

# Diferença entre se reprimir e se controlar

Por Rosemeire Zago

Mais um ano começa e para muitos a esperança que será melhor, mas será que o simples fato do ano mudar é o suficiente para que as pessoas sejam felizes?

O final de ano nos remete a algumas reflexões sobre a maneira com que estamos conduzindo nossa vida, quais são nossos reais valores, enfim, se estamos sendo felizes ou não. Mas na correria típica dessa época nem todos reservaram um tempo para a introspecção. Muitas pessoas vivem infelizes, no entanto não param para pensar sobre o assunto, como se o fato de pensar as deixasse mais infelizes, o que não é verdade, pois só quando enfrentamos o que nos aflige, podemos reunir forças suficientes para mudar o que é necessário. E agora, te pergunto: você está feliz? De quem depende a sua felicidade? Antes de responder, procure ser muito honesto consigo mesmo, indo no mais íntimo de seu ser. Se sua resposta for sim, continue valorizando e celebrando cada momento de sua vida, mas se sua resposta for não, creio que seja necessário começar a pensar.

Você consegue identificar o que tem lhe causado tristeza e insatisfação? Ou você simplesmente tem deixado a vida te levar como canta Zeca Pagodinho: "Deixa a vida me levar, vida leva eu...". Até que ponto o refrão dessa música representa sua atitude? Se não está feliz, provavelmente não está vivendo de acordo com sua verdade interior. Para muitos, é mais fácil sacrificar e punir a si mesmo do que enfrentar e lidar com seus sentimentos mais profundos.

Quem tem um pouco de conhecimento de psicologia, sabe que só conseguimos nos libertar do que faz mal, quando identificamos e enfrentamos tudo aquilo que se encontra dentro de nós. Fugir só adia os problemas, não os soluciona, pois quanto mais um sentimento é reprimido, mais forte se torna.

Em algumas famílias aprende-se desde criança, que a simples manifestação de emoções é um sinal de fraqueza. Aprende-se que não pode, ou é errado, chorar, rir muito alto, sentir raiva, ou seja, a pessoa registra em sua mente que não deve expressar nenhum tipo de sentimento, e em casos mais graves, aprende também a não se permitir sequer sentir.

## Diferença entre repressão e controle

É preciso deixar claro que controlar é muito diferente de reprimir sentimentos. Reprimimos quando não nos permitimos identificar o que estamos sentindo, e controlamos quando, apesar de identificarmos, conseguimos obter o controle deste sentimento. O mais saudável é controlar e nunca reprimir, mas infelizmente, a maioria das pessoas reprime e aliena-se do que sente, distanciando-se cada vez mais de seu verdadeiro eu e, em consequência, de suas reais necessidades e do que a faz feliz.

O que está causando essa dor e tristeza dentro de você? Quais são os problemas que está enfrentando? É certo que ninguém consegue ser feliz procurando agradar a todos, dependendo constantemente da aprovação e reconhecimento dos outros, o que a maioria das pessoas faz. Isso só nos torna vulneráveis e facilmente manipuláveis. No entanto, muitos estão tão acostumados a esta situação que não conseguem sequer imaginar como poderia ser diferente. Depender dos outros e de fatores externos como condição para sermos felizes, só nos torna mais distantes de quem somos. E essa alienação de si mesmo geralmente é o verdadeiro motivo de conflitos internos e da dificuldade em ser feliz.

Enquanto você não estiver disposto a deixar de lado as ilusões sobre si mesmo, sobre os outros e sobre suas expectativas do que os outros deveriam fazer por você, dificilmente encontrará um caminho que o levará a ser feliz. Mas quando o caminho se abre a partir de seu interior, tendo uma maior consciência de si mesmo, conhecendo aspectos seus que ainda não conhece, você passa a experimentar seu próprio potencial, poder e capacidade em fazer de sua vida o real motivo para ser feliz. Mas como isso pode se tornar possível?

Para que se aproxime de si mesmo e chegue ao seu verdadeiro eu, é preciso dissolver a máscara que um dia foi criada, sem você perceber. Desde criança, toda vez que seu comportamento não correspondia ao que desejavam, você agia de maneira a ser aceito, ainda que inconscientemente, criando assim um falso eu que chamamos de máscara. Durante algum tempo, pode ser que essas máscaras fossem sua proteção pela própria necessidade de defesa, mas com o tempo podem se tornar a origem de muitos conflitos.

Procure identificar as máscaras que utiliza para obter o que precisa, ou ainda, para se proteger. Por exemplo, a agressividade pode ter sido desenvolvida como proteção e defesa, mas com o tempo pode criar conflitos nos relacionamentos, pois além de afastar as pessoas também o mantém distante de suas reais necessidades e principalmente de si mesmo. Outro exemplo é das pessoas que não medem esforços para obterem reconhecimento e aprovação dos outros, demonstrando uma necessidade enorme em agradar ao manterem a máscara de boazinhas. Em ambos os casos, a necessidade real é receber atenção e amor, apesar de que cada um por caminhos diferentes, não percebendo o quanto estão afastadas de si mesmas, pois sequer percebem as máscaras que utilizam.

Identifique as máscaras que tem utilizado, ainda que seja para se proteger ou para obter o que deseja. Perceba as verdadeiras muralhas que foram se formando ao longo de sua vida, não só te afastando das outras pessoas,

como também de si mesmo.

Quando reunir coragem para integrar-se ao seu verdadeiro eu, libertar-se das máscaras que te aprisionam ao manter suas necessidades e expectativas perante os outros, conscientizar-se que o centro de sua força está em seu próprio ser, com certeza, irá sentir o que é verdadeiramente a felicidade ao estar em harmonia e em paz consigo mesmo! E isso só depende de você!

(texto recebido de Lúcia na lista Filosofia Espírita para crianças - [www.edicoesgil.com.br](http://www.edicoesgil.com.br))