

## Contradições nas nossas mudanças

[José Moran](#)

*Pesquisador, Professor, Conferencista e Orientador de projetos inovadores na educação*  
Texto do meu livro [Aprendendo a viver](#). 6ª ed. São Paulo: Paulinas, 2011, p.88-93.

São interessantes os livros de autoajuda. *A ideia de que podemos tudo e de que tudo depende de nós, da nossa atitude, é extremamente sedutora. Mas, infelizmente, simplista. Vale como estimuladora de atitudes pró-ativas, de impulsionar-nos para a mudança. Mas não podemos tudo.*

Há limites objetivos em muitos campos: cada um tem qualidades diferentes. Nossa história acumula experiências, crenças, procedimentos que podem, em parte, ser modificados, mas, como roteiros internalizados, são sempre os primeiros a ser mobilizados diante de cada nova situação. *Tendemos a repetir processos, escolhas e procedimentos, na maior parte das vezes.* Somente quando estamos preparados para um salto de qualidade na aprendizagem com a experiência, com a vida, podemos afastar-nos, ao menos parcialmente, das escolhas prévias.

*É possível mudar, mas não é tão fácil para a maioria.* Há muitas mudanças que são somente aparentes: separar-se de alguém é uma mudança, mas pode ser mais aparente do que real se levar a novas escolhas próximas das anteriores ou se repetir na sequência padrões familiares. Algumas pessoas aprendem e mudam, outras parece que aprendem e repetem modelos.

Percebe-se a complexidade da mudança nas atitudes das pessoas diante da decisão de deixar de fumar. Algumas tentam largar o vício, vão e voltam, mas não conseguem efetivamente abandoná-lo. Outros não conseguem deixá-lo até que são confrontados com uma situação radical: um câncer de pulmão, a perspectiva de morte; ou quando alguém querido lhe dá um *ultimato*: “ou o cigarro ou eu”. Se o valor vida ou a relação afetiva são muito fortes, é possível levar à mudança. Até mesmo esses impasses não levam necessariamente alguns a deixar o vício. Uns mudam para sempre, deixam o patamar anterior e agem de forma diferente, enquanto outros mudam temporariamente e, diante de outras circunstâncias, voltam a situações passadas.

*Há algumas ilusões no processo de mudança:* pensar que mudando de ambiente, nossa vida mudará automaticamente. É comum ouvir: “quero morar em tal cidade, país, na praia” e achar que isso é determinante para estar bem. Sem dúvida, há um componente no ambiente escolhido que pode contribuir para acalmar ou facilitar algumas situações, mas somente o ambiente não nos muda, porque nós sempre vamos com nossa casa às costas: nossos valores, crenças, percepções e formas de escolher e avaliar, com uma determinada relação entre pensamento e ação.

### **Mudanças parciais**

A maior parte das pessoas quer mudar. Mas a grande maioria não consegue e dificilmente o fará. Uns não mudam porque vivem na defensiva, fechados, e não estão internamente prontos para a mudança. Outros, porque desejam mudar, mas ficam na vontade, não fazem efetivamente o que os levaria à mudança.

Existem pessoas que arrumam sua vida como se fosse a sala de visitas de sua casa, para que todos digam: “– Que legal é sua vida...”. Jogam para baixo do tapete os problemas, fingem socialmente que são felizes e que conseguiram uma estabilidade financeira, profissional e emocional. Escondem a sete chaves os problemas... O importante é aparentar, não ser! É o seu lema inconsciente. Fazem de tudo para que pareça que está tudo em ordem e até elas mesmas terminam acreditando que essa “arrumação” é a melhor, que valeu a pena...

Grande parte delas transfere para as autoridades as decisões do seu bem-estar social. Culpam os outros por certos fracassos. Esperam de outras pessoas, de líderes, a solução para os problemas coletivos e até para os individuais. E a sociedade privilegia a média, a “normalidade”, que pode degenerar facilmente em mediocridade. Muitas têm clareza do que querem (têm toda a informação e o conhecimento necessários para a mudança). Outras fazem tentativas parciais de mudança, acomodações, pequenos deslocamentos, bolsões específicos, mas não focam continuamente o processo de mudança. É como os que estudam uma língua: começam com entusiasmo e desistem depois. Permanecem sempre no mesmo nível. Mais tarde, recomeçam e desistem. Leem mais ou menos, entendem menos que mais e não se atrevem a falar. Não aprendem efetivamente. E cada vez mais criam resistência à aprendizagem, pela soma de tentativas fracassadas.

