

...) Você, como tantos outros, não vive entusiasmado com aquilo que faz no trabalho. O que acontece é que permitiu que o trabalho preenchesse o seu tempo, a sua vida, impregnasse de uma forma quase doentia os seus pensamentos e o fizesse esquecer que existe vida para lá do trabalho. Esquecer, não esqueceu. Não tem é tempo nem energia para isso. Você, como tantos outros, confunde o trabalho com a vida. E quando isso acontece, nem uma nem a outra coisa podem estar bem de saúde. Você até pode dizer: "Ok. Concordo que passo muito mais tempo no trabalho do que com a família, mas não tenho alternativa. É um mundo muito competitivo. Não me posso dar ao luxo de perder o meu emprego. Preciso de ganhar o meu dinheiro. Como é que faço se não houver dinheiro para pagar as contas no fim do mês?" E eu questiono-o: "Pense bem. Você sente-se realizado com o que faz? Ou precisa de ter um trabalho, nem que isso seja a maior tortura do mundo - e este até serve -, e no meio do desconforto procura algum conforto na procura de uma realização pessoal que, na maior parte das vezes, não passa de uma miragem, que, ano após ano, vai parecendo cada vez mais longe? E toda essa tortura por causa do dinheiro?!?! Você não acredita que pode ganhar dinheiro e ter um trabalho que o entusiasme, desprovido de stress? Ou você passa a vida a trabalhar, a sentir stress no dia-a-dia, e aceita tal situação porque isso é mais fácil do que encarar a sua vida pessoal, porque isso é mais fácil do que lidar com aquilo que o espera em casa e, enquanto se justifica com o excesso de trabalho, foge de ter de tomar decisões e empreender mudanças que, no fundo, só de pensar nelas (quando pensa) lhe fazem sentir medo?"
Pense nisso!

(...) Deixe-me elucidá-lo do seguinte. Stress é uma designação muito conveniente que alguém muito inteligente e perspicaz criou para classificar o medo sem dar uma imagem de fraqueza, sem dar a ideia de que o está a sentir. Ensinam-nos a viver com medo, mas ao mesmo tempo ensinam-nos que ter medo não é correcto. Por isso, aceitámos muito agradavelmente uma palavra unanimemente aceite para o medo, tornando-o perfeitamente natural e, ao mesmo tempo, não precisando de assumir que o estamos a sentir. Quantas vezes você ouviu as pessoas dizer que estão cheias de stress? Stress por chegar tarde, stress por causa do trabalho, stress por causa dos filhos, stress por isto e por aquilo. O stress não é mais do que medo. Quando alguém diz "O trabalho causa-me stress", esse alguém está a dizer de uma forma aceitável que tem medo de não conseguir aquilo que é esperado dele no trabalho. Tem medo de falhar, de não cumprir os objectivos, de chegar tarde, do patrão o despedir. E de sei lá de quantas coisas mais. Quando alguém diz: "Os meus filhos causam-me stress", esse alguém está a dizer de forma aceitável que sente medo do que não está a conseguir obter dos seus filhos, do que não está a conseguir que os seus filhos sejam.
Da próxima vez que der por si a dizer que está stressado, pense na origem desse stress e verá que é invariavelmente medo de alguma coisa.

(...) Você se analisar como despende o seu tempo, pode facilmente analisar a sua vida. Você vive com a sensação de que não tem tempo. Não tem tempo para quase nada e muito menos tem tempo para si. Tem muitas vezes a sensação de que não lhe deixam ter tempo. Tiram-lhe o tempo, o seu tempo. E quando pára, no final do dia, no final da semana, no final do mês, no final das férias, no final do ano, fica com a impressão que lhe andam a tirar a vida. E continua a deixar que isso aconteça. Dia após dia. Semana após semana. Mês após mês. Férias após férias. Ano após ano.

E os seus filhos? Como é que eles se sentem por quase não ter tempo para estar com eles? E eles? Como é que reagem? O que é que eles sentem com isto tudo? Revoltados? Conformados? E o que é que você sente quando não consegue, nem tem tempo, para comunicar com eles? E quando eles se tornam agressivos consigo? E o seu marido / mulher? Como é que ele/a se sente por você não ter tempo para estar com ele/a? Como é que ele/a reage? E o que é que ele/a sente quando o vê esgotado e sem paciência para ele/a e os outros?

Tudo isto não acontece por acaso. Lembre-se disso. Acontece porque você deixou acontecer. Deixou que mandassem na sua vida e no seu tempo. Essa escassez de tempo impediu que você se apercebesse do que estava a acontecer. Essa escassez de tempo fez com que você não estivesse atento e os primeiros sintomas lhe passassem despercebidos. Unicamente porque você não tinha tempo e vivia stressado com esse facto.

