Debate interno

"Rapunzel, Rapunzel, jogue suas tranças!"
- disse sua consciência.
"Pare de esperar pela mudança!
E nos envolva na sua dança!
Junte seus cabelos e vá embora,
Explore o mundo lá fora!"
Rapunzel... Rapunzel... tenha paciência
Cadê a sua obediência?
Deixe de rebeldia,
E comece mais um dia!

Laís Contier Santiago

Por: **Maria Alice Diomede**
Psicologia Clínica – Orientação Vocacional – Terapia de Casais
www.malicediomede.com
Diagramação: **Joaquim Roddil**

Pessoal, leitores da revista Seareiro, este pequeno poema, escrito por uma jovem de 19 anos, é pequeno no tamanho, mas muito profundo no seu conteúdo. Quando ela dá ao poema o título "Debate Interno" e sugere o conflito da Rapunzel entre viver reclusa na torre do castelo ou ousar escapar e enfrentar o mundo, ela está se referindo a algum conflito específico, mas podemos transportar a ideia aos muitos debates que travamos com nossa consciência diante dos desafios que enfrentamos ao longo de nossas vidas.

Qualquer desafio envolve uma mudança, pois sem ela não haveria desafio. Podemos pensar que a sensação de estar diante de um desafio depende mais de como enxergamos o passo que estamos querendo dar do que a própria realidade.

Quantos exemplos podemos identificar no final do poema quando ela diz: "Deixe de rebeldia e comece mais um dia!". Começar mais um dia significa desistir da mudança, adiar uma decisão, deixar "como está" e procurar ignorar o debate interno:

- Pedir demissão de um emprego insuportável;
- Abandonar uma faculdade para tentar outro caminho;
- Vender um carro e passar a usar outras formas de transporte;
- Desistir de um casamento que está destroçado;
- Ter uma conversa difícil com alguém para mudar o padrão de relacionamento;
- Dispensar um funcionário;
- Mudar para outra cidade, estado ou país;
- Aposentar-se;
- Vender um imóvel;
- Desfazer-se de objetos significativos emocionalmente, mas que não são usados há muito tempo;
- Ajudar alguém financeiramente ou por meio de cuidados;
- Deixar de carregar o mundo nas costas e exigir que os outros façam a sua parte;
- Parar de ser o eterno bonzinho ou o salvador da pátria.

Esta lista pode ter um tamanho imenso com muitas páginas a preencher. Pode ter o tamanho dos conflitos humanos que têm nuances que nem conseguimos imaginar. Porém, o maior desgaste está no debate interno, título do filosófico poema da Laís, pois o debate que travamos continuadamente desgasta nossa energia, consome nossa disposição, rouba nossa capacidade de desfrutar as pequenas alegrias de todo dia.

Um conflito permanente torna-se uma ideia fixa, traz inconformação e tende a se expressar na forma de mau humor, irritabilidade, agressividade ou desânimo, acomodação, depressão. Qualquer uma dessas reações traz dificuldades nas relações pessoais, de trabalho e na saúde, pois nosso corpo sofre com os conflitos emocionais insolúveis.

A descarga química lançada em nossa circulação, quando um conflito se torna crônico, é deletéria, mas imperceptível de imediato e, por isso, não avaliamos o que estamos causando a nós mesmos.

Em vez de ficarmos na "torre do castelo" pensando, sem nada fazer, vamos buscar aprender a identificar nossos sentimentos e acolhê-los, vencendo as crenças inúteis que absorvemos do meio em que crescemos e que nos dizem: isto você não pode sentir ou não deve expressar. Calamos e nada resolvemos.

Vamos sair da torre do castelo, sem precisar de tranças para fugir, mas ousando descer as escadas, enfrentando os obstáculos da descida e saindo pela porta principal dispostos a ser nós mesmos, ainda que muitos estranhem nossa decisão.

Dúvidas todos temos, vacilar um tempo também, mas é fundamental sair para o jardim, respirar profundamente, abrir os braços para um mundo que é nosso, nossa verdade, nossa forma de ser!

Boa descida para todos! S