

## *As Resistências à Mudança*

De um modo geral, tem-nos sido mais fácil falar dos outros, apontar-lhes defeitos e dizer-lhes o que devem ou não fazer, em vez de falarmos de nós, vermos o que precisamos de mudar e iniciarmos o processo de mudança.

Todos(as) nós temos lições a aprender, e as coisas que nos parecem difíceis são unicamente as lições que escolhemos para nós mesmos(as). Se as coisas forem fáceis, deixam de ser lições, sendo apenas coisas que já conhecemos.

Se pensar na coisa mais difícil de fazer, para si, neste momento, e quanta resistência sente em relação a ela, estará a ver a sua maior lição do momento. Ao render-se, abandonando a resistência e permitindo a si próprio(a) aprender aquilo que precisa de aprender, fará com que o próximo passo se torne mais fácil. Não permita que a sua resistência o(a) impeça de fazer as mudanças. Pode trabalhar a dois níveis: 1) encarando a resistência, e 2) fazendo, não obstante, as alterações mentais necessárias. Com base na informação que vem a seguir, transcrita a partir do livro de Louise L. Hay “Pode Curar a Sua Vida”, observe-se a si próprio(a), como resiste, e depois avance, apesar de tudo.

### **Indícios Não Verbais**

**As nossas acções revelam-nos com frequência a nossa resistência. Por exemplo:**

Mudando de assunto | Saindo da sala | Indo à casa de banho | Chegando atrasado | Ficando doente | Adiando ao fazermos outra coisa; mantermo-nos ocupados; perdermos tempo | Olhando fixamente para o outro lado da janela | Folheando uma revista | Recusando prestar atenção | Comendo, bebendo ou fumando | Criando ou pondo termo a um relacionamento | Criando avarias: automóveis, electrodomésticos, canalizações, etc.

### **Presunções**

**Para justificar a nossa resistência, presumimos com frequência coisas acerca dos outros.**

**Afirmamos coisas do género:**

Não adiantaria de nada em todo caso | O meu marido/mulher não compreenderia | Eu teria que alterar a minha personalidade por completo | Só os doidos é que vão a terapêutas | Eles não poderiam ajudar-me no meu problema | Não seriam capazes de lidar com a minha raiva | O meu caso é diferente | Eu não os quero incomodar | As coisas resolver-se-ão | Ninguém mais o faz

### **Crenças**

**Nós crescemos com crenças que se transformam na nossa resistência à mudança. Eis algumas das nossas ideias limitativas:**

Isso não se faz | Isso não está certo | Não está certo fazer isso | Isso não seria espiritual | Um homem/mulher simplesmente não o faz | A minha família nunca o fez | Amor não é coisa para mim | É longe demais para guiar até lá | Dá demasiado trabalho | É demasiado caro | Demorará demasiado tempo | Eu não acredito nisso | Eu não sou esse tipo de pessoa.

### **Eles**

**Entregamos aos outros o nosso poder e usamos essa desculpa como uma resistência a mudar.**

**Temos ideias parecidas com estas:**

Deus não aprova | Estou à espera que as estrelas me indiquem que está bem | Este não é o ambiente ideal | Eles não me deixarão mudar | Eu não tenho o professor/livro/seminário/ferramenta certos

---

Texto transcrito e adaptado por

Lígia Maria Carvalho de Noronha (psicóloga clínica e de aconselhamento)

(cont. «Eles»)

O meu médico não quer que o faça | Não consigo arranjar uma folga no emprego | Não quero ficar enfeitado por eles | É tudo por culpa deles | Primeiro têm eles que mudar | Assim que eu tiver \_\_\_\_\_, faço-o | Você/eles não percebem | Eu não os quero magoar | É contra a minha educação, religião, filosofia.

### **Conceitos do Eu**

**Possuímos ideias acerca de nós mesmos que usamos como limitações ou como resistência a mudar. Nós somos:**

Demasiado velhos. Demasiado jovens. Demasiado gordos. Demasiado magros. Demasiado baixos. Demasiado altos. Demasiado preguiçosos. Demasiado fortes. Demasiado fracos. Demasiado burros. Demasiado espertos. Demasiado pobres. Demasiado indignos. Demasiado frívolos. Demasiado sérios. Demasiado ocupados. Talvez seja tudo um pouco demasiado.

### **Táticas Retardadoras**

**A nossa resistência manifesta-se frequentemente sob a capa de táticas retardadoras. Recorremos a desculpas do género:**

Faço-o mais tarde | Não consigo pensar agora | Agora não tenho tempo | Tomaria demasiado tempo do meu trabalho | Sim, é uma boa ideia; faço-o noutra altura | Tenho demasiadas outras coisas para fazer | Amanhã penso nisso | Assim que eu terminar de \_\_\_\_\_ | Assim que regressar desta viagem | Não é o momento certo | É demasiado tarde, ou demasiado cedo |

### **Negação**

**Esta forma de resistência manifesta-se sob a forma de negação da necessidade de operar qualquer mudança. Coisas do género:**

Não há nada errado comigo | Não há nada que eu possa fazer a respeito deste problema | Da última vez estava bem | De que serviria mudar? | Se o ignorar, talvez o problema desapareça.

### **Medo**

**De longe, a categoria mais vasta de resistência é o medo – medo do desconhecido. Preste atenção aos seguintes:**

Ainda não estou pronto/preparado | Posso falhar | Poderão rejeitar-me | Que pensariam os vizinhos? | Tenho medo de contar ao meu marido/mulher | Posso magoar-me | Poderei ter de mudar | Poderá sair caro | Preferiria antes morrer ou divorciar-me | Não quero que ninguém saiba que tenho um problema | Tenho medo de exteriorizar os meus sentimentos | Não quero falar sobre o assunto | Não tenho energia suficiente | Quem sabe onde irei parar? | Poderei perder a minha liberdade | É muito difícil de fazer | Não tenho agora dinheiro suficiente | Poderei magoar os que me apoiam | Eu não seria perfeito | Poderia perder os meus amigos | Não confio em ninguém | Poderia prejudicar a minha imagem | Eu não sou suficientemente bom.

---

Texto transcrito e adaptado por

Lígia Maria Carvalho de Noronha (psicóloga clínica e de aconselhamento)