

# ENCONTRANDO SEU RITMO

LORENA MOTA  
NEGRETTI



@LORENAMNPSICOLOGA



## Introdução

O foco desta leitura, é proporcionar reflexões aplicáveis no cotidiano de quaisquer pessoas. Mas, principalmente daquelas que se sentem exaustas, funcionando em um ritmo acelerado, porém, não exatamente eficiente.

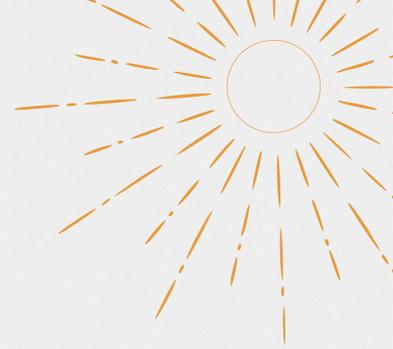
Meu convite é:

O que acha de encontrar um ritmo de vida que faça mais

sentido para você?

Meu trabalho é:

Ajudar pessoas que desejam encontrar um ritmo de vida mais eficiente.



## 1. Ritmo: qual o papel dele na vida?

### 1.1 O ritmo no universo.

---

Para não correr o risco de você pensar que falaremos sobre o ritmo do samba, salsa ou bolero, vou recorrer ao dono do ritmo mais eficiente que já existiu: o universo.

O ritmo da água correndo pelo rio em março e em novembro, o ritmo da terra passeando em torno do sol, mas porque não me ater ao meu preferido, o ritmo do sol.

Quem me conhece sabe que, já há algum tempo, me apaixonei pelo sol. E foi paixão mesmo, no sentido literal da palavra. Acreditem, passei a não viver sem ele, se não o vejo, me sinto mal. E se alguém que me conheceu aos 15 anos me pergunta, “desde quando você gosta de sol?”

A resposta de mais fácil acesso é: “mas eu sempre gostei”, certamente porque é um tanto inimaginável pensar que no passado, eu não gostava do sol e que, na verdade, por muito tempo eu até fugia dele! Arrisco dizer que provavelmente as sardas tinham um tanto de responsabilidade nisso, mas não tudo.

A verdade é que a gente vai mudando ao longo da vida. Ou melhor, vamos nos lapidando, e com isso, se apropriando cada vez mais daquilo que chamamos de **eu**.

Hoje, a meu ver, não há ritmo mais eficiente que o ritmo do sol. Sendo assim, vou usar dele, para que possamos conversar sobre esse tal “Encontrando seu Ritmo”.

## 1.2 Percebendo o ritmo ao seu redor.

O Sol. Ele nasce todo dia, não necessariamente no mesmo horário, não necessariamente da mesma forma, com o mesmo vigor, cor ou aparência. Mas ele nasce, nunca falha. É um exemplo bárbaro de constância. *(Faltou alguma coisa nesse parágrafo, prometo retomar)*

Todo dia ela faz tudo sempre igual  
Me sacode às seis horas da manhã  
Me sorri um sorriso pontual  
E me beija com a boca de hortelã.  
*(Chico Buarque, 1971)*

E você acreditando que o Chico, em 1971 entendia mais de eficiência e constância que o Sol? Como eu disse, algo faltou no parágrafo anterior, e vai ser complicado explicar qual a falta, pois é uma quebra de paradigmas e certos vícios de linguagem, mas vou tentar.

Na verdade, não exatamente faltou, mas ficou raso. Isto é, deu margem a interpretações que **não** fazem justiça ao ritmo perfeito e **eficiente** do sol. E nesse caso, corremos um sério risco de fake news, receita de bolo, anestesia mental, (\*) autoajuda barata, ou como você preferir chamar um desserviço qualquer.

Aqui, o que chamo de desserviço, seria fazer das reflexões propostas a partir do ritmo do sol, uma armadilha fértil para germinar sentimentos - ou sintomas - como:

- Culpa;
- Insônia;
- Compulsões diversas - comida, compras, jogos, álcool;
- Sentimento de frustração e fracasso;

(\*) Sobre autoajuda: ao ler este E-book você está buscando autoajuda e minha proposta ao escrevê-lo é exatamente esta, propor reflexões que possam oferecer melhores oportunidades de auto+ajuda. Quando me refiro a autoajuda como um desserviço, me refiro a manuais de regras universais, que desconsideram a singularidade da pessoa humana.

