A vida que a gente escolhe

sensibilidades cotidianas e o sabor da experiência



Valesca Brasil Irala

Triálogo

Valesca Brasil Irala

A vida que a gente escolhe: sensibilidades cotidianas e o sabor da experiência

Triálogo

Título
A vida que a gente escolhe:
sensibilidades cotidianas e o sabor da experiência

Autora
Valesca Brasil Irala

Responsável editorial
Marcelo Duarte

ISBN: 978-65-83349-37-8
DOI: 10.70513/a-vida-que-a-gente-escolhe

Publicado por
Triálogo
Rua General Neto, 71, Sala 404, Caixa Postal 194,
Moinhos de Vento, Porto Alegre, RS, Brasil
www.trialogo.com.br
contato@trialogo.com.br

Primeira publicação: Novembro de 2026

Conselho Editorial

Prof. Dr. Edward Pessano
Universidade Federal do Pampa

Prof.ª Dr.ª Lucia Giraffa
Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul

Prof. Dr. Edson Massayuki Kakuno
Universidade Federal da Integração Latino-Americana

Prof.ª Dr.ª Francéli Brizolla
Universidade Federal do Pampa

Prof. Dr. Valdo José Cavallet
Universidade Federal do Paraná

Prof.ª Dr.ª Maria Ligia Barbosa
Universidade Federal do Rio de Janeiro

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Lumos Assessoria Editorial

I65
Irala, Valesca Brasil.
A vida que a gente escolhe : sensibilidades cotidianas e o sabor da experiência [recurso eletrônico] / Valesca Brasil Irala. — 1. ed. — Porto Alegre : Triálogo, 2026.
Dados eletrônicos (pdf).

Inclui bibliografia.
ISBN 978-65-83349-37-8

1. Equilíbrio pessoal. 2. Motivação (Psicologia). 3. Processo decisório. 4. Desenvolvimento (Psicologia). I. Título.

CDD23: 153.3

F-2611262

Bibliotecária: Priscila Pena Machado – CRB-7/6971

Direitos Autorais
© 2026 por Triálogo e autora. Obra de livre acesso para leitura e compartilhamento, desde que a obra original não seja modificada e/ou utilizada comercialmente. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou utilizada de qualquer forma ou por qualquer meio além do permitido sob esta licença sem a autorização escrita da autora ou da editora, exceto para fins de ensino, pesquisa e/ou extensão.

Sumário

Ao leitor **05**

Introdução – Escolher na dinâmica das condições da vida **09**

Capítulo I – Como uma vida vai sendo escolhida **15**

Capítulo II – Aquilo que você aprendeu a acreditar sobre si **29**

Capítulo III – Quando fazer bem já não basta **43**

Capítulo IV – O que sustenta uma permanência **54**

Capítulo V – O que torna uma mudança possível **67**

Capítulo VI – Quem participa das suas escolhas **77**

Capítulo VII – Acompanhar o caminho e rever a direção **89**

Encerramento – Escolhas que continuam em exame **99**

Referências **102**

Ao leitor

Uma vida pode parecer relativamente bem encaminhada e, ainda assim, demandar perguntas existenciais com diferentes níveis de complexidade e resolução. O trabalho é reconhecido, os compromissos estão sendo cumpridos, os outros sabem o que esperar. Há uma história que explica como se chegou até ali. O que nem sempre se consegue explicar é por que continuar exatamente da mesma maneira.

Também pode acontecer o contrário. Uma pessoa deseja preservar o que construiu e se vê cercada pela exigência de mudar por razões que não são diretamente próprias, mas originadas por fatores externos (crises ambientais, climáticas, econômicas, políticas etc.). Parece que permanecer num trabalho, numa cidade, num país ou numa relação exige uma justificativa cada vez mais difícil de elaborar. A mudança ganha prestígio antes mesmo de sabermos o que ela irá proporcionar.

Este livro nasce de reflexões que foram se formando e reformulando ao longo de trinta anos de experiência profissional no trabalho direto com milhares de pessoas. Além disso, há mais de vinte anos, dedico-me à formação de profissionais em nível universitário, na graduação e na pós-graduação (como professora e orientadora de mestrandos e doutorandos).

Nessa trilha, ouvi angústias e dificuldades que ultrapassavam o domínio de um determinado saber ou a capacidade técnica de exercer uma profissão. Muitas pessoas que procuravam compreender uma tarefa também traziam dúvidas não menos importantes sobre o próprio valor, receio de decepcionar alguém, conflitos nas relações e incertezas profundas sobre o caminho que haviam escolhido ou estavam prestes a escolher.

Mais recentemente, desde 2019, essas inquietações que ultrapassavam os aspectos técnicos de uma formação profissional começaram a ocupar um lugar maior na minha trajetória como formadora. Naquele ano, conduzi um projeto de ensino em torno da compreensão sobre o conceito de felicidade, que não apenas afetou a formação daqueles que eu estava formando, mas também a minha própria forma de lidar com a vida e de compreendê-la. Também, durante a pandemia da Covid-19, coordenei um projeto de Acolhimento e Mentoria Estudantil com uma colega, no qual, na condição de mentora, pude perceber questões mais amplas do que os aspectos técnicos que afetam as pessoas na dinâmica de uma busca profissional, podendo pensar caminhos para ajudá-las de forma mais assertiva.

Além disso, essas experiências ampliaram meu interesse nos últimos anos por orientar pesquisas voltadas ao comportamento e desenvolvimento humano, por meio da aproximação com conceitos como bem-estar, autorregulação (das emoções e da aprendizagem), *feedback/feedforward* e autoeficácia (em diferentes desdobramentos), levando-me, na sequência, por novos caminhos (auto) (trans)formativos ligados à inteligência emocional e à reprogramação emocional, à saúde mental, à Psicanálise e às terapias integrativas.

Essas ferramentas têm auxiliado na compreensão de como as pessoas interpretam o que vivem nos diferentes âmbitos, lidam com suas emoções e constroem suas relações e decisões no percurso

da vida. Ao transitar por essas perspectivas e aprofundá-las, procuro reconhecer suas diferenças e examinar os fundamentos de suas explicações para orientar aquilo que venho propondo refletir nesta obra. É com esse cuidado que elas participam de alguma forma das perguntas que venho elaborando sobre a dinâmica da vida e as escolhas humanas.

Essas situações me fizeram prestar atenção à distância que pode existir entre saber fazer algo e encontrar condições para viver de uma maneira que faça sentido. Alguém pode ser reconhecido pelo que realiza e não saber se deseja continuar. Pode ter formação e experiência, mas hesitar diante de uma mudança que envolve outras pessoas. Pode assumir responsabilidades com competência e encontrar dificuldade para dizer que já não consegue sustentá-las da mesma forma. Aos poucos, essas questões passaram a participar também das perguntas que eu levava à docência e à pesquisa.

Minha maneira de buscar compreensão dos fenômenos humanos envolve procurar razões e examinar como uma explicação pode ser construída. Interessa-me conhecer os fenômenos em diálogo com conceitos científicos solidificados na literatura, não como achismo ou pregação. O rigor, para mim, inclui perceber quando uma interpretação parece convincente, mas ainda não dispõe de sustentação suficiente. Inclui também admitir a revisão do que nós próprios havíamos compreendido até esse estágio da vida e da sociedade. Esse compromisso orienta o modo como procuro entender o ser humano em suas relações, aprendizagens, limites e escolhas, que também se reconfiguram à luz de mudanças externas e, na maioria das vezes, fora do nosso controle.

Ouvir e observar pessoas desperta perguntas que o conhecimento científico me ajuda a formular com maior precisão. Minha formação como mestre e doutora em Linguística Aplicada, com pós-doutorado em Humanidades e Ciências da Educação, também orienta minha atenção à linguagem: às palavras que as pessoas escolhem para contar o que vivem, às explicações que constroem e ao que encontram dificuldade de dizer. Ao mesmo tempo, cada história exige cuidado ao aproximar os conceitos acadêmicos da vida cotidiana. Eles podem ajudar a compreender uma situação, mas precisamos considerar as particularidades de quem a vive e os limites do que esses conceitos permitem explicar.

Uma dificuldade semelhante na aparência pode ter razões diferentes para outra pessoa. Por isso, ao aproximar os estudos das situações discutidas neste livro, procuro explicitar os argumentos e deixar espaço para que o leitor os examine criticamente, à luz do seu próprio pensamento e da sua realidade de vida. Compreender exige atenção tanto ao conhecimento disponível quanto àquilo que uma situação ainda nos pede para conhecer.

Foi dessa relação entre escuta, observação, formação profissional e investigação que surgiu a necessidade de escrever este livro para além do público acadêmico. Quero oferecer uma leitura em que seja possível reconhecer uma dúvida da própria vida e encontrar ferramentas para examiná-la com mais cuidado.

As pesquisas que acompanham o livro ajudam de alguma forma a construir este percurso, sem responder por toda a experiência humana devido ao recorte que lhes compete. Um estudo realizado

com estudantes ou professores precisa ser compreendido dentro de suas condições. Quando aproximo seus resultados de outras situações, desenvolvo uma reflexão própria, que extrapola o alcance do estudo citado e cuja pertinência o leitor poderá examinar comigo.

Três conceitos estudados nas pesquisas acadêmicas realizadas e orientadas por mim nos últimos anos acompanham mais fortemente o argumento desta obra. A autoeficácia permite examinar o que uma pessoa se considera capaz de realizar em determinadas situações da vida. A autorregulação ajuda a pensar como ela prepara e acompanha suas ações. O pensamento crítico dirige a atenção às razões, às informações e aos critérios utilizados para julgar uma possibilidade. As definições e suas fontes serão apresentadas ao longo dos capítulos.

A reflexão do filósofo Jorge Larrosa sobre a experiência também participa desta leitura. Com ela, quero perguntar o que uma situação faz com quem a vive. Uma conversa pode mudar o que alguém compreende como cuidado; um trabalho pode alterar o lugar que o prestígio ocupa em sua vida. Acompanhar essas questões exige atenção ao que ainda está sendo elaborado, mesmo quando já é necessário tomar uma decisão ou dar uma resposta.

Neste livro, proponho compreender o **sabor da experiência** como a tonalidade afetiva que o vivido adquire para uma pessoa, em determinadas circunstâncias de sua história. Essa tonalidade pode reunir sentimentos contraditórios e modificar-se com o tempo. Uma atividade pode continuar trazendo satisfação e passar a produzir ressentimento; uma mudança desejada pode ser vivida com entusiasmo e solidão. A expressão procura dar lugar a essas combinações, que nem sempre aparecem quando descrevemos uma escolha apenas por seus resultados.

Essa elaboração autoral dialoga com a aproximação entre "saber" e "sabor" presente em Barthes (1978) e com a compreensão da experiência desenvolvida por Larrosa (2002, 2006). Não reivindico a criação da expressão, mas a interpreto de forma própria e autoral nesta obra. A contribuição que proponho está em explorar a relação entre a tonalidade afetiva do vivido, suas mudanças ao longo do tempo e as razões pelas quais alguém deseja permanecer, mudar ou adiar uma decisão. O interesse está em compreender como aquilo que sentimos participa da interpretação de uma situação, inclusive quando ainda não conseguimos formular claramente o que mudou (mesmo antes de efetivamente mudar).

O **sabor da experiência** pode, assim, tornar perceptível uma diferença entre continuar realizando uma atividade e continuar desejando realizá-la nas mesmas condições. Uma pessoa ainda valoriza sua contribuição, mas já não suporta a disponibilidade que passou a ser exigida. Outra enfrenta dificuldades e, mesmo assim, reconhece satisfação no compromisso que assumiu. Em ambos os casos, acompanhar o que sente ajuda a formular perguntas sobre a continuidade, sem oferecer uma resposta antecipada.

Isso não significa tomar o sentimento como prova de que uma escolha é adequada ou inadequada. O desconforto pode acompanhar um compromisso importante, assim como a satisfação pode coexistir com consequências injustas para outras pessoas. O **sabor da experiência** será considerado em relação às condições materiais, aos vínculos e às responsabilidades que estão em jogo. Sua presença na reflexão permite examinar o que uma escolha passou a significar para quem a vive.

Minha proposta é discutir como participamos de uma vida que também depende de acontecimentos, instituições e decisões alheias às nossas próprias nos planos macrossocial e microssocial. Há escolhas que ampliam possibilidades. Outras preservam condições de sobrevivência. Algumas só podem ser compreendidas quando conhecemos o que custaria agir de outra maneira.

As situações e personagens apresentados nesta obra são fictícios e foram construídos para desenvolver os argumentos e ilustrar possíveis exemplos plenamente reconhecíveis na vida cotidiana de cada um de nós. Não correspondem a relatos de atendimento ou a transcrições de participantes de pesquisa reais. Você poderá reconhecer algo de sua experiência em cada situação, discordar das interpretações ou formular uma pergunta que o texto não previu.

Cada exemplo se demora em um conflito para que possamos acompanhar como ele é interpretado. Ao aproximá-lo de sua vida, você poderá perguntar o que há de semelhante e o que muda: quem participa, quais responsabilidades existem e que alternativas estão disponíveis. Uma cena sobre trabalho pode ajudar a reconhecer um acordo familiar; as diferenças entre as situações também precisam ser consideradas. A finalidade é ampliar as perguntas que conseguimos fazer, sem tomar a história de uma personagem como explicação pronta para outra pessoa.

Ao final de cada capítulo, proponho perguntas de reflexão pessoal. Elas não formam um teste e não precisam ser respondidas numa única leitura. Uma pergunta pode acompanhar você por algum tempo; outra pode não fazer sentido para sua história. A leitura oferece uma ocasião para elaborar o que se vive, sem substituir um futuro acompanhamento personalizado quando ele for necessário.

Dra. Valesca Brasil Irala
https://www.linkedin.com/in/valescabrasilirala
https://sites.google.com/unipampa.edu.br/dravalescabrasilirala/

INTRODUÇÃO

Escolher na dinâmica das condições da vida

Uma mulher recebe uma proposta de trabalho em outra cidade. A remuneração melhora, a função interessa, o convite reconhece anos de experiência. A resposta poderia parecer simples se dependesse apenas desses elementos. Ela também cuida de alguém, divide despesas e construiu uma rede de relações que não se transfere junto com os móveis. Aceitar e recusar têm consequências. Nenhuma das respostas revela, sozinha, quanto ela deseja mudar.

O título deste livro precisa ser lido a partir dessa dificuldade. A vida que a gente escolhe inclui a pergunta pelas condições em que uma escolha se torna possível. Ter uma preferência e poder realizá-la são situações distintas. O reconhecimento dessa diferença impede que a palavra autonomia se transforme numa cobrança dirigida justamente a quem dispõe de menos alternativas.

Participar das próprias escolhas significa, aqui, conseguir compreender o que está em jogo, reconhecer nossas razões e encontrar alguma possibilidade de agir. Em certas circunstâncias, essa possibilidade é pequena. Ela pode aumentar quando encontramos apoio, aprendemos algo necessário ou conseguimos modificar uma condição de vida junto com outras pessoas.

Para examinar essa participação, começaremos pelas avaliações de capacidade. Quando alguém diz que não conseguiria viver em outra cidade, vale perguntar o que está incluindo nessa previsão. Encontrar trabalho? Ficar distante da família? Aprender a circular num lugar desconhecido? A noção de autoeficácia, formulada por Bandura (1977), diz respeito ao que acreditamos conseguir fazer numa situação. Ela se distingue da expectativa de que uma ação produza certo resultado.

Essa distinção importa. Uma pessoa pode considerar-se capaz de realizar um trabalho e duvidar de que será contratada. A dúvida sobre a contratação não prova falta de confiança nas próprias habilidades. Pode envolver informações sobre o mercado, discriminação em determinados setores ou critérios de seleção sobre os quais ela tem pouca influência. Da mesma forma, uma profissional pode saber que tem condições de assumir uma função de liderança e, ainda assim, não esperar uma promoção, porque acompanha decisões da instituição que favorecem outras pessoas. Nesses casos, a avaliação da própria capacidade e a expectativa sobre a resposta dos outros seguem caminhos diferentes.

Isso também aparece fora do trabalho. Alguém pode se sentir capaz de expressar uma necessidade ao companheiro e duvidar de que será ouvido, porque conversas anteriores terminaram em desqualificação ou mudança de assunto. Uma estudante pode saber que consegue desenvolver uma pesquisa e, ao mesmo tempo, considerar improvável obter uma bolsa diante do número de vagas

disponíveis e dos critérios de distribuição. Quem aprende uma língua pode acreditar que consegue explicar o que procura numa loja, mas recear ser tratado com impaciência por causa do sotaque. Em cada situação, é preciso distinguir a ação que a pessoa acredita conseguir realizar do resultado que espera ou pode encontrar.

Essas expectativas também merecem atenção. Podem estar apoiadas em acontecimentos recorrentes, em informações incompletas ou numa previsão que ainda não foi confrontada com a situação atual. Não basta recomendar mais confiança sem compreender a que a dúvida se refere. Preparar-se para uma entrevista é diferente de ampliar as oportunidades de contratação; aprender a formular um pedido é diferente de encontrar alguém disposto a escutá-lo. Precisamos conhecer a pergunta antes de interpretar a resposta, para não atribuir à pessoa uma insegurança sobre sua capacidade quando ela está apontando limites das condições em que tenta agir.

Outra questão aparece quando já se decidiu agir. Decidir mudar de profissão, retomar os estudos ou reorganizar uma rotina não define, por si só, como essa escolha será sustentada. Será preciso conhecer as exigências, organizar recursos, negociar responsabilidades e acompanhar as dificuldades que surgirem. Parte do que parecia viável no momento da decisão poderá precisar de ajustes quando encontrar o cotidiano.

Zimmerman (2002) descreve a autorregulação da aprendizagem como um processo que envolve antecipação, realização e autorreflexão. Na antecipação, o estudante procura compreender o que a atividade exige, estabelece objetivos e escolhe como se preparar. Durante a realização, utiliza estratégias e acompanha o próprio trabalho, observando dificuldades e fazendo ajustes. Na autorreflexão, examina os resultados e procura compreender o que contribuiu para eles. Essa avaliação pode orientar uma nova tentativa. Os momentos se relacionam: aquilo que se percebe ao realizar uma atividade pode modificar a preparação seguinte.

Podemos aproximar essa organização de algumas escolhas da vida adulta. Uma pessoa decide voltar a estudar e reserva duas horas à noite. Ao tentar cumprir o plano, percebe que esse horário coincide com tarefas de cuidado que continuam sob sua responsabilidade. Se interpretar o ocorrido apenas como falta de disciplina, poderá insistir no mesmo horário e encontrar novamente a mesma dificuldade. Se examinar as condições da tentativa, terá outras questões a considerar: seria possível dividir as tarefas, estudar em outro período ou reduzir a carga de disciplinas? A contribuição dessa perspectiva está em ajudar a transformar o que acontece durante a tentativa em informação para rever a ação.

Essa aproximação precisa respeitar o alcance do modelo. Reorganizar uma vida envolve afetos, condições materiais e decisões de outras pessoas, além de objetivos que também podem mudar. Quem retoma os estudos pode encontrar uma forma de acompanhar o curso e, com o tempo, perceber que deseja outra formação. Por isso, ao trazer a autorregulação para esta discussão, interessa perguntar tanto como sustentamos uma ação quanto o que sua realização nos permite conhecer. Aprender a executar melhor um plano não encerra a pergunta sobre o lugar que ele deve ocupar em nossa vida.

Por fim, precisamos examinar aquilo que se quer realizar. O pensamento crítico inclui analisar as razões de uma conclusão e admitir sua revisão, como propõe Facione (2024). Ao longo do livro, perguntaremos o que nos leva a considerar uma escolha boa e quais informações usamos para chegar a essa avaliação.

Olhar com mais cuidado para os motivos da decisão muda a maneira como entendemos a situação inicial. A proposta de trabalho pode oferecer um salário melhor e, ao mesmo tempo, afastar a pessoa de alguém que precisa de seus cuidados. Para decidir o que pesa mais, é preciso compreender o que esse aumento de renda permitiria e como o cuidado seria organizado se ela aceitasse. O pensamento crítico ajuda a fazer essas perguntas e a examinar as respostas. Mas nenhuma teoria pode decidir por ela: é necessário conhecer suas necessidades, seus vínculos e as alternativas disponíveis.

Os conceitos aqui trazidos foram desenvolvidos em perspectivas teóricas com diferenças entre si. Neste livro, em conjunto, eles ajudam a examinar questões que se encontram na experiência. Acreditar que se consegue fazer algo não determina se vale a pena fazê-lo. Planejar com cuidado não resolve a escolha do objetivo. Examinar uma decisão também não cria automaticamente os recursos para executá-la.

Voltemos à proposta de trabalho. A mulher pode precisar de informações sobre o novo cargo, de uma conversa sobre responsabilidades de cuidado e de tempo para experimentar o cotidiano da cidade. Pode concluir que deseja ir, mas não agora. Pode recusar por razões que reconhece como suas. Pode aceitar e depois descobrir custos que não conseguiu prever. Quero acompanhar como essas razões se formam e o que acontece com elas quando encontram a experiência.

O que acontece conosco enquanto escolhemos

Jorge Larrosa (2002) distingue o acontecimento da experiência, entendida como aquilo que nos acontece e nos toca. O saber de experiência diz respeito ao sentido que o vivido adquire numa existência singular. Por isso, situações semelhantes não produzem necessariamente a mesma experiência. O autor também chama a atenção para a pressa, o excesso de informação e a exigência de opinar, que podem impedir a atenção ao que nos acontece.

Em outro texto, Larrosa (2006) aproxima a experiência do corpo e da sensibilidade, considerando tanto o prazer quanto o sofrimento que podem acompanhar o vivido. Em diálogo com essa perspectiva é que proponho pensar também no **sabor da experiência**. Uso essa expressão como uma metáfora para aquilo que uma situação deixa em nós e que nem sempre conseguimos explicar de imediato. Uma conversa pode terminar e continuar presente pelo alívio de termos sido ouvidos, pelo desconforto de uma palavra ou pela estranheza de perceber algo que antes não reconhecíamos.

Esse sabor não precisa ser necessariamente agradável. Há encontros que deixam amargura, decisões que misturam satisfação e perda, lembranças cujo sentido se altera com o tempo. Receber uma proposta de trabalho pode trazer reconhecimento e, junto dele, o receio de abandonar uma

convivência importante. Aprender a pedir ajuda pode produzir alívio e também expor o quanto nos custava admitir essa necessidade. Dar atenção a essas diferenças permite compreender melhor como uma situação participa da nossa vida, sem exigir que ela se transforme imediatamente numa explicação ou numa lição.

Ao falar em sabor da experiência, não pretendo estabelecer um conceito separado do saber de experiência discutido por Larrosa. Quero destacar, na leitura que desenvolvo neste livro, a dimensão sensível desse saber: compreendemos o vivido também a partir de como ele nos afeta. Às vezes, conseguimos nomear esse efeito; em outras ocasiões, reconhecemos apenas que algo permaneceu conosco. Essa percepção pode ser o início de uma pergunta que ainda precisa de tempo.

Essa perspectiva modifica a pergunta que faço à cena da proposta de trabalho. A mulher pode investigar a cidade, avaliar as condições do cargo e organizar os recursos necessários para a mudança. Ao conversar com a família, porém, talvez perceba algo que não estava procurando: todos contam com sua presença de uma maneira que nunca havia sido discutida. Sua disponibilidade sustenta horários, cuidados e decisões que pareciam fazer parte da rotina, sem que fosse necessário perguntar quem os assumia. A proposta de trabalho torna visível essa organização. Além de comparar duas cidades, ela passa a examinar como deseja participar da vida familiar e quais responsabilidades precisam ser compartilhadas.

