



Anais do Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais

27º Congresso · 2024 · ISBN 978-65-89012-04-7

Superando limites internos

Os processos de resistência e autossabotagem na mente humana

Overcoming internal limits

Elen Patricia Piccinini (1)

(1) Centro Reichiano · Curitiba-PR · Brasil

Resumo

Superar os limites internos é o desafio de um grande número de pessoas que almejam alcançar seus objetivos e metas pessoais. Porém, muitas vezes essas pessoas não conseguem obter êxito e atribuem esse fato à procrastinação. Poucas param para analisar a complexidade do ser humano e buscam entender a origem das suas limitações. O presente artigo tem por finalidade trazer à luz as falas internas e os processos de resistência que atuam na mente humana e levam as pessoas a se autossabotar e procrastinar no dia a dia.

Palavras-chave: Procrastinação; Autossabotagem; Resistências; Sucesso; Psicologia; Lowen.

Abstract

Overcoming internal limits is the challenge faced by a large number of people who aspire to achieve their personal goals and objectives. However, many times these individuals fail to succeed and attribute this to procrastination. Few stop to analyze the complexity of the human being and seek to understand the origin of their limitations. This article aims to shed light on the internal dialogues and resistance processes that operate within the human mind and lead individuals to self-sabotage and procrastinate in everyday life.

Keywords: Procrastination; Self-sabotage; Resistances; Success; Psychology; Lowen.

Vivemos uma época com muitas possibilidades e informações, e muito tem se falado em procrastinação. Mas será que as pessoas estão procrastinando ou não estão se dando conta da complexidade humana e pouco têm percebido que dentro delas há resistências que as impedem de alcançar seus sonhos e objetivos? Será mesmo que é só ter força de vontade para que as coisas aconteçam?

As dispersões cotidianas não seriam um problema se as pessoas estivessem felizes com seus resultados. Afinal, o que faz com que uma pessoa não consiga vencer seus limites internos se ela deseja muito atingir suas metas e “dar certo na vida”?

Acredito que, para ter uma compreensão mais ampla sobre o assunto, primeiro é preciso entender a diferença entre resistência psicológica e procrastinação.

Para Ribeiro (2007), a resistência psicológica pode ser compreendida como uma força interna que impede a pessoa de enfrentar certas situações, tarefas ou emoções. Atua como um mecanismo de defesa, protegendo o indivíduo da ansiedade e da angústia relacionadas a certas atividades e decisões. Sua origem geralmente advém de inseguranças, medos profundos ou traumas passados. Também pode decorrer de experiências negativas precedentes que tenham ocasionado crenças de desamparo, desamor ou desvalor. Essas origens fazem com que o indivíduo desenvolva mecanismos internos para evitar situações que possam trazer algum tipo de desconforto emocional.

Alguns sinais das manifestações da resistência psicológica são: a negação, na qual a pessoa se recusa a aceitar a realidade de uma situação desafiadora ou dolorosa; a racionalização, em que as justificativas comportamentais são comuns e os sentimentos são controversos porque buscam lógica e racionalização; e o deslocamento, no qual a pessoa busca transferir suas emoções para outro lugar aparentemente mais seguro.

As resistências psicológicas também podem ser notadas em alguns padrões comportamentais, tais como: a evitação, na qual a pessoa tende a desviar ou fugir de situações que podem desencadear ansiedade ou angústia; e a rigidez na forma de pensar, mantendo crenças e atitudes fixas, sem dar abertura para novas ideias ou possíveis mudanças que trariam até mesmo ganhos pessoais.

Com isso, pode-se entender que a resistência psicológica é uma resposta defensiva a inseguranças profundas e medos, que tem por objetivo proteger a pessoa de enfrentar situações potencialmente desafiadoras e dolorosas.

Já a procrastinação é o ato de deixar para depois, adiar, atrasar e postergar tarefas, decisões e ações repetidamente. É um comportamento no qual a pessoa opta por fazer atividades menos desconfortáveis ou mais agradáveis em vez de priorizar as tarefas que exigem mais complexidade e que realmente precisam ser feitas. Sua origem pode advir de diversas causas, como falta de motivação, falta de planejamento, má gestão do tempo, aversão à tarefa, sensação de sobrecarga, perfeccionismo e baixa autoconfiança.