- **Pressão alta - sem explicação orgânica;**  
*Ou com explicação orgânica mesmo. Lembre-se, não existe evento físico sem repercussão mental e não existe evento mental sem repercussão física. Juntos, e somente juntos, seu corpo e sua mente formam o que chamamos de VOCÊ.)*
- **Autocobrança exarcebada;**
- **Queda cabelo - sem explicação orgânica;**  
*Ou com explicação orgânica mesmo, seguindo a mesma proposta descrita acima.*
- **Insegurança;**
- **Dor muscular - sem explicação orgânica;**  
Novamente, a mesma lógica descrita acima, mas me permita ser mais prática. Dói por excesso de sedentarismo ou por excesso de esforço? Tanto faz, todo excesso sempre esconderá uma falta, além disso, orgânico e emocional sempre se entrelaçam.
- **Cansaço excessivo físico e/ou mental;**
- **Doenças de pele - sem explicação orgânica;**  
Ou com explicação orgânica, mas que piorou após algum estresse, ou que surgiu durante algum evento estressor. Não é sobre aula de psicologia ou medicina, é sobre como seu corpo e sua mente reagem e o que eles fazem com você.
- **Transtornos de ansiedade.**
- **Dores de cabeça - sem explicação orgânica;**  
Veja os itens anteriores e tire suas próprias conclusões, confio em vocês e não quero parecer repetitiva.
- **Engolir o choro e de repente chorar exaustivamente sem conseguir explicar o porquê.**  
Após anos encontrando resposta orgânica para tudo e desconsiderando tudo que possa ser emocional, a pessoa se depara com um sintoma desses. E agora? Se nenhuma automedicação atrapalhar, eu gostaria muito de conhecer esta pessoa e marcar uma sessão de psicoterapia para esta semana.
- **Não conseguir se desligar do trabalho;**
- **Não conseguir se desligar da tecnologia por lazer ou trabalho;**

- Esforço colossal para atingir algum nível de concentração, independente da atividade;
- Pensamento negativo e acelerado.
- Problemas gastrointestinais - sem explicação orgânica;

Como eu disse, não quero parecer repetitiva, mas deixa eu te perguntar uma coisa. Você já teve, tem ou conhece alguém que teve um piriri de nervoso? Provavelmente, sim, mesmo assim você ainda tenta separar mente e corpo como se fossem um caderno de 10 matérias ou pastas na nuvem. Repense e reconsidere sem medo. Reavaliar algo que um dia você acreditou ser verdade absoluta, não tem contraindicação nenhuma

- Desesperança;
- Sentir-se incompetente com ou sem resultados;
- Mal humor;
- Isolamento social;
- Exaustão - fadiga emocional ou física, ou as duas.
- Fadiga de empatia e compaixão.

Uma das coisas mais tristes que vi na vida, e que os profissionais de saúde enfrentam com certa frequência.

- Alteração nos batimentos cardíacos - sem explicação orgânica.

Chega né gente, já estou até prolixa. Sem contar que estou correndo o risco de vocês me acharem adepta da ideia “tenha paz interior e se cure de todas as doenças que existem no mundo” Não, isso está longe de ser o que eu acredito como pessoa e também muito longe do que propõem a psicologia. **Nem tudo é emocional!** Existe, por exemplo, um negócio chamado prolapso da válvula mitral, que altera o batimento cardíaco, se você estiver estressado, pode até piorar. No entanto, estressado ou não, se o prolapso existe, de alguma forma ele altera o ritmo cardíaco, isso é um FATO que independe dos seus aspectos emocionais e da sua mente.

Outro FATO é que, em uma crise de ansiedade, você experimenta claramente a sensação de infarto agudo do miocárdio.

Perceba:

**Ambos são fatos e coexistem!** Não é uma briga de verdades cegas e absolutas, por favor, respeitem meu raciocínio lógico! Tendo isso esclarecido, reafirmo: mente e corpo se entrelaçam o tempo todo, e juntos conduzem o que você chama de qualidade de vida, de saúde, ou de simplesmente “o meu jeito de ser, sempre fui assim”. E acrescento: precisamos estar atentos para não reduzir a interação mente e corpo, a verdades simplistas e medíocres.