Essa percepção pode ter um sabor difícil de definir. Há satisfação por reconhecer a importância de sua presença, mas também incômodo ao perceber quanto essa presença era presumida. Talvez sinta culpa por desejar sair e irritação por precisar justificar um desejo que os demais não são igualmente chamados a explicar. Ao falar em **sabor da experiência**, procuro dar atenção a essa maneira de sentir o vivido, inclusive quando sentimentos diferentes aparecem juntos. A metáfora não substitui a análise das condições da escolha. Ajuda a perceber o que essa análise poderia deixar de fora se considerasse apenas vantagens, custos e providências.

Talvez ela decida ficar. Mesmo assim, pode já não compreender sua permanência da mesma forma. Antes, dizia que não tinha condições de sair e encerrava o assunto. Agora consegue distinguir os vínculos que deseja preservar das responsabilidades que precisam ser divididas. Continuar na mesma cidade ou país pode adquirir outro sentido se houver espaço para rever os acordos familiares. Também pode deixar um gosto de frustração se a decisão for tomada sem que suas necessidades encontrem lugar na conversa. O endereço permanece, mas aquilo que significa estar ali merece ser novamente compreendido.

Não precisamos escolher uma dessas interpretações como a verdadeira antes de conhecer o que acontece. Ela pode sentir alívio por ficar e, meses depois, voltar a pensar na oportunidade recusada. Pode lamentar a perda e continuar reconhecendo razões para sua decisão. O sabor de uma escolha também pode mudar com o tempo: uma renúncia inicialmente dolorosa pode passar a ser compreendida de outra maneira, assim como uma decisão recebida com entusiasmo pode revelar custos antes pouco percebidos. Nenhum desses movimentos demonstra, sozinho, que a escolha foi certa ou errada.

Ela também pode aceitar o trabalho e descobrir que o que mais a afeta não é a dificuldade prevista. Preparou-se para as tarefas e para a distância da família; não imaginava quanto sentiria falta de ser conhecida pelas pessoas que encontra todos os dias. Na nova cidade, precisa explicar quem é, aprender os caminhos e construir relações que ainda não têm história. Pode gostar do trabalho e sentir estranhamento ao voltar para casa. A conquista profissional convive com uma falta que o planejamento não conseguiu antecipar inteiramente.

Seria insuficiente descrever essa falta apenas como um erro de previsão. Agora há algo a compreender sobre o lugar do pertencimento na vida que ela deseja. Talvez uma conversa com alguém da nova cidade lhe permita sentir, pela primeira vez, que começa a fazer parte daquele lugar. Talvez a saudade continue importante e participe de uma reconsideração. Esses acontecimentos não se resumem ao cumprimento do plano: podem alterar o que ela entende por estar em casa, ter autonomia ou viver perto de quem ama.

Larrosa (2002) ressalta que a experiência conserva uma dimensão de incerteza e não corresponde à execução de um resultado previamente definido. Em outro texto, ao relacioná-la ao corpo e à sensibilidade, inclui tanto o prazer quanto o sofrimento entre suas possibilidades (Larrosa, 2006). A expressão sabor da experiência, que proponho em diálogo com essa leitura, procura destacar como o vivido nos atinge. Nessa elaboração, focalizo sua tonalidade afetiva; a discussão de Larrosa alcança também as mudanças no modo como compreendemos a nós mesmos e ao que vivemos. Não se trata de uma técnica para produzir sentimentos desejados nem de uma recomendação para encontrar algo agradável em qualquer situação. Há experiências cujo sabor é amargo, outras que permanecem ambíguas e algumas que ainda não conseguimos nomear.

No percurso deste livro, essa discussão acompanhará as perguntas sobre capacidade, planejamento e julgamento. Cada perspectiva ajuda a examinar uma parte da situação. A mulher pode se considerar capaz de exercer o novo cargo, reunir condições para mudar e encontrar boas razões para aceitar a proposta. Depois, ao viver o cotidiano que escolheu, pode descobrir necessidades que ainda não reconhecia. Avaliar se conseguiu realizar o que planejou oferece uma informação importante. Perguntar como essa realização a afetou permite conhecer também o que passou a desejar, preservar ou reconsiderar.

Essa atenção não exige uma descoberta importante ao final de cada dia. Há períodos em que cumprir uma responsabilidade ocupa quase toda a disponibilidade. Há situações que precisam de tempo antes de poderem ser contadas, e outras que não produzirão uma conclusão clara. Dar atenção ao sabor do vivido pode começar por reconhecer um desconforto, uma alegria ou uma falta, sem decidir imediatamente o que isso revela. A leitura oferece uma ocasião para essa aproximação, sem acrescentar a obrigação de converter tudo em aprendizado.

Cabe aqui um esclarecimento ao leitor quanto à palavra experiência, que aparecerá no livro também em expressões como "experiência profissional", nas quais se refere à trajetória e à prática acumulada. Já no sentido de Larrosa, a atenção se dirige ao modo como o vivido nos afeta e adquire

sentido numa existência singular. Ao acrescentar a metáfora do sabor, procuro tornar mais perceptível a dimensão sensível dessa elaboração. Realizar uma atividade pode oferecer informações sobre nossa capacidade e, ao mesmo tempo, deixar em nós algo que pede outra pergunta: o que essa realização passou a significar na vida que estamos construindo?

Perguntas para reflexão pessoal

1. Qual decisão ocupa sua atenção neste momento e o que exatamente precisa ser decidido?
2. Quais condições dependem de outras pessoas ou instituições para que essa decisão seja tomada?
3. Sua dificuldade está em saber exatamente o que deseja, avaliar sua capacidade ou reunir condições para agir?
4. Que informação ainda falta para você compreender melhor as alternativas?

CAPÍTULO I

Como uma vida vai sendo escolhida

Há decisões que conseguimos datar: a assinatura de um contrato, a matrícula num curso, a mudança de endereço. Outras vão tomando forma em pequenas concessões. Um convite aceito por educação se torna uma tarefa recorrente. A disponibilidade eventual passa a ser tratada como obrigação. Quando alguém pergunta por que fazemos aquilo, respondemos contando como começou. A história explica a origem, mas talvez já não dê conta do que significa continuar.

Entre o início e o presente, o **sabor da experiência** pode ter mudado. Uma atividade antes realizada com interesse começa a trazer cansaço ou contrariedade. Ainda há satisfação em alguns momentos, mas ela convive com o incômodo de não poder recusar. Essa diferença merece atenção. Pode haver uma sobrecarga passageira, uma mudança de interesse ou um acordo que deixou de corresponder às condições atuais. Para compreender o que está acontecendo, precisamos conhecer como a atividade passou a fazer parte da vida de quem a realiza.

Imagine uma profissional que, há anos, organiza os encontros da equipe. No início, gostava de aproximar as pessoas e tinha tempo para preparar tudo. Escolher o lugar, pensar nos detalhes e acompanhar as conversas lhe dava prazer. Aos poucos, o trabalho cresceu, suas funções mudaram e a organização permaneceu sob sua responsabilidade. Os colegas passaram a dizer que ninguém faria tão bem. O elogio reconhecia sua dedicação e também ajudava a conservar uma distribuição de tarefas que já não era discutida.

Ela ainda se alegra quando o encontro acontece. Gosta de ver as pessoas reunidas e de perceber que seu cuidado contribuiu para isso. Nos dias anteriores, porém, sente irritação ao receber mais uma mensagem perguntando o que decidiu, como se toda providência lhe pertencesse. Durante o encontro, continua resolvendo imprevistos enquanto os demais conversam. Ao voltar para casa, percebe que quase não participou da convivência que ajudou a organizar. O prazer de reunir a equipe passa a conviver com a sensação de estar sempre a serviço dela.

É nessa mistura que a noção de **sabor da experiência** pode ajudar a demorar na cena. A satisfação com o resultado não apaga o desgaste da preparação. O cansaço também não elimina o valor que ela encontra na atividade. Antes de concluir que precisa continuar ou deixar de organizar os encontros, vale perguntar o que deseja preservar e o que tornou essa participação difícil. Talvez ainda queira colaborar, mas sinta falta de poder estar no encontro sem permanecer responsável por tudo.

Essa situação permite distinguir reconhecimento de acordo. Ser reconhecida por uma contribuição não significa ter concordado em oferecê-la indefinidamente. A profissional pode

gostar da tarefa e desejar compartilhá-la. Pode decidir continuar, desde que outras atribuições sejam reduzidas. Pode ainda descobrir que prefere participar de outra maneira. Ao reconhecer como o **sabor da experiência** mudou, encontra elementos para explicar uma necessidade que o elogio dos colegas deixava pouco visível. A conversa poderá então tratar da divisão do trabalho, do tempo disponível e da possibilidade de rever um compromisso cuja continuidade vinha sendo presumida.

As explicações que dispensamos de exame

Algumas frases encerram a conversa antes que o conflito seja formulado: "sempre fui assim", "na minha família é desse jeito", "quem faz bem precisa assumir". Elas podem expressar histórias reais, mas também podem funcionar como autorização para que uma organização permaneça intocada. Uma explicação se torna insuficiente quando impede a pergunta sobre seus efeitos atuais. Saber como uma responsabilidade foi assumida ajuda a compreender o percurso, mas ainda precisamos conhecer o que sua continuidade exige de quem a sustenta.

Quando alguém diz "sempre fui assim", pode estar reconhecendo uma maneira de agir que valoriza. Talvez goste de cuidar, organizar ou estar disponível. A mesma frase, porém, pode dificultar que expresse cansaço, como se pedir outra divisão de tarefas significasse deixar de ser quem é. Na família, dizer que determinada pessoa "sempre resolveu essas coisas" pode transformar uma participação construída ao longo dos anos numa obrigação que já não admite negociação. O hábito passa a responder por todos, inclusive por quem gostaria de conversar sobre ele.

Algo semelhante ocorre quando a competência se torna justificativa para concentrar responsabilidades. Uma profissional realiza bem uma tarefa e, por isso, recebe outras do mesmo tipo. Com o tempo, sua capacidade passa a ser usada como razão para que ninguém mais aprenda ou participe. Ela pode sentir orgulho da confiança recebida e, ao mesmo tempo, perceber que esse reconhecimento lhe custa tempo, descanso e oportunidades. A maneira de viver essa atividade se modifica: aquilo que antes era vivido como reconhecimento começa a trazer o peso de uma expectativa da qual parece difícil se afastar.

Antes de aceitar essas frases como explicações suficientes, vale recuperar as situações a que se referem. O que essa pessoa fazia antes e o que passou a fazer? Que condições mudaram? Houve oportunidade de dizer se desejava continuar? Ao tornar essas diferenças visíveis, o conflito pode ganhar uma formulação mais precisa. Talvez a pessoa queira continuar colaborando, mas precise discutir o volume de trabalho, o direito de recusar ou a ausência de reciprocidade. É nesse ponto que se abre espaço para examinar as razões que sustentam a organização atual e perguntar se elas ainda justificam o que está sendo exigido.

Facione (2024) inclui no pensamento crítico o exame do próprio raciocínio e a disposição para reconsiderar uma conclusão. Podemos levar esse cuidado às afirmações com que explicamos

nossa conduta. Uma frase sobre nós mesmos merece ser examinada tanto quanto uma afirmação feita por outra pessoa. A familiaridade com uma explicação não garante que ela continue suficiente para compreender o presente. Para examiná-la, precisamos perguntar a que situações se aplica, em quais acontecimentos se apoia e o que poderia nos levar a revê-la.

Quando a profissional diz que "sempre foi assim", reúne episódios de sua história e lhes dá uma explicação de continuidade. Talvez se lembre de ocasiões em que assumiu uma responsabilidade por vontade própria e reconheça nelas uma maneira de agir que valoriza. Mas será que todas as situações ocorreram nas mesmas condições? Houve momentos em que aceitou por interesse e outros em que concordou por receio de desagradar? Ao reunir essas diferenças numa única frase, ela pode deixar de perceber que sua participação nem sempre teve o mesmo sentido.

O cuidado descrito por Facione permite voltar a esse raciocínio. Ela aceita porque gosta da atividade, porque teme a reação dos colegas, porque precisa preservar sua posição no trabalho ou porque não encontra outra pessoa disponível? Talvez haja mais de uma razão, e a importância de cada uma pode variar. Gostar de organizar encontros não exclui o receio de ser julgada ao recusar. Reconhecer esse receio também não apaga o prazer que encontra na tarefa. Examinar a própria explicação exige espaço para essa composição, sem procurar uma causa única que encerre novamente a conversa.

Também é preciso observar como ela passa de um acontecimento a uma conclusão. Uma colega recusou ajuda numa semana especialmente difícil. A profissional entendeu que não poderia contar com ela e deixou de fazer novos pedidos. Essa interpretação pode ter razões que ainda desconhecemos, mas o episódio, isoladamente, não permite saber como a colega responderia em outra ocasião. Em contrapartida, se pedidos diferentes foram repetidamente recusados e a responsabilidade continuou concentrada na mesma pessoa, há uma sequência que merece ser considerada. A disposição para reconsiderar precisa acolher tanto uma informação que contraria a expectativa quanto a confirmação de uma dificuldade recorrente.

Se a profissional afirma que "ninguém aceita dividir a tarefa", portanto, há algo a investigar. Ela já apresentou um pedido específico? Explicou o tempo necessário e quais atividades poderiam ser compartilhadas? O grupo recusou, adiou a conversa ou concordou sem cumprir o combinado? A chefia atribuiu formalmente essa função a ela? Cada resposta altera a compreensão do problema. Supor uma recusa, receber uma recusa e ouvir uma concordância que não chega à prática são situações diferentes. Também seria inadequado insistir em que basta conversar quando tentativas anteriores foram desconsideradas ou quando há consequências concretas para quem questiona a distribuição do trabalho.

O exame precisa alcançar ainda os critérios utilizados para julgar a própria conduta. Por que ela considera egoísmo pedir ajuda, mas entende como razoável que os demais preservem seu tempo? O que a leva a associar competência à obrigação de assumir mais tarefas? Essas perguntas permitem reconhecer exigências que talvez aplique a si mesma sem submetê-las ao mesmo cuidado com que avaliaria uma cobrança dirigida a uma colega. Perceber essa diferença pode abrir espaço para discutir o que considera justo e por quê.

Nesse percurso, o incômodo com a tarefa oferece algo a examinar. A irritação ao receber mais uma solicitação pode chamar a atenção para uma sobrecarga, para a forma como o pedido foi feito ou para uma expectativa de reconhecimento que não se realizou. Ainda precisamos conhecer a situação para compreender esse incômodo. Da mesma maneira, sentir satisfação quando o encontro termina bem não demonstra que a divisão das responsabilidades tenha sido adequada. Os sentimentos participam da interpretação, mas não dispensam o exame dos acontecimentos e das razões que sustentam uma conclusão.

O exercício proposto é descrever com cuidado antes de formular uma conclusão abrangente sobre si. Em vez de dizer apenas que "não consegue impor limites", a pessoa pode recuperar um episódio: o que lhe pediram, como respondeu, quais consequências antecipou e o que ocorreu depois. Pode perceber que recusou parte da solicitação, mas aceitou outra; que pretendia negociar e não encontrou ocasião; ou que fez um pedido claro e recebeu uma resposta desfavorável. Essas diferenças desaparecem quando tudo é resumido como incapacidade pessoal.

Descrever o que aconteceu não faz o desconforto desaparecer nem garante que os outros aceitem mudar. Mas ajuda a entender onde está a dificuldade. Pode ser que a pessoa não tenha conseguido dizer com clareza do que precisa. Pode ser que todos esperem que ela continue assumindo as mesmas tarefas. Pode haver medo de perder espaço no trabalho ao discordar. Entender essas diferenças ajuda a pensar se é possível conversar, procurar apoio ou reconhecer que, naquele momento, há poucas possibilidades de mudança. Rever o que pensamos também pode levar a conclusões diferentes: às vezes, percebemos que faltavam informações; em outras, confirmamos que havia motivos para nossa preocupação.

A diferença entre explicar e justificar

Uma escolha anterior pode ter sido razoável e deixar de atender às condições atuais. Reconhecer essa mudança exige cuidado com o próprio passado. Quem aceitou uma tarefa em determinado momento pode ter encontrado nela uma oportunidade de aprendizagem ou pertencimento. Não é necessário transformar a decisão antiga em erro para discutir outra distribuição no presente.

Também há valores que permanecem. Gostar de colaborar pode continuar sendo uma razão importante. A questão passa a ser a forma que essa colaboração assumiu e o que ela exige de quem participa. Preservar um valor pode demandar modificar uma prática que, em certa época, o expressava bem.

Assumir um compromisso envolve reconhecer uma responsabilidade e combinar como ela será cumprida. Esse acordo precisa ter espaço para perguntas: o que cabe a cada pessoa, quanto tempo será necessário e que apoio estará disponível? Também precisa poder ser revisto quando as condições mudam. Alguém pode desejar continuar contribuindo e já não conseguir oferecer o mesmo tempo de antes.

A disponibilidade passa a ser um problema quando os outros começam a contar com ela sem perguntar. Uma ajuda ocasional se repete, novas tarefas são acrescentadas e a pessoa se torna

responsável por algo que nunca chegou a aceitar dessa forma. Talvez continue fazendo porque gosta, porque teme desagradar ou porque sabe que, se não fizer, a tarefa ficará pendente. Com o tempo, até ela pode deixar de perceber que haveria algo a conversar.

Imagine alguém que começou acompanhando a mãe a uma consulta. Como conhecia os horários e tinha alguma flexibilidade no trabalho, passou a marcar os exames e buscar os resultados. Aos poucos, os irmãos deixaram de acompanhar o que precisava ser feito. Quando surge uma nova necessidade, todos telefonam para a mesma pessoa. Ela se importa com a mãe e deseja participar do cuidado, mas isso não significa que tenha concordado em organizar tudo sozinha.

Rever essa situação exige considerar também as consequências para os outros. Se ela deixar de marcar uma consulta, a mãe poderá ficar sem atendimento. Por isso, sempre que houver condições, será importante conversar sobre quem assumirá cada tarefa e como a mudança acontecerá. Cuidar dessa passagem faz parte da responsabilidade que ela reconhece. Isso, porém, não justifica adiar indefinidamente a divisão do cuidado porque os demais ainda não se organizaram.

A conversa pode revelar dificuldades reais. Um irmão mora longe; outro não consegue acompanhar consultas durante o expediente. Essas diferenças precisam ser consideradas, mas ainda há outras formas de participar: organizar documentos, fazer ligações, contribuir com despesas ou assumir tarefas em determinados dias. Dividir uma responsabilidade não significa necessariamente que todos farão a mesma coisa. Significa conhecer o que precisa ser feito e discutir como cada um pode contribuir, sem presumir que uma pessoa continuará resolvendo o que faltar.

O mesmo cuidado vale para quem já assumiu mais tarefas do que consegue sustentar. Explicar o que mudou, dizer o que ainda pode oferecer e indicar o que precisa ser compartilhado ajuda a tornar o pedido compreensível. A resposta dos outros também importa. Eles podem propor alternativas, precisar de tempo ou resistir à mudança. Se a conversa não produzir uma nova divisão, será necessário reconhecer essa dificuldade, em vez de concluir que faltou à pessoa encontrar as palavras certas.

A vida vai sendo escolhida também nesses acordos cotidianos. Nem sempre será preciso sair de um trabalho, romper uma relação ou abandonar uma atividade. Pode ser necessário mudar a maneira de participar: continuar cuidando sem organizar tudo, colaborar sem estar sempre disponível, manter uma tarefa desde que outra seja redistribuída. Às vezes, a mudança mais difícil começa quando alguém consegue dizer que aquilo que todos tratam como sua obrigação precisa voltar a ser uma decisão conversada.

Quando a rotina passa a responder por nós

Voltemos à profissional que organiza os encontros. Vamos chamá-la de Teresa. Ela decide conversar com a equipe. Antes da reunião, escreve que está sobrecarregada, mas apaga a frase. Parece uma queixa grande demais para uma tarefa que os colegas descrevem como simples. Ela mesma começou a descrevê-la assim, embora passe horas resolvendo detalhes que quase ninguém acompanha.

Ao tentar explicar o problema, Teresa percebe uma dificuldade anterior à conversa. Conhece o cansaço, mas ainda não conseguiu mostrar de onde ele vem. Sabe que deseja uma mudança, porém teme que pedir outra organização seja entendido como falta de generosidade. Uma tarefa adquiriu um significado sobre sua pessoa: continuar seria ser colaborativa; pedir ajuda pareceria deixar de ser.

É possível examinar essa associação. A colaboração precisa depender de que Teresa esteja sempre disponível? Quem definiu essa condição? O grupo seria menos colaborativo se aprendesse a dividir a organização? Essas perguntas alteram o que está sendo discutido. O problema já não cabe apenas na disposição de Teresa para trabalhar.

A rotina oferece uma vantagem. Ela dispensa renegociações a cada dia e permite que as pessoas saibam com o que contar. Também pode esconder acordos que nunca foram conversados. Quando uma pessoa muda sua disponibilidade, o desconforto do grupo pode revelar o quanto dependia de um trabalho que tratava como natural.

Teresa não precisa concluir que seus colegas agiram de má-fé para reconhecer essa dependência. Pode haver distração, conveniência ou uma divisão antiga que ninguém reviu. Conhecer essas possibilidades ajuda a preparar a conversa sem tornar o pedido dependente de provar a culpa de alguém. A mudança pode ser necessária mesmo quando não há um culpado único.

O fato e a história que contamos sobre ele

No dia da reunião, Teresa explica quanto tempo leva para organizar os encontros e pede que a tarefa seja compartilhada. Um colega responde que não sabia que a preparação tomava tantas horas. Outro diz que sempre foi assim e pergunta por que mexer no que funciona. Teresa sente vontade de retirar o pedido. Começa a pensar que exagerou e quase diz que pode continuar fazendo tudo. A reação do colega parece confirmar que foi inconveniente.

Até aquele momento, porém, houve respostas diferentes ao que ela apresentou. Um colega demonstrou desconhecer o trabalho envolvido; outro questionou a necessidade de mudar. Ainda não sabemos se o primeiro estará disposto a ajudar nem se o segundo manterá sua posição depois de ouvir mais. Concluir que Teresa não deveria ter falado acrescenta uma interpretação ao que aconteceu. Essa interpretação merece atenção, sobretudo porque pode levá-la a encerrar uma conversa que acabou de começar.

Para Teresa, a reunião tem um sabor desconfortável. Antes, os encontros traziam a satisfação de contribuir e de ser reconhecida pelo cuidado com os detalhes. Agora, ao apresentar o esforço que esse cuidado exige, ela se sente exposta. Talvez esperasse que os colegas reconhecessem prontamente a sobrecarga. Encontrar resistência faz com que o pedido, preparado com tanta atenção, lhe pareça uma reclamação que deveria ter guardado para si.

Esse desconforto ajuda a compreender o que está em jogo para ela. Teresa não está discutindo apenas quem reservará uma sala ou enviará os convites. Também teme perder o lugar de pessoa colaborativa que conquistou na equipe. Se estiver acostumada a receber reconhecimento quando facilita a vida dos outros, pode ser difícil sustentar um pedido que os obriga a assumir parte do trabalho. O **sabor da experiência** muda porque a mesma relação que lhe oferecia satisfação passa a exigir algo que ela já não deseja continuar oferecendo nas mesmas condições.

Ainda assim, sentir-se inconveniente não demonstra que tenha sido inconveniente. Ela pode perguntar a si mesma o que disse, como apresentou a dificuldade e a que, exatamente, os colegas responderam. Alguém a desqualificou? Houve espaço para concluir sua explicação? O comentário contrário se dirigiu ao pedido ou à sua pessoa? Essas diferenças importam para que ela compreenda tanto a reação do grupo quanto o que essa reação despertou nela.

