



DESCOBRINDO E GERENCIANDO SUAS EMOÇÕES

Viva o seu verdadeiro potencial

POR **CAROL FONTAN**

Viva o seu verdadeiro potencial

Visão embaçada, boca seca, palidez, dificuldade para respirar, coração acelerado, medo latente, a cada sintoma que eu sentia maior era a sensação de desespero, quanto mais medo mais rápido eram os meus batimentos e menos ar eu tinha para puxar, vou infartar, pensei. Consegui me arrastar até o carro e dirigir até a emergência do hospital mais próximo. Depois de todos os exames, o médico de plantão me deu um comprimido roxo, Lexotan, e foi naquele momento que a minha ficha caiu: era uma crise de ansiedade.

É claro que tive muitas outras crises, em uma delas eu pensei até que teria um AVC, mas o que quero dizer para você neste breve capítulo é que chega um momento que, se não olharmos para dentro de nós mesmos, ficamos de fora. Fora de quê? Da própria vida.

Aos 32 anos, casada, com um bom emprego e um filho lindo, eu estava nessa fase cega e negligente, e, ao que me parece, somos seres condicionados a situações extremas: só paramos de fumar se infatamos, só queremos emagrecer quando entupimos nossas veias, e assim é com nosso emocional: olhamos para ele quando ele grita. A ansiedade é um grito da alma.

Com uma vida aparentemente "estabilizada", produtiva e cheia de vigor, eu estava me enganando e passando por cima de mim feito um trator, apática diante de minha vida sentimental, cheia de justificativas para minhas falhas, um casamento destruído, solitária, negligenciando a educação do meu filho e o viciando em presentes para amenizar a culpa da minha ausência, sedentária e sem expectativa profissional, eu estava apenas existindo, até o momento desse grito de salvação.

Mas fica tranquilo que não vou te vender a receita do "sucesso", eu não acredito em fórmulas, eu acredito em processo, cada um aprende de maneira única, em seu devido tempo e sua própria fórmula, mas, certamente, o que vou compartilhar a seguir vai te ajudar de algum modo, então guarde aquilo que fizer sentido para você e questione cada palavra minha.

Você só consegue gerir aquilo que tem domínio e você só domina aquilo que você conhece. Para gerir as emoções, é necessário entender quais gatilhos as acionam em você e como você reage a essas emoções. O autoconhecimento é a chave que nos liberta dos ciclos viciosos que estamos presos pela ignorância, eu sei que parece simplista e na verdade é, porém, não fácil.

É preciso estar muito disposto a se confrontar, a enxergar as suas mazelas, a tirar a máscara que esconde sua raiz mais frágil, a se despir de todas as camadas de proteção que você se afundou, tanto a ponto de se desconhecer, você está à deriva e entregue ao acaso.

Existem muitas definições e muitas formas de se reencontrar, mas a mais espontânea, sincera e limpa que eu conheci está disponível a todos: a oração. Na oração, nós colocamos nossos medos, angústias, desejos, mágoas e culpas, na oração conseguimos ser, não estamos encenando, não ensaiamos, só somos.

Se você é um nascido na década de 1980 ou antes disso, vai se lembrar de que fomos ensinados a dedicar nossa vida ao trabalho, ele seria nossa fonte de "felicidade" e todos os esforços são voltados para este fim, o sucesso profissional e financeiro, a tão sonhada estabilidade. Todas as conquistas pessoais são secundárias, o grande objetivo é, de fato, ter não só dinheiro, mas status também. E quando chegamos na casa dos 30 anos, já estamos cansados dessa busca, percebemos nesse momento o tanto que já lutamos, corremos, caminhamos, doamos, conquistamos, perdemos e continuamos, e ainda assim a tal da felicidade não bateu à porta, e é aí que se instalam as primeiras crises de identidade, as primeiras perguntas começam a ecoar, como se fosse um sussurro chamando a olhar para dentro.

O que estou buscando? Devo recomeçar ou continuar? O que vão dizer se eu parar? São perguntas como essas que começam a nos incomodar. Gosto de pensar que é um cutuco de Deus, dizendo: Ei, meu filho, não é só isso que tenho para você, seja forte e corajoso, é só olhar para dentro.

E se você tem filhos, há de concordar que eles têm uma missão especial com você, te ensinar aquilo que você não aprendeu.

Por intermédio deles você 60 Viva o seu verdadeiro potencial vai se desenvolver. Os filhos são uma grande fonte de autoconhecimento, através das situações que nos são apresentadas na criação e educação, nos deparamos inevitavelmente com as nossas lembranças vividas na infância que estavam adormecidas. Nessas lembranças, voltamos a ter contato com sentimentos que na época não saberíamos nomear, mas hoje conseguimos identificar que eram sentimentos de rejeição, de não se sentir amado e cuidado, de ter sido abusado física e verbalmente, de ter sido sufocado com excesso de proteção, todos nós temos as nossas marcas, isso não é privilégio seu.

Os filhos trazem à tona comportamentos que antes abominávamos nos nossos pais e que hoje repetimos sem perceber. Nessa cegueira, podemos passar a diante nossas maiores dores, frustrações e medos, em uma grande repetição de padrão, mas a boa notícia é que somos moldáveis, é possível melhorar, crescer, evoluir, reaprender a aprender.

