

Renan Casal



EQUILÍBRIO

Autocontrole não significa ‘punição’ ou ‘privação’

Administrar finanças significa gastar com sabedoria, mas sem autoflagelo

Tudo é uma questão de equilíbrio. Até mesmo beber água demais pode nos causar problemas. O exagero é prejudicial seja em tempos de “vacas gordas ou magras”. Este princípio também se aplica ao controle financeiro. Quando se fala em frear gastos, algumas pessoas fecham a torneira a tal ponto em que, passado o período de cautela, também sofrem consequências.

Consciência ao investir, buscar sempre os melhores preços e produtos, a chamada relação custo-benefício. Tudo isso vale muito para equilibrar as contas e, ao mesmo tempo, não deixar de consumir e satisfazer tanto a necessidade cotidiana quanto, também, nossos desejos. Se não podemos ter tudo, podemos buscar, ao menos, um pouco do que torna a vida mais feliz.

“Não existe nada escrito sobre parar totalmente com tudo, perder a vontade ou até mesmo sofrer. Não há uma regra sobre ter que sofrer. Quando atravessamos momentos difíceis, instintivamente, nosso mecanismo de autoproteção é acionado de forma instintiva. Precisamos sobreviver”, avalia Arnaldo Vicente, psicoterapeuta.

Para o psicólogo, que atua na área de terapia cognitiva – quando o paciente é submetido à criação de estratégias para lidar com o sofrimento, sendo encorajado a entender o problema e identificar novas formas para enfrentá-lo –, até mesmo o instinto de autoproteção deve ser acionado com parcimônia.

Segundo o terapeuta, é necessária, sim, mudança de atitude e até mesmo, em casos urgentes, de vida. Mas nada que justifique atitudes muito drásticas que, a médio ou longo prazo, tornem a situação ainda mais difícil.

O mesmo vale, aconselha, no momento em que abrimos mão de algo, em momentos de “enxugar contas” para crescimento posterior.



Éder Azevedo

O psicólogo Arnaldo Vicente aconselha: ‘não se culpe, para recessão não se tornar depressão’

Reinvenção

São nestes casos em que o equilíbrio se faz necessário para que se tenha a consciência de que, eventual sacrifício pode render frutos no futuro. “O importante é analisar os impactos a imediatos, a médio e longo prazo”, salienta. “Hoje uma dificuldade pode sim significar oportunidade de crescimento adiante”, reconhece.

A principal estratégia, segundo ele: jamais negar a existência de uma situação adversa. “Avalie com seriedade sua situação, não negue o problema. É preciso, sim, otimismo para seguir adiante mas sem abrir mão dos pés no chão. Uma das coisas mais difíceis para o ser humano é abrir mão”, observa. “E não se cobre demais quando tem dificuldades. Senão a recessão se transforma em depressão”, aconselha.

Seja a diferença

Concessões feitas e aceitação de que a realidade precisa ser outra, dependendo de sua iniciativa e persistência, é momento de avaliar o que pode ser feito. “É hora de questionar: o que você pode fazer de diferente? O que a sociedade precisa e você ainda não enxergou?”

Dificuldade também pode significar oportunidade”

Arnaldo Vicente, Psicólogo

FALA POVO

É possível transformar a crise em oportunidade?

Fotos: Éder Azevedo



“Economizando e calculando tudo, não fazemos a coisa errada. Fazendo esta lição, já muito ensinada pelos mais velhos, podemos, sim, encontrar uma forma de aproveitar as oportunidades e lucrar, sim. Com sabedoria, podemos fazer de um limão uma limonada”.

Edivaldo Bezerra Diniz,
54 anos, técnico de xadrez



“Se o governo não agir vai ser complicado. Mesmo assim, acho que se a pessoa se esforçar, ainda é possível ter oportunidades. Estudo e aperfeiçoamento são fundamentais. O empreendedorismo também é um bom caminho para melhorar de vida, mesmo em tempos de crise”.

Tiago Cerre de Oliveira,
24 anos, fazendeiro.



“Acho difícil. Tudo é voltado à economia. Quando se trata de crise de ordem financeira, acontecem reações em cadeia e todos, de certa forma, acabam atingidos. Eu não consigo encontrar formas de melhorias em meio a uma crise generalizada”.

Carina Mandarin,
28 anos, correspondente bancária



“Nós, brasileiros, somos muito criativos e sempre buscamos novas alternativas diante cenários não muito animadores. Acho que a criatividade é a chave. Se há dificuldades de um lado, sempre encontramos alternativas de outro. E não adianta esperar que façam por nós. A gente é que precisa buscar, se preparar e alcançar”.

Dair Maffei,
46 anos, vendedor externo



“Sim, até porque não acho que toda essa crise permanecerá por um longo tempo. São situações que vêm e vão. O mais importante é seguir trabalhando, sempre buscar o melhor e não esperar nada dos outros. É uma fase e vai passar”.

Isabela Ribeiro,
17 anos, vendedora