Um acontecimento e a explicação que damos a ele podem ficar tão próximos que já não percebemos a diferença. Alguém não respondeu a uma mensagem, e pensamos que nos está evitando. Um pedido foi recusado, e concluímos que não somos importantes. A tristeza ou a irritação que sentimos são reais, mas ainda precisamos examinar se a explicação corresponde ao que sabemos. Pode haver outras informações a conhecer, inclusive sobre expectativas que nunca chegaram a ser conversadas.

Na reunião, Teresa pode ter escutado a pergunta sobre "não mexer no que funciona" como uma afirmação de que seu tempo não importa. Essa leitura talvez encontre apoio na história da equipe, mas vale observar o que a frase deixa de considerar: a organização funciona para os colegas porque alguém assume sua preparação. Ao explicar isso, ela oferece ao grupo a possibilidade de rever a primeira resposta. Pode dizer que os encontros continuam acontecendo, mas que o trabalho necessário para realizá-los já não cabe em sua rotina. O pedido ganha clareza sem que ela precise provar que chegou ao limite para ser ouvida.

O que acontece depois participa do sabor que essa conversa terá para Teresa. Se um colega pergunta como pode ajudar e assume uma parte da preparação, talvez ela sinta alívio e perceba que pode apresentar uma necessidade sem perder seu lugar na equipe. A tensão inicial não desaparece da história, mas passa a conviver com outra informação. Se todos elogiam sua dedicação e deixam as providências novamente sob sua responsabilidade, o reconhecimento pode adquirir um gosto amargo: suas palavras foram acolhidas, mas o trabalho permaneceu onde estava.

Também pode haver uma tentativa de divisão que ainda não funciona bem. Alguém esquece uma providência, outro precisa de orientação, e Teresa volta a se sentir responsável pelo resultado. Será importante distinguir o tempo necessário para aprender de uma situação em que os demais apenas esperam que ela reassuma tudo. Ela consegue orientar sem continuar executando cada etapa? Quem aceitou uma tarefa acompanha o que precisa ser feito? As respostas ajudam a perceber se há uma mudança em andamento ou apenas uma promessa que não chega à prática.

Esse cuidado não obriga Teresa a desconfiar de toda percepção nem a procurar uma explicação favorável para qualquer resposta. Se seus pedidos são repetidamente ignorados, se há desprezo ou se

discordar traz punições, esses acontecimentos precisam ser reconhecidos. Pensar com cuidado inclui perceber quando a expectativa de que "desta vez será diferente" já não encontra apoio no que o grupo faz.

O **sabor da experiência**, portanto, pode se alterar durante o próprio desenrolar da situação. A conversa que começou com constrangimento pode abrir espaço para uma participação mais compartilhada. Pode também tornar mais nítida uma falta de disposição para dividir responsabilidades. Acompanhar o que Teresa sente, junto ao que os colegas dizem e fazem, permite compreender por que ela passa a desejar outra forma de estar ali. Sua decisão seguinte poderá considerar o que ainda valoriza na equipe e aquilo que já não está disposta a sustentar sozinha.

Pensar também envolve o que sentimos

Teresa sentiu certa raiva ao perceber que seu trabalho foi tratado como algo que não exigia esforço. Depois, sente culpa por ter ficado com raiva. Antes mesmo de falar com os colegas, já está discutindo consigo sobre qual sentimento deveria ter. A conversa concreta corre o risco de desaparecer sob esse julgamento.

Podemos começar perguntando o que a raiva tornou visível. Talvez uma distribuição que ela considera injusta, uma necessidade ignorada ou o desgaste de repetir um pedido. O sentimento não informa, sozinho, a intenção dos colegas. Ainda assim, participa da maneira como Teresa percebeu a situação. Não é preciso apagá-lo para examinar o que aconteceu.

Ennis (2011) descreve o pensamento crítico como um pensamento razoável e reflexivo voltado a decidir no que acreditar ou o que fazer. Entre as disposições que apresenta estão procurar razões, considerar alternativas e levar a sério outros pontos de vista. Isso ajuda a compreender por que pensar criticamente exige mais do que construir uma defesa convincente da própria posição.

A contribuição de Ennis aparece, aqui, na diferença entre querer vencer a conversa e tentar compreender o que seria razoável fazer. Se Teresa só procurar indícios de que os colegas são injustos, poderá ignorar uma proposta de divisão que mereça ser discutida. Se só procurar motivos para se culpar, poderá apagar o trabalho que realiza. Considerar alternativas exige deixar que uma informação relevante modifique a interpretação, mesmo quando ela não confirma a primeira reação.

Teresa pode ter bons motivos para estar contrariada e ainda precisar conferir uma suposição sobre um colega. Pode reconhecer que falou de forma dura sem retirar o conteúdo do pedido. Essa possibilidade de fazer distinções permite responder pelo que disse e continuar discutindo o que precisa mudar.

Uma conversa pode até terminar sem acordo. O pensamento crítico não oferece uma técnica para que todos concordem conosco. Ajuda a compreender melhor as razões apresentadas, as informações que as sustentam e as consequências de cada proposta. Uma conversa pode se tornar mais clara e, ainda assim, terminar em discordância. Isso não significa que faltou explicar melhor. As pessoas podem compreender o pedido e resistir ao que precisariam mudar para atendê-lo.

No caso de Teresa, os colegas podem reconhecer que a organização dos encontros exige tempo e continuar preferindo que ela assuma esse trabalho. Para ela, dividir a tarefa significa reduzir uma sobrecarga. Para os demais, significa acrescentar uma responsabilidade à própria rotina. O desacordo passa a revelar interesses diferentes, que antes ficavam escondidos na afirmação de que "sempre funcionou assim".

Tornar essa diferença visível permite discutir o que seria uma divisão justificável. Quem tem disponibilidade? Que outras tarefas cada pessoa já assume? Por que o tempo de Teresa deveria continuar sendo utilizado dessa maneira? Nem todas as propostas serão igualmente viáveis ou justas, e será preciso explicar os critérios usados para avaliá-las. Também importa observar quem tem poder para decidir e quem arca com as consequências.

Às vezes, o que se torna mais claro é que o grupo deseja preservar uma conveniência e espera que a mesma pessoa continue pagando por ela. Em outras situações, aparecem dificuldades reais que ainda não haviam sido consideradas. Examinar as razões ajuda a distinguir essas possibilidades. Teresa poderá então reconhecer se há espaço para negociar, se precisa buscar apoio ou se encontrou um limite que uma explicação mais cuidadosa, por si só, não conseguirá mudar.

O que Teresa escuta sobre o lugar que ocupa

A conversa continua presente para Teresa depois que a reunião termina. Um colega havia dito que ela sempre resolveu tudo sem reclamar. A frase a incomoda por uma razão que demora a compreender. Durante anos, não reclamar lhe parecia uma maneira de colaborar. Agora escuta que o silêncio também foi entendido como disponibilidade permanente. Sua maneira de cuidar do grupo participou de um acordo cujas consequências já não deseja manter.

A pergunta pela experiência, apresentada por Larrosa (2002), acompanha a leitura que proponho dessa passagem. Teresa pode estar revendo o que significa, para ela, ser uma pessoa com quem os outros podem contar. Até então, imaginava que essa confiança dependia de não precisar pedir nada. Na conversa, começa a considerar se um vínculo também pode comportar o reconhecimento de um limite.

Essa percepção não aparece pronta. Ao chegar em casa, Teresa talvez ainda ache que falou demais. No dia seguinte, recorda o tempo gasto organizando o último encontro. Mais tarde, um colega pergunta como pode participar. Cada acontecimento pode alterar o que ela consegue dizer sobre a reunião. O sentido que atribui à conversa não precisa se fixar no instante em que ela ocorre.

Algo parecido pode acontecer com quem costuma resolver os desentendimentos da família. Sempre que duas pessoas discutem, é ela quem recebe os telefonemas, escuta as versões e tenta aproximar os envolvidos. Durante muito tempo, pode ter encontrado satisfação nesse lugar. Sentia que ajudava e que sua presença fazia diferença. Aos poucos, porém, passou a terminar essas conversas

cansada, levando consigo uma preocupação que os demais pareciam considerar resolvida depois de lhe contar o problema.

Quando diz que não participará de uma nova discussão, alguém comenta: "Você mudou". A frase pode doer porque ser conciliadora fazia parte da maneira como se reconhecia. Talvez ela própria comece a perguntar se está menos generosa. Antes de aceitar essa conclusão, vale compreender o que mudou em sua disponibilidade e no modo como vive essas conversas. Pode continuar se importando com os familiares e já não desejar ocupar o lugar de quem precisa resolver cada conflito.

O sabor dessa participação também pode ter se alterado. O alívio de ajudar passou a conviver com a apreensão diante de uma ligação. A pessoa ainda deseja proximidade, mas começa a sentir que só é procurada quando há algo a resolver. Essa percepção merece atenção e precisa ser examinada na história da relação. Há espaço para falar de suas próprias dificuldades? Os familiares procuram sua companhia em outras ocasiões? Como respondem quando ela diz que não pode conversar? Essas perguntas ajudam a compreender o vínculo para além daquele episódio.

A aproximação com Teresa está na possibilidade de rever um lugar que se tornou habitual. As duas podem valorizar o que oferecem e precisar de outras condições para continuar. A pessoa da família talvez aceite conversar em outro momento, mas deixe de transmitir recados entre parentes. Teresa talvez queira organizar um encontro, desde que não fique responsável por todos. Também podem decidir se afastar dessas tarefas. O importante é conhecer o que desejam oferecer, o que conseguem sustentar e o que vinha sendo esperado sem uma conversa.

Essa revisão pode trazer informações inesperadas. Na reunião, Teresa talvez ouça de um colega: "Eu gostaria de ajudar, mas achei que você preferia organizar sozinha". Ela pode se surpreender, sobretudo se vinha entendendo a ausência de participação como desinteresse. Será preciso conhecer melhor essa diferença: ela costumava recusar ajuda? O colega chegou a oferecê-la? Ambos foram deixando de conversar sobre o assunto? A resposta pode revelar um desencontro de expectativas ou uma justificativa que ainda precisa encontrar apoio nas ações.

Ouvir essa outra versão não apaga a sobrecarga nem retira a importância do pedido. Permite discutir uma possibilidade concreta: o que o colega deseja assumir e como essa divisão acontecerá? Se ele passa a participar, Teresa encontra uma informação que pode modificar sua leitura do grupo e o sabor de sua presença ali. Se a oferta permanece apenas nas palavras, isso também precisará ser considerado. Conhecer melhor os outros e sustentar uma necessidade própria podem fazer parte da mesma conversa.

O que está em jogo quando dizemos sim

Há pedidos que aceitamos por mais de uma razão. Queremos ajudar, gostamos da atividade ou nos importamos com quem está pedindo. Ao mesmo tempo, podemos desejar continuar sendo vistos como necessários. Ser a pessoa que resolve, acolhe ou encontra uma saída pode trazer reconhecimento

e uma sensação de pertencimento. Por isso, recusar uma tarefa às vezes desperta um medo que vai além das consequências práticas: se eu deixar de fazer isso, que lugar terei nessa relação?

Esse receio merece atenção. Alguém que passou anos sendo procurado por sua disponibilidade pode não saber como será recebido ao apresentar um limite. Talvez tema parecer egoísta, perder a confiança dos colegas ou deixar de ser incluído. Perceber esse medo ajuda a compreender por que um pedido aparentemente pequeno pode ser tão difícil de recusar. Ainda assim, o receio não precisa decidir sozinho o que a pessoa fará.

Uma pergunta útil é o que imaginamos que aconteceria depois de uma recusa. A pessoa deixaria de nos procurar? Ficaria contrariada por algum tempo? Haveria uma consequência profissional, como perder uma função ou receber uma avaliação desfavorável? É importante tentar descrever o que tememos. Uma previsão vaga, como "vai dar tudo errado", reúne consequências muito diferentes e dificulta avaliar quais delas encontram apoio no que já aconteceu.

A história da relação oferece informações para esse exame. Se outras recusas foram recebidas com ameaças, humilhações ou punições, há motivos concretos para agir com cautela e considerar a busca de apoio. Se a pessoa nunca fez um pedido de mudança, talvez ainda não saiba como os demais responderão. Isso não a obriga a testar a situação a qualquer custo. Permite reconhecer o que conhece, o que está prevendo e de que condições precisaria para conversar com alguma segurança.

Também pode ser necessário distinguir o desconforto de desagradar da possibilidade de uma consequência mais grave. Um colega ficar contrariado não significa, por si só, que o vínculo será rompido. Mas essa contrariedade pode ser difícil de suportar para quem está acostumado a manter a convivência evitando qualquer conflito. Nesse caso, a pessoa talvez precise de tempo para perceber que consegue se importar com o outro sem atender a tudo o que ele deseja. A reação alheia importa, mas não define sozinha se o pedido de mudança foi justo.

O **sabor da experiência** ajuda a acompanhar o que esse modo de participar vem produzindo. Teresa pode sentir satisfação ao receber um agradecimento e, pouco depois, desânimo ao perceber que já estão contando com ela para o encontro seguinte. Pode gostar de ser reconhecida e se ressentir de que o reconhecimento venha sempre acompanhado de mais trabalho. Esses sentimentos não precisam ser resolvidos escolhendo um deles como o verdadeiro. Juntos, ajudam a formular uma pergunta: que parte dessa participação ela deseja manter e que parte passou a lhe custar mais do que consegue oferecer?

Há, porém, compromissos que aceitamos com vontade, mesmo sabendo que serão difíceis. Podemos acompanhar alguém num período de necessidade, assumir uma tarefa importante para a equipe ou dedicar tempo a um projeto em que acreditamos. O esforço não demonstra que a decisão foi inadequada. Vale perguntar que apoio será necessário, quais outras atividades precisarão ser reduzidas e por quanto tempo conseguiremos sustentar aquela dedicação. Ter uma razão importante para aceitar não torna nossa disponibilidade ilimitada.

Esse cuidado também permite rever um compromisso sem desvalorizar a decisão anterior. Teresa pode ter escolhido organizar os encontros numa época em que tinha mais tempo e encontrava

prazer na preparação. Agora, suas funções mudaram. Dizer isso aos colegas não exige afirmar que nunca gostou da tarefa ou que se arrepende de tudo o que fez. Ela pode reconhecer o valor daquela participação e explicar por que já não consegue mantê-la da mesma maneira.

Ao conversar, talvez consiga apresentar uma proposta: continuar cuidando dos convites, enquanto outra pessoa reserva o espaço e acompanha os materiais. Talvez prefira participar de um revezamento ou combinar um último encontro sob sua responsabilidade, com tempo para que alguém aprenda a organização. Essas possibilidades dependem das condições do grupo e do que Teresa deseja oferecer. Torná-las explícitas ajuda os demais a compreender que mudança está sendo solicitada e pelo que precisarão responder.

A conversa também pode mostrar que Teresa ainda não sabe exatamente como deseja continuar. Ela conhece o cansaço, mas precisa discutir as tarefas para perceber o que poderia compartilhar. Um acordo inicial pode ser revisto depois de uma tentativa. Se a divisão não acontecer, será necessário voltar ao que foi combinado e reconhecer quem continua assumindo o trabalho. A clareza do pedido ajuda, mas seu cumprimento exige a participação dos outros.

Teresa talvez continue organizando parte dos encontros. Talvez decida encerrar essa atividade. O que muda nesse percurso é a possibilidade de dizer o que oferece, o que precisa receber e quais condições já não consegue sustentar. Sua contribuição passa a poder ser conversada, em vez de permanecer presumida. Será preciso acompanhar como o grupo responde e como ela vive os novos acordos, inclusive se consegue participar dos encontros com menos preocupação e mais espaço para a convivência que sempre valorizou.

O que o caso de Teresa permite reconhecer

A tarefa de Teresa parece pequena quando vista de fora. É justamente por isso que o exemplo merece tempo. Uma parte do trabalho se tornou visível apenas quando ela tentou explicar o que fazia. Confirmar presenças, resolver alterações e responder a mensagens eram ações dispersas, difíceis de reconhecer como um conjunto. O grupo via o encontro pronto; Teresa conhecia o tempo consumido para que ele acontecesse.

Essa diferença pode aparecer em casa quando uma pessoa diz que faz tudo e a outra responde que sempre ajuda. Talvez estejam contando coisas distintas. Uma se refere a lembrar o que precisa ser feito e garantir que aconteça. A outra pensa nas tarefas que executa quando recebe um pedido. Antes de decidir quem tem razão em cada ponto, seria necessário descrever uma semana, incluindo o que costuma ficar fora da conversa.

O exemplo não autoriza concluir que toda tarefa pouco visível foi imposta ou que quem recebe ajuda age por conveniência. Uma pessoa pode assumir uma responsabilidade por gosto e continuar

satisfeita com ela. A pergunta nasce quando o acordo já não acompanha as condições atuais e sua revisão parece proibida. Nesse ponto, o passado começa a responder a uma questão que pertence ao presente.

Imagine alguém que passou a levar um vizinho a consultas durante um período de recuperação. Meses depois, a ajuda continua, embora seus horários tenham mudado. A pessoa pode desejar manter parte desse apoio e precisar discutir frequência, transporte ou participação de outros. A história é diferente da de Teresa, mas há uma semelhança que pode ser examinada: uma oferta feita sob certas condições passou a ser esperada como se fosse permanente.

A semelhança não determina a resposta. O vizinho pode não ter outro recurso de transporte; a equipe de Teresa pode contar com vários participantes. A dependência e as alternativas disponíveis mudam o peso da responsabilidade. Levar o exemplo para outra situação exige perceber essa diferença, para que uma ideia útil sobre acordos não se torne uma orientação insensível às necessidades de quem depende deles.

Antes de decidir o que fazer com o incômodo

Teresa pode chegar à conversa com um pedido ainda impreciso. Isso não torna seu cansaço menos real. Talvez precise de uma primeira conversa para compreender quanto deseja continuar oferecendo. O pedido pode ganhar forma ao ouvir o que os outros conseguem assumir. Nem sempre conhecemos toda a resposta antes de começar a falar.

Uma pessoa que vive algo parecido pode recuperar uma ocasião concreta em que sua disponibilidade foi presumida. O que havia sido combinado? O que mudou desde então? O que ela fez para manter a tarefa e o que precisou deixar de fazer? Essas perguntas ajudam a diferenciar um episódio desgastante de uma organização que se repete. Também permitem reconhecer o que ainda é valorizado, sem obrigar a pessoa a defender a situação inteira.

Depois será preciso considerar como o pedido é recebido. A equipe pode discordar de uma proposta e oferecer outra. Pode acolher a dificuldade e demorar a reorganizar o trabalho. Pode ignorá-la. Cada resposta produz informação diferente. A utilidade do exemplo está em permitir acompanhar essas diferenças, antes de concluir que Teresa precisa insistir, sair ou aceitar.

Ao reconhecer algo de sua vida nessa cena, talvez você ainda não saiba o que pedir. Pode começar identificando o acordo que merece voltar à conversa. Essa é uma mudança de compreensão com consequências práticas: o problema ganha participantes e condições, em vez de permanecer apenas como uma dúvida sobre sua generosidade.

Antes de responder

Para aproximar este capítulo da sua vida, escolha um compromisso que se repete: uma tarefa, um favor, uma disponibilidade que os outros já esperam de você. Recupere uma ocasião recente em que ele apareceu. Procure lembrar o que foi solicitado, o que você respondeu e o que precisou deixar para depois. Essa cena oferece um ponto de partida mais preciso do que tentar explicar, de uma vez, sua maneira de se relacionar com todas as pessoas.

Depois, volte à história desse compromisso. Talvez ele tenha começado por interesse, necessidade ou afeto. O que existia naquele momento ainda existe? A comparação permite reconhecer tanto uma razão que permanece quanto uma condição que mudou. Preste atenção também às descrições que acompanham sua participação, como ser a pessoa disponível ou aquela que sempre resolve. Elas podem reconhecer algo que você valoriza e, ao mesmo tempo, dificultar uma conversa sobre limites.

Ao chegar às perguntas, você poderá manter essa situação como referência. Se uma conversa recente modificou o sentido de ajudar ou colaborar, dê espaço ao que ainda está tentando compreender. Não é necessário decidir de imediato o que abandonar. Pode ser suficiente perceber qual responsabilidade precisa voltar a ser discutida e quem participa dela.

Perguntas para reflexão pessoal

1. Que compromisso atual você explica pela forma como começou, mas ainda não examinou à luz do presente?
2. Qual frase sobre você costuma encerrar uma conversa que merecia continuar?
3. Em que situação recente você concordou com algo e quais razões sustentaram sua resposta?
4. Alguma conversa recente modificou o que significa, para você, colaborar ou estar disponível para alguém?
5. Quem precisaria participar da revisão de uma responsabilidade que hoje recai sobre você?

CAPÍTULO II

Aquilo que você aprendeu a acreditar sobre si

Betânia recebe um convite para apresentar um trabalho numa reunião importante na empresa. Conhece o tema, participou das decisões e escreveu o material que será discutido. Mesmo assim, sua primeira resposta é dizer que não sabe falar em público. Sugere que outra pessoa faça a apresentação e se oferece para preparar os slides. Reconhece o valor do que produziu, mas imagina que, diante dos colegas, não conseguirá explicar aquilo que sabe.

Quando alguém pergunta o que a preocupa, ela se lembra de uma apresentação antiga. Naquela ocasião, perdeu a sequência da fala, tentou retomar uma ideia e ouviu risos. Não soube ao certo por que as pessoas riram, mas saiu convencida de que havia passado vergonha. Desde então, sempre que pode, entrega a fala a alguém. O episódio se tornou uma referência para antecipar o que acontecerá nas próximas apresentações, mesmo quando o assunto, o público e as condições são diferentes.

A história de Betânia nos convida a uma pergunta mais precisa: o que ela prevê não conseguir fazer? Explicar o conteúdo sem ler, responder a uma pergunta inesperada, retomar a fala depois de uma interrupção ou suportar a possibilidade de não agradar? Cada dificuldade envolve exigências diferentes. Ela pode conhecer bem o assunto e precisar organizar melhor a sequência da apresentação. Pode conseguir explicá-lo numa conversa com poucos colegas, mas sentir receio diante de um grupo maior. Também pode temer que uma hesitação faça os outros duvidarem de toda a sua competência.

A expressão "não sei falar em público" reúne essas possibilidades numa conclusão sobre si. Repetida ao longo dos anos, pode passar a soar como uma característica que já não precisa ser examinada. No entanto, ainda falta conhecer como Betânia chegou a esse julgamento, o que teve oportunidade de tentar desde então e quais condições encontra agora. A lembrança do constrangimento merece ser levada a sério, sem ser tomada como previsão suficiente de tudo o que poderá acontecer.

Para compreender sua dúvida, precisamos olhar tanto para os recursos de que dispõe quanto para as dificuldades que exigem preparação ou apoio. Talvez ela descubra que consegue realizar parte do que a apresentação pede. Talvez reconheça algo que ainda precisa aprender. Essa investigação permite substituir uma afirmação que encerra qualquer tentativa por perguntas sobre uma situação concreta: o que será necessário fazer, com quais recursos e diante de quais pessoas?

Avaliar a capacidade para uma ação

Bandura (1977) propõe que aquilo que acreditamos conseguir fazer influencia nossa disposição para tentar, o esforço que dedicamos à tarefa e o tempo durante o qual persistimos diante das dificuldades. Essa avaliação se apoia em diferentes informações: nossas realizações anteriores, o que observamos outras pessoas fazendo, o que ouvimos sobre nossa capacidade e a maneira como interpretamos as reações do corpo e as emoções que acompanham uma situação.