Mas não se culpe! Aliás, a minha intenção não é, de maneira nenhuma, que se sinta culpado. Não! Quero apenas é fazê-lo parar! E parar para quê? Para se questionar se vale a pena tudo isto que anda a fazer e a passar. E você diz-me: “Tudo isto é muito bonito, mas se você tivesse a minha vida”. Saiba que ao ter um pensamento destes, você está comodamente a colocar-se no papel de vítima, que é efectivamente o que é e o que continuará a ser, enquanto não mudar a sua forma de pensar. Você tem medo de empreender mudanças na sua vida porque não se acha capaz de as levar a cabo com êxito. E prefere o pouco, porque é melhor do que o nada. Você vive apavorado com a ideia de perder, de ficar com nada. E isso paralisa-o. Impede-o de fazer mudanças na sua vida. Mas não acredite nisso! Você é muito capaz! Só ainda não acredita nisso. E eu vou fazê-lo acreditar!

(...) Ao olharmos para este caso e ao olharmos à nossa volta, percebemos que a nossa sociedade parece ter-se esquecido do fundamental. Isto é, as empresas e as pessoas querem cada vez mais, envolvem-se em projectos desumanizados, quase sem qualquer ética, muitas vezes inalcançáveis, numa demonstração clara de que estamos cada vez mais numa direcção completamente errada, numa direcção que pretende que as pessoas deixem de sentir, de amar, de viver. Em suma, de serem elas mesmas.

Mas, a verdade é que as coisas não são assim. Nós deixámos que elas se tornassem no que são hoje. Atitudes como a deste meu paciente são atitudes de coragem que devem cada vez ser mais frequentes, porque unicamente desta maneira percebemos que a vida não é, nem nunca poderá ser, um sofrimento contínuo ou um desespero permanente. A vida é uma verdadeira dádiva que merecemos vivê-la da melhor maneira. E isso só é possível quando somos nós mesmos. Sem stress.

(...) Quando você diz sim quando devia dizer não, o que você está a dizer é que a opinião do outro sobre si é mais importante do que a opinião que você tem sobre si mesmo. Isto é, como disse atrás, a razão do sim em vez do não é, invariavelmente, uma necessidade de aprovação. A busca de aprovação nunca deve ser uma necessidade. Não vou negar que você gosta de aplausos e elogios. Todos nós gostamos. A aprovação em si não tem nada de negativo. O problema existe quando ela se torna uma necessidade. Se você deseja aprovação, fica contente quando recebe o apoio dos outros. É perfeitamente natural. Mas tão-somente isso. Agora, quando você passa a precisar de aprovação e não a tem, você sente stress, entra em ansiedade e começa a agir de uma maneira que já não é saudável. A verdade é que, quando você começa

a precisar da aprovação dos outros, você está literalmente a desistir de algo muito seu em favor de algo de outros quaisquer cuja aprovação você necessita de ter. E quando eles não o aprovam, você fica paralisado. Sente-se miserável, culpado. Sente que não vale nada. Você apenas consegue sentir-se bem quando sente que os outros o aprovam, quando os outros concordam com a sua opinião ou ideia ou sugestão.

E se já é mau você precisar da aprovação de uma pessoa, a questão torna-se mil vezes pior quando você precisa da aprovação de todos para conseguir sentir-se minimamente bem consigo. Este é o caminho certo e seguro para ter uma vida repleta de stress, de infelicidade e de frustração. E mais. Quando você precisa da aprovação de todos, você vai interiorizar cada vez mais a sensação de que não vale nada e começa a crescer dentro de si algo muito delicado: a auto-rejeição.

É fundamental que a necessidade de aprovação desapareça da sua vida para que você se sinta bem consigo mesmo. Porque é que você tem medo da desaprovação dos outros? Porque é que você tem medo que os outros não gostem de si? Porque é que você tem medo de se sentir excluído? Porque é que isto lhe origina stress?

(...) Você só será alguém, isto é, você só será você mesmo, quando fizer algo para ser você mesmo. Fiz-me entender? Dito de outra maneira. Você deve fazer tudo para ser aquilo que gostaria de ser. E o ser está intimamente ligado ao sentir.

Quando você está a fazer um trabalho de que não gosta, você não está a ser você mesmo. Quando você está numa relação onde já não existe amor, numa relação mantida unicamente por causa dos filhos, numa relação onde apenas existe conformismo e mudas acusações, você não está a ser você mesmo. Quando você quer dizer não e a sua boca abre-se e diz sim, você não está a ser você mesmo. Você está a passar ao lado da vida, da sua vida. Você está, pura e simplesmente, a sobreviver. E quando se sobrevive, vive-se em medo. E é no medo que entra o stress. Por isso, ponha como meta sentir aquilo que quer ser e siga esse desejo com a plena convicção de que vai conseguir sê-lo.

E você diz-me: “É muito fácil falar desse modo. Ser quem eu realmente quero ser implica mudanças que não posso fazer. Quem vai pagar as minhas contas no final do mês?”. Mas quem falou em deixar de trabalhar? Falei em sentir aquilo que quer ser e seguir essa vontade. Tornar-se funcional nesse sentido. E funcional quer dizer pôr a mente ao serviço do sentir. Isto é, fazer algo para conseguir ser aquilo que antes sentiu querer ser.