



# Hora da virada

A vida está em constante mudança. Aceitar esse processo e render-se a ele pode trazer ganhos inesperados

Por Angela Tessicini



ILUSTRAÇÃO: FERNANDO NICOLETTA

**M**udanças são a essência da vida, dão tempero à nossa existência e nos fazem crescer. Sem elas, abrimos mão das experiências mais ricas e perdemos grandes oportunidades. Sabemos que não existe vida sem desafios. Mesmo assim, por medo ou comodismo, quase sempre preferimos fechar os olhos e ignorar o desconforto que acompanha nossa rotina, sem nem ao menos tentar transformar o que não está bom.

O grande paradoxo é que, se por um lado almejamos coisas novas, por outro morremos de medo delas. Vai entender. “Mudar implica em abrir mão de hábitos, costumes e posturas que mantivemos por muito tempo e com os quais nos sentimos confortáveis e seguros”, justifica a psicóloga capixaba Angelita Corrêa Scardua. Além disso, nenhuma novidade traz consigo a garantia de satisfação. “Apenas o tempo poderá nos dizer se a decisão para mudar foi acertada. A única maneira de descobrir o que podemos fazer é fazendo”, arremata.

## A difícil busca do novo

Costumamos pensar que “não está bom, mas também não está ruim” ou “em time que vence não se mexe”, sem perceber a grande defesa que se esconde por trás dessa nossa atitude. Então, pra que mudar? E se piorar? Nosso medo de variar é tanto que nos leva a negar as possibilidades que aparecem. E o pior de tudo é que mal percebemos o quanto estamos presos às mesmas ações de todos os dias. Um estudo americano aponta que a rotina pode levar ao estresse e que, quanto mais estressados estivermos, maior será a nossa incapacidade de sair da rotina.

Seja qual for a explicação para isso, o importante é questionar sempre por qual motivo nos agarramos a hábitos que não nos agradam mais. “Quem quer mudar precisa começar agora, com os recursos que tem. Nada de ficar esperando o momento ideal”, aconselha Angelita Corrêa. Sabe aquela casa nova que você tanto quer, mas prefere adiar porque trocar dá trabalho? Ou a oferta de emprego que achou maravilhosa, mas não quis nem considerar por receio de não dar certo? É hora de sair da inércia e considerar essas alternativas. “Quando as inquietações, insatisfações, angústias, apatias, rotinas, sonhos esquecidos ou outros desconfortos se somam ao ponto de ficarem fortes, significa que chegou a hora de buscar um novo equilíbrio ou crescimento

## Fuja do comodismo nos relacionamentos

Já vimos que o ser humano não é lá muito propenso a mudanças e prefere viver uma rotina segura a se arriscar. Mas quando o assunto é amor, isso pode ser perigoso. Portanto, saia da relação monótona e segura e procure olhar para seu companheiro como se fosse a primeira vez. Parece fácil? Não é. Por acaso você sabe dizer o que ele estava vestindo hoje de manhã? Escutar com atenção também está entre os hábitos que se perdem com o tempo na vida a dois. Chega de frequentar o mesmo restaurante e sentar na mesma mesa fingindo que é por romantismo. Ouse e procure descobrir seu lado mais exigente e, acima de tudo, surpreenda seu par.

“Apenas o tempo poderá nos dizer se a decisão para mudar foi acertada. A única maneira de descobrir o que podemos fazer é fazendo”

peçoal”, ensina o psicólogo Nilton Kamigauti, de São Paulo.

Arriscar um pouquinho e assumir a autoria de sua história pode, sim, ser uma experiência muito gratificante. Se quisermos trazer mais significado à nossa vida, precisamos encarar a possibilidade de deixar para trás algumas situações rotineiras. Sem falar que pequenas mudanças podem vir acompanhadas por grandes benefícios. Para atuá-las, basta estar disposto a deixar para trás a zona de conforto e colocar o pé na vida, que, aliás, está em constante transformação. ▶


## Passo a passo para uma nova vida

- Compreenda que mudar nem sempre é simples
- Não perca de vista os benefícios que essa transformação pode trazer
- Pergunte-se o que quer mudar
- Faça uma lista do que precisa mudar em si para alcançar isso
- Liste o que você tem medo de perder caso a mudança ocorra
- Estabeleça os passos, prazos e transforme-os em metas curtas
- Lembre-se que o objetivo de uma mudança é fazer você mais feliz

### Efeito lagarta

Uma antiga história conta que aquilo que a lagarta chama de fim, o resto do mundo chama de borboleta. No fundo, essa parábola quer mesmo é ensinar que, se quisermos reformular qualquer parte de nossas vidas, poderemos passar por algum tipo de metamorfose ou desconforto. Durante esse processo, se agirmos como a lagarta da história, só enxergaremos as perdas. Entretanto, se soubermos encarar essas transformações de maneira positiva, acabaremos por nos transformar em borboletas, construindo condições para uma vida mais interessante e plena.

Mas por onde começar? O primeiro passo é entender de uma vez por todas que ninguém entra em uma situação nova sem sentir um friozinho na barriga. “Mudar implica em lidar com o novo, confrontar seu ego com novos conteúdos, internos e externos”, garante Nilton. E isso, é claro, gera insegurança. “A coragem para enfrentar essas mudanças é proporcional à autoconfiança. Se não houver força suficiente no ego, o medo entra como um medidor que vai calcular que não se pode dar conta da mudança”.

Enfim, mudar é difícil e dá trabalho. Mas você tem alguma dúvida de que vale a pena? Jael Coaracy, autora do livro *Vai Dar Certo – Atitudes de alto impacto para mudar sua vida* (Editora Best Seller), garante que todo mundo tem aquilo que precisa para o trabalho que se dispõe a fazer. Pergunte-se, portanto, o que quer mudar em sua vida. Seja no campo pessoal ou profissional, sempre há uma zona de desconforto. Mas procure ser sincero, não vale trocar gato por lebre apenas para fingir que está disposto a enfrentar a situação. Tem gente por aí que muda de trabalho para não mudar as relações com os outros, ou que troca de penteado achando que dessa maneira não precisa corrigir algum aspecto da personalidade. Lembre-se que pessoas que alcançam o sucesso são as que não desistem facilmente. Elas repetem suas ações quantas vezes for preciso. 

**Estudo indica que a rotina leva ao estresse e que, quanto mais estressados estamos, menos conseguimos sair dela**