Essas fontes aparecem na história de Betânia. A lembrança de ter se perdido numa apresentação alimenta o receio de que isso aconteça novamente. Observar uma colega hesitar e depois retomar a fala pode mostrar uma possibilidade que ela não estava considerando. Ouvir de alguém que sua explicação ficou compreensível pode ajudá-la a reconhecer o que conseguiu realizar. Já o coração acelerado antes de falar pode ser entendido como sinal de que não dará conta, embora essa reação, sozinha, não demonstre incapacidade.

Para compreender sua avaliação, precisamos conhecer o peso que ela atribui a essas informações. Ao imaginar a próxima apresentação, Betânia parece se apoiar principalmente na ocasião em que se sentiu exposta. Seu conhecimento sobre o trabalho e as conversas em que conseguiu explicar o assunto recebem menos atenção. Uma dificuldade vivida no passado passa, assim, a orientar sua previsão sobre situações diferentes. A afirmação "não sei falar em público" pode parecer uma característica permanente, mesmo sem ter sido novamente examinada.

Não basta responder que ela é capaz e precisa confiar em si. O incentivo pode ajudar, mas Betânia também precisa encontrar razões para rever sua conclusão. Um caminho seria conhecer melhor o que a apresentação exige: quanto tempo terá, quem estará presente, se poderá consultar anotações e como serão feitas as perguntas. Essas informações permitem preparar uma atividade mais definida do que a ideia ampla de "falar em público".

Ela poderia começar explicando uma parte do trabalho para dois colegas com quem se sinta à vontade para conversar sobre as dificuldades. O propósito seria observar o que consegue fazer e onde precisa de ajuda. Talvez perceba que conhece o conteúdo, mas necessita de notas para manter a sequência. Talvez consiga responder a uma pergunta e encontre dificuldade para retomar o ponto em que estava. Cada resultado oferece uma informação diferente para a preparação seguinte.

Os comentários dos colegas também precisam ajudá-la a compreender a tentativa. Dizer apenas que "foi ótimo" ou que "precisa melhorar" oferece pouca orientação. Seria mais útil indicar em que momento a explicação ficou clara, onde faltou uma informação ou qual passagem precisava de uma ligação com a anterior. Betânia poderá então relacionar o que ouviu ao que fez e decidir o que vale ajustar.

Essa tentativa não precisa provar sua competência de uma vez por todas. Conseguir explicar uma ideia para dois colegas indica algo sobre aquela atividade, naquelas condições. Ainda haverá diferenças em relação a uma apresentação para um grupo maior. Mesmo assim, ela passa a dispor

de uma experiência recente para avaliar sua capacidade, em vez de depender quase inteiramente da lembrança antiga. É nesse sentido que a perspectiva de Bandura ajuda a compreender a importância das oportunidades de realizar uma ação e reconhecer o que foi possível fazer.

Também vale olhar com cuidado para o episódio em que Betânia se perdeu. O constrangimento que sentiu não precisa ser diminuído para que sua conclusão seja revista. Será importante conhecer as condições daquela apresentação: quanto tempo teve para se preparar, se dominava o assunto, como o público reagiu e se encontrou apoio para continuar. Pode ter havido uma dificuldade na organização da fala e, ao mesmo tempo, um ambiente que tornou mais difícil lidar com ela.

O cuidado com o ambiente vale também para as novas tentativas. Se Betânia for exposta a comentários humilhantes ou a exigências para as quais não teve preparação, o resultado não poderá ser explicado apenas por sua capacidade. O tempo disponível, o apoio recebido e a forma como as pessoas respondem fazem parte do que aconteceu. Essas condições precisam entrar na avaliação.

Ao longo desse percurso, Betânia pode continuar sentindo receio e ainda assim construir uma compreensão mais precisa do que consegue fazer. Pode reconhecer recursos que desconsiderava, localizar algo que precisa aprender e decidir de que preparação necessita. Sua história não precisa terminar com a descoberta de que gosta de apresentar trabalhos. O que se abre é a possibilidade de escolher como participar a partir de informações mais atuais sobre si e sobre a situação.

Aprender também depende das oportunidades que encontramos

Rossi e Irala (2024a), em uma revisão sistemática sobre professores universitários, analisaram trinta e oito artigos e identificaram relações entre desenvolvimento profissional e autoeficácia. Em outro estudo, Rossi e Irala (2024b) investigaram processos formativos no pós-pandemia e encontraram contribuições dessas experiências para a autoeficácia dos docentes participantes. Trago esses trabalhos porque ajudam a discutir uma questão importante para a história de Betânia: aquilo que alguém acredita conseguir fazer precisa ser compreendido também a partir das oportunidades que teve para aprender, praticar e receber apoio.

Betânia conhece o assunto que apresentará, mas ainda precisamos saber que oportunidades encontrou para aprender a explicá-lo diante de outras pessoas. Houve espaço para ensaiar, conversar sobre suas dificuldades e receber orientações? Os comentários recebidos ajudaram a reconhecer o que já fazia bem e o que precisava preparar melhor? Ou esperava-se que soubesse apresentar simplesmente porque dominava o conteúdo? Conhecer um tema e conseguir apresentá-lo envolvem exigências diferentes. Se essa diferença for ignorada, uma necessidade de aprendizagem pode acabar sendo tratada apenas como falta de confiança.

A contribuição desses estudos para o argumento está, portanto, em chamar a atenção para a formação e suas condições de realização. No caso fictício de Betânia, essa aproximação leva a perguntar

pelo tempo de preparação, pelo acompanhamento e pela qualidade das orientações recebidas. As pesquisas sobre docentes universitários não permitem prever o resultado de sua apresentação. Ajudam, porém, a ampliar a pergunta: além de conhecer como Betânia avalia sua capacidade, precisamos examinar as oportunidades de que dispõe para desenvolvê-la e encontrar razões para rever o que pensa sobre si.

Essa discussão me leva a uma pergunta para a vida adulta: que experiências estão disponíveis para uma pessoa revisar aquilo que afirma sobre si? A pergunta é mais útil do que uma recomendação genérica para acreditar no próprio potencial. Se faltam oportunidades de aprender com acompanhamento, a exigência de confiança pode apenas acrescentar uma cobrança.

Também precisamos admitir o movimento inverso. Alguém pode avaliar sua capacidade de forma excessivamente favorável e desconsiderar conhecimentos necessários para uma atividade. A revisão deve poder reconhecer dificuldades. Ganhar precisão na avaliação de si inclui saber o que ainda não se consegue realizar e em que condições seria possível aprender.

Uma avaliação que pode mudar

Betânia talvez aceite a apresentação ou prefira negociar outro formato. Pode dividir a fala com uma colega, consultar anotações ou pedir mais tempo para se preparar. Também pode decidir que não deseja apresentar naquele momento. Para compreender essa escolha, importa conhecer suas razões. Há diferença entre recusar porque avaliou as exigências e não encontrou condições para atendê-las e recusar porque uma lembrança antiga passou a definir tudo o que acredita conseguir fazer.

Ao examinar a situação, precisamos distinguir o que Betânia acredita ser capaz de realizar do desempenho que apresenta numa ocasião. Ela pode conhecer o assunto e não conseguir explicá-lo como gostaria naquele dia. Pode perder a sequência, deixar de mencionar um ponto importante ou encontrar uma pergunta para a qual não tem resposta. Cada uma dessas dificuldades merece atenção, mas nenhuma descreve, sozinha, toda a sua capacidade. O desempenho permite conhecer o que aconteceu numa realização concreta, com determinado tempo de preparação, diante de certas pessoas e sob exigências específicas.

Uma apresentação bem-sucedida também precisa ser compreendida nessas condições. Se Betânia ensaia, recebe ajuda para organizar as ideias e consulta notas durante a fala, esses recursos participam do resultado. Na avaliação seguinte, vale perguntar quais deles estarão disponíveis e o que mudará na atividade. Um grupo maior pode exigir outra maneira de organizar as perguntas; um assunto menos familiar pode pedir mais estudo. Essa comparação permite preparar diferenças concretas entre os convites, sem tratar a nova apresentação como repetição da anterior nem desconsiderar aquilo que ela já conseguiu realizar.

Esse exame pode ajudá-la a formular uma avaliação mais precisa. Em vez de passar de "não consigo apresentar" para "agora consigo falar em qualquer situação", Betânia pode reconhecer:

"Consigo explicar este trabalho quando preparo uma sequência e tenho minhas anotações por perto; ainda preciso aprender a lidar com perguntas que me fazem perder o fio". Essa descrição oferece uma base para escolher a próxima participação e decidir o que precisa preparar.

O mesmo cuidado vale quando o desempenho fica abaixo do esperado. Antes de transformar o resultado numa confirmação de incapacidade, será necessário conhecer o que dificultou a realização. Faltou compreender uma parte do conteúdo? O tempo foi insuficiente? A apresentação foi interrompida? Betânia se preocupou tanto em não demonstrar nervosismo que deixou de acompanhar o que dizia? Essas possibilidades pedem respostas diferentes. Algumas envolvem aprendizagem e preparação; outras exigem rever as condições em que a atividade foi proposta.

Essa atenção também ajuda a pensar em mudanças profissionais e projetos pessoais. Alguém pode realizar bem uma tarefa depois de receber orientação e concluir que "só conseguiu porque teve ajuda". Outra pessoa pode enfrentar uma primeira tentativa difícil e tomar o resultado como prova de que nunca aprenderá. Nos dois casos, vale perguntar o que a realização mostrou, quais recursos participaram dela e o que ainda não foi possível conhecer. Dizer que nada será possível encerra a investigação; afirmar que basta querer também impede reconhecer limites e necessidades reais.

Uma experiência bem-sucedida pode, portanto, oferecer uma referência para a preparação seguinte. Betânia poderá voltar ao que funcionou, verificar se dispõe dos mesmos apoios e localizar uma exigência nova. Se o resultado for desfavorável, essa comparação também ajuda a identificar o que mudou. Aos poucos, sua avaliação passa a reunir realizações diferentes, em vez de depender de uma única apresentação tomada como medida de todas as outras.

Para Betânia, isso pode significar continuar receosa e já não tratar o receio como uma resposta suficiente. Ela passa a conhecer melhor o que consegue fazer, o que ainda lhe custa esforço e quais condições favorecem sua participação. Poderá aceitar algumas apresentações, negociar outras e recusar determinadas exigências. Suas decisões terão, então, mais elementos do que a obrigação de provar competência ou a certeza antecipada de que fracassará.

Uma dificuldade não conta a história inteira

Betânia começa a preparar a apresentação. Ao tentar explicar a primeira ideia sem ler, perde-se. A reação vem rápida: estava certa, não consegue falar. Fecha o material e sente vontade de desistir. A frustração traz de volta o constrangimento da apresentação antiga, como se a dificuldade de agora confirmasse tudo o que passou a pensar sobre si desde então. Ela interrompe o ensaio justamente no momento em que ele poderia mostrar o que ainda falta preparar.

O sabor dessa tentativa já chega marcado pela lembrança anterior. Perder a sequência, mesmo estando sozinha, faz com que se sinta novamente exposta. Talvez o que mais lhe doa seja imaginar que

voltará a ser vista como alguém que não sabe. Para compreender sua reação, precisamos considerar tanto a dificuldade que encontrou quanto o significado que ela adquiriu em sua história.

Vale parar nessa cena. O ensaio existia para que Betânia encontrasse dificuldades antes da apresentação. Se qualquer hesitação for recebida como prova definitiva de incapacidade, haverá pouco espaço para aprender. Ela precisa conseguir descrever o que aconteceu: a abertura estava longa, faltava uma ligação entre as ideias ou ela tentou memorizar um trecho que ainda não havia compreendido bem? Cada possibilidade indica algo que pode ser preparado de outra maneira.

Suponhamos que uma colega a ajude a organizar a abertura. Betânia consulta algumas notas, tenta novamente e consegue concluir a explicação. Ainda sente tensão, mas agora há também alívio. Pode perceber que não precisava ter chegado ao ensaio com a fala pronta e que uma dificuldade podia ser discutida sem constrangimento. O que muda não é apenas a sequência das frases. Talvez comece a mudar também o sentido de se preparar com alguém: o ensaio pode se tornar um lugar em que ela consegue admitir o que ainda não sabe fazer.

Essa mudança na maneira de viver o ensaio não precisa ser imediata nem completa. Betânia pode reconhecer que avançou e continuar apreensiva. Pode sentir satisfação ao terminar e, pouco depois, lembrar apenas do trecho em que hesitou. A atenção ao que sente ajuda a perceber como está vivendo a tentativa, mas precisa caminhar junto à observação do que realizou. Caso contrário, o desconforto pode continuar sendo usado como prova de fracasso, mesmo quando houve algo que ela conseguiu fazer.

Esse cuidado também vale quando a apresentação corre bem. Betânia pode concluir que só conseguiu porque o público era pequeno. Talvez isso tenha feito diferença. Ainda assim, explicou uma ideia para pessoas reais, respondeu a uma pergunta e terminou a fala. Reconhecer as condições favoráveis permite compreender o resultado sem apagar sua participação nele. O apoio recebido e o trabalho que realizou fazem parte da mesma situação.

Um julgamento mais preciso poderia ser: "Consigo apresentar esse assunto a um grupo pequeno quando me preparo e consulto minhas notas". A afirmação descreve uma realização e suas condições. Não promete facilidade diante de qualquer público, mas já oferece razões para rever a conclusão de que toda fala seria impossível. Betânia pode não ter gostado de apresentar e, mesmo assim, reconhecer que conseguiu. Pode também ter sentido prazer em explicar uma ideia, apesar do nervosismo.

Essa diferença importa porque capacidade e desejo de continuar não são a mesma coisa. Uma apresentação satisfatória não a obriga a aceitar todos os convites seguintes. O que aprendeu sobre seu desempenho poderá ajudá-la a avaliar novas exigências; o modo como viveu a situação também poderá participar dessa escolha. Talvez queira repetir a experiência em condições semelhantes, negociar outro formato ou dedicar-se a atividades de que gosta mais. O **sabor da experiência** entra nessa reflexão como algo a compreender, junto às razões e às condições de sua participação.

As comparações que parecem dizer quem somos

Betânia observa uma colega que fala com desenvoltura. Vê o momento da apresentação, mas conhece pouco sobre os anos de prática, os ensaios e o apoio que a colega recebeu. A comparação reúne, numa mesma imagem, sua tentativa inicial e o trabalho já consolidado de outra pessoa. O resultado parece uma diferença de natureza: uma nasceu para aquilo, a outra não.

Comparar pode ajudar quando permite conhecer maneiras de fazer. A colega talvez organize um roteiro simples, use exemplos próximos do público ou avise quando precisa consultar uma nota. Ao observar essas ações, Betânia encontra algo que pode aprender. Quando a comparação serve apenas para ordenar pessoas entre capazes e incapazes, perde-se a informação sobre o processo.

O mesmo pode acontecer com uma transição profissional. Quem pensa em começar observa o consultório cheio, o negócio em funcionamento ou o currículo de alguém reconhecido. Não vê necessariamente a rede de contatos, o apoio financeiro ou o tempo dedicado à preparação. Conhecer essas condições permite avaliar uma possibilidade com mais justiça consigo e com a história do outro.

Também podemos comparar o presente com uma versão antiga de nós mesmos. Uma pessoa que realizava muitas tarefas passa a ter menos tempo ou precisa lidar com uma condição de saúde. A avaliação de capacidade deve considerar a vida atual. Cobrar a repetição de um desempenho produzido em outras circunstâncias pode impedir a busca de formas viáveis de continuar.

Seu valor não cabe numa tarefa

Betânia pode começar uma apresentação e se atrapalhar. O problema se amplia quando a frase "não consegui explicar" se transforma em "não tenho nada a oferecer". Entre uma e outra, o resultado de uma atividade passou a decidir o valor da pessoa.

Bandura (2006) distingue autoeficácia de autoestima. A primeira se refere a julgamentos de capacidade; a segunda, a julgamentos sobre o próprio valor. Ele também distingue considerar-se capaz de realizar uma ação de ter a intenção de realizá-la. Podemos acreditar que conseguimos fazer algo e não querer fazê-lo.

Por isso, três falas de Betânia pediriam conversas diferentes. Se disser que não sabe organizar a apresentação, há uma tarefa a preparar. Se disser que uma falha a tornaria indigna de respeito, o julgamento envolve seu valor como pessoa. Se disser que sabe apresentar, mas não deseja aceitar aquele convite, precisamos conhecer suas razões para recusar. Chamar tudo isso de insegurança faria desaparecer diferenças que o conceito de autoeficácia ajuda a preservar.

Essas diferenças ajudam a não pedir ao conceito mais do que ele pode oferecer. Se Betânia duvida de sua capacidade de apresentar, é necessário conhecer a tarefa e sua preparação. Se sente que só merece

respeito quando apresenta sem falhas, há outra questão em jogo. Uma conversa cuidadosa precisa permitir que essa exigência apareça, em vez de responder a tudo com a recomendação de ter mais confiança.

Também podemos reconhecer capacidade sem transformar seu uso numa obrigação. Uma pessoa sabe organizar eventos e prefere não assumir mais essa função. Outra tem habilidade para liderar e deseja um trabalho com menos responsabilidade de gestão. A recusa não demonstra necessariamente falta de autoeficácia. Pode expressar uma avaliação sobre o que se deseja oferecer e o custo de continuar oferecendo.

Para Betânia, talvez seja importante conhecer sua possibilidade de falar e, ao mesmo tempo, decidir quando deseja utilizá-la. Aprender algo amplia alternativas. Não deveria significar perder o direito de escolher em quais situações participar.

A confiança que permite pedir ajuda

Há quem receie que aceitar apoio retire o valor do que conseguiu fazer. Betânia poderia pensar que só foi capaz porque uma colega a ajudou a ensaiar. Mas a tarefa realizada já incluía preparação e conversa. Se o objetivo era apresentar o trabalho, vale examinar como esses recursos participaram da realização, em vez de imaginar uma capacidade que só teria valor na ausência de ajuda.

Para o argumento deste livro, interessa uma confiança que comporte a frase: "ainda preciso aprender isso". Ela permite reconhecer uma dificuldade sem fazer dela a descrição de toda a pessoa. Também permite recusar uma tarefa quando faltam conhecimentos necessários, especialmente se outras pessoas dependem da qualidade do que será feito.

Essa distinção é importante para quem muda de área. A experiência acumulada pode oferecer recursos, mas não substitui automaticamente os conhecimentos específicos da nova atividade. Uma trajetória extensa em determinado campo convive com a condição de iniciante em outro. Admitir isso permite buscar formação sem precisar desvalorizar o que já foi construído.

Betânia termina um ensaio e pede à colega que diga em qual passagem perdeu a clareza. É uma pergunta diferente de pedir que confirme se ela leva jeito. A resposta pode orientar a próxima tentativa. Aos poucos, sua avaliação deixa de depender apenas de um episódio antigo e passa a incluir o que faz, aprende e modifica no presente.

Talvez o medo continue acompanhando algumas apresentações. O que ela passa a conhecer melhor é sua possibilidade de preparar uma fala mesmo com receio. Esse conhecimento é mais útil do que esperar um estado de segurança completa para começar. Também a ajuda a reconhecer quando uma exigência ultrapassa o que deseja assumir naquele momento.

O que a apresentação pode mudar além da capacidade de apresentar

Betânia conclui a fala. Explicou o trabalho, consultou as notas e pediu que uma pergunta fosse repetida. Para avaliar sua capacidade, esses acontecimentos importam: realizou ações que antes julgava impossíveis. Mas ainda há algo a ouvir quando ela conta que o momento mais marcante foi ter perdido uma palavra e conseguido continuar.

Talvez Betânia acreditasse que qualquer hesitação levaria o público a desconsiderar tudo o que dizia. Naquela apresentação, alguém esperou enquanto ela procurava a expressão. A cena pode fazê-la perguntar por que uma pausa parecia tão inaceitável. Sua atenção se volta para uma exigência que não havia formulado: precisava demonstrar segurança em cada instante para se sentir autorizada a falar.

Ao retomar a perspectiva de Larrosa (2002), proponho acompanhar esse trecho sem reduzi-lo a uma informação sobre desempenho. Betânia talvez passe a admitir uma maneira de participar que comporte consultar, perguntar e corrigir uma frase. Ainda não sabemos se isso acontecerá, nem em quanto tempo. Ela pode precisar de outras conversas para compreender por que aquela espera do público lhe pareceu tão importante.

Há uma diferença entre essa leitura e afirmar que ela superou o medo. O receio pode continuar. O que se abre é uma pergunta sobre a relação entre hesitar e ter algo a dizer. Uma apresentação não precisa resolver toda a história de Betânia para participar de uma mudança na forma como ela a conta.

Imagine alguém que começa a aprender um idioma e, pela primeira vez, pede uma informação sem encontrar todas as palavras. A outra pessoa ajuda a completar a frase e responde. Talvez o acontecimento altere pouco o vocabulário disponível, mas coloque em dúvida a exigência de falar perfeitamente antes de iniciar uma conversa. O que foi vivido merece atenção justamente porque seu significado não cabe apenas numa contagem de palavras aprendidas.

Outra pessoa pode atravessar uma situação semelhante e se sentir exposta ou desrespeitada. O relato de Betânia não autoriza prever como esse encontro deveria ser sentido. Ao aproximar o exemplo da própria vida, convém perguntar o que se passou e o que, naquela situação, atingiu uma expectativa importante. A mesma atividade pode tocar histórias muito diferentes.

Betânia não precisa transformar sua apresentação em prova de coragem. Poder contar que pediu uma pausa e continuou talvez lhe ofereça uma descrição de si menos exigente. Essa possibilidade interessa ao livro porque amplia o que pode ser reconhecido como participação, sem obrigar a personagem a se tornar alguém que gosta de falar em público.

Aprender uma língua e voltar a se permitir perguntar

Pensemos em Sílvia, que começou a estudar inglês porque sua filha passou a viver no Reino Unido. Ela deseja visitá-la e conversar com as pessoas que fazem parte de sua vida. Nas primeiras aulas,

compreende algumas perguntas, mas demora a responder. Escuta os colegas e conclui que todos aprendem mais depressa. Quando chega sua vez, procura montar a frase inteira em silêncio. Antes que termine, outra pessoa responde. Sílvia sai da aula com a impressão de que, mais uma vez, não conseguiu falar.

A descrição permite reconhecer algo que a conclusão apaga. Ela compreendeu a pergunta e começou a elaborar uma resposta. Precisava de tempo, de palavras que ainda não conhecia ou de uma condição de participação que não encontrou? Essas possibilidades não são equivalentes. A noção de autoeficácia de Bandura (1977), já discutida neste capítulo, ajuda a localizar a avaliação: Sílvia duvida de que consiga responder oralmente naquela situação. Dizer que não tem capacidade para línguas amplia essa dúvida para atividades que ainda não foram examinadas.

Em casa, ela consegue ler uma mensagem curta enviada pela filha. Na aula, reconhece informações numa gravação, mas se perde quando tenta acompanhar todas as palavras. Numa conversa, entende a pergunta e não encontra a expressão de que precisa. Reunir tudo sob a mesma avaliação impede perceber essas diferenças. Também torna difícil pedir ajuda. Ao dizer à professora que compreende a pergunta, mas precisa de mais tempo para responder, Sílvia apresenta uma dificuldade sobre a qual ambas podem conversar.

Talvez a professora proponha preparar uma conversa em dupla antes de falar para a turma. Talvez Sílvia descubra que precisa estudar expressões ligadas às situações que espera viver. A preparação poderá ser revista conforme o que acontecer. Nenhuma dessas possibilidades garante um resultado. Elas tornam a tentativa mais compreensível e permitem avaliar se o apoio corresponde à dificuldade encontrada.

