

ESPONTANEIDADE OU CRISTALIZAÇÃO

Josefina Macedo, Psicóloga Psicodramatista

O mundo evoluiu numa velocidade que fez com que nos sintamos “perdendo um pedaço do filme”, já que, definitivamente, nosso tempo não acompanha, nem processa as inúmeras modificações pelas quais os conceitos passam... A Era Industrial já havia causado profunda revolução no cérebro humano e no conceito de tempo e espaço. Na Era da Informação nova e profunda reestruturação no processo de sobrevivência e evolução. E nós...correndo atrás! Essa dinâmica de tempo acelerada resulta numa desconexão com nosso Eu-interior e acabamos perdendo o eixo interno e nos distanciando de quem somos nós.

Atentos às mudanças e buscando estar adequados a essas transformações, negligenciamos nosso maior potencial que é a espontaneidade. Espontaneidade, não espontaneismo, que é o agir sem refletir. Espontaneidade: capacidade que o indivíduo possui de dar respostas adequadas a novas situações ou, ainda, de dar uma nova resposta a uma situação antiga. Ser espontâneo significa estar presente às situações, configuradas pelas relações afetivas e sociais, procurando transformar, ajustar, recriar... É estar adequado aos contextos em que vivemos, sem que isso esteja em conflito com os valores que desenvolvemos.

É um conceito que considera o âmbito social e inter-relacional, porém valoriza, sobretudo, nossa essência. Desenvolver a capacidade de estar adequado às situações talvez seja nossa ferramenta mais valiosa para enfrentar as dificuldades, entretanto, muitas vezes, acabamos perdendo a espontaneidade que nos permite dar as boas respostas diante das circunstâncias, em função de inúmeros fatores. Os motivos, que bloqueiam este recurso interno, podem ser a intensa agitação da vida moderna, as demandas, quase sempre maiores do que aquilo que podemos suportar, as intensas e frequentes exigências dos diversos papéis que desempenhamos em nossa vida, ambiente familiar cujo clima é inibidor, entre outros.

Há uma tendência de substituímos a espontaneidade por respostas fixas e reguladas, que não permitem reações novas ou originais. Por segurança, optamos por aquelas que sempre foram dadas, por respostas automatizadas, por padrões familiares ou reações socialmente aceitas... Essa cristalização e inflexibilidade, no pensamento e nas ações, pode nos levar ao adoecimento, fazendo com que nosso equilíbrio se perca, pois funcionamos somente sob a ótica do outro, um referencial externo que nada tem a ver conosco!

Viver sem a possibilidade de ter iniciativas pessoais e o reconhecimento de nossa vontade resultará, invariavelmente, no embotamento da espontaneidade, sem a qual nos tornaremos incapazes de dar respostas criativas e originais aos acontecimentos a nossa volta. Como seres humanos que se amam e se respeitam, nosso compromisso é resgatar a saúde, sentindo-nos adequados no desempenho dos nossos papéis e nas relações, vivendo em consonância com nossa alma, respeitando nosso eixo interno e, ao mesmo tempo, mais conscientes e responsáveis pelo nosso papel no mundo...

Precisamos reconhecer que nossas condutas e pensamentos estão realmente de acordo com nossos valores! Um dos grandes segredos da vida saudável é poder viver em sintonia com valores e situações que fazem ressonância em nosso mundo interno...

