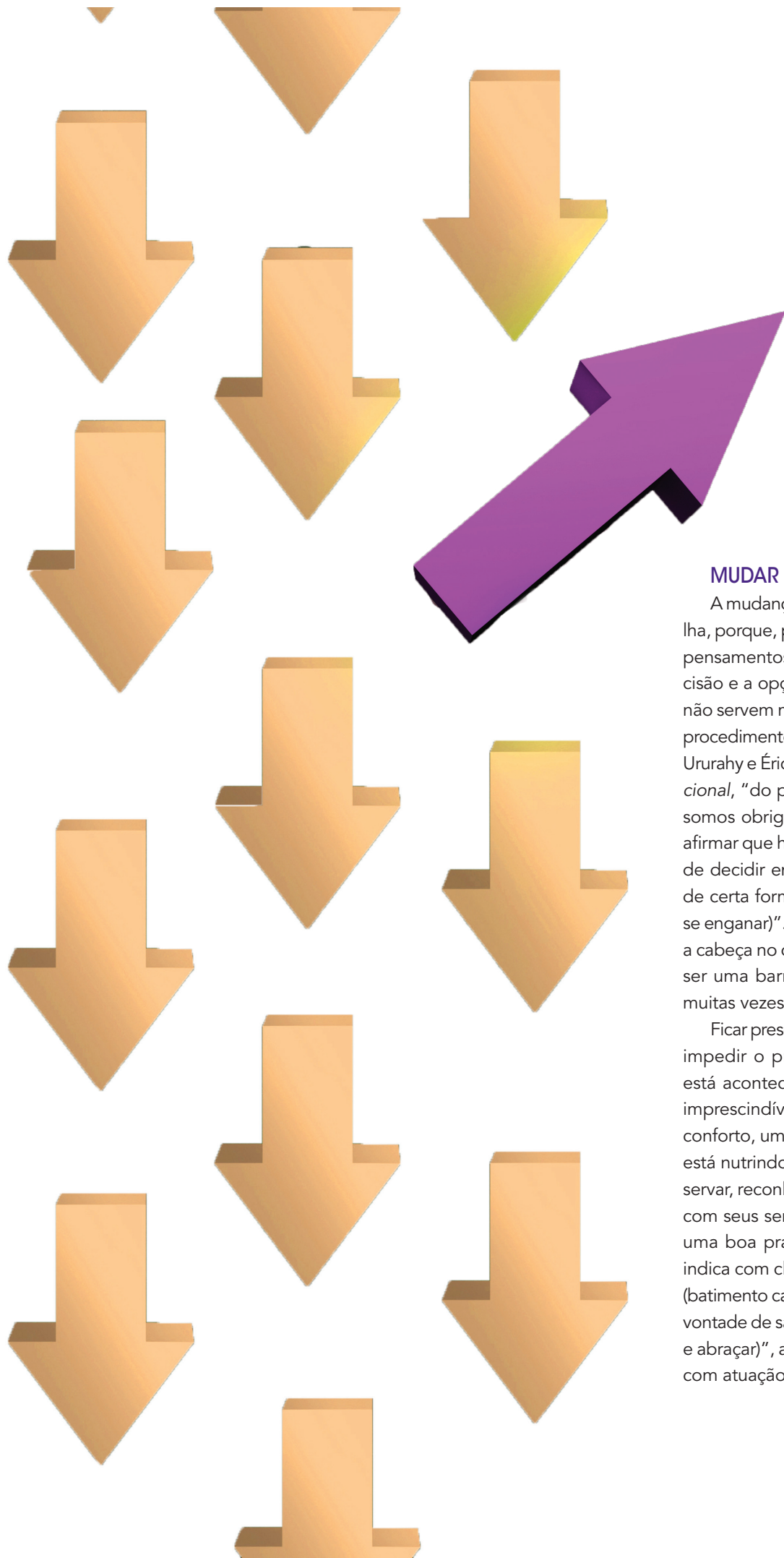
TEXTO Érika Alfaro/Colaboradora DESIGN Renan Oliveira



**D**ESCOLA OU DE EMPREGO, DE CASA, DE CIDADE OU ATÉ DE PAÍS: MUDANÇAS SÃO COMUNS E NATURAIS NA VIDA – E OCASIONALMENTE NECESSÁRIAS. Entretanto, até elas, muitas vezes, são difíceis e dolorosas. Mas, você já pensou em transformar a si mesmo? Nesse contexto, estamos falando de mudanças profundas de hábitos e padrões.

Quantas vezes um fumante já tentou parar de fumar, ou uma pessoa prometeu emagrecer no Ano-Novo? O que torna todas essas metas tão difíceis é “a força do hábito”.

Os hábitos fazem parte do nosso cotidiano e nada mais são do que uma maneira de agir que foi adquirida por meio da repetição promovida na rotina. O cérebro compreende e assimila padrões, desta maneira, muitas decisões são tomadas porque a mente foi condicionada – ou seja, foi acostumada a fazer daquela forma. “Hábitos são construções e eles podem ser positivos ou negativos, dependendo da influência que exercem na vida da pessoa e de seus resultados. Alguns hábitos podem até se tornar vícios”, afirma Gabriela Cosendey, psicóloga cujo trabalho é baseado na teoria psicanalítica.