Antes da viagem, Sílvia ensaia como perguntar por um endereço. Quando finalmente precisa fazê-lo, a resposta vem mais rápida do que esperava. Ela pede que a pessoa repita e mostra o nome do lugar no telefone. Consegue chegar, mas volta ao encontro da filha dizendo que só conseguiu porque mostrou a tela. O recurso que participou da conversa é tratado, por ela, como se anulasse sua participação.

Vale demorar nesse julgamento. Sílvia iniciou a conversa, percebeu que não havia compreendido, pediu uma repetição e procurou outro recurso. Isso não demonstra que poderá conversar sobre qualquer assunto. Permite, porém, reconhecer o que fez nessa situação. Se considerar válida apenas uma conversa sem pausas, sem apoio e sem pedidos de esclarecimento, talvez encontre poucas ocasiões para perceber o que já está conseguindo realizar.

Há outra questão além de conseguir chegar ao endereço. Sílvia havia imaginado que dependeria da filha durante toda a visita. Ao voltar, percebe que deseja conhecer sozinha uma feira próxima. O pequeno encontro alterou algo na maneira como imagina sua presença naquela cidade. A leitura de Larrosa (2002) permite perguntar por esse sentido do vivido: o acontecimento pode tocar a relação com a dependência e com o lugar que ela ocupa na vida da filha. Essa é uma interpretação da cena, e não um efeito que todo estudante de línguas deva experimentar.

A visita também pode produzir desconforto. À mesa, Sílvia acompanha apenas parte da conversa e sente falta de fazer uma brincadeira no momento em que gostaria. Ter conseguido pedir

uma informação não apaga essa dificuldade. Ao contar o episódio, talvez reconheça que seu interesse pelo idioma inclui participar das relações, e não apenas resolver necessidades práticas. Esse desejo poderá orientar o estudo sem transformar cada encontro familiar numa prova de aprendizagem.

O exemplo pode ajudar quem se aproxima de uma atividade em que os outros parecem circular com facilidade. No início de um trabalho, por exemplo, alguém conhece o assunto, mas ainda não compreende as expressões utilizadas pela equipe. Pode precisar perguntar e consultar anotações. A aproximação com a situação de Sílvia está no exame das exigências e dos recursos, respeitando as diferenças entre as situações. Precisar de apoio não basta para concluir que a pessoa não poderá participar.

Sílvia pode continuar estudando, mudar de curso ou decidir que deseja aprender apenas o necessário para certas conversas. O interesse pelo idioma não precisa se tornar uma obrigação de alcançar um nível definido pelos outros. Conhecer melhor o que quer fazer com ele permite discutir uma preparação que tenha relação com sua vida. Também deixa espaço para descobrir interesses que não estavam presentes quando se matriculou.

Quando uma lembrança passa a prever tudo

O episódio antigo de Betânia tem força porque não aparece apenas como lembrança. Ele antecipa o que ela espera encontrar. Antes de conhecer o novo público, Betânia já imagina a cena de fracasso. Não precisamos negar o que aconteceu para perguntar quanto aquela experiência permite saber sobre esta apresentação, com outro assunto e outras condições.

Uma pessoa pode fazer movimento semelhante ao pensar que não consegue aprender uma língua. Lembra-se das provas em que foi mal e evita um curso anos depois. Para compreender essa conclusão, vale perguntar o que teve oportunidade de aprender, como era avaliada e o que deseja fazer agora. Conversar durante uma viagem e escrever um trabalho acadêmico apresentam exigências distintas. A afirmação "não consigo aprender línguas" pode esconder essas diferenças.

O exemplo de Sílvia ajuda a trocar uma previsão muito ampla por uma pergunta que possa receber informações. A pessoa consegue compreender uma instrução curta? Precisa de mais tempo para responder? Conhece as palavras, mas receia errar na frente de alguém? Ao localizar a dificuldade, fica mais claro que tipo de ajuda faria sentido. O propósito é conhecer a atividade com maior precisão, sem prometer que toda dificuldade será simples de superar.

Também há situações em que a dúvida sobre a própria capacidade encontra apoio no presente. A pessoa pode ainda não ter o conhecimento necessário para assumir uma função. Uma tentativa limitada, realizada em condições adequadas, pode tornar essa dificuldade mais clara. No caso de Betânia, o ensaio talvez mostre que ela conhece os procedimentos do trabalho, mas ainda não consegue explicar por que determinadas decisões foram tomadas. Nesse ponto, organizar melhor

os slides não seria suficiente. Seria necessário estudar o assunto, conversar com quem participou das decisões ou rever qual parte da apresentação poderia assumir.

Reconhecer essa dificuldade pode trazer frustração, sobretudo se Betânia esperava que o ensaio demonstrasse que já estava preparada. Pode haver vergonha de precisar de ajuda ou receio de decepcionar quem a convidou. O **sabor da experiência**, nesse momento, talvez seja amargo: ela se aproxima da atividade e encontra um limite que gostaria de não ter. Esse sentir merece atenção, mas ainda é preciso examinar o alcance da descoberta. Não conseguir explicar uma parte do trabalho agora não significa que seja incapaz de aprendê-la, nem que todas as suas contribuições tenham perdido valor.

A mesma tentativa também pode trazer algum alívio. Uma preocupação antes difícil de explicar ganha uma forma mais precisa: Betânia identifica o que não compreendeu e consegue pedir uma orientação. Isso não exige que passe a gostar da dificuldade ou que encontre nela uma lição positiva. A frustração pode permanecer enquanto ela decide o que fazer com a informação recebida. O sabor do vivido pode reunir esse incômodo e o alívio de já não precisar fingir uma preparação que ainda não tem.

A decisão seguinte dependerá das condições disponíveis. Se houver tempo e apoio, Betânia poderá se preparar e tentar novamente. Se o convite exigir uma responsabilidade para a qual não está pronta, poderá negociar uma participação menor ou recusá-la. Também poderá perceber que não deseja investir naquela atividade. Conhecer um limite atual permite avaliar essas possibilidades com mais cuidado, sem transformar toda dificuldade numa obrigação de superação.

Por isso, a história não precisa terminar com a descoberta de que Betânia consegue apresentar. Seu interesse está em acompanhar como ela compreende o que sabe, o que ainda precisa aprender e o que deseja assumir. O **sabor da experiência** participa dessa compreensão, mas não decide sozinho: uma tentativa desagradável pode revelar algo que ela quer continuar aprendendo, assim como uma realização satisfatória pode não despertar o desejo de repeti-la. Se o exemplo fosse contado apenas como uma passagem da insegurança para o sucesso, perderíamos justamente a atenção às condições reais e aos diferentes sentidos que a atividade pode adquirir para quem a vive.

O que uma tentativa pode mostrar e o que deixa em aberto

Se Betânia apresenta bem para três colegas, uma pergunta seguinte é o que ainda precisará conhecer para falar a um grupo maior. Talvez possa ensaiar a abertura, combinar como receberá perguntas ou verificar o tempo disponível. O resultado anterior ajuda a escolher essa preparação, mas não elimina a necessidade de conhecer o novo convite e decidir se deseja aceitá-lo nas condições oferecidas.

Pense em alguém que nunca administrou as próprias despesas e começa a acompanhar uma semana de gastos. Conseguir fazer esse registro não demonstra que resolverá todas as dificuldades financeiras. Pode mostrar que é capaz de reunir informações antes de tomar uma decisão. Se a renda

não cobre as necessidades básicas, conhecer os números não elimina a insuficiência. A tentativa tem utilidade sem precisar responder pelo problema inteiro.

O mesmo vale para uma primeira conversa num idioma, uma viagem sem companhia ou o aprendizado de uma ferramenta de trabalho. Para aproximar essas situações da história de Betânia, precisamos identificar qual ação foi realizada, com que recursos e em que condições. O que se aprende numa delas não se transfere automaticamente a todas. Pode, porém, ajudar a formular a próxima pergunta com mais cuidado.

Betânia também pode perceber que dispõe da capacidade e não deseja aceitar a apresentação. Essa possibilidade precisa continuar aberta. Conhecer melhor o que se consegue fazer amplia a participação na decisão, mas não estabelece uma dívida com todo convite recebido. Se a experiência só servir para aumentar as exigências sobre ela, teremos deixado de examinar o que quer e o que está disposta a oferecer.

A história ajuda, portanto, a permanecer um pouco mais perto das palavras com que descrevemos a própria capacidade. Quando a frase parece decidir toda a vida, talvez seja necessário perguntar por qual atividade ela começou e quais informações ainda não pôde receber.

Antes de responder

Antes de responder, retome uma atividade diante da qual você costuma pensar que não consegue. Procure descrever o que ela exige: apresentar uma ideia numa reunião, aprender determinado conteúdo, pedir uma informação em outro idioma, organizar as próprias despesas, candidatar-se a uma vaga ou utilizar uma ferramenta digital como uma IA, por exemplo. Pode ser também iniciar uma conversa difícil, expressar uma necessidade numa relação afetiva, recusar um pedido ou voltar a estudar depois de muitos anos.

Em vez de dizer apenas "não consigo lidar com dinheiro", por exemplo, tente localizar a dificuldade: acompanhar os gastos, compreender uma cobrança ou conversar sobre a divisão das despesas? Observe quem participa da situação, quanto tempo você tem, que preparação recebeu e quais apoios estão disponíveis. Uma descrição mais precisa ajuda a distinguir o que você ainda precisa aprender, o que receia enfrentar e o que depende de condições que não estão apenas em suas mãos.

Em seguida, procure a lembrança ou a informação que sustenta essa avaliação. Um episódio antigo pode continuar importante, mas talvez as condições atuais sejam diferentes. Também pode haver uma dificuldade presente que mereça ser reconhecida. A história de Betânia convida a considerar ambas as possibilidades. Uma tentativa pode revelar algo que já se consegue fazer ou tornar mais claro o que ainda precisa ser aprendido. O percurso de Sílvia também pode ajudar a reconhecer os recursos que você utiliza, mas costuma desconsiderar quando avalia o que conseguiu fazer.

As perguntas seguintes permitem acompanhar esse exame sem exigir uma demonstração de coragem. Considere que apoio tornaria uma aproximação razoável e o que você gostaria de conhecer com ela. Se alguma situação mudou o sentido de errar, hesitar ou pedir ajuda, tente descrevê-la antes de extrair uma conclusão sobre si. Parte dessa compreensão pode continuar em aberto.

Perguntas para reflexão pessoal

1. Quando você afirma que não consegue fazer algo, a qual ação e a quais condições está se referindo?
2. Que experiências sustentam esse julgamento e quais poderiam colocá-lo em dúvida?
3. Além de mostrar o que você consegue fazer, alguma tentativa mudou a maneira como você compreende o erro ou o pedido de ajuda?
4. Que tentativa pequena e bem definida permitiria conhecer melhor sua capacidade sem assumir um risco desproporcional?
5. Que apoio ou preparação precisaria existir para essa tentativa fazer sentido?

CAPÍTULO III

Quando fazer bem já não basta

André conhece seu trabalho. Resolve problemas, recebe certo reconhecimento e costuma ser procurado quando algo precisa funcionar. Ao longo dos anos, aprendeu a lidar com situações difíceis e conquistou a confiança dos colegas. Quem observa sua trajetória pode imaginar que ele está satisfeito. Há sinais de que sua carreira deu certo: experiência acumulada, uma posição respeitada, um bom salário e pessoas que valorizam o que faz. André reconhece essas conquistas, mas já não sabe se deseja que os próximos anos se pareçam com os últimos.

Quando alguém pergunta sobre seus planos, ele responde de maneira vaga. Evita falar do futuro porque qualquer alternativa parece exigir uma explicação para tudo o que construiu. Se pensa em outra atividade, lembra o tempo dedicado à formação, os esforços para conseguir espaço e as oportunidades que precisou recusar. Pergunta a si mesmo se seria sensato abrir mão dessa posição. Em alguns momentos, sente até vergonha da insatisfação: sabe que outras pessoas gostariam de estar onde ele está.

Seu cotidiano, porém, ajuda a compreender o incômodo. André termina o expediente e continua respondendo a mensagens. Tarefas que antes eram ocasionais passaram a fazer parte de sua rotina, sem que outras fossem retiradas. Como costuma encontrar soluções, recebe problemas que ninguém conseguiu resolver. Ainda gosta de algumas atividades e sente satisfação quando realiza um bom trabalho. O que começa a lhe pesar é a expectativa de que esteja sempre disponível para garantir que tudo funcione.

O **sabor da experiência** foi mudando aos poucos. Ser procurado já lhe trouxe orgulho e a sensação de que sua contribuição importava. Agora, ao receber uma nova solicitação, às vezes sente irritação antes mesmo de saber do que se trata. Essa reação o preocupa. Ele se pergunta se perdeu o interesse pela profissão ou se está cansado da maneira como ela ocupa sua vida. A satisfação com certos resultados convive com o desejo de não continuar sendo responsável por tantas coisas.

André ainda não sabe se deseja sair da profissão ou deixar de trabalhar nas condições em que está. Essa dúvida merece ser examinada antes de se transformar numa decisão sobre toda a carreira. Ele continua interessado no conteúdo de seu trabalho? Gostaria de exercer a mesma atividade com uma carga menor ou em outra instituição? O que sente falta de fazer porque o trabalho consome seu tempo? As respostas podem revelar desejos diferentes, que a frase “quero mudar de vida” ainda reúne sem distinguir.

A insatisfação pode estar ligada à própria atividade, à forma como a instituição se organiza, ao volume de tarefas ou à distribuição das responsabilidades. Essas dificuldades também podem aparecer

juntas. Talvez André goste da profissão e já não aceite determinadas exigências. Talvez uma redução da sobrecarga permita recuperar um interesse que ficou encoberto pelo cansaço. Pode ainda perceber que, mesmo em condições melhores, deseja conhecer outra atuação. Nenhuma dessas possibilidades deve ser escolhida antes de compreender o que ele vive.

Trocar de profissão sem examinar essas diferenças pode levá-lo a buscar uma solução que não responde ao problema. Se a dificuldade está em assumir tarefas sem discutir limites, parte dela poderá reaparecer em outro lugar, embora as condições da nova atividade também façam diferença. Por outro lado, permanecer apenas porque investiu muito pode adiar uma mudança que passou a desejar. Será preciso conhecer tanto o que poderia ser negociado quanto aquilo que ele já não quer conservar.

O reconhecimento recebido e a capacidade que desenvolveu fazem parte dessa avaliação, mas não encerram a pergunta sobre o futuro. André pode valorizar sua trajetória sem se comprometer a repeti-la indefinidamente. Também pode escolher continuar, desde que encontre razões e condições para isso. Para começar, precisa conseguir descrever com mais clareza o que ainda lhe interessa, o que o desgasta e o que espera encontrar quando imagina outra forma de trabalhar.

Capacidade e desejo de continuar

Na teoria social cognitiva de carreira, Lent, Brown e Hackett (1994) articulam autoeficácia, expectativas de resultado e objetivos para compreender interesses e escolhas. Essa distinção ajuda a separar o que uma pessoa acredita conseguir realizar daquilo que espera obter com a atividade. O fato de conseguir executar um trabalho não resolve todas as questões envolvidas na decisão de mantê-lo.

No trabalho de André, essas perguntas podem receber respostas diferentes. Ele acredita que consegue realizar o serviço, espera que a posição continue garantindo uma boa renda e já não sabe se quer dedicar a ela o mesmo tempo. A articulação proposta por Lent, Brown e Hackett permite que essas respostas coexistam sem parecer uma contradição. A análise da capacidade esclarece uma parte da escolha; as expectativas e os objetivos precisam ser examinados também.

André pode desejar preservar a renda e a competência construída, enquanto rejeita a disponibilidade permanente exigida pela organização. Sua primeira tarefa seria nomear o que deseja conservar e o que já não aceita oferecer. A palavra "carreira" talvez esteja reunindo elementos que podem ser separados na análise, ainda que continuem relacionados na experiência.

Ser bom em uma atividade também pode tornar difícil perceber seu custo. O reconhecimento chega pelo que os outros recebem. O desgaste é vivido por quem realiza. Quando esses dois pontos de vista divergem, a pessoa pode sentir que precisa provar sua insatisfação, como se a aprovação externa invalidasse sua avaliação do cotidiano.

Não há obrigação de abandonar uma atividade por estar cansado dela, nem de mantê-la porque se tornou competente. A questão que proponho é a relação entre a competência e a vida que

sua manutenção exige. Uma habilidade pode continuar sendo valiosa mesmo quando passa a ocupar outro lugar na trajetória.

O reconhecimento que organiza expectativas

Ryan e Deci (2000) discutem diferentes formas de motivação, considerando as razões pelas quais alguém age e o quanto reconhece essas razões como suas. Uma pessoa pode realizar uma atividade porque sente interesse e prazer nela. Pode também fazer algo de que não gosta tanto, mas cuja importância compreende e aceita. Em outras situações, age para receber uma recompensa, evitar uma punição ou não se sentir culpada. Essas diferenças ajudam a examinar como alguém se relaciona com o que faz, para além da impressão de estar muito ou pouco motivado.

No cotidiano de André, essas razões podem coexistir. Ele gosta de antecipar certos problemas e sente satisfação quando encontra uma solução. Não aprecia preencher relatórios, mas reconhece que alguns registros são necessários para a continuidade do trabalho. Já outras tarefas são aceitas principalmente porque teme decepcionar a chefia ou parecer menos comprometido do que os colegas. Embora todas ocupem a mesma agenda, ele não as vive da mesma maneira. Conhecer essas diferenças permite perguntar o que sustenta sua dedicação e o que vem tornando essa dedicação difícil.

Para aproximar a discussão de sua experiência, André poderia recuperar uma semana comum. Quais atividades despertaram seu interesse? Quais exigiram esforço, mas tinham uma finalidade que ele considerava importante? Em que momentos aceitou algo que gostaria de recusar? O que imaginou que aconteceria se dissesse não? Essas perguntas ajudam a perceber se a insatisfação atravessa todo o trabalho ou se está mais concentrada em determinadas exigências e relações.

Uma tarefa cansativa pode continuar fazendo sentido. André talvez dedique horas a orientar um colega porque considera importante compartilhar o que aprendeu. O esforço não elimina o valor que reconhece nessa participação. A situação muda quando ele sente que precisa estar sempre disponível para demonstrar competência ou merecer o lugar que ocupa. Nesse caso, concluir uma tarefa pode trazer sobretudo o alívio de ter evitado uma crítica, seguido da preocupação com a próxima cobrança. O sabor da experiência passa a incluir essa vigilância sobre como será visto.

Reconhecer uma razão como sua também não significa escolher todas as condições em que age. André precisa de renda e pode permanecer num trabalho enquanto procura alternativas. Pode considerar uma obrigação legítima e discordar da maneira como ela foi distribuída. Por isso, a reflexão sobre motivação precisa acompanhar as condições concretas de sua vida. Seria inadequado interpretar toda permanência difícil como falta de iniciativa ou supor que compreender melhor os próprios desejos basta para conseguir realizá-los.

Nesse exame, André poderia perguntar o que ainda lhe interessaria no trabalho se recebesse menos elogios ou deixasse de ser a pessoa mais procurada para resolver problemas. A pergunta não

pretende diminuir a importância do reconhecimento. Ser respeitado, receber uma remuneração adequada e sentir que pertence a um grupo podem ter valor para ele. O que se procura compreender é quanto sua decisão de continuar depende de preservar essa posição e o que imagina perder caso deixe de ocupá-la.

Talvez ele perceba que certas atividades continuam importantes mesmo quando ninguém as vê. Talvez descubra que parte de sua satisfação está na confiança construída com os colegas. Pode também reconhecer que passou a aceitar mais trabalho para não perder prestígio. Essas respostas não tornam sua trajetória menos válida. Permitem conhecer quais expectativas se acumularam em torno do reconhecimento e se ainda deseja responder a elas da mesma forma.

Essa atenção precisa acompanhar também a imagem da mudança. André pode se interessar por outra profissão porque deseja aprender uma atividade diferente, mas também porque imagina que nela será mais valorizado. Ao observar alguém bem-sucedido nessa área, vê os projetos concluídos, os horários aparentemente flexíveis e os comentários de satisfação. Talvez ainda não conheça o tempo gasto procurando clientes, as tarefas administrativas, a instabilidade da renda ou as partes repetitivas do trabalho. A alternativa começa a parecer atraente a partir de uma parte de seu cotidiano.

Antes de comparar os caminhos, seria importante procurar informações sobre essas exigências. O que as pessoas fazem numa semana comum? Como são remuneradas? Que tarefas precisam cumprir mesmo sem gostar? Que dificuldades encontram e de quais recursos dispõem para enfrentá-las? Conhecer esses aspectos permite avaliar se André deseja a atividade ou se está, principalmente, buscando distância do desgaste atual. Ele pode encontrar ambas as razões, mas precisará saber o que cada uma pede.

O exame da motivação ajuda, assim, a dar conteúdo à vontade de permanecer ou mudar. André poderá reconhecer atividades que deseja preservar, responsabilidades que aceita por sua importância e cobranças cuja continuidade precisa discutir. Poderá também conhecer melhor o que espera de outra profissão. Sua decisão terá mais apoio quando conseguir relacionar essas razões ao trabalho que efetivamente realiza e às condições que poderá encontrar, sem exigir entusiasmo constante nem transformar o reconhecimento dos outros na única medida do que vale a pena continuar fazendo.

O investimento passado e a decisão presente

Os anos dedicados a uma trajetória precisam ser reconhecidos. Eles produziram conhecimentos, relações e oportunidades, mesmo que o caminho venha a mudar. André aprendeu a lidar com problemas, conheceu pessoas e encontrou formas de contribuir que fazem parte de sua história. A pergunta sobre o futuro pode considerar esse histórico sem transformá-lo numa obrigação de continuidade. Parte do que aprendeu talvez encontre lugar em outra atividade; outra parte poderá permanecer importante como experiência de vida, mesmo sem uso profissional direto.

Ao imaginar uma mudança, ele pode sentir que sair seria admitir que investiu no caminho errado. Mas uma escolha pode ter feito sentido durante muitos anos e deixar de corresponder ao que deseja agora. O presente não precisa desqualificar o passado para justificar uma revisão. Vale perguntar o que aquela trajetória tornou possível e o que sua continuidade exigiria daqui em diante. O tempo já dedicado não volta, mas os próximos anos ainda envolvem decisões.

André não precisa resolver, numa única conversa, o destino de sua vida profissional. Pode começar distinguindo a profissão da posição que ocupa hoje. Gostaria de continuar na área com outras responsabilidades? Uma redução de carga faria diferença? Há outra função que desperte interesse? Uma formação complementar permitiria conhecer uma possibilidade antes de assumir um compromisso maior? Algumas alternativas serão inviáveis nas condições atuais; outras poderão ajudá-lo a compreender melhor o que deseja mudar.

Essa investigação também pode mostrar que ele procura descanso e precisa conhecer como se sente depois de um período menos exigente. Pode revelar, ainda, um interesse por outra atuação que permanece mesmo quando a sobrecarga diminui. Não será necessário escolher uma dessas explicações de antemão. Observar o que acontece depois de uma pausa, de uma negociação ou do contato com outra atividade oferece informações que a comparação apenas imaginada entre ficar e sair não consegue produzir.

Há perdas possíveis tanto na saída quanto na permanência. Ao continuar, André pode adiar interesses que considera importantes ou manter uma rotina que limita sua convivência fora do trabalho. Ao sair, pode perder renda, relações e uma posição em que se sente reconhecido. Dar nome a essas perdas ajuda a avaliar o que seria necessário para lidar com elas. Sua existência merece cuidado, mas não deve ser usada como argumento que torna qualquer decisão impossível.