Toda a lista exposta acima são sintomas, comportamentos, ou podemos até dizer, “jeitos de viver a vida” que podem germinar e criar forças, baseados em uma proposta de produtividade a qualquer custo, que desconsidere a importância de ser eficiente.

Perceba:

A constância do sol, sua insistência em não falhar um dia sequer, oferecem um **resultado positivo, ele cumpre seus objetivos com excelência**. Porém, se o que você entende, como “não falhar e ter constância” estiverem te trazendo, muitos ou alguns dos sintomas da lista acima, sinto muito!

Provavelmente, você distorceu a proposta do que é ser eficiente, e pode estar à mercê de uma ideia contemporânea de produtividade a qualquer custo, geradora de frustrações adoecedoras. Se você pensou: “adoecedora do corpo ou da mente?” Volte uma página.

Se de alguma forma, você se identificou à mercê desta proposta de produtividade adoecedora, penso que certamente, você pode estar conseguindo ganhar muito trabalho, provavelmente algum dinheiro e quem sabe um tanto de reconhecimento, ou às vezes nem isso. Mas eficiência é algo que talvez você nem conheça, ou acha que conhece.

Leia o próximo parágrafo por pelo menos três vezes.

*Ter muito trabalho não significa ser eficiente, não descansar não significa ser produtivo e ser responsável somente tem a ver com cumprir prazos e metas, **quando esses são representantes do seu ritmo**, e não uma estratégia de fuga, sobre algo que você não pode olhar agora, porque a prioridade é pagar a casa e estudar as crianças.*

Lembre-se, todo excesso esconde alguma falta. Até os parachoques de caminhão já sabem disso, então chega de enganação, né? No fundo você e eu sabemos que responsabilidade e exaustão **não** são sinônimos.

Em uma perspectiva onde, assim como o sol, você faz e acontece a favor do seu ritmo, isto é, objetivando eficiência, as expressões, não **falhar, dar certo, cumprir metas**, e a palavra **constância**, são conceitos bem distantes do que disse o Chico, em sua música “Cotidiano” descrita no início desta leitura.

**Aqui, eficiência refere-se à habilidade de fazer tudo conforme os objetivos e metas que de fato te representam. E isso nada tem a ver com fazer tudo sempre igual.**

Perceba.

Aqui, eficiência não tem a ver com dar até a última gota de sangue e continuar produzindo ainda que exausto (a). Muito pelo contrário, aqui eficiência tem a ver com funcionar tão bem, mas tão bem, que a exaustão nem acontecerá. Pudera, trabalhando com eficiência, isto é, em um ritmo que é seu, a exaustão ficará obsoleta, pois não mais terá função em seu cotidiano.

Se você está pensando que nas próximas páginas eu vou ensinar como ficar rico (a) dedicando apenas 30 min do seu dia e com um baixo investimento, pode esquecer! Não consegui nenhum dos meus diplomas com imersões de três dias capazes de resolver qualquer problema com uma dinâmica de grupo. Minha proposta não tem nada a ver com falácias de vida fácil. Minha proposta tem a ver com viver melhor, e viver melhor não é exatamente fácil, mas talvez, seja o que você está interessado (a).

Sendo assim, encontrar o seu ritmo, me parece uma boa saída para a chegada.

### 1.3 O ritmo em você.

---

Se tudo der certo, assim como o sol, diariamente você acorda e vai tratar de dar conta do dia. Mas diferente de você, ou de algum amigo seu que não consegue desconectar nunca, o sol não confunde constância com **rigidez**.

Constância é fazer todo dia o que se pode fazer hoje, aqui e agora. E rigidez é o que complica tudo. Pensa comigo, como você acha que ficariam os resultados do sol, se ele exigisse de si nascer todos os dias com a mesma intensidade, no mesmo horário, com a mesma cor e brilho? Ele ficaria frustrado, simplesmente porque não conseguiria, e frustrado, seus **resultados** seriam severamente comprometidos.

Sem falar que a energia que ele gastaria tentando manter esta rigidez disfarçada de constância, já levariam uma força absurda, comprometendo assim, todo o seu plano de um bom dia de trabalho. Ainda assim, comprometido com a produtividade, ele faria o que tem que ser feito, porém, exigindo muito mais força de si, isto é, gastando mais e mais energia. **O que no fim das contas se resume em zero eficiência, com alguma produtividade.**

Nós, seres humanos recheados de emoções, dotados de cognição e linguagem padrão ouro, dificultamos muitos processos da vida com rigidez. Exemplos? Tenho muitos, ao longo do texto vou citar alguns do meu consultório e do meu dia a dia, porque, não sei se você percebeu, mas além de psicóloga, eu sou gente, tipo humana, da mesma espécie que você vê no espelho.

