



Grandes expectativas

Administrar nossas esperanças e perspectivas diante da vida pode ser uma boa forma de lidar com as frustrações que invariavelmente vão surgir em nosso caminho

texto Rafael Tonon ilustrações Éber Evangelista

Existe uma lição universal: nem tudo na vida acontece da maneira como queremos ou desejamos. Alguns aprendem isso no dia a dia, vendo que o trânsito não vai andar só porque se está com pressa, que aquele filme nem sempre vai ser bom porque se apostava que ele fosse, que as pessoas de quem gostamos vão nos magoar de vez em quando, mesmo que quiséssemos evitar isso.

Já outros têm que passar por situações mais delicadas para constatar a mesma verdade: ver um relacionamento acabar, perder alguém querido, ser demitido depois de anos de dedicação à empresa. Mas ninguém, em todos esses casos, discorda de como é difícil encontrar obstáculos no caminho da realização de um desejo. Mas, se a gente sabe disso de cor e salteado, por que é que ainda sofremos tanto quando temos uma vontade frustrada?

A resposta está no fato de que tendemos a idealizar demais as coisas, criar grandes expectativas sobre tudo. É normal – e até imprescindível – nos rodearmos de expectativas. O problema é que, na maior parte das vezes, essas expectativas são tão elevadas que o confronto com a realidade é uma decepção. E acabamos sofrendo com isso. No entanto dá, sim, para tolerar melhor a frustração que surge desse processo. É sobre isso que vamos falar a seguir.

Mas espera lá: antes que você crie esperanças demais sobre essa reportagem, vale deixar claro que nosso objetivo não é dar respostas prontas. Até porque cada um lida com as suas decepções de maneiras diferentes. Queremos mostrar que dá para colocar as frustrações para trabalhar a nosso favor no trabalho, na vida pessoal, nos relacionamentos e até nas relações familiares.

Tudo para você chegar ao fim do texto refletindo melhor sobre o que fazer quando algo contrariar suas expectativas. Sem grandes decepções.

Na família

É na infância que lidamos pela primeira vez com nossas frustrações: ter que largar a chupeta, não ganhar aquele brinquedo que pedimos, perder a atenção irrestrita com o nascimento do irmão. Nessa fase aparece em nosso caminho uma palavra chata que vai nos perseguir para sempre: “não!” E é justamente a relação com ela que vai definir nosso controle emocional diante das negativas da vida. “As pessoas que ouviram pouco ‘não’ na infância têm muito mais dificuldade de aceitar uma recusa quando se desenvolvem e se tornam adultas”, afirma a filósofa e educadora Tânia Zagury.

Muitos pais evitam dizer “não” como forma de resguardar o filho de se frustrar. Como se fosse possível impedir que a criança se sinta desiludida vez ou outra. O grande problema é que, se uma

pessoa não aprende desde cedo a conviver com a decepção em coisas cotidianas, vai ter sérias dificuldades para lidar com o fim de um relacionamento ou não ser aceito em um trabalho.

Na mesma medida que é importante ensinar os filhos a conquistarem o que querem, é imprescindível também mostrar que nem tudo que se quer pode ser conquistado. Nesse sentido, a frustração coloca nossos pés no chão, mostrando que a realidade dos fatos, na maioria das vezes, está muito longe daquela que idealizamos. “A frustração é pintada como algo ruim, que se deve evitar. Ao passo que, se bem trabalhada, ela pode ser bastante positiva para o crescimento pessoal, para o amadurecimento psíquico e o aprimoramento das relações de um indivíduo”, diz Tânia.

Desde pequena Melissa Rondon teve que conviver com a decepção de não conhecer o pai. Quando a mãe dela ainda estava grávida, eles brigaram e ele nunca mais apareceu. Aos 12 anos, ela resolveu que queria conhecê-lo, tentar resgatar uma relação mesmo que tardia. Com a ajuda de uma tia, ela conseguiu contatá-lo e marcaram um encontro. Mas de novo teve que enfrentar a frustração. O pai tinha outra família e não estava disposto a assumi-la para a esposa e os novos filhos. A rejeição foi um balde de água fria na expectativa de Melissa. “Quando o procurei, achei que teria um pai de verdade, que me ligasse, que pudesse sair comigo para conversar, que se preocupasse. Não alguém que quisesse uma relação assim, escondida”, diz.

Hoje, aos 25 anos, Melissa garante que superou bem a desilusão justamente por não ter idealizado tanto o pai. “Não podia esperar muito de alguém que nunca se esforçou para me conhecer.” É comum as crianças verem seus pais e mães como deuses, infalíveis e perfeitos. Mas, à medida que crescem, percebem que essa imagem não é real, que eles têm defeitos, limitações – e se frustram. Nas relações familiares, as decepções estão principalmente ligadas a padrões que criamos. O pai que quer que o filho seja algo que ele não é, o filho que espera que a mãe seja mais carinhosa. “O segredo é aceitar que nossos familiares são pessoas com visões diferentes das nossas idealizações”, aconselha o terapeuta familiar americano David Niven. E ele conclui: “Não estrague sua vida familiar estabelecendo padrões que você criou para ela”.

