Natália Sousa

@natyops

@paradarnomeascoisas

Jornalista, escritora e fundadora do projeto 'Para dar Nome às Coisas', que figura entre os podcasts mais escutados do Brasil. Especialista em autoconhecimento e filosofia pela PUC-RS. Utiliza a escrita e a comunicação para ajudar as pessoas a se conectarem com a própria vida e explorarem o caminho do autoconhecimento.



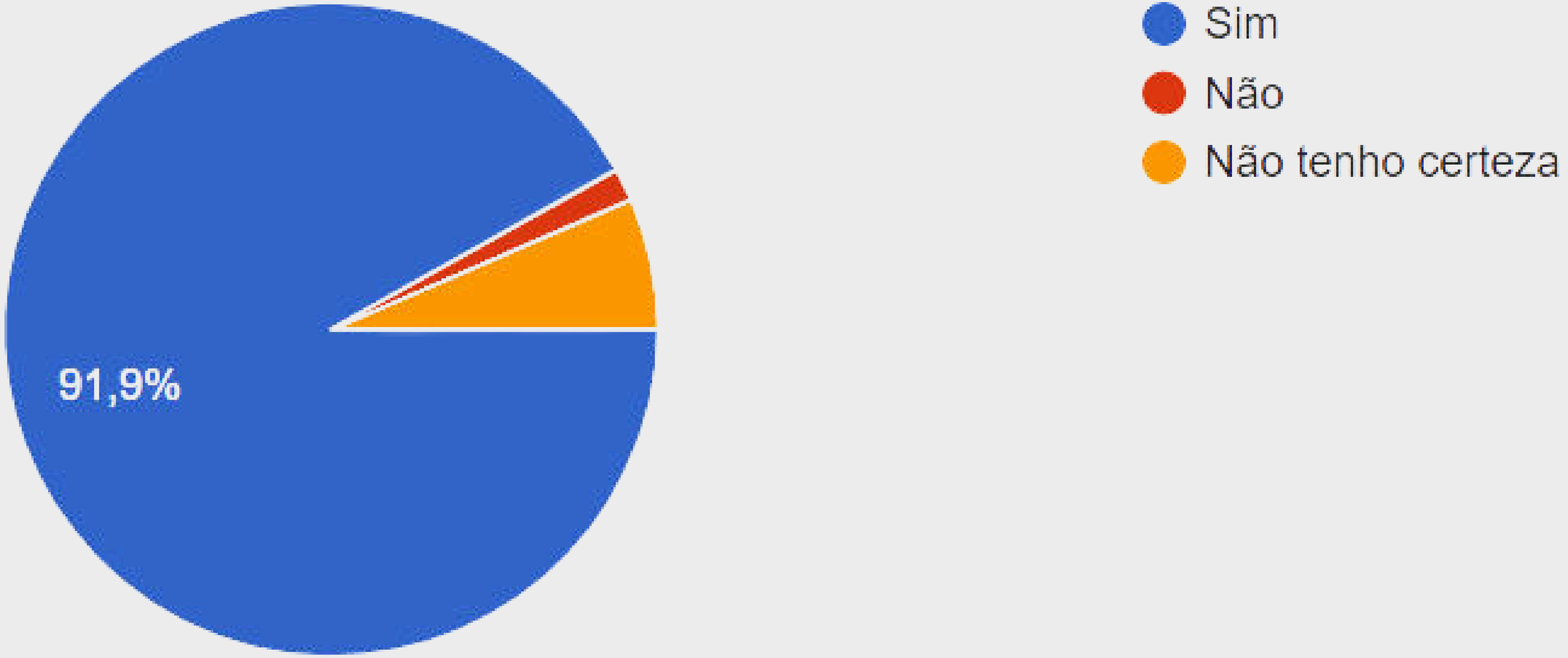
Medo de Dar Certo

por que recuamos diante do que é bom?