Mas, afinal, se há o desejo de conquistar algo, por que a pessoa foge das tarefas que ajudarão a realizar seus sonhos e objetivos?

Lowen diz: “Sabedoria significa ver o coração das coisas, por baixo da superfície de nossas contradições” (LOWEN, 1986, p. 46).

O autor afirma que a sabedoria está em entender que a natureza é cheia de contradições e talvez seja por isso que, mesmo tendo um objetivo em nossa mente, fazemos outra coisa que advenha de um impulso mais forte, seja por instinto ou por condicionamentos recebidos das experiências que tivemos no passado.

É fato que há momentos em que podemos fazer escolhas conscientes, como escolher o que vestir, o que comer ou a que horas assistir algo. Para outras escolhas que fazemos, nem sempre encontramos respostas ou razões lógicas para justificar nossas atitudes, mesmo quando estas acontecem e nos trazem resultados frustrantes.

Então, por que, mesmo sabendo o que precisamos fazer, não fazemos?

A resistência é como uma parede alta de vidro à frente de uma pessoa, que a impede de prosseguir mesmo vendo o que está adiante. Por isso, Lowen, em seu livro *Medo da Vida*, afirma que a vontade sozinha não consegue alterar como nos sentimos por dentro. Ele explica que tentar ignorar a forma como nos sentimos apenas faz com que esses sentimentos se escondam ainda mais profundamente dentro de nós, gerando novos problemas.

“Com força de vontade suficiente pode ser praticamente fazer o impossível. A vontade é poderosa no agir, no desempenhar, mas é impotente na modificação do estado interno do nosso ser. Nossas sensações não estão submetidas à nossa vontade. Não podemos mudá-las por ações conscientes, mas podemos suprimi-las. Contudo, a supressão de uma sensação não a faz desaparecer, somente a empurra mais para baixo, mais fundo, até a inconsciência. Com essa manobra, internalizamos o problema” (LOWEN, 1986, p. 46).

Diante dos mecanismos de resistência, é comum surgirem pensamentos automáticos que funcionam como “paredes de vidro”, limitando as ações, diminuindo a coragem e trazendo questionamentos internos que incapacitam e desestimulam o agir. São falas que atuam como defesas neuróticas e surgem da supressão das emoções e da tentativa de controlar a realidade para evitar a ansiedade e a angústia. Em vez de confrontar e processar essas emoções, as pessoas frequentemente fingem não as ver e as reprimem, resultando em procrastinação e paralisia, exatamente como Lowen descreve.

Algumas falas mentais são comuns nos processos psicoterapêuticos. É possível identificar medos mascarados por falas limitantes, tais como:

* “Não sou bom o suficiente”; “Eu não levo jeito para isso”; “Eu não sirvo para essa função”. Essas falas retratam o medo subjacente de não ser capaz de realizar as tarefas propostas. A pessoa receia não possuir as habilidades e qualidades necessárias para desempenhar bem o seu papel.

* “E se eu fracassar?”; “Esse sonho não é para mim”; “Eu não posso fazer por causa do meu pai, da minha mãe, do meu chefe, do meu par”. O medo de fracassar faz com que a pessoa trave e abra mão de alcançar seus objetivos, buscando causalidades externas para evitar assumir riscos.

* “Para que sofrer agora? Melhor deixar isso para depois”; “Amanhã eu faço”; “Agora não dá tempo”; “Falta pouco tempo para o Natal”; “Mas já é sexta-feira e é melhor descansar”. Por trás dessas falas há o medo de enfrentar desafios ou desconfortos imediatos reforçados socialmente. Também podem representar fuga por sobrecarga ou pela sensação de incapacidade para lidar com as demandas do momento.

* “O método de ensino desse professor é ruim”; “Hoje é dia de se divertir”; “Da vida eu não levo nada”. Essas frases sugerem que a pessoa esteja relutante em assumir responsabilidades, buscando desculpas externas para justificar a não ação, ou pode ser que tenha medo da crítica, do julgamento ou não saiba lidar com a análise do próprio desempenho.