Diariamente temos a oportunidade de nos conhecermos um pouco mais, através da autoanálise, é claro que parece óbvio, entretanto, sabemos que não é algo simples e geralmente não estamos dispostos e animados a observar os nossos comportamentos. Por que não consigo agir de outra forma? Por que isso me paralisa? Por que sempre estou envolvido nas mesmas situações? Por que atraio o mesmo tipo de pessoa na minha vida sentimental? Mas, não é só se fazer perguntas retóricas, é necessário interpretar e levantar hipóteses.

O questionamento é uma eficiente ferramenta, questionar se agimos assim por uma questão cultural, se estamos repetindo um padrão familiar, se isso é resultado de experiências. O questionar abre caminhos, expande nossa mente, porque se você tiver muita certeza de algo, desconfie.

A dor e o constrangimento também têm a missão de nos ensinar valiosas lições, a dor e a vergonha nos incomodam a ponto de forçar a observação da situação, nos faz questionar possibilidades e levanta dúvidas do nosso comportamento.

Proponho a você um rápido exercício: pense em uma pessoa que você admira muito, pode ser conhecida ou alguém da tv, não importa. Pensou? Agora escreva o nome dessa pessoa. Agora escreva quais razões fazem você admirar essa pessoa.

Agora, pensa comigo: você só consegue identificar no outro aquilo que tem em você, se você reconhece tais qualidades, há uma identificação nisso, 61 Viva o seu verdadeiro potencial você também possui esses recursos, talvez só não tenha percebido ou reconhecido, até esse momento.

Pois bem, o contrário também é verdadeiro, se algo te irrita em alguém, é possível que seja um reflexo do que você também tem em você, algo que você ainda não conseguiu encarar e trabalhar, e por isso repudia no outro, você não gosta, mas tem.

O processo do autoconhecimento traz esse desconforto, é natural que aconteça, mas também liberta de uma prisão invisível.

Esteja preparado para desagradar. Quando nos conhecemos um pouco mais, as peças começam a se encaixar e tudo parece fazer mais sentido, entendemos como funcionamos e logo passamos a nos administrar, a evitar pessoas, conversas e lugares. Agora sabemos do que gostamos e o que queremos, ficamos confiantes, sabemos onde cabemos.



**QUANDO VOCÊ ADQUIRE
ESSA CONSCIÊNCIA E
ELEVA A CONFIANÇA EM
SI, OS OUTROS PERDEM O
PODER QUE EXERCEM
SOBRE VOCÊ, VOCÊ JÁ
NÃO SE IMPORTA MAIS
COM O QUE ESTÃO
DIZENDO E ACHANDO,
VOCÊ SABE QUEM É, JÁ
NÃO É MAIS SOBRE VOCÊ,
É SOBRE A PESSOA.
QUANDO ENTENDI ISSO,
TIVE PAZ.**



Foram muitas as vezes que fui questionada sobre minha maneira de educar meu filho, sobre as minhas escolhas, sobre a minha profissão. A todo momento vão tentar te moldar às expectativas alheias, tenha domínio sobre você.

Ouvir a voz do seu coração quer dizer respeitar o que está sentindo, pensa comigo: desde muito pequenos, quando não sabíamos nomear o que estávamos sentindo, apresentavam um nome para nós. Como desatento por exemplo, você cresce carregando esse rótulo e aceita como seu e se comporta de forma coerente ao que se nomeia: sou muito ansioso, sou medroso, sou nervoso, e você nem tinha condições de entender o que essas palavras significavam, mas as adotou. E quando incomoda, é porque tem algo dentro de você sinalizando que não condiz com nada disso.

Sabe aquela sensação forte de ter a resposta correta? alguns chamam de voz da consciência, outros de intuição ou sexto sentido, mas eu chamo de voz de Deus. É Deus te guiando.

Em todos os dilemas de nossa vida, já sabemos o que temos que fazer, e ainda assim pedimos opinião, negligenciando a própria sabedoria, ninguém pode saber mais sobre você do que você mesmo.

Vamos pensar no que te move a ir em busca das suas realizações, quais as suas motivações intrínsecas. Quero que você escreva três valores pessoais, aquilo que você tem como premissa, um princípio do qual não abre mão. Agora quero que você analise se você vive de acordo com esses princípios e valores, você os respeita e valoriza nas suas tomadas de decisões? Você pondera se está contemplado e sendo condizente com seus princípios? Eles são priorizados no seu dia a dia?

Pois então, caso você esteja sendo incoerente com eles, isso vai te deixar desconfortável e aí, a partir de agora, você sabe que tem algo errado, então, passe a se perguntar e pondere antes das tomadas de decisões.

Em 1 Reis 3:16-28 é relatado o julgamento de Salomão, a troca de um bebê morto por outro vivo. Esse trecho aborda a decisão de Salomão para descobrir quem era a verdadeira mãe do menino vivo, mas o que mais me chama a atenção é: Como pode uma pessoa dormir ao ponto de seu filho ser trocado e não acordar com essa movimentação? E como pode uma mãe dormir e com o seu corpo passar por cima de seu bebê a ponto de ele falecer? Que sono profundo é esse? É chegada a hora de despertar, porque acordar é pouco, desperte antes que te roubem o teu bem mais precioso. Precisamos de coragem para ser quem somos. O autoconhecimento é o que nos deixa mais perto de Deus, Somos a imagem e semelhança dEle, é através de mim que conseguirei vê-lo.



“A vida é um
presente, não
devolva sem
abrir.”

CAROL FONTAN

@carolfontan
www.carolfontan.com.br
Todos os direitos reservados.