Não há quem não precise alinhar seus ponteiros, estabelecer prioridades e superar desafios. Vidas que no palco funcionam de forma aparentemente orgânica e natural, na verdade, manejam bem seus bastidores (ou disfarçam muito bem).

E nos bastidores, não existe nada de gratuito, estilo “nasci assim”, muito pelo contrário. Na verdade, o que existe é um investimento enorme em habilidades que proporcionam um ritmo de vida que representa seus valores e sonhos.

Olhe a sua volta, e perceba.

Pessoas conectadas com seus valores e sonhos não parecem exauridas. No máximo, parecem cansadas após um dia cheio ou com as férias prestes a vencer.

## 2. Você e seu ritmo: quem é você?

### 2.1 Por que você faz o que faz?

Imagino que, obviamente, você está atrás de algum resultado, então a pergunta correta seria: por que você faz como faz?

#### **Exemplo: “eu vou conseguir”**

Como? Fazendo acontecer, sem desculpas, dando o sangue.

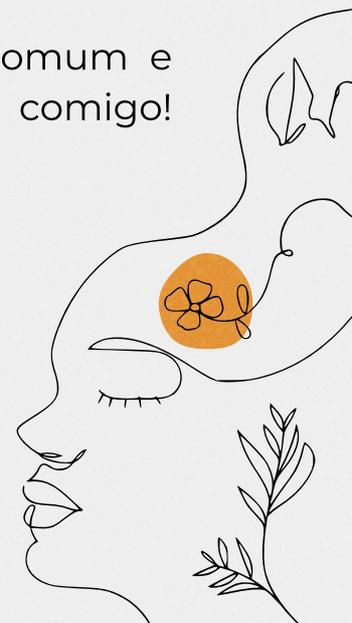
Como? Planejando e trabalhando para os meus projetos de vida.

Perceba.

No primeiro jeito de fazer, você até acredita em si, porém, existe uma certa valorização do sofrimento.

Não sei se é o seu caso, mas posso afirmar: é comum e acontece todo dia no consultório. Também acontece comigo! Sempre que eu esqueço quem sou.

E quem sou eu?



Uma mulher do norte do Paraná, trabalhando com o que ama e ganhando a vida na capital. Bem longe de ser uma mártir sofredora que entrará para história como a mulher que mais sofreu e lutou pelos seus objetivos na história do mundo moderno.

Sim, adoramos um drama, se sair sangue automaticamente tem mais valor. Que decepção, humanidade! Eu fico pensando... segundo Darwin não era para ficar os mais fortes? Sim, óbvio! E os mais fortes são os mais resistentes à dor. Pronto, a fixação humana no sofrimento está rasamente explicada.

Mas calma, eu recuso a me conformar que para ter algum sucesso, alguma satisfação com minha própria vida, vou ter que seguir ultra valorizando a dor, a noite mal dormida, o almoço às 16h e os anos sem férias.

Darwin que me desculpe, mas se não me falha a memória, quando ele escreveu isso, a gente ainda subutilizava a roda, ou sei lá, talvez ela nem tivesse sido inventada ainda, o negócio era pauleira mesmo, tudo na base da força e do sangue por território e comida.

Eu sou psicóloga, eu preciso acreditar que nós, inventores da agricultura e do aplicativo de delivery, temos uma melhor capacidade de gerenciar a vida, sem tanta dor tola, só para provar ser forte.

E meu convite com a proposta “encontrando seu ritmo” é esse, **evitar a dor desnecessária**. Por favor, não confunda com se conformar com pouco, normalizar a preguiça ou viver à deriva. Foram cinco anos de graduação em psicologia, quatro de especialização, 10 anos de consultório, cinco hospitais de alta e média complexidade e zero disposição para promessas lunáticas de sucesso sem esforço, investindo apenas uma hora do seu dia. *Quer saber mais? Clique aqui, não sei quando você terá essa oportunidade novamente hein (e blá blá blá...).*

Que tragédia, né?

Chega a embrulhar o estômago e penso que se de alguma forma você se interessou pelo meu trabalho, esse blá blá blá também não é sua praia. Então sigamos, com verdade e coragem.

