

Pressão para ser bem-sucedido pode destruir seus planos de felicidade

Heloísa Noronha Do UOL, em São Paulo



A mensagem é dura e clara. Chega até nós das mais diversas formas: propagandas, novelas, anúncios em revistas, filmes... Você tem de ser bem-sucedido, senão não é ninguém e sua vida não vale a pena. E por ser bem-sucedido entende-se não somente ter um emprego com boa remuneração, ambiente harmonioso, perspectivas e que traga satisfação pessoal. É preciso ser o melhor da área, fazer todos os cursos disponíveis, conquistar uma promoção atrás da outra (ainda jovem, de preferência) e ganhar muito dinheiro, para adquirir tudo aquilo que indica que alguém chegou lá: um amplo apartamento, um automóvel de luxo e uma família digna de comercial de margarina para exibir no porta-retratos. O problema é que, de acordo com especialistas em comportamento humano, as pessoas vêm se perdendo no meio do caminho. "A busca pelo sucesso faz com que o profissional se descuide de valores importantes, como ética, profissionalismo, educação, respeito e até o talento natural", diz a coach Giselle Safatle Faiad. Segundo a psicóloga Sâmia Simurro, vice-presidente de projetos da Associação Brasileira de Qualidade de Vida (organização sem fins lucrativos), muitos são os fatores que podem contribuir para a perseguição do sucesso a qualquer preço. "Temos presenciado uma sociedade cada vez mais competitiva, com valores e éticas sociais e familiares enfraquecidos e um consumismo próximo do descontrole. Essas e outras circunstâncias levam a uma grande questão, que é a enorme necessidade de ter coisas, poder e reconhecimento. As pessoas acreditam que assim poderão suprir a insaciável necessidade da vaidade humana", explica.



Viver em função do ter nos impossibilita de desfrutar a vida, diz a psicóloga Silvia Libague

Para a coach Giselle Faiad, o ser humano, em geral, deseja a qualquer preço uma maneira de suprir suas carências e situações que não consegue administrar no decorrer da vida. “A busca desenfreada pelo sucesso nada mais é do que uma fuga”, diz. E as pessoas se esquecem que ele pode ser passageiro e que o retorno à rotina normal pode gerar uma incômoda e dolorosa sensação de vazio. Alguns, no entanto, sabem muito bem administrar a situação e não se transformam em reféns das próprias conquistas.

A psicóloga Heloisa Schauff afirma que muita gente associa, equivocadamente, o conceito de felicidade ao sucesso profissional. Isso costuma acontecer por que os louros da carreira geram visibilidade e proporcionam uma sensação de prestígio e poder, o que infla o ego. Mas o papel profissional é apenas um dos diversos papéis que exercemos na vida. “Há, também, o aumento do poder de compra e o consumismo é uma bandeira na sociedade atual. Ter um alto padrão de vida tornou-se sinônimo de felicidade para muitos”, diz a especialista.

A psicóloga Ana Maria Rossi, presidente da Isma Brasil, filial da International Stress Management Association, instituição voltada à pesquisa e ao desenvolvimento da prevenção e do tratamento do estresse no mundo, lembra que pior do que a pressão externa, da sociedade, é a cobrança interna --aquela que a pessoa impõe a si mesma. “No desejo de alcançar as metas que estabeleceu, a pessoa vive ansiosa, angustiada e com sentimentos de culpa. Sempre acha que poderia fazer melhor e nunca consegue relaxar”, afirma Ana Maria.

Ganância custa caro

Segundo a psicóloga Silvia Libague, a ambição é importante para todo ser humano, pois nos leva a ter objetivos e nos faz buscá-los. “Mas viver em função do ter nos impossibilita de desfrutar a vida, já que a felicidade é o resultado do equilíbrio entre as várias dimensões: física, emocional, profissional e espiritual”, explica a especialista, que atua como consultora em programas de qualidade de vida no trabalho.

“Uma pessoa que tem uma ambição descontrolada está sempre insatisfeita e sofre muito, pois todas as suas expectativas são insaciáveis. Isso, sem dúvida, compromete o seu bem-estar”, afirma a psicóloga Sâmia Simurro. “Ter dinheiro é consequência de trabalhar para atender nossas necessidades e desejos, livres do exagero do apego, e sem nos tornarmos escravo dele”, diz a coach Giselle Safatle Faiad.

O dinheiro traz o conforto e nos permite realizar objetivos, mas, se for visto como sinônimo de poder, ele cobra o preço de nos afastar das relações sociais. “Não é raro que quem utiliza a riqueza como poder, acaba pagando terapeutas, médicos e outros tipos de cuidadores para se sentirem acompanhados e até amados no fim de suas vidas”, afirma a psicóloga Silvia Libague.

Já Ana Maria Rossi, da Isma Brasil, diz que há quem viva tão absorvido pelo trabalho que se esquece de construir vínculos afetivos com os próprios filhos, curtindo e compartilhando momentos importantes como a infância e a adolescência.

“A pressão para alcançar o sucesso ainda pode destruir a saúde, pois em muitos casos está ligada ao sedentarismo e à alimentação ruim. A pessoa se sacrifica, mas o preço no futuro é alto demais”, conta

Equilíbrio essencial

Não precisamos ter o corpo perfeito, mas devemos nos cuidar bem para ficarmos sempre saudável e nos apresentar bem. O corpo perfeito, vale destacar, não garante o par ideal. Assim como ter dinheiro não garante a felicidade de ninguém, mas viver na miséria sem dinheiro algum torna nossa vida muito difícil. “Um carrão não vem junto com respeito, lealdade e amigos verdadeiros; o sucesso na carreira não vem junto com a felicidade, assim como constituir uma família não garante o viver bem. Tudo vai depender de suas expectativas na vida e essa receita para viver plenamente não existe”, explica a especialista.

A psicóloga Heloisa Schauff acha que as pessoas confundem o significado real desses fatores todos. “Muitos deles são tidos como importantes e fundamentais, pela sociedade consumista que impera hoje. A propaganda vende a felicidade e o sucesso através do ter e isso é absorvido com todas as distorções que estão implícitas”, afirma. Seguindo essa lógica, é preciso exibir curvas perfeitas para despertar o interesse de alguém e a identidade das pessoas se baseia totalmente no desenho do corpo, não na sua essência. “Só com um corpo perfeito a pessoa consegue se sentir poderosa e atraente.

Caso contrário, se recebe um elogio, não acredita ou no mínimo fica surpresa. E não estar com o corpo dentro dos padrões impostos é motivo de infelicidade. Paralisada por essa infelicidade, ela deixa de ir em busca de seus objetivos”, explica a psicóloga. Quando as pessoas investem seu tempo, energia e atenção em um único item da vida, os outros ficarão desequilibrados. Tudo o que foi conquistado sequer é desfrutado. Para mudar esses parâmetros, a psicóloga Ana Maria Rossi aconselha estabelecer prioridades e procurar não enfatizar somente o sucesso profissional como sinônimo de alguém bem-sucedido. “Começar a se sentir valorizado e aceito por outros meios que não só os bens materiais também é um exercício de autoconhecimento que pode ter resultados positivos, assim como investir nas relações afetivas”, afirma.