No trabalho

Depois de 24 anos trabalhando em uma multinacional, Maria Cristina Scarpato resolveu deixar para trás a posição de gerente de qualidade e uma oferta de promoção para investir uma nova empreitada: abrir sua própria empresa. Apesar de ter chegado a um patamar que nove entre dez executivos almejam, ela se sentia estacionada na função. “Minha maior frustração era perceber que poderia ficar acomodada ou me tornar uma especialista que só serviria para um tipo de atividade para o resto da minha carreira”, diz ela.

Maria Cristina nadou contra a maré das expectativas profissionais da maioria das pessoas. Afinal, convencionou-se acreditar que o padrão para ser bem-sucedido está justamente em ter uma boa posição em uma grande empresa, com ótimos benefícios e, claro, um excelente salário.

Os sociólogos estudam algo que chamam de frustração social: uma decepção que não está ligada a uma situação objetiva, mas a uma percepção coletiva que se tem dela. Existem padrões sociais para tudo, inclusive para nossas carreiras. Muitas pessoas levam esses padrões a sério demais, e tendem a se sentir desiludidas – fracassadas até – se não os alcançam. “O padrão de cada um é determinado individualmente, cada pessoa tem um desejo, um objetivo diferente para sua vida”, afirma Emerson Ciciorowski, coach e autor do livro *Executivo – O Super-homem Solitário*.

A meta de Maria Cristina era compartilhar seus conhecimentos com outras pessoas, outras empresas. Hoje ela está muito mais satisfeita por ter batalhado pelo conceito que ela tinha de realização. “Agora viajo muito, algumas vezes tenho saudades de 30 dias de férias, mas sinto-me

renovada, muito valorizada, útil e reconhecida”, afirma.

Não é todo mundo que se sente assim. A principal frustração que assola os escritórios e empresas mundo afora está ligada ao reconhecimento. Ou, melhor dizendo, à ausência dele. Isso acontece, segundo Ciociorowski, por conta da falta de objetividade do que se espera de um funcionário. Como não sabe o que exatamente a empresa quer dele, ele acaba se esforçando demais e faz uma série de coisas que, de repente, não têm o menor valor. E isso gera uma decepção muito grande.

O primeiro passo para evitar essa sensação é saber o que a empresa almeja de você. Vale um papo franco com seu chefe para entender quais as suas reais atribuições. Se você quer ser promovido, mas isso não acontece, questione: que atributos são exigidos para o cargo? Será que tenho todas as habilidades e talentos necessários? “Temos que assumir a responsabilidade sobre nosso próprio desenvolvimento. Não adianta ficar desmotivado, culpando o outro por suas frustrações”, afirma o consultor.

A melhor maneira de evitar desilusões é planejar com realismo suas metas. O importante é procurar trabalhar em empresas que tenham os mesmos valores que os seus – ou até ser autônomo ou abrir seu próprio negócio se estiver difícil encontrar alguma empresa que se enquadre no que você acredita. Nossos valores são a base de todas as nossas escolhas. Ir contra eles é certeza de frustração.

Nos relacionamentos

Não há paixão sem idealização. O escritor francês Stendhal já sabia disso. No verão de 1818, ao fazer um passeio pelas minas de sal de Hallein, na Áustria, ele ficou encantado com o que viu. Os mineiros costumavam recolher galhos secos e sem folhas a armazená-los em locais de trabalho abandonados. Depois de um tempo, pelo efeito das águas saturadas de sal, esses galhos, após secarem, iam se cobrindo de cristais salinos, que lhes davam um efeito belíssimo. Os pedaços ficavam tão recobertos de sal que pareciam diamantes. Era quase impossível reconhecer que se tratava de galhos.

Stendhal percebeu ali uma metáfora para o amor romântico: no momento em que começamos a nos interessar por uma pessoa, não a vemos mais como ela realmente é, mas como nos agrada vê-la. A percepção real é tomada por idealizações que a transformam em poesia aos nossos olhos. “Dessa forma, sempre exageramos as qualidades da nossa paixão e acabamos subestimando as falhas e as características negativas que ela possa ter”, diz o psicólogo Thiago de Almeida, especialista em relacionamentos amorosos.

Esse poço de virtudes do nosso bem-amado vai se esvaindo conforme o conhecemos melhor. E, exatamente por termos pintado a pessoa como ideal demais, quando a descobrimos real ficamos decepcionados. O campo dos relacionamentos é o que mais carrega nos traços de uma idealização excessiva, por isso as frustrações amorosas são as mais sentidas. O amor é a coisa mais triste quando se desfaz (como dizia Vinícius) porque ele é idealizado como perfeito demais para se desfazer. Nossa primeira noção de amor vem da nossa mãe, do amor absoluto que não tem fim. “E alguns continuam a exigir o incondicional amor materno, fantasiado e disfarçado em relacionamentos amorosos adultos”, escreve a psicoterapeuta Judith Viorst no livro *Perdas Necessárias*. Na vida real, os relacionamentos acabam, se desfazem – aposto que todo mundo tem aí algo para contar sobre o fim de uma paixão.