O sabor dessa passagem pode reunir gratidão pelo que foi vivido, tristeza pelo que talvez termine e curiosidade pelo que ainda não conhece. Sentir falta de uma equipe depois de sair não provaria que André deveria ter permanecido. Da mesma forma, lamentar uma oportunidade recusada não apagaria as razões pelas quais decidiu ficar. Uma decisão pode conservar seu sentido e ainda deixar algo a lamentar.

Ser competente continua sendo uma conquista. O que se coloca em exame é o lugar que essa capacidade ocupa na organização da vida de André. Ele pode desejar continuar utilizando o que sabe, mas com outro ritmo ou em outra função. Pode também escolher aprender algo em que ainda será iniciante. A capacidade desenvolvida merece reconhecimento e pode participar da decisão, junto às necessidades, aos vínculos e aos interesses que hoje importam para ele.

O preço de continuar sendo a pessoa que resolve

André começa a perceber que parte do reconhecimento depende de uma disponibilidade que já não quer manter. Recebe mensagens fora do horário, substitui colegas e costuma aceitar o trabalho mais difícil. Quando pensa em recusar, imagina que perderá justamente o lugar que conquistou. A competência se misturou a uma expectativa de presença constante.

Ele não sabe como seria reconhecido se oferecesse menos horas. Essa dúvida precisa ser distinguida do conhecimento sobre sua capacidade profissional. Talvez a organização valorize resultados e aceite novos acordos. Talvez tenha se acostumado a utilizar sua disponibilidade sem oferecer contrapartida. Uma conversa pode trazer informação, embora não garanta uma resposta favorável.

André poderia começar descrevendo o trabalho que cabe em sua função e o que foi sendo acrescentado. O desconforto não desaparece ao fazer essa lista, mas passa a ter contornos. Em vez de dizer que não aguenta mais nada, ele consegue reconhecer que ainda gosta de determinadas atividades e que deseja interromper outras. A precisão pode abrir possibilidades que a expressão "sair de tudo" deixava de fora.

Há também o que não se negocia com facilidade. Algumas instituições funcionam apoiadas numa sobrecarga que tratam como dedicação. Nesses casos, organizar melhor a própria agenda não basta. André precisará avaliar o que pode ser modificado, o que exige ação conjunta e o que talvez permaneça incompatível com a vida que pretende levar.

O que chamamos de sucesso

Se alguém pergunta o que André perderia ao mudar, ele menciona o salário e a posição. Quando perguntam o que já perdeu permanecendo nas condições atuais, demora mais para responder. Não havia incluído na comparação o tempo com pessoas próximas, o interesse por outras atividades e a possibilidade de passar uma noite sem acompanhar mensagens de trabalho. Essas perdas foram acontecendo aos poucos, enquanto sua trajetória continuava sendo reconhecida como bem-sucedida.

A diferença entre as duas respostas permite perguntar como André aprendeu a avaliar o próprio sucesso. O salário e o cargo são conquistas visíveis, que ele consegue nomear e comparar. Já a falta de tempo para uma conversa, o abandono de um interesse ou a preocupação que acompanha os momentos de descanso podem ficar fora dessa avaliação. Quando alguém pergunta se está tudo bem no trabalho, ele pensa nos resultados que entrega e responde que sim. Ainda falta espaço para dizer como está vivendo a rotina que permite alcançá-los.

Essa preocupação se aproxima de uma discussão que desenvolvi com mais dois colegas sobre sucesso acadêmico. Naquele artigo, defendemos que sua compreensão deveria incluir tanto resultados quantitativos quanto aspectos qualitativos da formação. Notas, aprovação e conclusão de um curso

são importantes, mas precisam ser consideradas junto ao bem-estar acadêmico, às motivações e aos sentidos que os estudantes atribuem ao que aprendem. Também discutimos o sucesso como um processo, que não se encerra num resultado definitivo (Blass; Goergen; Irala, 2020).

O estudo se refere à vida universitária. Ao retomá-lo aqui, proponho levar uma pergunta para a trajetória profissional de André: o que deixamos de perceber quando avaliamos uma vida apenas pelas conquistas mais visíveis? No trabalho, salário, cargo e reconhecimento oferecem informações importantes, mas ainda precisamos conhecer as condições em que são mantidos e o lugar que ocupam na vida da pessoa. Alcançar uma posição desejada não encerra a pergunta sobre como se quer viver depois dela.

Isso não significa que reduzir a renda seja uma solução disponível ou desejável. André tem despesas e responsabilidades que não desaparecem quando reconhece sua insatisfação. A estabilidade pode sustentar o cuidado com alguém, o pagamento da moradia ou projetos compartilhados. A questão é compreender como esses compromissos entram na decisão e que outros custos precisam ser considerados. Alguns aparecem no orçamento; outros se tornam mais claros quando ele descreve uma semana comum e percebe o que deixou de fazer para continuar atendendo às exigências do trabalho.

A maneira como vive suas conquistas pode ajudá-lo a reconhecer uma mudança. A promoção que antes lhe trouxe orgulho talvez continue importante, mas agora venha acompanhada da sensação de nunca poder se desligar. Receber uma nova responsabilidade pode despertar satisfação pela confiança e receio de perder o pouco tempo que ainda preserva. Esses sentimentos não demonstram que a conquista perdeu seu valor. Permitem perguntar o que passou a ser exigido para conservá-la e se André deseja continuar oferecendo isso.

O que ele considera sucesso também pode mudar durante a vida. Em determinada etapa, aumentar a renda ou conquistar uma posição talvez fosse sua prioridade. Agora, pode desejar mais tempo para estar com a família, estudar outro assunto ou realizar o próprio trabalho com menos sobrecarga. A dificuldade aparece quando entende essa mudança de prioridades como falta de ambição ou ingratidão. Pode sentir que precisa continuar buscando as mesmas coisas para provar que os esforços anteriores valeram a pena.

Reconhecer o valor de uma etapa não exige repeti-la indefinidamente. Aqueles objetivos responderam a necessidades e desejos que fizeram parte de sua história. Para pensar no futuro, André precisará conhecer o que permanece importante e o que mudou. Também será necessário avaliar quais ajustes são possíveis e que consequências teriam para as pessoas com quem compartilha responsabilidades. A revisão ganha consistência quando considera essas condições, em vez de procurar uma definição de sucesso que deveria servir para qualquer vida.

André talvez conclua que deseja manter o trabalho porque a estabilidade tem um valor concreto para sua família. Essa decisão pode conviver com a tentativa de reduzir algumas tarefas, proteger horários ou cultivar interesses fora da profissão. Pode também perceber que deseja outra atuação e começar a investigar como construir essa possibilidade. Em ambos os casos, terá mais elementos para compreender o que está preservando e a que está renunciando.

A discussão sobre sucesso deixa, então, de se limitar ao que André alcançou. Passa a incluir como vive suas conquistas, o que elas tornam possível e o que sua manutenção vem restringindo. Seu trabalho pode continuar sendo uma fonte importante de reconhecimento, enquanto outras relações e atividades encontram lugar nos planos. Essa possibilidade também merece entrar na avaliação da vida que deseja continuar construindo.

Os anos de trabalho e aquilo que André ainda não havia contado

André descreve com facilidade as funções que assumiu. É mais difícil contar o que ocorreu com sua vida enquanto se tornava a pessoa a quem todos recorriam. Houve períodos em que o reconhecimento lhe deu segurança. Houve ocasiões em que responder depressa pareceu necessário para conservar essa segurança. O currículo registra uma trajetória; a conversa pode começar a mostrar como ele a viveu.

A leitura orientada pela questão da experiência, em Larrosa (2002, 2006), me leva a demorar nessa diferença. Não basta perguntar quantos anos André trabalhou, nem presumir que consegue compreender tudo o que esses anos significaram. Talvez uma situação recente o tenha feito voltar a episódios antes considerados normais. Uma noite em que precisou interromper um encontro familiar pode ter sido parecida com muitas outras e, ainda assim, adquirir outro peso quando alguém lhe diz que quase não conversam mais.

Ele pode ouvir essa fala como cobrança e se defender enumerando as despesas que paga. Também pode, algum tempo depois, começar a perguntar o que aconteceu com o tempo compartilhado. O reconhecimento da contribuição financeira continua importante. A pergunta que surge é se esse reconhecimento tem sido usado para encerrar uma dificuldade que também merece ser escutada.

André não precisa concluir que seus anos de dedicação foram desperdiçados. Talvez reconheça que o trabalho respondeu a necessidades reais e que, agora, deseja discutir seu alcance. Dar outra interpretação ao presente não exige condenar o passado. Pode permitir conhecer um custo que naquela época não conseguia perceber ou que não tinha condições de modificar.

Essa cena pode ajudar a pensar outras trajetórias longas. Alguém se dedicou a uma associação, à organização da casa ou a um projeto coletivo. Ao tentar reduzir a participação, encontra dificuldade para dizer quem será se já não ocupar o mesmo lugar. O problema envolve tarefas, mas também o reconhecimento de uma história e a possibilidade de continuar tendo importância de outra maneira.

Talvez André descubra que deseja uma mudança profissional. Talvez queira preservar a profissão e recuperar espaço para relações que se tornaram secundárias na agenda. Ainda não seria adequado escolher uma interpretação por ele. A pergunta que o exemplo deixa é o que sua história permite dizer agora, depois de um encontro ou de uma fala que já não consegue tratar como mais uma ocorrência da rotina.

A possibilidade de (re)começar sem apagar o passado

Ao imaginar uma nova atividade, André se incomoda com a ideia de ser iniciante. Está habituado a ser consultado e agora precisaria fazer perguntas básicas. O desconforto não se resume à aprendizagem de um conteúdo. Inclui a experiência de ocupar um lugar em que sua história ainda não é conhecida e não resolve todas as exigências.

É possível acolher essa dificuldade sem concluir que a transição seja inadequada. O reconhecimento acumulado numa área não desaparece porque outra exige novos conhecimentos. Ao mesmo tempo, apresentar-se apenas pelo que já realizou pode atrapalhar a escuta do que precisa aprender. A experiência ajuda quando pode conversar com o desconhecido, em vez de precisar dispensá-lo.

Algumas capacidades encontram outro uso. Saber organizar um projeto, escrever com clareza ou trabalhar com pessoas pode contribuir numa nova função. O que essa contribuição permitirá fazer precisa ser verificado na prática. Não convém supor que toda habilidade se transfira inteira para qualquer campo.

André pode descobrir que deseja ampliar sua atuação, sem abandonar a profissão. Pode também concluir que a mudança necessária será maior. Antes disso, terá trabalho para separar o que sabe fazer, o que deseja continuar oferecendo e o que precisa aprender. Essa separação permite que a própria competência seja reconhecida sem se tornar uma obrigação de repetir a mesma trajetória.

Você não precisa encontrar uma ocupação capaz de satisfazer todas as dimensões da vida. Vale, porém, conhecer o espaço que o trabalho ocupa e o que espera dele. Uma profissão pode oferecer sustento, contribuição social e vínculos importantes sem precisar responder, sozinha, por tudo o que desejamos viver.

Separar o que André reuniu numa única insatisfação

Quando André diz que quer deixar a carreira, ainda não sabemos o que precisaria mudar para que sua vida se tornasse mais aceitável. Ele pode continuar interessado no trabalho e ter perdido a possibilidade de realizá-lo com tempo. Pode desejar outra atividade e usar a sobrecarga, que os outros reconhecem mais facilmente, para começar a falar desse desejo. A análise precisa comportar as duas possibilidades enquanto ele as examina.

Uma forma de demorar nessa questão é imaginar algumas condições diferentes. Se a jornada fosse respeitada, André desejaria continuar? Se recebesse o mesmo salário por uma função com menos prestígio, como avaliaria a alternativa? Se mudasse de instituição e encontrasse exigências semelhantes, o que ainda restaria de seu desejo de sair? As respostas não descrevem opções necessariamente disponíveis. Ajudam a localizar o peso de cada elemento na decisão.

Esse tipo de leitura pode ser útil fora da vida profissional. Alguém diz que não quer mais morar numa cidade ou país, mas talvez sinta falta de convivência depois que amigos se mudaram.

Outra pessoa reclama da rotina da casa quando o que deseja discutir é a distribuição das tarefas. Uma terceira realmente quer outro lugar, mesmo tendo boas relações onde vive. Nomear o incômodo com mais precisão permite investigar alternativas relacionadas a ele.

A aproximação com André não significa que todo desejo de mudança esconda um problema menor. Algumas pessoas já examinaram as condições e reconhecem uma incompatibilidade que não desejam mais sustentar. O exemplo oferece perguntas para conhecer a insatisfação. Não deve se tornar um procedimento para convencer alguém de que basta uma pequena adaptação.

A competência que os outros esperam continuar recebendo

Há outra questão no caso de André. Sua capacidade oferece benefícios a outras pessoas, e parte delas preferiria que ele continuasse como está. Isso pode tornar difícil escutar o que deseja. Um elogio é compatível com afeto e também pode reforçar uma expectativa de disponibilidade. É necessário observar a relação e o que acontece quando ele apresenta um limite.

Pense numa pessoa que prepara muito bem as festas da família. Seu talento passa a justificar que organize todas, mesmo quando deseja participar como convidada. Saber fazer não resolve o acordo sobre continuar fazendo. O desconforto pode estar menos na atividade do que na impossibilidade de escolher quando oferecê-la. Essa semelhança com André ajuda a perceber como uma capacidade reconhecida pode adquirir o peso de uma obrigação.

Ao mesmo tempo, há responsabilidades formalmente assumidas. Um compromisso profissional não se encerra apenas porque deixou de ser agradável, e sua revisão pode exigir aviso, transição e acordos. É nessa diferença que o exemplo precisa ser ajustado à vida de quem o lê. O direito de examinar a continuidade convive com consequências que também devem ser consideradas.

André pode precisar de tempo para distinguir uma vontade de descanso de um desejo duradouro de outra atuação. Esse tempo terá mais utilidade se puder conhecer o que muda depois de algum descanso, de uma negociação ou de contato com outra atividade. Ainda não há resposta pronta. Há maneiras de observar a experiência sem tratar a insatisfação como ingratidão nem fazer dela uma ordem imediata de saída.

Antes de responder

Pense numa atividade que você aprendeu a realizar bem e cuja continuidade começou a causar dúvida. Recupere um dia de trabalho que ajude a compreender essa dúvida. Em que momento houve interesse, cansaço, satisfação ou incômodo? Uma descrição do dia pode mostrar diferenças que desaparecem quando tudo é reunido na afirmação de que a profissão já não faz sentido.

Procure distinguir a atividade das condições em que ela é realizada. Talvez o problema esteja no volume de tarefas, na remuneração, no tratamento recebido ou no espaço que o trabalho ocupa fora do expediente. Talvez o interesse pela própria atividade tenha mudado. Essas possibilidades podem coexistir, mas têm consequências diferentes para aquilo que precisaria ser revisto.

Observe também o que o reconhecimento profissional representa na sua história e se algum acontecimento alterou esse lugar. Uma comparação com outra atuação precisa considerar o cotidiano que ela exigiria, incluindo aquilo que você ainda desconhece. Leve essas diferenças às perguntas. O objetivo, neste momento, é compreender melhor a insatisfação e suas razões, sem fazer dela uma obrigação de sair ou de continuar.

Perguntas para reflexão pessoal

1. O que você faz bem e já não sabe se deseja continuar fazendo nas mesmas condições?
2. Sua insatisfação se refere à atividade, ao lugar em que a exerce, à forma como suas responsabilidades estão distribuídas ou a outras circunstâncias?
3. Ao olhar para sua trajetória, que acontecimento fez você reconsiderar o lugar que o trabalho ocupa em sua vida?
4. Que expectativas de reconhecimento participam da decisão de permanecer ou sair?
5. Que informação sobre uma alternativa profissional poderia tornar sua comparação menos idealizada?

CAPÍTULO IV

O que sustenta uma permanência

Lúcia pensa em mudar de cidade, mas tem razões para ficar. Sua mãe precisa de cuidados, seu trabalho garante as despesas e os filhos têm amigos e uma rotina ali. Ela também gosta de aspectos da vida que construiu, embora deseje conhecer outras possibilidades. Quando alguém diz que lhe falta coragem para ir embora, sente dificuldade de explicar essa mistura. Parece que precisa defender a vida atual como se nada a incomodasse ou aceitar que permanecer é sinal de fracasso.

Essa maneira de colocar o problema deixa de fora boa parte do que ela vive. As razões para permanecer podem incluir afeto e dependência, satisfação e cansaço. Conhecer uma delas não elimina as demais. O trabalho de compreensão começa quando a pessoa consegue falar de sua ambivalência sem precisar convertê-la imediatamente numa decisão.

Em alguns dias, Lúcia imagina a mudança com entusiasmo. Gostaria de conhecer outro lugar, procurar novas oportunidades e viver uma rotina menos marcada pelas solicitações da família. Em outros, sente satisfação ao encontrar pessoas conhecidas, acompanhar os filhos e estar perto da mãe. Pode desejar essas presenças e se incomodar com a expectativa de estar sempre disponível. Talvez parte do que a faz querer sair seja uma distribuição de responsabilidades que ainda não conseguiu discutir.

O sabor de sua permanência reúne essas diferenças. Há encontros que lhe dão vontade de ficar e dias em que a mesma cidade parece limitar suas possibilidades. Antes de concluir que precisa partir ou se conformar, Lúcia pode tentar reconhecer o que deseja conservar e o que precisaria mudar. Ficar poderia incluir outros acordos de cuidado, tempo para um projeto próprio ou uma nova forma de participar da vida familiar. Ainda será necessário conhecer se essas mudanças são possíveis, mas formulá-las permite compreender melhor o que ela procura quando pensa em ir embora.

Permanecer sob quais condições

Para compreender uma permanência, proponho perguntar o que ela preserva e quem assume o trabalho necessário para mantê-la. No caso de Lúcia, sua mãe precisa de cuidados. Essa necessidade é concreta, mas ainda falta conhecer como a família se organizou para atendê-la. Quem acompanha as consultas, resolve os imprevistos e percebe quando algo precisa ser feito? Quem mais poderia participar e quais serviços estão disponíveis? Dizer que se trata de uma responsabilidade da família não esclarece por que tantas tarefas ficaram com Lúcia.

Também precisamos conhecer o que ela deseja manter. Talvez estar próxima da mãe seja importante e participar de seus cuidados corresponda a uma escolha que reconhece como sua. Essa vontade merece ser ouvida junto ao cansaço. Pedir ajuda pode ser uma maneira de continuar cuidando, com tempo para atender também a outras necessidades de sua vida. Para isso, será preciso discutir tanto as tarefas visíveis quanto o trabalho de lembrar, organizar e acompanhar o que os demais deveriam fazer.

O **sabor da experiência** pode variar conforme a maneira como o cuidado acontece. Lúcia talvez encontre satisfação numa tarde de conversa com a mãe e termine o dia irritada por ter precisado cancelar um compromisso porque ninguém mais estava disponível. O afeto daquele encontro continua existindo, assim como o incômodo com a divisão das responsabilidades. Ao reconhecer os dois, ela pode explicar melhor o que a desgasta, sem sentir que precisa negar a importância da mãe em sua vida para justificar um pedido de mudança.

Se outra pessoa passa a assumir parte do cuidado, estar perto pode adquirir um sentido diferente. Lúcia talvez consiga visitar a mãe sem chegar com uma lista de providências e sem precisar ir embora pensando no que ainda ficou pendente. Isso não elimina as dificuldades nem garante que deixará de desejar outra cidade. Permite conhecer quanto sua vontade de sair estava ligada à sobrecarga e o que continua desejando mesmo quando encontra apoio. A mudança no sabor da permanência oferece informações que ela não teria apenas imaginando como seria viver em outro lugar.

Uma permanência pode, assim, mudar por dentro. É possível continuar numa cidade e procurar outro trabalho, manter um vínculo e rever os acordos ou participar de uma atividade com outra frequência. Essas alternativas precisam ser verificadas: algumas dependem de recursos, outras exigem negociação e podem encontrar resistência. Lúcia poderá descobrir possibilidades antes pouco consideradas ou reconhecer que os ajustes disponíveis não atendem ao que precisa. Examinar essas condições ajuda a compreender o que significa ficar e se essa continuidade ainda pode incluir uma vida da qual deseja participar.

O tempo que já foi investido

Há permanências sustentadas pela esperança de que o futuro compense o passado. A pessoa se pergunta como poderia sair depois de tantos anos. Nessa formulação, o que já aconteceu passa a exigir novos investimentos, mesmo quando as condições atuais deixaram de oferecer razões suficientes para continuar.

Wrosch et al. (2003) investigaram o afastamento de objetivos inalcançáveis e o envolvimento com novos objetivos, encontrando associações com indicadores de bem-estar subjetivo. O estudo situa a revisão de objetivos entre os processos de autorregulação. Seu alcance exige uma distinção: um objetivo difícil não é necessariamente inalcançável, e os resultados não estabelecem uma recomendação universal de abandono.

A pergunta aberta por essa pesquisa é o que acontece quando um compromisso já não encontra condições de realização. Antes de aproximá-la da vida de Lúcia, precisamos identificar o objetivo em exame. Cuidar da mãe, cuidar dela sem qualquer participação dos irmãos e continuar responsável por cada decisão são compromissos diferentes. O estudo de Wrosch e colegas não decide qual deles deve permanecer. Ajuda a dar lugar à possibilidade de rever um objetivo, em vez de avaliar a pessoa apenas por quanto persiste.

Podemos levar uma pergunta para a situação de Lúcia: o que sustenta a expectativa de que continuar produzirá um resultado diferente? Pode haver uma condição nova, um acordo verificável ou uma aprendizagem relevante. Pode haver apenas a repetição de uma promessa. A diferença precisa aparecer na análise da situação.

Não seria adequado usar essa pergunta para responsabilizar quem permanece em circunstâncias de coerção ou dependência. Em relações com violência, ameaça ou controle de recursos, sair envolve questões de proteção e apoio. A linguagem da escolha precisa reconhecer quando as condições impedem uma negociação segura. Voltarei a essa situação na sequência.

Quando ainda existe afeto e a relação precisa ser examinada

Beatriz e Daniel estão juntos há onze anos. Há carinho, lembranças importantes e uma rotina que ambos conhecem bem. Também há meses em que suas conversas se limitam a horários, contas e providências. Quando Beatriz tenta falar da distância entre eles, Daniel lembra que continuam fazendo muitas coisas juntos. Ela reconhece isso, mas não consegue explicar por que se sente sozinha em parte desse convívio.

A cena pede atenção ao que cada um está chamando de estar junto. Para Daniel, compartilhar a casa e resolver os problemas do dia manifesta compromisso. Beatriz sente falta de conversar sem precisar apresentar um assunto urgente e de perceber interesse pelo que está vivendo. Nenhuma dessas descrições revela, por si só, tudo o que acontece entre eles. A diferença permite começar uma conversa que a pergunta sobre ainda existir amor talvez encerrasse cedo demais.

Beatriz pensa que não deveria estar insatisfeita porque Daniel é uma pessoa cuidadosa. A qualidade que reconhece nele parece retirar sua autorização para falar do que falta. Mas reconhecer cuidado e sentir distância podem fazer parte da mesma relação. Para compreender a insatisfação, será preciso conhecer em que situações ela aparece, o que Beatriz espera receber e como Daniel vive esses mesmos momentos.

Daniel, por sua vez, entende a conversa como uma afirmação de que nada do que faz tem valor. Começa a listar suas contribuições, e Beatriz passa a defender a legitimidade de seu incômodo. O diálogo se transforma numa disputa sobre quem tem mais razões para estar magoado. Se examinarmos apenas a intenção inicial de conversar, perderemos o que aconteceu quando cada um tentou ser reconhecido.

