

Qualidade de Vida

08-Set-2014

Difícil é controlar a expectativa... Marisa Moura Verdade Difícil é controlar a expectativa! – esta frase escrita por uma leitora da coluna Decepção, publicada na edição da primeira quinzena de agosto (Jornal do Brás, nº254, pg.9). O comentário, simples e direto, expõe um problema importante sobre nossas expectativas: não temos domínio sobre elas, sobre sua elaboração e adequação à realidade. E ao fracassar na construção desse futuro inventado, somos obrigados a conviver com a sensação de perda, fracasso e impotência. A palavra expectativa significa uma esperança fundada na suposição de direitos, probabilidades ou promessas. As suposições que servem de base para tais previsões podem ser verdadeiras ou ilusórias. São verdadeiras quando expressam uma consciência razoável das condições para sua efetivação. Por exemplo: muitas expectativas remetem à aquisição de bens materiais particulares – referem-se ao que desejamos possuir, consumir, ter. Neste caso, expectativas realistas buscam algo dentro do limite das finanças pessoais, orçando as possibilidades individuais de endividamento, se for o caso. Quando são ilusórias, situam-se fora do limite razoável de endividamento, produzindo um círculo vicioso de crescente dificuldade econômica e aquisição de novas dívidas. Nesse contexto de autoengano, o entendimento da situação é subjugado por desejos que confundem o ser com o ter. Expectativas irreais sugerem que a imaginação é suficiente para assegurar a conquista de todos os sonhos. Configuram uma espécie de otimismo cego – positividade indiferente aos riscos de criar alvos impossíveis e de perseverar nas idealizações. E quanto mais ansiosa a espera, maior o risco de produzir aflições e suscetibilidades. Processos de avaliação da vida adotam pontos de referência para comparar vitórias e derrotas. Essas referências correspondem ao conjunto de expectativas que intervêm na classificação dos resultados como bons ou ruins. Aquilo que não coincide com nossas antecipações favoráveis tende a causar inseguranças, amarguras e desconfianças. A permanente insatisfação costuma prejudicar relacionamentos pessoais e profissionais. Administrar expectativas é muito complicado – elas estão submetidas às dinâmicas conscientes e inconscientes da vida psíquica. São influenciadas por sistemas de crenças e valores, incorporam idealizações e sentimentos revestidos com significâncias da imaginação. O nível do investimento emocional determina a extensão do desencantamento, experimentado quando a vida não caminha conforme o programado. Outro fator importante: muitas vezes, a realização dos anseios depende da ação dos outros ou de acontecimentos externos para sua materialização, algo impossível de controlar por conta própria. No entanto, alguns cuidados permitem desafiar opiniões e sensibilidades que nos aprisionam em ressentimentos depressivos. O primeiro passo é examinar as situações associadas às nossas decepções, averiguando o sentido de tais experiências. Como elas afetaram o senso de identidade e a autoestima? Quais comportamentos de pessoas próximas nos causam mágoas ou provocam desentendimentos? Já desvalorizamos a amizade de quem não se comporta de acordo com nossas necessidades e desejos? Idealizamos entes queridos, esperando que reconheçam nossas carências e ambições sem que sejam compartilhadas claramente? O essencial na questão das expectativas é abertura mental para acolher mudanças no rumo da vida. A virtude da paciência ensina a suportar as incertezas e a reconstruir a confiança interior, enquanto buscamos sentidos para sonhos inviáveis no plano concreto da existência... Marisa Moura Verdade é Mestre em Educação Ambiental, Doutora em Psicologia, especializada em Psico-Oncologia. Autora do livro Ecologia Mental da Morte. A troca simbólica da alma com a morte. (Editora Casa do Psicólogo & FAPESP). E-mail: mmverdade@gmail.com