



POR JACKELINE LEAL

Psicóloga clínica, coach de carreira e consultora em Desenvolvimento Humano e Organizacional.

E-mail: contato@jackelineleal.com.br



A VOZ NA SUA CABEÇA: AJUDA OU ATRAPALHA?

Quando falamos em desenvolvimento pessoal e/ou profissional, uma coisa temos em comum: a presença, quase que eterna, de uma voz ou ruído mental que, muitas vezes, mais nos atrapalha a fazer o que desejamos fazer do que ajuda, não é mesmo?

Esse ruído aparece nas horas mais difíceis, aquelas em que precisamos encontrar forças para seguirmos em frente e não desistir dos nossos sonhos e projetos.

O que, geralmente, você escuta nas ocasiões mais desafiadoras da sua vida que tiram você da sua zona de conforto e requisitam inteligência emocional, resiliência, foco e atenção plena?

Medo, culpa, vergonha, raiva... a voz se veste do que for preciso e sem nenhuma cerimônia logo avisa: Você não vai conseguir; eu sabia que eles não iam promover ou contratar você, está velho demais para essa posição; Você sabe que a culpa de não conseguir cuidar da sua família é toda sua, não é mesmo?

E não para por aí. Mais questões emergem lá do fundo, como: Você arriscou trocar de emprego em plena pandemia, pois então arque com as consequências disso; como assim, você vai fazer uma apresentação para 60 pessoas? Jamais, você não consegue falar em público sem gaguejar; reunião com o presidente da empresa não, você não é bom/boa o suficiente para fazer isso e se alguém descobrir que você é uma farsa?

Essas e muitas outras falas que eu não preciso exemplificar, pois você mesmo vai fazer isso enquanto lê esse texto, são algumas das frases que perturbam nossa confiança em nós mesmos e que nos fazem dar um passo atrás na busca por nossos sonhos.

A parte boa de tudo isso é que você não está só. Assim como você, eu e as pessoas que estão agora mesmo trabalhando ao seu lado, convivem com esses ruídos interiores e, em um primeiro momento, ouvi-los pode parecer estranho... no entanto, escutar o que têm a dizer-lhe pode ser o seu melhor caminho.

As vozes, na sua cabeça, são cientificamente comprovadas, sabia? Elas são efeito do seu medo e/ou ansiedade frente ao novo, ao desconhecido ou a situações que realmente apresentem algum tipo de ameaça ou perigo.

O que acontece é que sempre que cometemos um erro ou encontramos dificuldades em nossas vidas, sentimo-nos instintivamente ameaçados e, com o “perigo percebido”, acionamos nosso sistema de defesa, ou seja, nosso cérebro reptiliano.

Quando nosso cérebro registra a ameaça, nosso sistema nervoso simpático é ativado. Nossa amígdala entra em ação liberando cortisol e adrenalina e deixando-o pronto para lutar, fugir ou paralisar.

O sistema trabalha bem protegendo-nos contra ameaças físicas, mas pode se tornar problemático quando a ameaça são nossos pensamentos, como: “Eu sou um perdedor(a)”; ou, “nossa, como eu estou velho(a)”.

Quando o nosso conceito sobre nós mesmos é ameaçado, o perigo não está do lado de fora, ele está dentro de nós. Somos o oprimido e o opressor. Lutamos contra nós mesmos com críticas e ofensas, utilizando nossas fraquezas para nos forçar a mudar.

A verdade é que isso vai nos encolhendo em vergonha e falta de autoconfiança. Congelamos frente a situações que antes eram muito simples, mas é nesse ponto que trabalhar nosso autoconceito entra como veículo de ajuda e nos alerta sobre a importância de escutar nossos medos, ao invés de simplesmente esconder tudo isso embaixo do tapete, como frequentemente fazemos.

Quando nos acolhemos, quando escutamos a nossa autocrítica, tornamo-nos nosso amigo e não o time adversário. Nesse movimento, acionamos o sistema nervoso parassimpático, assim, a clareza sobre a humanidade que compartilhamos conosco seguida de bondade, respeito e generosidade, desperta em nós os efeitos da serotonina e da ocitocina, hormônios que contam para o corpo que agora estamos em segurança e podemos seguir em frente.

Eu não sei se isso é novo para você, mas autocompaixão é uma das ferramentas do autoconhecimento e, cada dia mais, empresas têm aprendido a ofertar às pessoas aquilo que elas realmente precisam.

Mas, e você?

Consegue ser seu próprio porto seguro?

2022 está batendo na porta, e como você bem sabe que estou aqui, questionando você e apoiando-o para se transformar em um ser humano melhor. Melhor também para você mesmo.

Até breve.

OFERTA DE PROFISSIONAIS

Para entrar em contato com os profissionais ou verificar as vagas publicadas pela ABTCP, acesse:

www.abtcp.org.br/associados/associados/curriculos-e-vagas



IMPORTANTE: Associados ABTCP – empresas e profissionais – podem divulgar currículos e vagas nesta coluna! Para conhecer as condições de publicação do seu perfil ou vaga da sua empresa, envie e-mail para relacionamento@abtcp.org.br