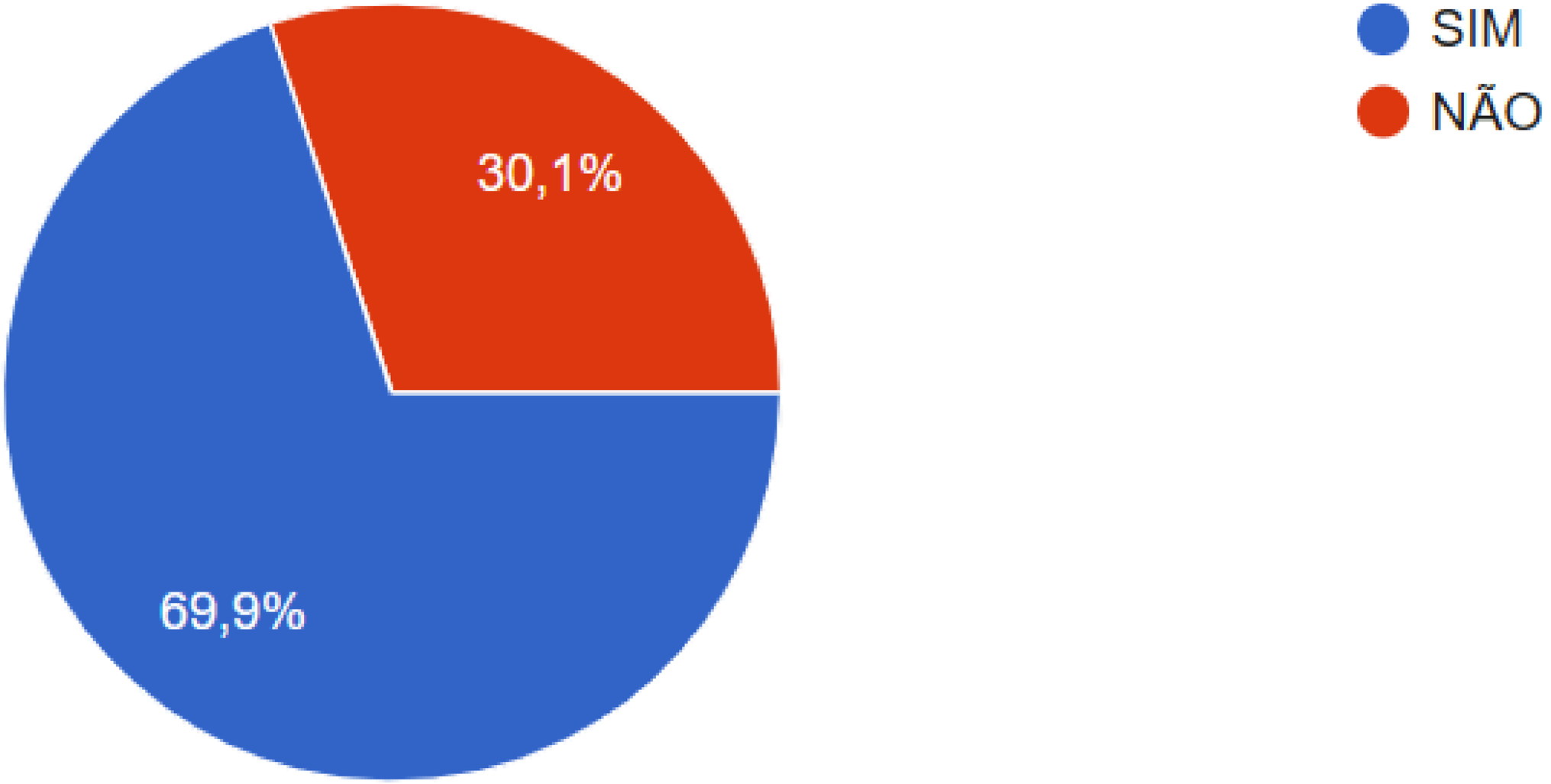
uma pergunta que não saía da minha cabeça

a mesma pergunta para
mais de 100 pessoas

Diante de um emprego sonhado, de uma mudança desejada, você já sentiu medo das coisas darem certo?


91,9%
Sim
Não
Não tenho certeza

Você tem vergonha de falar sobre isso com outras pessoas?


30,1%
69,9%
SIM
NÃO

A história que o meu pai nunca tinha me contado

Tão perto a ponto de sentir a respiração do sonho

“Aquilo me pareceu tão grandioso que eu mesmo me demiti, tive medo”

O que é grandioso nos mete medo, porque traz consigo o desconhecido

o medo do desconhecido traz consigo duas perguntas:

Onde é que isso vai parar?

O que isso vai exigir de mim?

Essas duas perguntas evidenciam o nosso principal medo:

a falta de controle

O cérebro é programado para buscar segurança e evitar riscos, por isso é comum que diante de algo desconhecido a gente viva a “tela azul”

A tela azul é quando o seu corpo exige que você volte ao início, justamente onde estão o que é familiar e seguro

Mas o medo de dar certo não é feito só do medo do novo, ele tem outras camadas dignas de serem investigadas

Medo de dar certo na profundidade



A primeira camada é o medo de não merecer ou de não saber o que fazer com o reconhecimento

Essa camada vem em forma de pergunta:

“Esse lugar, esse reconhecimento, esse projeto são para mim?”