Como se pode perceber, por trás da aparente resistência há falas que sustentam a falta de ação, porém suas raízes se encontram nos mais diversos medos e inseguranças, refletindo estratégias de defesa criadas para lidar com a ansiedade e a angústia associadas às interações com o meio.

Para Lowen: “As defesas que erguemos para nos proteger criam a condição mesma que estamos tentando evitar” (LOWEN, 1986, p. 45).

Por mais que as falas mentais tenham a intenção de proteger da dor, é ainda mais dolorosa a condição de não ver os objetivos alcançados. Superar os limites internos requer um mergulho nas reais motivações e a identificação dos medos que paralisam e minam a capacidade de realização.

Não trazer à tona os desconfortos emocionais, não confrontar e superar os pensamentos limitantes e optar por reprimi-los certamente resultará em procrastinação e paralisia. Para vencer as resistências, é essencial reconhecer as falas mentais, transformar a autocrítica em autocompaixão e a dúvida em determinação.

Para além das artimanhas da mente, muitas vezes, para realizar algo maior ou mais gratificante, teremos que abrir mão de algo e renunciar aos pequenos prazeres das distrações.

Quando há procrastinação, seria interessante analisar se a pessoa não está atuando na personalidade da “criança livre”, que busca prazeres imediatos.

Eric Berne (1995), criador da Análise Transacional, descreve que nossa personalidade está dividida em três partes: Pai, Adulto e Criança. O ego da “Criança Livre” é a parte que atua com base em desejos e sentimentos e não pensa nas consequências do que faz. Já o ego da “Criança Rebelde” faz as coisas do seu jeito porque detesta ser igual a todos e não se importa em atrasar compromissos.

Identificar a subjetividade das ações e trazer à consciência as amarras que impedem a superação dos limites internos é essencial para que se possa distinguir o que é resistência psicológica, o que é procrastinação, o que é falácia mental e o que se refere à postura da Criança Livre ou da Criança Rebelde atuando.

Para Hellinger:

“É difícil renunciar, dizem. No entanto, a renúncia também liberta.

É difícil quando se olha para trás, pois, nesse caso, parece uma perda. Sobretudo quando se é obrigado a renunciar. Porém, quando nos dedicamos a uma tarefa importante para nós, quando queremos alcançar um objetivo relevante, renunciamos a muitas coisas que impedem essa realização. Nesse sentido, a renúncia é o preço do ganho. Mais uma coisa: crescemos quando renunciamos e, por mais estranho que possa parecer, nossa alma ganha relevância. Quem não renunciou pode muito pouco e, em muitos aspectos, permanece uma criança” (HELLINGER, 2020, p. 65).

Conclusão

Somente com o enfrentamento das falas mentais limitantes e de posse de uma postura adulta é possível vencer as resistências internas que, num primeiro momento, aparentam ser protetoras e liberar o potencial para dar passos concretos rumo à autorrealização pessoal. Afinal, sem pagar o preço das renúncias, não haverá ganhos.

Referências

BERNE, E. *Os jogos da vida*. Nobel, 1995.

HELLINGER, B. *Meu trabalho, minha vida*. São Paulo: Cultrix, 2020.

LOWEN, A. *O medo da vida*. Summus, 1986.

RIBEIRO, J. P. A resistência olha a resistência. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 23, n. esp., p. 73-78, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722007000500014>.

Credenciais dos autores

Elen Patricia Piccinini

Psicóloga. Especialista em Psicologia Corporal. Treinadora de Inteligência Emocional e Treinadora Comportamental. Pós-graduada em Constelações Sistêmicas. Autora dos livros Poemas Terapêuticos e Se olhe com Amor. Autora e organizadora do livro Desatando os nós. E-mail: elenpiccinini@hotmail.com

Como citar este trabalho

PICCININI, Elen Patricia. Superando limites internos. In: Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 27, 2024. Curitiba: Centro Reichiano. ISBN 978-65-89012-04-7. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/anais/superando-limites-internos/>. Acesso em: 08/06/2026.