



### 3 expressões perigosas



Muitas vezes não prestamos atenção no que dizemos. Ou não prestamos atenção no significado daquilo que dizemos. Consequentemente acabamos dizendo coisas com as quais não concordamos, por puro automatismo. Coisas que ouvimos em algum lugar, há pouco ou muitíssimo tempo, e que absorvemos porque foi engraçado, ou porque na época fazia sentido, ou porque simplesmente não questionamos.

Acontece que a nossa mente inconsciente está ligada o tempo todo, captando tudo, guardando, processando informações. Não é como a consciência, que só consegue se concentrar em uma coisa de cada vez, e que se desliga quando dormimos (e às vezes até quando estamos acordados, não é mesmo?).

E o inconsciente não analisa, não submete à crítica. Apenas grava. Qualquer estímulo, visual, auditivo ou de outro dos nossos sentidos. Qualquer ideia, coerente ou não.

Até o que a gente fala. Como uma retroalimentação: algo que está registrado no inconsciente brota involuntariamente em nossa comunicação; então este mesmo inconsciente

ouve o que está sendo dito e grava de novo, criando, fortalecendo ou enfraquecendo crenças. Sai pela boca, entra pelos ouvidos. E transforma continuamente.

E algumas das expressões que costumamos julgar inocentes e inofensivas podem estar complicando nossa vida. Por exemplo:

O “mas”.

Sempre que em uma frase colocamos o “mas”, significa que em seguida vem o contrário. Então se fazemos uma afirmação positiva, o “mas” chama a afirmação negativa. Se o assunto somos nós mesmos, isso é uma catástrofe.

Veja só: “O dia está bonito, mas...” - o que você acha que vem agora? Uma reclamação, no mínimo.

Se for: “Eu sou legal (ou paciente, ou bonito etc), mas...” - certamente agora vem alguma autodepreciação. E o inconsciente está ouvindo e acreditando. E configurando toda a sua atitude e postura diante da vida em conformidade com esta afirmação. Que resultado você acha que pode obter?

Outra expressão perigosa é o “será que”.

Toda vez que a usamos já estamos subentendendo, geralmente a nível não consciente, que temos dúvidas. E ao subentender, subdizemos. Para os outros e para nós mesmos.

Interprete a frase: “Será que eu consigo?”. Uma pessoa que se pergunta isso pode até ter todo o potencial e capacidade necessários para conseguir, mas de cara já derruba metade da possibilidade de atingir sua meta. Reduz suas habilidades. Enfraquece-se.

Outra forma de expressar dúvida é o “e se”. Que é o vício de focar no lado negativo dos fatos. Um hábito pernicioso, que desperta o medo, retrai a autoconfiança, desempodera.

É claro que não devemos ser ingênuos e ignorar as possibilidades de algo não sair como desejamos e prevemos. O ponto chave aqui é o foco, onde colocamos nossa maior atenção.

Sim, podemos usar estas palavras de forma positiva. É só inverter a colocação no contexto. E dizer “Estou cansado, mas...”, perguntar a si “Será que é mesmo tão difícil?” e imaginar “E se der mais certo do que eu espero?”.

Por tudo isso é muito importante prestarmos mais atenção ao que dizemos. “Mas”, “será que” e “e se” são expressões perigosas, pois mal usadas podem minar todo o nosso esforço de termos maior bem estar.

E há muitas outras palavras, expressões e frases assim. Mas isso seria assunto para outro artigo. Por ora, fica o alerta: fique alerta!

\* \* \*

Gostou deste artigo? Mande-me seus comentários e opiniões.  
Responderei a todos!

Um abraço positivo!



**Flávio Fonseca**

Psicoterapeuta

[flaviofonsecapsi@gmail.com](mailto:flaviofonsecapsi@gmail.com)

[www.flaviofonsecapsi.com](http://www.flaviofonsecapsi.com)