LISIANA SALTIEL

"Sei o que preciso fazer, mas não consigo sustentar."

O que acontece entre decidir, interromper e retomar

Um primeiro passo de observação. Não é uma solução pronta, é um convite para olhar com mais clareza para o que acontece entre você decidir mudar e conseguir sustentar.

ANTES DE COMEÇAR

Você já decidiu mudar antes. Provavelmente mais de uma vez. Em algum momento, parou ou voltou ao modo antigo. Às vezes, saber por onde começar não é suficiente para conseguir continuar. Acontece **no intervalo entre decidir e sustentar**, ali onde aparecem cansaço, culpa, imprevistos, falta de apoio, ou emoções difíceis de atravessar naquele momento.

Este material não é sobre encontrar mais um motivo para mudar. É sobre observar, com cuidado e sem pressa de conclusão, o que acontece especificamente com você nesse intervalo, e como encontrar uma forma de retomar quando ele aparece.

Saber orienta. **Sentir** desafia. **Praticar** consolida. **Retomar** sustenta.

COMO USAR ESTE MATERIAL

Leia as três cenas a seguir. Veja qual se parece mais com uma mudança que você já tentou sustentar, mesmo que você não tenha interrompido, só tema interromper. Depois, faça o exercício no final. Responda nas notas do seu celular, ou imprima esta página se preferir escrever à mão.

CENA 1

O cuidado que começa e para na primeira semana difícil

INTENÇÃO	Você decide reservar espaço para o próprio cuidado: dormir mais, se exercitar, ter um tempo só seu.
OBSTÁCULO	Na primeira semana mais cheia, algo real precisa da sua atenção: um filho doente, uma entrega no trabalho, uma crise de alguém da família.
RESPOSTA HABITUAL	Você larga o que tinha começado "só até passar essa fase", e a fase não termina.
CONSEQUÊNCIA	Semanas depois, sente que falhou, e recomeçar parece mais difícil do que da primeira vez.

O que vale observar: nem sempre a resposta é retomar exatamente o que você tinha planejado. Às vezes, a decisão mais acertada, numa semana assim, é descansar e diminuir a meta, não insistir no mesmo ritmo. Vale observar se o plano cabia nas condições reais daquela semana, e que apoio ou ajuste poderia torná-lo mais viável.

CENA 2

O "não" que vira "sim" quando alguém insiste

INTENÇÃO	Você decide dizer não quando algo ultrapassa seus limites.
OBSTÁCULO	Alguém insiste, reage mal ao seu não, ou você sente que vai decepcionar.
RESPOSTA HABITUAL	Você cede "só dessa vez" para evitar o desconforto.
CONSEQUÊNCIA	O limite que você tinha decidido sustentar volta a ser o de sempre, e fica mais difícil confiar que da próxima vez será diferente.

O que vale observar: às vezes, o que pesa mais é medo do conflito, ou pouca prática, ao longo da vida, em ver um não bem recebido. Outras vezes, o motivo é mais sério, como depender de alguém ou não se sentir segura para dizer não, e isso pede um cuidado que vai além deste material. São hipóteses, não um diagnóstico. Vale observar qual dessas possibilidades merece ser observada com mais atenção na sua vida.

CENA 3

A interrupção de um dia que vira desistência total

INTENÇÃO	Você vinha sustentando uma mudança há um tempo, e sentia o resultado.
OBSTÁCULO	Um imprevisto, uma semana ruim, ou simplesmente um desvio: você volta, por um dia, ao modo antigo.
RESPOSTA HABITUAL	Em vez de encontrar o próximo momento possível de retomada, você interpreta essa interrupção como prova de que "não adianta" e abandona tudo.
CONSEQUÊNCIA	Uma interrupção pontual vira o fim de uma mudança que estava funcionando.

O que vale observar: este é, talvez, o ponto mais importante deste material. **Uma interrupção pontual não é o mesmo que um fracasso.** Aqui, diferente das cenas anteriores, o que costuma fazer diferença é a interpretação do episódio: o que você conta para si mesma sobre o que aconteceu, e se você se dá a chance de encontrar o próximo momento possível de retomada, quando houver condições.

Sustentar não é repetir uma ação perfeitamente. É criar condições para praticá-la, ajustar quando a vida muda, e encontrar uma forma possível de retomar quando houver interrupções.

No meu método, chamo esse conjunto de **sustentação emocional da mudança**: a capacidade de escolher uma meta viável, ajustar a prática ao que a vida está pedindo, e retomar sem precisar recomeçar do zero. É isso que o exercício abaixo começa a observar.

Exercício: um episódio real

Pense em uma mudança que você tentou sustentar nos últimos meses, seja porque ela já foi interrompida, seja porque você teme que isso aconteça. Não precisa ser a mais importante, só uma que você lembre com clareza. Responda com calma, sem pressa de terminar rápido.

1. Uma mudança que tentei fazer:

2. O momento em que interrompi ou voltei ao modo antigo:

3. O que estava acontecendo comigo e ao meu redor naquele momento:

4. Qual foi minha resposta habitual:

5. O que naquele momento estava ao meu alcance ajustar, e o que não estava:

6. Se uma situação parecida acontecer de novo, qual seria meu próximo passo possível: manter, reduzir, pedir apoio, mudar o plano, ou retomar depois?

Isso é só o começo do olhar que quero te mostrar. Estou preparando uma aula sobre por que compreender o que precisa mudar nem sempre basta para conseguir continuar, e como observar o momento em que a mudança se interrompe.

> **Alguma das três cenas fez mais sentido para você?**
>
> Se quiser, me conte pelo direct no **@lisisaltiel** como foi responder. Não precisa compartilhar detalhes íntimos, uma palavra que resuma o que sentiu já basta.
>
> Vou ler suas respostas para entender melhor o que merece ser aprofundado na próxima aula.

Escolha. Sustente.

Lisiana Saltiel
Psicóloga, Mestra em Psicologia Clínica (Unisinos). 20 anos de prática clínica dedicados ao desenvolvimento emocional feminino.
Escuta clínica, base científica e prática aplicada à vida real.
@lisisaltiel

Este material tem caráter educativo e reflexivo, e não substitui diagnóstico, psicoterapia ou qualquer forma de acompanhamento psicológico individual. Se você está passando por sofrimento significativo, ou por uma situação de risco, procure um profissional de saúde mental ou uma rede de apoio.