Quando o que acontece é diferente do que achávamos que poderia acontecer, a sensação é de ter recebido um presente que era para outro endereço.



No lugar de euforia, o sentimento é de ser um intruso. A sensação é de ser uma fraude, de estar vulnerável, de estar exposto; nos sentimos pequenos

A angústia pode ser tão grande que a pessoa pode fazer de tudo para se livrar do que conseguiu só para resolver o que está sentindo

Freud traduz essa sensação como “uma culpa inconsciente” que faz as pessoas sabotarem ou adoecerem no momento em que conquistam ou são reconhecidas por algo

Essa relação entre o adoecimento e o sucesso ou a conquista é tema de um estudo de Freud (1916) chamado “arruinados pelo êxito”

De quem é a voz, o rosto, que diz que você não merece viver o que sonha? O que em você concorda com essa ideia?

A segunda camada do medo de dar certo tem a ver com a exposição, o medo de ser visto

Quantas pessoas geniais você conhece que escondem ideias, projetos, por causa do medo da exposição? De serem o centro das atenções?

A terceira camada tem a ver com as crenças que temos sobre humildade.

Quantos vilões você conhece que foram apresentados como ambiciosos, quando na verdade eram só inescrupulosos?

O seu conceito de humildade tem a ver com esconder a própria voz e não chamar a atenção para o que você faz bem?

O que torna mais difícil de identificar é que o medo nem sempre vem com cara de medo



Pode ser medo de dar certo
quando diante de algo sonhado você:

Você evita movimentos importantes ou trava no meio deles

“Tô perto de passar num concurso e faltei na segunda prova”

Você procrastina

A procrastinação acontece geralmente por três motivos: preguiça, ansiedade ou medo.



Você idealiza

A idealização é como montar cada detalhe de uma casa para a qual você nunca se muda por medo de que ela não seja como você imaginou.

Você diz: ou perfeito ou nada

Coloca metas cada vez mais absurdas: seja a de ser perfeito, seja a de nunca errar.



Toda vez que sentir que está recuando do que sempre quis, se pergunte: do que o medo está tentando me proteger?

Tá tudo bem, querido coração

Independentemente de qual seja o comportamento ou causa mais comuns, todos eles são, em alguma medida, uma forma de controle. De tornar previsível e menos difícil o que é assustador, doloroso, ansiogênico e novo.

Quando a gente nomeia e reconhece o que está acontecendo, o monstro fica menor.

E NOS AJUDA A ESCOLHER MELHOR COMO AGIR.

1. A EMOÇÃO APARECE

Uma situação provoca uma emoção automática.



2. VOCÊ NOMEIA O QUE ESTÁ SENTINDO

Quando você nomeia conscientemente o que sente...

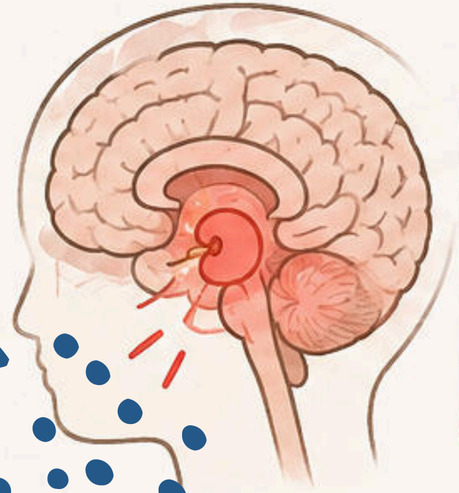
"Estou com medo."

"Estou ansiosa."

3. O RESULTADO

A EMOÇÃO DIMINUI.

A CHANCE DE AGIR DE FORMA INCONSEQUENTE, TAMBÉM.



A AMÍGDALA fica muito ativa, gerando respostas automáticas de medo, ansiedade, alerta...



...isso provoca uma **REDUÇÃO DA ATIVIDADE NA AMÍGDALA,** a área do cérebro responsável pelas respostas emocionais automáticas.



MAIS CLAREZA PARA ESCOLHER A MELHOR RESPOSTA.

Acreditar que há outros jeitos de viver é um trabalho intenso e não acontece do dia para noite. É um caminho de mato alto.

Emma Turel explica que o cérebro humano foi feito para poupar energia. Ele faz isso apelando para experiências prévias.

Mudar é pegar o caminho de mato alto.

O medo nem sempre é um sinal de que algo é perigoso. Às vezes é só um sinal de que estamos diante de um caminho que ainda não conhecemos completamente.

Mostre para o seu corpo que há outras formas de viver até que ele consiga acreditar nisso.

Obrigada!

Natália Sousa

@natyops

@paradarnomeascoisas