O pensamento crítico, tal como discutido a partir de Facione (2024), ajuda a perguntar pelas interpretações e pelos elementos que as sustentam. Na cena, Beatriz conclui que Daniel não se interessa; Daniel conclui que ela desconsidera sua dedicação. O exame dessas conclusões não serve para decidir qual deles raciocina melhor. Permite perguntar a que acontecimentos se referem e o que ainda não conhecem da perspectiva do outro. A aproximação do conceito tem esse alcance, sem transformar a conversa afetiva num debate que deveria vencer quem apresenta o melhor argumento.

Num sábado, Daniel pergunta sobre um projeto que Beatriz havia mencionado. Ela começa a contar e logo interrompe a própria fala para dizer que não quer ocupar o tempo dele. Ele se surpreende: imaginava que ela preferia falar desses assuntos com os amigos. A conversa não demonstra que o distanciamento era um simples mal-entendido. Torna visível uma expectativa que ambos vinham tratando como conhecida, embora nunca a tivessem discutido.

A leitura de Larrosa (2002) permite acompanhar o que esse encontro pode modificar no sentido da relação. Beatriz talvez perceba quanto havia aprendido a abreviar o que contava. Daniel talvez se dê conta de que confundia a ausência de pedidos com ausência de desejo. Ainda não sabemos o que farão com isso. A experiência não se completa porque o casal encontrou uma frase esclarecedora. O que foi ouvido poderá continuar repercutindo nas conversas e nas escolhas seguintes.

Também o desejo de proximidade física pode ser vivido de maneiras diferentes. Beatriz sente falta de gestos de carinho que não precisem conduzir a uma relação sexual. Daniel evita procurá-la porque interpreta a recusa de uma aproximação como recusa de qualquer contato. Seria precipitado atribuir a cena a uma causa única. Interessa reconhecer o que cada gesto passou a significar e se existe espaço para falar de desejo, desconforto e limites sem que a conversa se transforme em cobrança. O tempo de relação não torna presumido o consentimento nem cria uma dívida de intimidade.

Permanecer pode envolver o desejo de conhecer essa parte da relação que ficou pouco conversada. Pode envolver afeto e, ao mesmo tempo, dificuldades que continuam sem resposta. A história construída merece reconhecimento, mas não estabelece uma obrigação de conservar o vínculo em qualquer condição. Tampouco uma fase de distância permite concluir que a relação perdeu todo o seu valor. A decisão exige conhecer o presente com mais cuidado do que essas conclusões permitem.

Beatriz e Daniel talvez escolham continuar e rever aspectos da convivência. Talvez percebam que desejam formas de vida que não conseguem conciliar. Não precisamos escolher o desfecho para tornar o exemplo útil. Quem lê poderá perguntar o que deseja preservar numa relação, o que precisa ser dito e que disposição encontra para examinar isso com a outra pessoa. Uma escolha afetiva inclui aquilo que cada um sente e também o que ambos conseguem sustentar na convivência.

Reconhecer o que merece continuar

Também seria um erro suspeitar de toda permanência. Cuidar de uma relação, continuar um trabalho socialmente necessário ou sustentar um projeto demorado pode exigir atravessar períodos difíceis. A dificuldade, sozinha, não demonstra que o compromisso perdeu sentido. É preciso conhecer o que está acontecendo, como as pessoas vivem essa situação e que possibilidades encontram para participar das decisões sobre sua continuidade.

Lúcia pode reconhecer que deseja ficar na cidade porque valoriza a proximidade da mãe, os vínculos dos filhos e aspectos de seu cotidiano. O que precisa mudar talvez seja a concentração das responsabilidades sob seus cuidados. Nesse caso, permanecer pode incluir pedidos e condições antes pouco expressos. Ela também pode perceber que gostaria de sair, mas ainda precisa construir alternativas. Reconhecer essa diferença permite compreender seu desejo e os limites atuais para realizá-lo.

Na relação de Beatriz e Daniel, a pergunta sobre continuar também precisa considerar o que ainda desejam compartilhar. Pode haver carinho, interesse pela vida do outro e vontade de recuperar uma proximidade que ficou limitada pelas tarefas diárias. Esses motivos merecem espaço, mesmo quando o casal atravessa um período de distância. Será importante conhecer se ambos reconhecem a dificuldade e como cada um está disposto a participar do cuidado com a relação.

Beatriz pode desejar continuar com Daniel e pedir que suas conversas tenham mais espaço no cotidiano. Daniel pode valorizar a relação e precisar explicar o que tem vivido, em vez de responder ao incômodo dela apenas enumerando suas contribuições. Ao se ouvirem, talvez descubram algo que ainda querem construir juntos. Também podem encontrar diferenças que persistem depois da conversa. O desejo de um deles não basta para definir o que os dois conseguirão sustentar.

O sabor da permanência pode ajudar a acompanhar esse percurso. Lúcia talvez sinta mais satisfação em estar perto da mãe quando o cuidado é compartilhado. Beatriz e Daniel podem voltar a encontrar prazer numa conversa, embora algumas dificuldades continuem. Essas mudanças merecem ser percebidas junto ao que ainda causa desgaste. Um encontro agradável não demonstra que todos os problemas foram resolvidos, assim como uma discussão não apaga necessariamente as razões para continuar.

É preciso observar como essas ocasiões se relacionam com o restante da convivência. Há espaço para apresentar uma necessidade sem receio de humilhação? Os acordos produzem alguma mudança no cotidiano? Cada pessoa consegue reconhecer os limites da outra? Essas perguntas ajudam a distinguir uma fase difícil, que ambos procuram enfrentar, de uma situação cuja continuidade depende sempre do silêncio ou da renúncia da mesma pessoa.

Uma permanência examinada continua sujeita a mudanças. Lúcia pode rever sua decisão se as necessidades de cuidado aumentarem ou surgir uma oportunidade de trabalho em outra cidade. Beatriz e Daniel podem perceber, com o tempo, que os acordos precisam de ajustes ou que seus desejos tomaram direções difíceis de conciliar. Escolher continuar hoje não exige prometer que nada

poderá modificar essa escolha. A decisão pode incluir uma nova conversa e o reconhecimento do que precisará ser acompanhado.

O que merece continuar não é determinado apenas pelo tempo já vivido. Há compromissos antigos que conservam razões importantes e vínculos recentes que já exigem renúncias difíceis de sustentar. A história compartilhada participa da decisão, junto ao modo como a relação é vivida no presente e às possibilidades que oferece para o futuro. Para Lúcia, Beatriz e Daniel, a pergunta é o que desejam preservar, por que isso ainda importa e quais condições precisam existir para que possam continuar participando dessa escolha.

As razões que cabem na mesma decisão

Lúcia permanece na cidade e sente alívio por não precisar organizar uma mudança imediata. Em outro momento, fica triste ao imaginar a experiência que deixou de viver. Beatriz e Daniel também podem decidir continuar juntos e reconhecer que há expectativas que a relação ainda não atende. Nenhuma dessas decisões precisa eliminar toda dúvida ou insatisfação para fazer sentido.

Uma escolha pode preservar algo importante e deixar uma perda real. Lúcia valoriza a proximidade da família e lamenta uma oportunidade profissional. Beatriz deseja continuar com Daniel e sente falta de uma proximidade que ainda precisam reconstruir. Reconhecer o que falta ajuda a compreender o que a permanência exige e o que merece ser conversado.

O alívio também pede atenção. Pode surgir porque a decisão corresponde ao que se deseja ou porque uma conversa difícil foi adiada. Lúcia se sente mais tranquila porque quer ficar ou porque deixou de enfrentar, por enquanto, a divisão dos cuidados? Beatriz e Daniel encontraram razões para continuar ou apenas encerraram uma discussão sem tratar do que os afastava? O sabor da experiência oferece sinais a examinar junto ao que efetivamente mudou no cotidiano.

Lúcia pode dizer que deseja ficar por enquanto e combinar uma nova conversa sobre as responsabilidades familiares. Beatriz e Daniel podem escolher continuar e acompanhar como os acordos chegam à convivência. Esse tempo precisa permitir reconhecer o que avançou, o que permanece difícil e o que exigirá outra decisão. Assim, o "por enquanto" ganha conteúdo, em vez de apenas prolongar uma situação que ninguém volta a discutir.

Quando esperar tem um propósito

Esperar pode fazer parte de um cuidado. Uma formação ainda precisa ser concluída, alguém depende de acompanhamento ou uma condição material exige preparação. Nesses casos, vale dizer o que se espera e como será possível perceber alguma mudança. A espera ganha sentido quando conseguimos relacioná-la ao que precisa acontecer, mesmo sem conhecer de antemão o resultado.

Lúcia pode decidir permanecer por um semestre enquanto organiza uma divisão de cuidados com os irmãos. O período não precisa terminar numa mudança de cidade. Pode permitir que ela escolha ficar sob outras condições. O importante é que haja ações relacionadas ao motivo da espera e uma ocasião para examinar o que mudou na distribuição das responsabilidades.

Beatriz e Daniel também podem reconhecer que precisam de tempo para compreender o que desejam da relação. Esse tempo pode incluir conversas e mudanças nos hábitos que os afastaram. Será importante observar se ambos participam e se os acordos chegam ao cotidiano. O sabor da convivência pode se alterar aos poucos, mas a passagem dos meses, sozinha, não demonstra que estão cuidando do que os preocupa.

Outra situação ocorre quando qualquer tentativa de conversar encontra uma nova razão para adiar. Na família de Lúcia, surge sempre uma urgência antes de discutir a divisão dos cuidados. Entre Beatriz e Daniel, o cansaço ou o receio de uma discussão pode fazer com que o assunto nunca encontre espaço. Essas dificuldades precisam ser consideradas, mas também cabe perguntar o que tornaria a hora adequada e se há alguma possibilidade de construir essa ocasião.

Há esperas sem prazo previsível. Um processo de cuidado pode durar anos, e dificuldades numa relação nem sempre permitem antecipar quanto tempo será necessário para compreendê-las. Nesses casos, importa perguntar como a vida está sendo vivida durante a espera. Lúcia consegue preservar algum tempo próprio e compartilhar responsabilidades? Beatriz e Daniel encontram respeito, escuta e disposição para enfrentar o que os distancia? O que acontece nesse período também participa da decisão de continuar esperando.

O que pode continuar sem ser igual

Na conversa com os irmãos, Lúcia percebe que todos falam em ajudá-la, como se o cuidado da mãe já fosse uma responsabilidade exclusivamente sua. Ela começa a perguntar o que cabe a cada um. Beatriz encontra uma dificuldade parecida quando Daniel se oferece para "ajudar" nas tarefas da casa, mas espera que ela continue percebendo e organizando tudo. Nas duas situações, a conversa precisa esclarecer quem responde pelo trabalho, inclusive por aquilo que acontece antes de uma tarefa ser realizada.

Beatriz pode desejar continuar com Daniel e pedir que essa organização seja revista. A resposta de que sempre viveram assim não esclarece se a rotina continua aceitável para ambos. Da mesma forma, Lúcia pode ter assumido os cuidados da mãe numa época em que tinha mais disponibilidade. O arranjo anterior faz parte da história dessas relações, mas precisa ser discutido à luz das condições e necessidades atuais.

O desejo de preservar um vínculo pode ser justamente a razão para conversar sobre o que o está desgastando. Daniel também pode apresentar necessidades que Beatriz ainda não havia percebido, assim como os irmãos de Lúcia podem explicar suas possibilidades de participação. Essa conversa

exige espaço para ouvir e discordar. Quando um pedido é recebido com ameaça ou humilhação, será necessário considerar as condições de segurança e de apoio de quem tenta falar.

Também há limites que talvez não mudem. Lúcia pode reconhecer que um irmão tem pouca disponibilidade e negociar outras formas de contribuição. Beatriz e Daniel podem perceber diferenças entre o que cada um deseja compartilhar, sem conseguir atender a todas as expectativas. Será importante conhecer como vivem esses limites: o que ainda valorizam, o que lhes faz falta e se o custo de continuar pode ser assumido sem que a mesma pessoa precise renunciar sempre.

As respostas aparecerão também no cotidiano. Os irmãos de Lúcia assumem os cuidados combinados sem esperar que ela acompanhe cada providência? Beatriz e Daniel passam a dividir a organização da casa e encontram espaço para estar juntos? O que cada um faz depois da conversa permite avaliar os acordos e pode mudar o sabor da convivência. O alívio de ser ouvido pode ganhar continuidade ou dar lugar à frustração quando nada se altera.

É possível escolher ficar e mudar a maneira de participar. Lúcia pode continuar perto da mãe sem organizar sozinha todos os cuidados. Beatriz e Daniel podem preservar a relação e rever hábitos que já não atendem aos dois. Essas mudanças nem sempre produzem um anúncio visível, mas alteram o que significa permanecer. A continuidade passa a incluir necessidades que antes ficavam sem espaço e responsabilidades pelas quais mais de uma pessoa precisa responder.

Ficar depois de perceber outra coisa

Lúcia pode permanecer na cidade e deixar de dizer que ficou apenas porque precisava. Isso não significa descobrir que sempre quis ficar. Ela pode desejar estar próxima da mãe e sentir cansaço, gostar da vida que construiu e lamentar uma possibilidade adiada. Beatriz e Daniel também podem reconhecer que desejam continuar juntos e que há aspectos da convivência que já não querem manter. Nas duas histórias, compreender a permanência exige espaço para razões e sentimentos que não cabem numa explicação única.

A perspectiva de Larrosa (2002) participa da interpretação que faço dessas situações ao chamar a atenção para o que os encontros podem modificar em quem os vive. Na conversa com os irmãos, Lúcia talvez perceba que seus desejos precisam entrar na organização do cuidado. Ao escutar Beatriz, Daniel pode reconhecer uma distância que a rotina compartilhada não lhe permitia perceber. O sabor da experiência pode mudar quando uma necessidade antes pouco expressa encontra palavras e passa a fazer parte da relação.

Essa mudança de compreensão não garante que as condições também se alterem. Os irmãos podem continuar pouco disponíveis, e Daniel pode ouvir o pedido de Beatriz sem modificar seus hábitos. O alívio inicial de falar pode então conviver com frustração. Será preciso reconhecer a diferença entre

compreender uma necessidade e conseguir atendê-la. Lúcia não pode produzir sozinha uma divisão de cuidados, assim como Beatriz não pode responder pela disposição dos dois para rever a convivência.

Também há algo a conhecer nos desejos de quem recebe o cuidado ou escuta o pedido. Uma conversa com a mãe talvez mostre a Lúcia que vinha organizando providências sem perguntar quais decisões ela desejava continuar tomando. Daniel pode explicar que também sente falta de proximidade, mas evita certos assuntos por receio de que terminem em cobrança. Nenhuma dessas falas encerra a interpretação. Elas acrescentam informações que podem modificar o sentido de gestos antes entendidos apenas como proteção, desinteresse ou recusa.

A mistura de sentimentos aparece nessas diferenças. Lúcia pode sentir estranhamento ao perceber que cuidar também exige abrir mão de decidir algumas coisas pela mãe. Beatriz pode se sentir acolhida por uma conversa e continuar magoada com episódios anteriores. Daniel pode experimentar alívio por conseguir falar e desconforto ao reconhecer sua participação no afastamento. Esses sentimentos ajudam a acompanhar como cada pessoa vive o encontro, enquanto as ações seguintes permitem conhecer o que poderá mudar.

Permanecer pode, assim, envolver mudanças pouco visíveis. A cidade de Lúcia continua a mesma; Beatriz e Daniel continuam juntos. Mas talvez já não compreendam da mesma forma o cuidado, a disponibilidade e a proximidade que desejam oferecer e receber. Ainda haverá dificuldades e expectativas frustradas. Acompanhar o sabor dessa continuidade permite perguntar o que passou a ser vivido de outra maneira e o que continua exigindo revisão, sem transformar a decisão de ficar numa obrigação de estar ou parecer satisfeito.

Envelhecer e participar das mudanças na própria vida

Outra situação ajuda a pensar o que pode continuar sem permanecer igual. Celina tem setenta e dois anos e vive no apartamento em que criou os filhos. Depois de uma queda na calçada, a família começa a organizar suas saídas. A filha passa a fazer as compras e o filho sugere que ela se mude para perto dele. Celina reconhece o cuidado, mas se incomoda quando percebe que os dois já conversaram sobre a mudança antes de perguntar o que ela deseja.

A queda precisa ser considerada, mas ainda sabemos pouco sobre suas circunstâncias e sobre os cuidados necessários. Ela não autoriza, por si só, uma conclusão sobre todas as atividades de Celina. Seria preciso conhecer o que aconteceu, ouvir como ela está e buscar a avaliação pertinente à situação. A pergunta que interessa aqui é como essas informações entram numa decisão da qual Celina participa. O receio da família merece ser escutado; sua preferência também precisa ter consequências na conversa.

Celina diz que quer continuar independente. Ao explicar o que isso significa, fala de escolher o que comprar, conversar com a vizinha e decidir a hora de sair. A filha entende independência como fazer tudo sem ajuda e lembra que a mãe já aceitou companhia em outras ocasiões. Elas usam a mesma

palavra para defender coisas diferentes. Enquanto essa diferença não aparece, qualquer oferta de apoio pode soar como retirada de liberdade, e qualquer recusa pode parecer negação de uma dificuldade.

A situação ganha outra forma quando Celina consegue dizer que deseja continuar decidindo sobre suas compras, embora aceite companhia no trajeto. Talvez essa combinação seja possível; talvez as condições exijam outras providências. O exemplo não estabelece qual arranjo seria adequado. Mostra por que especificar as atividades e as necessidades permite examinar alternativas que uma disputa entre fazer tudo sozinha e entregar tudo aos filhos deixaria de fora.

A distinção de Bandura (2006) entre avaliar uma capacidade para determinada ação e formular um julgamento geral sobre si ajuda a interpretar essa passagem. Celina pode sentir insegurança para percorrer sozinha um caminho e continuar considerando-se capaz de administrar despesas ou organizar um encontro. Essa aproximação conceitual não substitui a avaliação das condições de cada atividade. Ela impede que uma dificuldade localizada seja usada, sem exame, para encerrar perguntas sobre toda a sua participação.

Nem toda resistência de Celina diz respeito ao apartamento. Durante anos, os filhos a procuraram para pedir conselho. Agora, algumas conversas começam com instruções sobre o que deve fazer. Ela sente falta de ser consultada e teme que suas palavras passem a ser recebidas apenas como teimosia. A mudança pode ser vivida como perda de um lugar nas relações, mesmo quando existe cuidado e quando parte da ajuda é necessária.

Um dia, a neta pede que Celina a ensine a preparar uma receita da família. Enquanto cozinham, a conversa sai do prato e chega a histórias que a neta desconhecia. Celina percebe quanto havia limitado seus encontros recentes a informar se estava bem e ouvir recomendações. O acontecimento não resolve as dificuldades de circulação. Pode, contudo, abrir uma pergunta sobre a presença que deseja ter na família e sobre o que ainda gostaria de compartilhar.

Na perspectiva de Larrosa (2002), interessa perguntar como esse encontro a afeta. Não precisamos concluir que Celina recuperou a autoestima ou encontrou uma finalidade para envelhecer. Talvez ela apenas queira continuar aquela conversa. Talvez o episódio lhe permita dizer aos filhos que sente falta de participar de assuntos que não sejam sua segurança. O sentido do vivido pode começar numa diferença difícil de nomear, antes de se transformar num pedido.

Também há perdas que não encontram substituição. Celina sente falta de uma amiga que morreu e não deseja ouvir que precisa ocupar a cabeça. Conhecer outras pessoas pode vir a ser importante para ela, mas não torna aquela amizade substituível. A reflexão precisa comportar a falta, sem fazer de cada perda uma oportunidade obrigatória de crescimento. O tempo disponível depois de uma mudança tampouco precisa ser preenchido para que sua vida seja reconhecida como válida.

Em outra conversa, a filha admite que não consegue acompanhá-la sempre. Essa informação também faz parte do problema. Preservar a participação de Celina exige considerar os limites de quem oferece ajuda e os recursos que realmente existem. Pode haver serviços indisponíveis, custos difíceis

de assumir e uma rede pequena. Uma solução desejada por todos pode continuar fora de alcance. Reconhecer isso evita atribuir a uma atitude individual aquilo que depende de condições compartilhadas.

Celina talvez permaneça no apartamento com mudanças na rotina. Talvez venha a desejar outro lugar, por razões que ainda estão se formando. Poder reconsiderar não torna sua posição anterior menos legítima. O que importa acompanhar é como participa da decisão, que informações recebe e se pode expressar ambivalência. Gostar da própria casa e recear ficar sozinha podem fazer parte da mesma conversa.

A cena também permite pensar em mudanças que chegam antes dessa idade. Uma pessoa se aposenta e estranha não ser mais procurada para decidir questões de trabalho. Outra percebe alterações na aparência e evita fotografias em que já não se reconhece como antes. São situações diferentes, que não devem ser reduzidas a uma mesma explicação. Em cada uma, vale perguntar o que mudou, qual perda está sendo vivida e de onde vem a expectativa sobre como a pessoa deveria estar.

Aceitar que o tempo passou não exige gostar de todas as mudanças nem renunciar a cuidar do que incomoda. Também não obriga a demonstrar juventude para continuar tendo projetos e desejos. Na história de Celina, o envelhecimento entra como parte de uma vida cuja interpretação continua sendo disputada e elaborada por quem a vive. A pergunta pela permanência inclui o que ela deseja conservar e que mudanças poderiam permitir essa continuidade.

O que ainda não sabemos sobre uma decisão

A decisão de Celina sobre onde morar reúne segurança, afeto, recursos financeiros e o desejo de continuar conduzindo a própria vida. Se explicarmos sua resistência à mudança apenas como teimosia, deixaremos de conhecer o que sua casa e sua rotina representam para ela. Se entendermos toda preocupação dos filhos como tentativa de controle, também perderemos informações importantes. É preciso conhecer de que apoio Celina necessita e como deseja recebê-lo, sem tomar sua idade como resposta antecipada sobre o que consegue decidir.

Aceitar ajuda em uma atividade não significa abrir mão de todas as decisões relacionadas a ela. Celina pode precisar de companhia para fazer compras e continuar escolhendo os produtos, acompanhando os gastos e decidindo quando deseja sair. Pode pedir que um filho marque uma consulta e querer conversar diretamente com o profissional durante o atendimento. Essas diferenças ajudam a compreender a autonomia no cotidiano: receber cuidado pode permitir que ela continue participando de atividades e escolhas que valoriza.

Nem todos os arranjos desejados estarão disponíveis. Os filhos podem ter horários limitados, um serviço pode custar mais do que a família consegue pagar e a moradia pode apresentar dificuldades que precisam ser avaliadas. Essas condições fazem parte da decisão e devem ser discutidas com Celina. Será necessário distinguir o que exige uma mudança por razões concretas daquilo que os demais

preferem porque facilita sua própria organização. Também importa perguntar se as possibilidades oferecidas preservam algum espaço para suas preferências ou se apenas lhe pedem concordância com uma decisão já tomada.

O **sabor da experiência** pode reunir alívio por receber apoio e tristeza por deixar de fazer algo como antes. Celina talvez reconheça a necessidade de uma mudança e ainda lamente a privacidade, os hábitos ou a proximidade dos vizinhos que poderá perder. Essa tristeza merece ser ouvida, sem ser tratada como incapacidade de compreender a situação. Algumas perdas poderão ser reduzidas; outras continuarão presentes. Participar da decisão inclui poder dizer o que custa aceitar uma alternativa, pedir ajustes e voltar ao assunto quando a nova rotina mostrar dificuldades que ninguém havia previsto.

