



Primeiro, a
chuva. Depois,

O ARCO-ÍRIS

Lidar com uma decepção não é, nem de longe, uma das tarefas mais fáceis, mas é preciso aprender para conseguir ser feliz

TEXTO Nathália Piccoli/Colaboradora DESIGN Karina Arruda

O **TÉRMINO DE UM NAMORO, UMA DEMISSÃO INESPERADA, UMA MENTIRA DESCOBERTA, UMA NOTA BAIXA APÓS TER**

PASSADO HORAS ESTUDANDO, UMA IDA AO CINEMA DESMARCADA OU UM TEMIDO ADEUS. As pessoas passam ou irão passar um dia por algum desses problemas.

A decepção faz parte da vida e é necessária para o desenvolvimento humano. Quando nos desapontamos com algo ou com nós mesmos, na maioria das vezes, usamos as forças restantes para ir ao encontro dos nossos objetivos.

Como decepção, podemos considerar qualquer erro identificado naquilo que se deseja alcançar ou que de fato aconteceu. "O sentimento de decepção vem associado à expectativa, à vontade prévia que se construiu em torno de algo. Você projeta e idealiza uma situação para o futuro – uma viagem fantástica, um dia perfeito, um presente da família – e aquilo simplesmente não acontece (ou, pelo menos, não da forma como se esperava). É esse 'desalinhamento' entre expectativa e realidade que faz nascer a decepção", explica a coach especialista em desenvolvimento humano Heloísa Capelas. A decepção é uma forma de frustração e aprender a lidar com esse fenômeno é uma habilidade necessária para superar os tombos da vida.

APRENDENDO COM O PASSADO

Perceber como administrar as decepções e frustrações não é tarefa fácil. O choro aparece, a insônia, a dor e o sentimento

de solidão também. Na infância, um passo importante é dado: a partir de um "não" dos pais, de um brinquedo quebrado e, até mesmo, de uma mudança de escola, os pequenos começam a aprender a lidar com as frustrações, mesmo que pequenas, ajudando assim, a desenvolver a capacidade para lidar com as decepções mais dolorosas ao longo da vida.

Na adolescência, as coisas muitas vezes não acontecem de acordo com as nossas expectativas. Mas é exatamente nessa fase que devemos nos libertar para algo novo, experimentar e buscar novos rumos. "A decepção traz uma libertação sobre uma vã esperança, mas ao mesmo tempo traz a dor, por firmar que algo acabou. Essa dor deve ser acolhida e respeitada, assim, logo passará", ressalta a terapeuta e coach especialista em desenvolvimento humano Dirce Katayama.

OS PÉS NO CHÃO

Todos nós estamos suscetíveis a nos decepcionar ao longo da vida com algum acontecimento. A coach Heloísa Capelas alerta sobre a importância de se manter com os pés no chão: "é importante notar que, normalmente, a expectativa excessiva e o sentimento constante de frustração podem derivar de padrões negativos de comportamento. Pessoas que vivem frustradas, seja com o outro ou com elas mesmas, tendem a ser muito exigentes, controladoras, cobradoras. Elas almejam a perfeição e, quando algo falha, sentem-se profundamente decepcionadas", explica.

“Planejar é essencial, colocar o plano em prática é indispensável, mas lidar com a possibilidade de falhar também deve fazer parte do ‘escopo’”

*Heloísa Capelas,
coach especialista em
desenvolvimento humano*

Na maioria das vezes, as pessoas confundem expectativa com planejamento. Elas esperam resultados positivos só porque determinaram, traçaram e executaram o próprio plano. “Planejar é essencial, colocar em prática é indispensável, mas lidar com a possibilidade de falhar também deve fazer parte do ‘escopo’”, reforça Heloísa.

É preciso compreender que você fez o melhor que pôde, independentemente se suas expectativas foram alcançadas ou não. Perdoar aos outros e a si mesmo por eventuais erros que tenham sido cometidos é o melhor jeito de lidar com a decepção e aprender com ela.