A maioria muda nas aparências, não acredita intimamente no seu potencial, nem que vá ser bem-sucedido, ganhar mais, mesmo o desejando muito. Apesar de almejam mudança, são insatisfeitos, irritados com os parceiros, punem os outros e, principalmente, se punem intimamente: têm a nítida percepção de que falharam no essencial, que perderam oportunidades e que estão tapando o sol com a peneira. Muitas das doenças que estão se manifestando provêm, fundamentalmente, da punição interna pela falta de coragem para mudar, para acreditar em si mesmo, para avançar.

Diante de qualquer problema, algumas pessoas se recolhem aos seus casulos, não entram em polêmica, nem procuram o novo, apenas se defendem. Não querem problemas, nem exploram as contradições e possibilidades. São “conservadoras” – mantêm os valores, tradições e formas de agir – e têm dificuldade visceral em mudar. Fazem qualquer coisa para ficar onde estão. A segurança é o grande valor. A tradição, sua bandeira.

Outras são inconstantes, voam de flor em flor, de ideia em ideia, de pessoa em pessoa. Não se fixam, não duram, estão sempre em movimento, como borboletas, sem explorar todas as possibilidades, nem desenvolver todas as etapas. Tentam mudar como se fossem fazer regime para emagrecer. Começam uma dieta, depois param; recomeçam com outra e assim vão: fazem coisas, mas desistem em algum momento. Depois de várias tentativas, desanimam, porque não conseguem chegar lá e, principalmente, manter seus propósitos.

Algumas não reconhecem seus problemas, suas dificuldades. Negam-nos. Se defendem (Isso não é comigo!). Projetam nos outros suas dificuldades (Fulano é que está com problemas!). Pensam que se aceitam, Falam que se gostam. Concordam racionalmente com todas as propostas de mudança. Mas percebe-se que sua atitude é incoerente, defensiva, inautêntica.

Existem aquelas pessoas que esperam para mudar em outro momento, adiam sua decisão de mudança, como o fumante que espera pelo dia certo de deixar o cigarro... Mudarei quando tiver um bom emprego, Quando tiver uma companheiro(a) firme. Quando começar o próximo ano. Quando...

Algumas fazem tudo, menos o principal.. Rezam, prometem, tentam de um jeito e de outro, estão sempre em atividade. Parece que estão conseguindo. Mas utilizam táticas diversionistas. Fazem tudo, menos o que precisam realmente. Mexem em tudo, menos no que os ajudaria de verdade. Vivem equilibrando-se em mil tentativas para mudar sem quebrar a antiga estrutura. Esticam a corda até quase arrebentar, mas sempre voltam a tempo quando estão a ponto de dar um passo mais forte na direção do novo. São *pessoas equilibristas*. Com uma mão se aproximam do novo, tentam novas ações; com a outra se agarram ao já conhecido, às situações existentes. Avançam e recuam ao mesmo tempo. Vivem momentos de alegria ao perceber que avançam e de extrema frustração ao constatar que sempre voltam para o mesmo lugar. Carregam uma tensão interna, insuportável, porque pressentem a alegria da mudança sem conseguir desfrutá-la.

São pessoas, por exemplo, que não suportam mais um relacionamento afetivo e conhecem alguém com o qual se entendem muito melhor, que se realizam plenamente, mas não conseguem romper com a situação anterior. Ficam divididos, podem levar durante anos vidas paralelas. Intelectualmente está claro que a nova situação é muito superior, mas continuam presos por teias invisíveis ao passado; sentem medo em dar um novo passo, em mostrar seu fracasso, em arriscar a longo prazo.

Acontece muito isso em uma família com filhos, e o parceiro também é dependente. Filhos e companheiro fazem de tudo para prender a pessoa que queria mudar, unem-se num esforço tenaz para imobilizar qualquer tentativa de mudança (“Não posso viver sem você!”; “Podemos recomeçar!”; “Os filhos vão sofrer”; “A nova situação pode ser uma ilusão”; “Depois tudo fica igual! Para que arriscar?”).

A pessoa se sente literalmente sufocada, presa numa teia da qual não consegue se soltar. A vida em casa vai ficando mais tensa, sem alegria. A convivência se torna cada vez mais formal e superficial. Não há intimidade real, nem alegria de estar juntos. Inconscientemente, sente-se raiva do parceiro e de si mesmo, pela impotência que se transforma em contínuas alfinetadas, ironias, pequenas vinganças, na rotina automática dos gestos, das tarefas, dos ritos cada vez mais sem sentido; enfim, resta a indiferença.

Muitas mudanças são mais de aparência do que autênticas. Muitos sabem como ganhar dinheiro, são vistos como bem-sucedidos, mas vivem de forma “aparentemente” feliz, vivem para serem vistos, vivem nas aparências.