

A atitude de querer mudar de verdade

José Moran

Texto do meu livro *Aprendendo a viver: caminhos para a realização plena*.
6ª ed. São Paulo:Paulinas, 2011, p.16-17.

Todos queremos mudar.

Todos percebemos que precisamos mudar em alguns campos.

Mas fazer mudanças costuma ser mais complicado do que imaginamos.

Uns tentam mudar como se fossem fazer regime para emagrecer. Começam uma dieta, depois param, recomeçam com outra e assim vão: fazem coisas, mas param em algum momento. Depois de várias tentativas, desanimam, porque não conseguem chegar e principalmente manter seus propósitos.

Outros se informam, lêem tudo o que se relaciona com a mudança. Assistem a palestras, fazem cursos. Sabem tudo na teoria, mas lhes falta a coragem de colocá-la na prática. Desejam mudar, mas não assumem uma atitude realmente efetiva de mudança.

Há os que 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 fazer. 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 **peessoas equilibristas**. Com a uma mão se aproximam do novo, tentam novas ações, enquanto 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 têm bem 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 quando há uma família com filhos e o parceiro também é dependente. Filhos e companheiro podem fazer de tudo para prender a pessoa que quer mudar; se unem num esforço tenaz para imobilizar qualquer tentativa de mudança, procuram os pontos fracos do outro: "não posso viver sem você"; "vale a pena recomeçar", "os filhos vão sofrer" "a nova situação pode ser uma ilusão; depois tudo fica igual; então, 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, superficial. Não há intimidade real, nem alegria de estar juntos. Inconscientemente há uma raiva com o parceiro e contra si mesmo, pela impotência, que se transforma em contínuas alfinetadas, ironias, pequenas vinganças, na rotina automática dos gestos, tarefas, ritos cada vez mais sem sentido, na indiferença.

A atitude verdadeira de mudança

É importante ver se realmente queremos mudar. Olhar com calma, com objetividade para nossas formas de agir.

Primeiro, querer, renovar o desejo de mudar. Depois ir mudando no que nos for possível, no nosso ritmo, do nosso jeito, atentos e ao mesmo tempo **aceitando limites, dificuldades que se apresentam, não as negando**. Mesmo quando recuamos, vamos aceitar essa dificuldade, reconhecê-la, apoiando-nos mesmo na indecisão.

A mudança não pode significar só sofrimento, mas também esperança, confiança. Há sofrimento, sem dúvida. É como quando precisamos retirar um band-aid da nossa pele. Quanto maior a ferida, com mais cuidado o retiramos; vamos umedecendo a material e a pele até que desgrude e se liberte. Alguns preferem arrancar de uma vez o curativo. Há momentos em que isso é possível, em outros podemos agravar a ferida, se não está cicatrizada.

Podemos experimentar suavemente nossas mudanças. **Começar pela periferia, pelo que nos é mais fácil**. Ir avançando no ritmo, direção, freqüência que não nos violentem. Estar atentos a tudo o que vamos percebendo, sentindo, fazendo. Dar-nos apoio incondicional, mesmo quando retroagimos. O apoio afetivo é decisivo para não esmorecer. E ir sempre retomando nosso processo de mudança, como um lento cerco que fazemos às muralhas com que nos defendemos. Encontrar as brechas para introduzir-nos, fazer pequenos gestos de mudança, avaliar diversas estratégias de avanço.

De pequenas em pequenas mudanças teremos coragem para chegar a mudanças mais abrangentes. Não vale a pena focar só o longo prazo, mas ir conquistando pequenos espaços de liberdade, de realização, de progressos possíveis neste momento, em cada momento. E, depois, procurar sedimentá-los, reconhecê-los, valorizá-los, incorporá-los até onde nos for possível. No médio prazo, olhando para trás, perceberemos que conseguimos realizar mudanças significativas e transformar nossas vidas para melhor.