### MUDAR É ESCOLHER

A mudança envolve um processo de escolha, porque, para transformar certos padrões, pensamentos ou comportamentos, há a decisão e a opção por abandonar aqueles que não servem mais. Mudar é escolher, e os dois procedimentos são difíceis. Segundo Gilberto Ururahy e Éric Albert, no livro *O Cérebro Emocional*, “do ponto de vista das escolhas que somos obrigados a fazer na vida, podemos afirmar que há uma emoção intrínseca no ato de decidir entre uma coisa e outra. Decidir, de certa forma, é uma opção de risco (o de se enganar)”. Por isso, existe quem fique com a cabeça no que se pode perder, o que pode ser uma barreira para promover mudanças muitas vezes benéficas.

Ficar preso no mesmo e na repetição pode impedir o progresso, e para saber se isso está acontecendo, uma avaliação interna é imprescindível. “Você pode sentir um desconforto, um mal-estar que diz que algo não está nutrindo a vida, cuidando de você. Observar, reconhecer, escutar, aceitar e dialogar com seus sentimentos durante todo o dia é uma boa prática. O corpo dá toda a dica, indica com clareza as pistas dos sentimentos (batimento cardíaco, respiração, temperatura, vontade de sair correndo, de gritar ou de ficar e abraçar)”, assinala Fabiana Maia, psicóloga com atuação em psicoterapia.



*Ficar preso no mesmo e na repetição pode impedir o progresso, e para saber se isso está acontecendo, uma avaliação interna é imprescindível*

### **SEMPRE PARA MELHOR**

A mudança só vai se concretizar se a necessidade que você sente de mudar for mais forte do que aquilo que o impede. Olhar a realidade sob uma nova perspectiva pode trazer uma felicidade inesperada, um novo leque de possibilidades, de sonhos e objetivos que antes estava encoberto.

Além disso, é importante notar que o lado emocional também faz parte da nossa psiquê. De acordo com a obra de Gilberto Ururahy e Éric Albert, “compreende-se as coisas antes pelas emoções do que pela inteligência. Por exemplo, sentimos medo antes mesmo de entendermos a natureza do perigo”. Tendo em vista o poder que essa parte tem sobre nós, podemos entender como é difícil enfrentá-la para mudar, porque são as emoções que nos incentivam à busca do prazer e do conforto, evitando o esforço. “Quando estamos bem emocionalmente, temos mais energia para seguir adiante e enfrentar os desafios do dia a dia, e permanecemos mais motivados para alcançar nossas metas, e esse processo demanda muitas vezes de persistência e paciência”, analisa Marcelo Katayama, médico cirurgião, terapeuta e instrutor de treinamentos do Núcleo Ser. Por esse motivo, um processo de mudança precisa estar alinhado ao que você sente.

### **PARA AJUDAR O LADO RACIONAL**

Para mudar e sair da zona de conforto, ter foco, racionalidade, parar para pensar e assumir o controle das ações são pontos importantes. Nesse caso, a meditação pode ser uma aliada.

Tudo porque essa prática ativa o córtex pré-frontal, uma região do cérebro associada ao comportamento e também a raciocínios mais complexos. Ou seja, meditar pode elevar o nível de desempenho do cérebro, auxiliando a força de vontade.



## COMO MUDAR?

### Profissionais dão dicas:

“Focar na atenção, presença e ampliação da consciência. Reconhecer cada vez mais os diálogos internos, os pensamentos que ocupam a mente, os sentimentos que fazem o corpo reagir e se perguntar: do que eu preciso agora?”

Rede de apoio também é muito importante. Construir uma rede de pessoas com as quais você pode se vulnerabilizar, expressar-se da forma mais autêntica possível e que confia que receberá uma escuta de qualidade, empática e não julgadora”, aconselha Fabiana Maia.

---

“Através do autoconhecimento, conseguimos reconhecer o que é necessário modificar em nós mesmos. A terapia é um excelente recurso para isso, pois não é um tratamento apenas para quem tem doenças emocionais e psicossomáticas. Ela promove a ampliação da saúde e, com isso, ajuda a evitar possíveis somatizações, pois o indivíduo fica ainda mais fortalecido”, recomenda Gabriela Cosendey.

---

“Para conseguir concretizar as mudanças planejadas é preciso, em primeiro lugar, ter o propósito muito claro – ou o porquê – se deseja mudar. É importante que o indivíduo reflita sobre os reais benefícios que a mudança irá gerar e quais são as outras pessoas que podem também se beneficiar com o resultado gerado”, comenta Marcelo Katayama. Ele ainda ressalta que agir é essencial, porque uma ação imediata faz com que toda a energia mobilizada para a construção do planejamento seja colocada em prática.

## MODIFICAR OS VELHOS MODELOS

“Nossos modelos mentais são reforçados pelas estruturas que construímos em volta deles. A pausa para fumar no trabalho reforça esse hábito. Para mudar nosso comportamento, temos de nos dedicar não apenas aos nossos modelos mentais, mas também às estruturas que os mantêm ali. Essa pode ser a parte mais difícil do processo. Por exemplo, muitos programas de dieta atendem a esse desafio criando sistemas sociais e conselheiros que reforçam o novo comportamento”.

*Trecho do livro A Força dos Modelos Mentais, de Jerry Wind, Colin Crook e Robert Gunther*