Porém, o lado bom dessa história toda é que, se superada a idealização, o contentamento romântico tende a amadurecer em uma união profunda. O que era pura “cristalização” dá lugar a um relacionamento real. Para que ele sobreviva às expectativas fantasiosas, é preciso aceitar que os

galhos não são cristais de sal. Deve-se gostar dos galhos justamente porque eles são galhos – independentemente da forma como estejam recobertos.

A melhor maneira de evitar desilusões é planejar com realismo suas metas

Passada essa fase inicial, a próxima também tende a ser complicada: fazer o relacionamento dar certo a despeito das perspectivas que criamos com relação ao parceiro. Não existe segredo para isso, mas os especialistas aconselham que a honestidade pode ser uma boa saída para evitar frustrações. Ponha as cartas na mesa: deixe claro o que espera da relação e o que está disposto a fazer para ela dar certo – e em que não consegue ceder. Dessa forma, as expectativas tendem a ser mais realistas e não caímos na tentação de querer presumir o que o outro pensa ou deseja. Nem querer que o outro adivinhe o que esperamos dele.

Na vida pessoal

O professor de Psicologia da Universidade de Harvard Daniel Gilbert tem uma teoria bastante interessante sobre por que tendemos a deixar escapar tanta expectativa pelas frestas dos nossos desejos. Segundo ele, tentamos o tempo todo prever os acontecimentos da vida. Desde o momento que abrimos os olhos de manhã conjecturamos como será nosso dia no trabalho, o trânsito, o encontro à noite. E, de acordo com Gilbert, isso traz um ganho para a sensação de felicidade.

Antecipar nossos prazeres é uma forma de prolongá-los. Começar a pensar naquela festa uma semana antes nos permite “experimentá-la” por sete dias, em vez de curtí-la só no sábado. Prever a viagem de férias é uma forma de se entregar ao merecido período de recesso antes mesmo de bater o ponto e pegar o avião (além de ser um estímulo a mais para as horas de trabalho, claro).

A ressaca desse processo, porém, é que não somos muito bons em prever nada realisticamente. Assim, quando começamos a pensar na festa uma semana antes, vamos criando uma expectativa grande sobre ela, achando que vai ser um momento de alegria genuína. No entanto, quando a festa chega, ela pode nem ser tão legal assim – e aí o sentimento de frustração vem à tona.

“Os acontecimentos futuros que nossa mente antecipa como grandiosos são frequentemente uma grande decepção”, escreve Gilbert no livro *O que nos Faz Felizes*. E isso vale, óbvio, não só para festas, mas também para os relacionamentos, empregos, objetivos de vida. “Como não conseguimos prever o quão felizes nos sentiremos com algum acontecimento futuro, criamos uma série de fantasias sobre nossa concepção de felicidade.” E elas, na grande maioria das vezes, não se concretizam. Aí, haja decepção!

Mas, além de inevitável, criar expectativas é indispensável para nos motivar a viver. Mesmo que muitas vezes quebrems a cara com as ilusões que criamos, sem elas seria difícil levantar da cama de manhã. Se você não imagina que seu dia possa ser bacana, dificilmente vai querer enfrentá-lo. Ou se já esperar que a festa vai ser ruim, não vai encontrar uma razão sequer para se motivar a ir. Sem expectativas, nos tornamos apáticos, sem vontade. Exatamente o mesmo sentimento que acomete os que sofrem de um mal como a depressão, por exemplo, quando tudo parece desinteressante e desanimador.

Esse é o resultado, também, de decepções que enfrentamos ao longo do nosso caminho. Algumas parecem ser tão doídas que nos deixam sem qualquer fio de esperança. Principalmente quando nos decepcionamos com nós mesmos. Porque daí, além de enfrentar a desilusão, temos que encarar também a culpa. “Por que fui apostar tanto nisso?” “Eu sou mesmo um idiota de ter acreditado naquilo.”

A saída, nesses momentos, é tentar desanuviar a mente e perceber a constatação humilde e realista dos fatos. Sem exageros, sem estardalhaços. Assim, as dimensões de uma decepção como essa se reduzem às de um fato totalmente possível a pessoas normais como eu e você, que não temos obrigação (nem possibilidade) de ser perfeitas. Então, dê-se um desconto. Criar expectativas não é uma escolha, mas um caminho que temos que seguir. O melhor a fazer é aproveitar o trajeto da forma mais tranquila e plena. Assim, a chegada tende a ser sempre compensadora.

LIVROS

Limites sem Traumas, Tânia Zagury, Record

O que nos Faz Felizes, Daniel Gilbert, Elsevier

Perdas Necessárias, Judith Viorst, Melhoramentos

Finding Happiness in a Frustrating World, Jim Johnson, Dog Ear