## 2.2 Você presta atenção em você?

Você sabia que pessoas reais, como eu e você, costumam valorizar o sofrimento?

Você sabia que pessoas fazem isso como forma de legitimar conquistas?

Você sabia que você pode ter feito isso ontem?

Você sabia que você pode estar fazendo isso hoje?

Você sabia que isso rouba grande parte da sua energia?

Você sabia que esta energia desperdiçada pode te custar exaustão física e emocional e que isso adocece?

Você sabia que seus excessos escondem faltas, provavelmente desconhecidas ou simplesmente ignoradas por você?

Se você não sabia, provavelmente você não presta atenção em si mesmo, ou apenas se ignora com sucesso. Visto que todos nós fomos atropelados por essa cultura que hipervaloriza o sofrimento, em alguma proporção, medimos sucesso com a régua do sofrimento, valorizamos a exaustão, como estratégia de legitimar conquistas.

## 2.3 Diferentes formas de como você se “violenta”

Você deixa de almoçar quando tem fome. Ou pior, de tanto

negligenciá-la, é possível que você tenha perdido a capacidade de reconhecê-la. Pois é, fome - uma necessidade fisiológica básica para sobrevivência. Meu amigo, não foi assim que o tio Darwin ensinou, hein! Negligenciar algo básico como a fome e lutar como se estivesse na selva, custe o que custar, tudo isso para demonstrar bravura e resistência? Será mesmo que é uma boa estratégia para manutenção da espécie? Espécie não, na verdade manutenção da sua própria vida, porque o restante da espécie apenas segue, não importa muito se você está se tratando bem ou mal, a humanidade não para por você.

E quer saber, eu acho que é sim, sem dúvidas é uma ótima estratégia de manutenção da espécie. Espécie de gente que só consegue se autovalorizar, se for sofrido e exaustivo. E tem gente por aí chamando isso de autoestima ou de resiliência.

### **Não é.**

Na verdade, está mais para um grande delírio coletivo sacramentado pelo efeito manada, “todo mundo pensa/faz assim.”

Ainda estamos falando sobre negligenciar a fome? Sim, mas a mesma reflexão serve para hábitos como: se orgulhar por não tirar férias, por dormir tarde e acordar cedo, trabalhar exaustivamente para pagar a melhor escola para as crianças, mas ser incapaz de dizer eu te amo com naturalidade.

Eu sei, deste último você não se orgulha muito, mas não consegue mudar. Você até tenta, mas logo que elogia a criança, faz uma cobrança, para não parecer um pai ou mãe molenga.

Normal, quer dizer... normal não! Mas o esperado. Pessoas que não se tratam bem, são incapazes de tratar os outros bem, mesmo quando esses outros são filhos, pais, irmãos, amigos, etc.

Funciona mais ou menos assim, você viu um desenho bonito que a criança fez, e ela diz: “olha meu desenho, quer para você?” Nossa, bate aquela vontade de pegar no colo, jogar para cima, encher de beijo... igual você fazia quando era um bebê de colo.

Mas você respira, engole seco e diz: “bonito, parabéns, deixa ali em cima da mesa... e estudar que bom nada né? Já fez a tarefa?”

Eu chamaria isso de “um breve tutorial de como adoecer sem perceber”. **Não existe autoviolência maior que engolir sentimentos positivos**, já não basta ter que engolir os negativos a seco?

E nesse caso, é possível que você me pergunte:

Então, quanto aos sentimentos negativos, é saudável que a gente engula mesmo? Ou é bom fingir que nem estão acontecendo?

Te respondo com sinceridade.

Veja bem, saudável, saudável, não é! Mas, **às vezes, em determinadas situações**, é recomendável engolir alguns “sapos” sim.

Se eu não fosse capaz de tolerar certos comportamentos da minha família, eu passaria todos os almoços de domingo sozinha. Entende?

Viver em grupo, dar e receber afeto exige de nós capacidade de tolerância e resiliência, afinal o mundo não tem a obrigação de funcionar exatamente como me agrada, né?

Veja outro exemplo, talvez mais banal, mas igualmente capaz de estragar um dia inteiro. Já são 20:45, e só agora meu dia acabou, passo no supermercado e o caixa me trata mal, desconta todo o seu mau humor em mim, o que fazer? Estufar o peito e provar para ele o quanto ele está errado?

