



Reciclagem de Sentimentos

Início de ano é uma época em que algumas tradições são colocadas em prática. Independente da religião e das crenças de cada um, inevitavelmente somos convocados a realizar uma espécie de “balanço” do ano que acabou.

Geralmente este balanço envolve comparar as realizações concretas do ano com os objetivos traçados 12 meses atrás. Minha questão para você é: nestas lista de realizações e objetivos, consta a “reciclagem de sentimentos”?

Pense naqueles sentimentos incômodos que acompanharam você durante o desenrolar destes 12 meses: insatisfação, frustração, raiva, impotência, culpa, mágoa, julgamento, etc...

Por quanto tempo você carregou (ou ainda carrega!) tais sentimentos tão incômodos?

Você provavelmente tem uma boa noção de quais foram as diversas situações que dispararam tais sentimentos. Mas você consegue perceber qual foi a sua contribuição para que os sentimentos incômodos resultantes de tais situações perdurassem no tempo?

Há uma famosa frase de Jean Paul Sartre que diz: “Freedom is what you do with what’s been done to you.”

Ou seja: como você reage aquilo que ocorre com você?

Obviamente que o primeiro impacto de uma situação desagradável desperta uma série de emoções, muitas vezes intensas. Porém a questão é como você consegue reagir a isto e, em vez de permanecer em uma posição de “vítima da situação”, transformar os sentimentos decorrentes dela em energia propulsora para reinventar a sua vida. É certamente uma questão de escolha. Sua escolha!

É isto o que chamo de reciclagem de sentimentos.

Obviamente que isto é um processo de transformação, e que, portanto, demanda tempo, trabalho e dedicação. O que, em outras palavras, podemos chamar de preço emocional para se reinventar a vida.

Que tal acrescentar a “reciclagem de sentimentos” nas tradições de início de ano?

Finalizo este artigo citando o poeta Carlos Drummond de Andrade, que sempre tão sensível, nos convida a acreditar!!

“Quem teve a idéia de cortar o tempo em fatias, a que se deu o nome de ano, foi um indivíduo genial. Industrializou a esperança, fazendo-a funcionar no limite da exaustão.

Doze meses dão para qualquer ser humano se cansar e entregar os pontos.

Aí entra o milagre da renovação e tudo começa outra vez com outro número e outra vontade de acreditar que daqui para adiante vai ser diferente...”

Cuide-se!

Débora Andrade
Psicanalista

O Projeto Instigar é um convite à reflexão sob uma perspectiva psicanalítica.
uma iniciativa da psicanalista Débora Andrade.

Atendimento psicanalítico: Realizado de forma individual ou através de grupos operativos.

Palestras e workshops: São realizados mensalmente. Confira as datas e assuntos no site www.projetoinstigar.com.br

Atuação em Empresas: Análise e intervenção institucional, instigando mudanças a partir da reflexão grupal e tomada de ações em torno de questões institucionais que afetam seus colaboradores, e vice-versa. Utilizando-se para isto de conceitos de psicanálise & gestão. Colaboradores de empresas parceiras utilizam os serviços psicanalíticos com valores negociados.