O PODER DO AUTOCONHECIMENTO

A melhor forma de evitar a decepção é percorrer o caminho do autoconhecimento. “Questione-se para descobrir, a fundo, o que exatamente você está sentindo. Por que lhe faz tão mal quando determinada pessoa não lhe reconhece da forma como esperava? Quando isso acontece, o que você pensa a respeito do outro? E a respeito de si? O que as suas próprias falhas revelam sobre você para você? E como imagina que o outro passa a lhe ver quando você erra? Ao encontrar essas respostas, possivelmente, você vai perceber que ‘o buraco é mais embaixo’”, aponta Heloísa.

A perfeição não existe e ir por esse caminho é simplesmente esbarrar com a decepção. Por isso, é tão importante se autoconhecer, conseguir enxergar o que você realmente é, conhecer seus limites e visualizar, minuciosamente, suas falhas e seus acertos.

COMO LIDAR COM A DECEPÇÃO?

Quando experimentar a decepção, procure enfrentá-la de cabeça erguida, mesmo que seja difícil. Vale a pena, pois, quando você se encontra num estado de abatimento é automaticamente puxado para baixo, onde seus pensamentos e angústias se enraízam no medo, tristeza e dor. O ciclo de negatividade cresce e se torna uma bola de neve cada dia maior – a tristeza se alimenta de tristeza.

Ninguém gosta de ficar decepcionado, mas é preciso saber lidar com a situação. A coach Heloísa Capelas sugere que, quando isso acontecer, imediatamente, você faça duas perguntas: “se não deu certo, o que posso fazer de diferente a partir de agora?” e “como recomeçar?”. Pensar nas respostas pode fazer com que você enxergue uma luz no fim do túnel, um caminho a seguir. É importante trabalhar a sua capacidade de adaptação às circunstâncias da vida e às mudanças. “A vitimização pós-decepção só atrapalha. Quando algo não dá certo, é preciso compreender que há outros caminhos a seguir, novas tentativas a fazer, e ficar apegado ao passado só impedirá de seguir em frente”, lembra Heloísa.

O MEDO DE UMA NOVA DECEPÇÃO

Uma vez que você permanece em um estado de desapontamento, fica preso nas suas expectativas frustradas de como deveria ser a realidade. Mas essas percepções não são verdadeiras, elas são apenas invenções criadas por você, são crenças de como você queria que fosse, um filme roteirizado por você. “Muitas pessoas acabam vítimas de

suas próprias histórias. Elas criam obstáculos à sua própria felicidade por medo de se verem novamente magoadas, decepcionadas, frustradas. É uma escolha que prejudica muito mais a sua vida, do que a de qualquer outra pessoa”, reforça Heloísa.

Quando você se separa dos seus valores e daquilo que é significativo para si, a vida começa a ser vivida de forma vazia. Lidar com a decepção não é nada fácil, mas vale a pena tentar. Ainda que alguns dos seus objetivos antigos possam ter resultado em decepções, isso pertence ao passado. É preciso aprender com elas e continuar em frente. “Transformar o erro em motivação, não em decepção, é extremamente funcional para quem deseja viver uma vida mais plena e feliz”, ressalta Heloísa.

5 DICAS PARA SE RECUPERAR DE UMA DECEPÇÃO

A terapeuta e coach especialista em desenvolvimento humano Dirce Katayama reforça a ideia de que, “ficar preso a uma emoção limitante por muito tempo e se tornar um refém emocional da decepção é deixar de viver, é não saber que as emoções são apenas uma parte de nós, é ignorar nossa capacidade de fazer escolhas saudáveis, é bloquear a expressão do amor que temos e somos”. Desse modo, ela dá cinco dicas para você conseguir se recuperar de uma decepção:

1. Reconheça o sentimento;
2. Sinta respeito e gratidão quanto à decepção como sendo o sinal de que algo acabou, quer seja um relacionamento, ou a esperança da mudança do comportamento de alguém. Acolha essa dor;
3. Com curiosidade, avalie que está em um momento onde deverá mudar o rumo de algumas expectativas;
4. Lembre-se dos exemplos anteriores onde percebeu que suas expectativas em relação ao externo, ao outro, eram apenas expectativas;
5. Treine mudar sua postura corporal, resignifique a situação percebendo seus aprendizados, mude o seu diálogo interno em relação a esse sentimento.