Sinceramente, melhor considerar que os domingos em família são, em grande parte, divertidíssimos. A comida é ótima e eu estou sem tempo de brigar com o caixa do supermercado, mal me sobra tempo para fazer as compras. Aliás, Deus abençoe e o delivery de mercado, já experimentaram?

É o tipo de coisa que você usa e pensa: “eu vivi anos sem isso?” Mas se você é do time que curte um perrengue, uma sofridinha desnecessária, você continuará indo ao mercado, carregando as compras sem pedir ajuda e ao chegar em casa, porque não, fechar com chave de ouro?

“Que dia, trabalhei mais que gari de Copacabana um dia depois da virada, se eu parei para comer e ir ao banheiro foi muito! Como se não bastasse, quando saí do trabalho, lembrei que se não sou eu, ninguém come nessa casa. Ainda fui ao mercado, estava lotado, um horror! Mas tudo bem, eu aguento, foco, força e fé, ninguém falou que ia ser fácil, por hoje, **venci**”.

Pois é, *vencer* pode ser um tipo de violência contra você mesmo. Acho que muitas pessoas vão interromper a leitura por aqui, só de medo de, no final das páginas, se transformar em um ser acomodado, refém da própria sorte, o famoso “deixa a vida me levar”. Mas fiquem tranquilos, em primeiro lugar, ajudá-los a ser um barco à deriva, definitivamente não é a minha intenção. E, por outro lado, mesmo se fosse, eu sou psicóloga clínica e hospitalar, nenhuma das minhas especialidades me confere o poder de transformar pessoas em coisas que elas não são.

Se você me permitir, o máximo que eu consigo fazer, é te ajudar a se ~~transformar~~ dedicar àquilo que você é e potencializar sua força. Vale ainda dizer que da mesma forma que não sou adepta de receitas de bolo hype, estilo foco, força e fé, também não acredito em propósitos sem propósitos, onde você é desafiado a ser você mesmo, viver a sua verdade sem qualquer esforço ou disciplina. Se o primeiro é um grande delírio coletivo, o segundo é outro, só que em uma versão *instagramável* mais contemporânea.

Estou pensando aqui, a única diferença é que **talvez** o primeiro delírio vista alfaiataria e o segundo uma camiseta de malha. **Fiquem espertos, essa grande diferença de embalagem confunde, mas o conteúdo do delírio é o mesmo – te fazer**

## **funcionar em um ritmo que não é seu e, portanto, com grandes chances de ineficiência.**

Mas para falar de um vencer violento e do vencer saudável, voltemos ao sol. O sol vence, isto é, ele cumpre seu papel, seu propósito. E não faz isso à deriva, contando com a sorte, muito pelo contrário, ele tem hora para nascer, hora para se pôr. Ele tem objetivos claros, ele tem dias de trabalho intenso e cansativo. Mas o sol, respeita seu ritmo, não é rígido nem fissurado na dor da exaustão.

Perceba.

Ele não nasce todo dia no mesmo horário, porém ela não se atrasa, pois reconhece, aceita e segue o seu ritmo próprio, objetivando apenas, alcançar o propósito do dia. Ele sabe que somente assim, seguirá forte e atuante, dia após dia. Devido não ser dependente da exaustão para se sentir útil, ele não joga energia fora, em junho, por exemplo, ele pega mais leve, tem dias que mal aparece no sul do Brasil, ainda que esteja brilhando forte em lugares necessários para aquele determinado momento.

Sim, ele é o mestre do ritmo perfeito.

E por fim, ele não é dependente do automático, ele tem objetivos claros, para o verão, para a primavera, outono e inverno. E por não ceder a rigidez e a falácia de ser forte o tempo todo, ele administra bem as emoções de cada estação.



### 3. Mas e a autoestima?

#### 3.1 Você se orgulha de quem você é?

“Sim”

“Não sei dizer.”

“Não.”

Para os autores da primeira resposta, existe a possibilidade de vocês estarem com a autoestima em dia.

Para os autores da segunda resposta, em relação à primeira, é possível que suas chances de estar com a autoestima em dia sejam menores.

Já para os autores da terceira resposta, existe a possibilidade de vocês estarem com a autoestima baixíssima. Mas com esperança de melhora, caso a resposta seja atribuída ao fato de você ter recém descoberto que não respeita seu ritmo.