Promessas e mudanças que podem ser percebidas

Suponhamos que os filhos de Celina concordem em conversar com ela antes de organizar suas saídas ou tomar providências sobre a casa. O acordo abre uma possibilidade, mas será preciso observar como chega ao cotidiano. Eles passam a perguntar quais horários ela prefere? Explicam as alternativas e dão tempo para que responda? Quando Celina discorda, procuram compreender suas razões ou retomam a decisão que já haviam considerado melhor? A mudança pode ser percebida no espaço que sua participação passa a ter.

Também importa acompanhar se a ajuda combinada atende à necessidade que a motivou. A companhia nas compras permite que Celina escolha os produtos e converse com as pessoas que conhece, ou a saída se torna uma tarefa apressada, conduzida inteiramente por quem a acompanha? Um apoio pode resolver uma dificuldade prática e reduzir outras possibilidades que ela valorizava naquela atividade. Conhecer como Celina vive a nova rotina ajuda a perceber esses efeitos. O alívio de sair acompanhada pode conviver com o incômodo de já não conseguir fazer o percurso no próprio ritmo.

Nem toda dificuldade em cumprir o acordo tem o mesmo sentido. Um filho pode precisar ajustar seus horários; Celina pode descobrir que deseja outro tipo de companhia; um serviço pode não estar disponível. Essas situações pedem revisão e conversa. Outra coisa acontece quando suas preferências são repetidamente ignoradas, mesmo depois de explicadas. Será importante observar se a família procura alternativas ou se espera que ela se adapte sempre ao que os demais decidiram. Celina também precisa poder dizer que uma forma de ajuda não está funcionando sem que isso seja interpretado como recusa de qualquer cuidado.

A utilidade do exemplo está em examinar como Celina continua participando da própria vida enquanto suas necessidades mudam. Ela não precisa demonstrar que faz tudo sozinha para que sua opinião tenha valor. Pode reconhecer dificuldades, aceitar apoio e conservar decisões que consegue e deseja tomar. O sabor dessa experiência dependerá também de como é ouvida e do que acontece

com aquilo que expressa. Os acordos poderão precisar de novos ajustes, à medida que ela e a família conheçam melhor o que favorece sua segurança, sua convivência e a autonomia que deseja preservar.

Antes de responder

Escolha uma situação em que você permanece e sobre a qual gostaria de pensar com mais cuidado. Pode ser um lugar, uma relação ou uma responsabilidade. Comece pelo que deseja preservar e pelo que essa continuidade exige de você. É possível valorizar um vínculo e reconhecer que a maneira de mantê-lo precisa mudar.

Retome uma cena que ajude a perceber como as responsabilidades e as decisões estão distribuídas. Quem identifica o que precisa ser feito, organiza as providências e acompanha os acordos? O que você deseja continuar oferecendo e o que precisaria ser compartilhado? Se a situação envolve receber cuidado, considere também como suas preferências são ouvidas e quais decisões deseja continuar tomando.

Procure reconhecer o sabor dessa permanência. Em que momentos ela traz satisfação, alívio, cansaço ou frustração? Algo que antes era desejado passou a pesar? Alguma mudança permitiu recuperar o prazer de estar ali? Você não precisa escolher um único sentimento para descrever a situação. A mistura pode ajudar a compreender o que continua importante e o que pede atenção.

Por fim, examine sua expectativa de melhora. Que acontecimentos a sustentam? Que promessas ainda não chegaram à rotina? As perguntas seguintes podem ajudá-lo a aproximar o que sente daquilo que efetivamente acontece. Não é necessário chegar a uma decisão agora. Talvez a reflexão permita formular com mais clareza uma necessidade, um pedido ou uma condição que merece voltar à conversa.

Perguntas para reflexão pessoal

1. O que sua permanência preserva e quem se beneficia dessa preservação?
2. Quais custos você assume ao permanecer?
3. Que acontecimentos sustentam sua expectativa de que a situação poderá melhorar?
4. O que mudou na maneira como você compreende essa permanência, mesmo que ainda esteja no mesmo lugar?
5. Que apoio seria necessário para que outras alternativas se tornassem concretas?

CAPÍTULO V

O que torna uma mudança possível

Rafael diz que gostaria de trabalhar por conta própria. Imagina maior autonomia sobre os horários e a possibilidade de escolher atividades que lhe interessem. Depois de anos respondendo a cobranças e cumprindo uma rotina definida por outras pessoas, pensa com satisfação em organizar o próprio trabalho. Quando tenta descrever uma semana nessa nova ocupação, porém, percebe que conhece pouco sobre a busca de clientes, os custos e o tempo dedicado a tarefas administrativas. Seu desejo é real, mas a imagem do cotidiano ainda contém muitas lacunas.

A comparação que faz também merece atenção. Rafael conhece o emprego atual por dentro: as mensagens fora de hora, os problemas repetidos e o cansaço ao final do dia. Já o trabalho por conta própria aparece principalmente nas partes que deseja viver. Ele imagina escolher os projetos, mas ainda não sabe o que faria se houvesse pouca procura ou se precisasse aceitar um serviço menos interessante para pagar as despesas. Conhecer essas exigências pode ajudá-lo a compreender se deseja aquela atividade e de que condições precisaria para realizá-la.

Uma mudança pode começar pela vontade de interromper uma situação. O desgaste faz Rafael procurar outra possibilidade, e esse movimento merece ser levado a sério. Ainda assim, saber por que deseja sair não esclarece tudo o que espera construir. Talvez queira exercer outra atividade, ter mais tempo ou deixar de responder a determinada chefia. Essas necessidades podem estar relacionadas, mas não serão necessariamente atendidas pela mesma escolha. O alívio imaginado depois da saída pode tornar difícil perceber o que a alternativa oferece e o que também passará a exigir.

O sabor do trabalho atual participa dessa expectativa. Se Rafael chega às segundas-feiras com desânimo e passa a semana esperando pelo descanso, a ideia de sair pode trazer um alívio antecipado. Esse sentimento ajuda a reconhecer seu desgaste, mas ainda não permite conhecer como viverá a nova ocupação. Aproximar-se dela será uma oportunidade de observar o que desperta interesse, o que causa estranhamento e quais dificuldades está disposto a enfrentar. Sua decisão poderá ganhar conteúdo à medida que a alternativa deixe de ser apenas uma imagem de liberdade e se torne um trabalho cujo cotidiano ele começa a compreender.

Transformar uma possibilidade em investigação

Proponho tratar parte da preparação como investigação. O que precisaria ser conhecido antes de assumir um compromisso difícil de desfazer? Rafael poderia conversar com profissionais, acompanhar uma atividade e levantar os custos de funcionamento. Essas ações não garantem a viabilidade do projeto. Podem tornar suas exigências mais visíveis.

Lent, Brown e Hackett (1994) consideram, na compreensão das escolhas profissionais, a relação entre avaliações de capacidade, expectativas de resultado e objetivos. A aproximação que faço aqui é perguntar separadamente o que Rafael acredita saber realizar, quais resultados espera e em que informações apoia essas expectativas.

Separar essas perguntas impede que uma resposta favorável seja usada para encerrar todas as outras. Rafael pode saber prestar um serviço e ainda desconhecer sua procura. Pode ter recebido elogios sinceros sem saber quanto as pessoas pagariam por ele. Na leitura que faço dessa teoria, sua capacidade merece reconhecimento e suas expectativas precisam de informações próprias. Uma coisa não serve automaticamente como prova da outra.

Ele pode sentir segurança para prestar o serviço e não conhecer os meios de chegar aos clientes. Pode dominar a atividade e rejeitar a administração que a acompanha. Pode também descobrir interesse numa função que não havia considerado. Conhecer melhor a alternativa permite modificar o projeto antes de comprometer recursos que talvez não possa repor.

Nem toda mudança comporta um período de experimentação. Há contratos que terminam, deslocamentos impostos e situações que exigem resposta rápida. Nesses casos, investigar pode significar reunir a informação disponível no tempo existente e buscar apoio para reduzir os custos da incerteza. A preparação precisa respeitar a urgência real.

Planejamento que admite revisão

Zimmerman (2002) descreve a autorregulação da aprendizagem como um processo que inclui planejamento, acompanhamento da realização e reflexão sobre os resultados. Inspirada nessa organização, proponho que uma preparação contenha uma ocasião definida para examinar o que as ações produziram. Estabelecer uma data para rever o projeto pode impedir que a preparação se prolongue indefinidamente sem gerar informação nova.

O movimento entre planejar, realizar e rever ajuda a localizar o que ainda falta no projeto. Se Rafael apenas reúne ideias, não conhece como responderá às exigências concretas. Se age sem observar os efeitos, perde informações que poderiam corrigir o plano. Essa é uma aproximação do modelo de aprendizagem à preparação de uma mudança. Ela organiza perguntas, mas não transforma o projeto numa sequência de etapas que garantirá sucesso.

No caso de Rafael, uma investigação de algumas semanas poderia resultar numa descrição mais concreta da atividade. O prazo precisaria ser compatível com sua disponibilidade. O que importa é a relação entre a ação e o que ele espera conhecer: conversar com um profissional deveria ajudar a responder a uma dúvida, e não apenas produzir a sensação de estar fazendo alguma coisa.

O planejamento também precisa incluir quem sustentará o tempo necessário. Um projeto pode parecer individual enquanto depende do trabalho doméstico de outra pessoa ou de recursos compartilhados. Tornar essa dependência explícita permite discutir acordos antes que a mudança redistribua custos sem consentimento.

O medo como parte da situação

Sentir receio diante de uma transição não permite concluir que a decisão esteja errada. Também não demonstra que seja necessário avançar para superar um limite pessoal. O receio pode estar ligado a uma perda provável, a uma informação que ainda falta ou a uma atividade que a pessoa não sabe realizar. Para compreender o que fazer, é preciso conhecer o que ela teme e em que se apoia essa previsão.

Rafael pode ter medo de não conseguir clientes, de perder uma renda regular ou de descobrir que não gosta tanto da atividade quanto imaginava. Embora apareçam juntos, esses receios pedem investigações diferentes. Conhecer os custos ajuda a avaliar quanto precisaria ganhar, mas não esclarece se deseja lidar diariamente com clientes. Conversar com alguém da área pode oferecer informações sobre a rotina, mas não garante que encontrará a mesma procura. Cada resposta permite compreender uma parte da situação.

Uma pergunta possível é o que precisaria ser preparado para que determinado risco se tornasse aceitável para ele. A resposta pode envolver recursos financeiros, formação ou uma divisão diferente das responsabilidades familiares. Em alguns casos, mostrará que a alternativa ainda não é viável. Reconhecer isso informa as condições atuais do projeto e permite perguntar se há algo que possa ser construído antes de assumir um compromisso maior.

O sabor dessa preparação pode reunir entusiasmo e apreensão. Rafael talvez goste de aprender uma nova atividade e se incomode ao perceber quanto ainda desconhece. Pode sentir alívio ao obter uma informação e voltar a ficar preocupado diante de outra exigência. Essas mudanças merecem atenção, sem que cada sentimento precise se transformar numa decisão. O medo pode continuar presente mesmo depois de uma preparação cuidadosa; será importante perceber se ele se refere a riscos que Rafael compreende ou a dúvidas que ainda precisam de esclarecimento.

Rafael talvez decida adiar a saída e modificar o plano. Talvez encontre uma possibilidade de transição parcial, se as condições de seu trabalho e de sua vida permitirem. Pode também concluir que não deseja seguir aquela alternativa. O valor da investigação está no que ela permite conhecer, inclusive

quando contraria a expectativa inicial. Se toda dificuldade é descartada e apenas as informações favoráveis recebem atenção, a preparação deixa de ajudar a examinar a escolha.

Mudar envolve um cotidiano depois do anúncio. Haverá tarefas repetitivas, aprendizagens difíceis e relações a construir. Aproximar-se desse trabalho permite a Rafael perguntar quais exigências está disposto a assumir e que apoio precisará buscar. Seu desejo pode se fortalecer, mudar de forma ou perder força quando conhece melhor a atividade. Dar espaço a essas possibilidades ajuda a decidir sem exigir a ausência de medo e sem tratar o receio como uma ordem para desistir.

Conhecer a vida comum da mudança

Rafael encontra um profissional da área em que deseja atuar. Esperava ouvir sobre liberdade de horários; escuta sobre cobranças, períodos sem clientes e trabalho administrativo. Sai da conversa menos entusiasmado. A primeira reação é procurar alguém mais otimista. Depois, reconhece que recebeu justamente informações que não conhecia.

Uma investigação precisa poder alterar a imagem inicial. Se toda dificuldade relatada for tratada como negatividade de quem fala, a busca servirá apenas para confirmar o que já se deseja. Também seria um erro tomar a experiência de uma pessoa como destino de toda a atividade. Rafael precisará ouvir mais de uma trajetória e comparar condições semelhantes às suas.

O trabalho por conta própria pode permitir escolhas de horário e exigir disponibilidade para demandas inesperadas. A mudança de cidade pode trazer oportunidades e reduzir o apoio cotidiano. Começar um curso pode despertar interesse e ocupar o tempo antes destinado ao descanso. Conhecer esses detalhes permite perguntar o que se deseja viver quando a novidade já não estiver ocupando toda a atenção.

Rafael tenta descrever uma terça-feira do projeto. O que faria pela manhã? Quem procuraria seu serviço? Como organizaria uma entrega? A pergunta pelo dia comum diminui o espaço de uma imagem sem rotina. Pode tornar a alternativa menos atraente ou revelar um interesse que resiste às tarefas menos visíveis.

Experimentar também impõe limites

Ele considera oferecer um primeiro serviço em escala pequena, respeitando as exigências da atividade. Antes disso, precisa saber o que pretende aprender com a experiência. Quer conhecer o tempo de execução? Sua disposição para atender clientes? A procura pelo trabalho? Uma única tentativa não responderá a tudo.

Antes do serviço, Rafael pode definir o que precisará observar para responder à dúvida escolhida. Se deseja conhecer o tempo de execução, terá de incluir preparação, contato com o cliente

e possíveis ajustes. Se quer avaliar os custos, precisará distinguir o que pagou daquilo que utilizou emprestado ou já possuía. Saber o que acompanhar permite voltar depois ao objetivo da tentativa, em vez de depender apenas da satisfação com a entrega.

Se algo correr mal, o mesmo cuidado se aplica. Uma entrega atrasada pode mostrar falta de preparo, uma previsão inadequada de tempo ou uma circunstância excepcional. A interpretação precisa apontar o que pode ser aprendido. Concluir que não nasceu para aquilo pode encerrar cedo demais uma investigação; insistir sem examinar o problema também não ajuda.

Há limites para experimentar. Algumas mudanças envolvem contratos, responsabilidades profissionais e recursos que não podem ser tratados como tentativa informal. Nesses casos, conhecer as regras e buscar orientação competente faz parte da preparação. O desejo de começar não substitui as condições necessárias para realizar a atividade.

Decidir com informações incompletas

Rafael pode continuar pesquisando por meses sem encontrar uma garantia. Cada conversa esclarece alguma coisa e apresenta uma nova dúvida. A ausência de certeza não desaparece necessariamente com mais leitura. Em algum momento, será preciso distinguir o que ainda pode ser investigado daquilo que só será conhecido quando a atividade começar, como sua relação com os clientes e a maneira como viverá as exigências do trabalho.

Isso não torna a preparação dispensável. Rafael precisa conhecer os custos, as exigências da ocupação e as responsabilidades que assumiria. Mas talvez esteja procurando uma resposta que nenhuma fonte poderá oferecer: a certeza de que não se arrependerá. Pode aprender muito sobre o funcionamento de uma atividade sem conseguir antecipar inteiramente o lugar que ela terá em sua vida. Reconhecer esse limite ajuda a avaliar o que a pesquisa já esclareceu e o que continua em aberto.

Uma pergunta útil é qual informação poderia mudar sua decisão. Se descobrir que a atividade exige horários diferentes dos que deseja, isso alteraria seu interesse? Se a renda inicial fosse menor do que imaginava, conseguiria manter as despesas? Essas perguntas dão uma finalidade à investigação. Também importa conhecer que perda teria condições de suportar caso a tentativa não produzisse o esperado. A resposta depende de recursos e responsabilidades reais; a disposição de outra pessoa para assumir riscos não serve como medida para sua vida.

Algumas decisões são mais fáceis de rever. Outras produzem compromissos duradouros, com custos para encerrá-los. Conhecer essa diferença ajuda a escolher o tamanho do próximo passo. Visitar uma cidade permite observar parte de seu cotidiano sem assumir todas as consequências de uma mudança. Um curso breve pode apresentar aspectos de uma atividade, embora não substitua uma formação exigida para exercê-la. Cada aproximação responde a algumas perguntas e deixa outras sem resposta.

O sabor dessas primeiras aproximações também pode surpreender Rafael. Ele talvez encontre satisfação numa tarefa que parecia pouco interessante ou se sinta desconfortável justamente na parte que mais o atraía. Uma ocasião isolada ainda não permite concluir como será todo o trabalho. Vale perguntar o que aconteceu, em quais condições e se essa impressão se repete. A experiência pode acrescentar perguntas que ele não teria formulado apenas lendo sobre a ocupação.

Essa preparação não precisa esperar que o medo desapareça. Pode ajudá-lo a compreender o que receia, quais acontecimentos tornam esse risco provável e que apoio existiria se ele se concretizasse. Há receios que diminuem com informação; outros apontam dificuldades que merecem adiamento ou mudança de plano. Rafael poderá decidir com dúvidas ainda presentes, desde que consiga reconhecer quais são elas e o que está disposto e tem condições de assumir naquele momento.

As perdas que acompanham um desejo

Ao imaginar a saída do emprego, Rafael percebe que a mudança também afetaria condições que aprendeu a considerar garantidas: férias remuneradas, benefícios oferecidos pela empresa e uma contribuição regular para a aposentadoria. Deseja trabalhar por conta própria, mas se preocupa com o que precisaria organizar e custear de outra maneira. Essa preocupação não elimina seu interesse pela mudança. Torna mais concreto o que ela envolveria.

O salário mensal também permite assumir despesas e fazer planos com alguma previsibilidade. Na nova atividade, Rafael ainda não sabe como a renda se distribuiria ao longo do ano nem o que aconteceria num período em que precisasse interromper o trabalho. A autonomia que procura pode vir acompanhada de responsabilidades antes compartilhadas com o empregador. Conhecer essas diferenças ajuda a avaliar o que ganharia e quais proteções precisaria reconstruir.

O sabor dessa possibilidade pode reunir entusiasmo e pesar. Rafael se anima ao pensar nos projetos que gostaria de realizar e sente receio de abrir mão de uma segurança que tem valor para sua família. Não precisa diminuir a importância dessa segurança para demonstrar que deseja mudar. Pode reconhecer que ela permitiu conquistas e, ainda assim, investigar outra forma de trabalhar.

Talvez decida permanecer por mais tempo enquanto conhece melhor os custos da transição. Talvez encontre condições para seguir, aceitando algumas perdas e preparando-se para outras. A decisão precisará considerar o que descobriu sobre a alternativa, os recursos disponíveis e as responsabilidades atuais. Desejar uma mudança não exige tratar suas perdas como irrelevantes; reconhecê-las permite compreender melhor o compromisso que se está disposto a assumir.

O que Rafael precisa aprender sobre a própria ideia

O projeto de Rafael reúne duas expectativas que ainda precisam ser comparadas com o cotidiano: ter maior liberdade e gostar mais do trabalho. Ele pode descobrir que a nova atividade oferece uma delas em alguns aspectos e limita a outra. Atender clientes talvez seja interessante, mas os horários de maior procura podem coincidir com o tempo que pretendia preservar para a família.

Conhecer essa diferença permite discutir o projeto de forma menos vaga. Qual liberdade ele procura? Poder escolher o início da jornada, recusar certos serviços ou trabalhar sem uma chefia direta? Essas condições não são equivalentes. Algumas podem coexistir com prazos rigorosos e dependência de clientes. O exemplo é útil porque exige descrever o conteúdo de uma promessa atraente antes de apostar nela.

Uma mudança de país apresenta perguntas parecidas, embora envolva outras exigências. Alguém deseja uma vida mais tranquila, mas ainda não conhece a rotina de trabalho, a moradia e as relações que poderá construir no destino. A investigação precisa considerar esses aspectos, além de documentos e regras aplicáveis à situação. A experiência de uma visita pode oferecer informação sobre o lugar e deixar quase intacta a pergunta sobre como seria viver e trabalhar ali.

Também se pode pensar num curso escolhido pela imagem da profissão. A pessoa gosta do tema e ainda não sabe se deseja o conjunto de atividades do trabalho. Conversar sobre uma semana comum, conhecer a formação e observar tarefas permitidas a quem ainda está aprendendo pode tornar a escolha mais compreensível. O paralelo com Rafael está na necessidade de aproximar uma imagem desejada das exigências que a acompanham.

Como interpretar uma experiência favorável

Imaginemos que Rafael conclua um primeiro serviço e o cliente fique satisfeito. Ele recebe um elogio, percebe que conseguiu atender ao pedido e começa a imaginar outros trabalhos. O resultado oferece uma informação importante sobre sua capacidade de realizar aquela entrega. Antes de usá-lo como previsão sobre o futuro, porém, vale conhecer como foi produzido: quanto tempo consumiu, quais recursos exigiu e que dificuldades apareceram durante a execução.

Talvez o cliente tenha chegado por indicação de um amigo e Rafael ainda não tenha precisado procurar interessados. Talvez tenha utilizado um equipamento emprestado ou dedicado ao serviço mais horas do que conseguiria manter numa semana comum. O preço cobriu os materiais e o tempo de trabalho? Houve despesas que ele deixou de considerar? Reconhecer essas condições ajuda a distinguir o que poderá repetir daquilo que dependeu de uma circunstância excepcional.

Essas perguntas não retiram valor da realização. Permitem compreender o que ela informa e o que ainda deixa em aberto. Rafael pode descobrir que gosta de executar o serviço, mas precisa

conhecer melhor o esforço para conseguir clientes. Pode perceber que sabe atender ao pedido, embora tenha dificuldade para calcular um prazo ou negociar alterações. O **sabor da experiência** também merece atenção: a satisfação com o elogio pode conviver com cansaço excessivo ou alívio por ter terminado algo que não deseja realizar com frequência.

A partir dessa leitura, Rafael poderá decidir o que precisa investigar numa próxima ocasião. Talvez seja necessário rever o preço, acompanhar melhor as horas utilizadas ou conhecer como responderia a um pedido diferente. Também pode concluir que aquela atividade lhe interessa em pequena escala, sem desejar transformá-la em sua principal fonte de renda. Uma primeira realização ajuda a formular essas possibilidades, mas ainda não demonstra a viabilidade de um negócio inteiro.

Um projeto pode encontrar uma pergunta que não previa

Rafael pode descobrir algo que não procurava no primeiro serviço. Preparou-se para executar a tarefa e calcular o tempo. Ao conversar com o cliente, percebe que gosta especialmente de compreender uma necessidade e ajustar a proposta. A parte que imaginava secundária passa a interessá-lo. Seu projeto ainda precisa de avaliação, mas agora há uma preferência que não aparecia no plano.

Também pode ocorrer o contrário. Rafael gosta de realizar o serviço e se sente pouco à vontade com a disponibilidade exigida pelo atendimento. Talvez consiga aprender a organizar esse contato. Talvez perceba que não deseja uma atividade em que essa exigência ocupa tanto espaço. Antes de interpretar tudo como falta de preparo, será necessário ouvir o que essa dificuldade significa para o trabalho que pretende construir.

Larrosa (2002) distingue o experimento, orientado pela possibilidade de repetição e previsão, da experiência, que é singular e conserva uma dimensão de incerteza. Essa distinção ajuda a compreender dois aspectos da tentativa de Rafael. Ele pode organizar um serviço para observar o tempo de execução, os custos e as dificuldades. Mas não consegue prever inteiramente como será afetado pelo que viverá: pode descobrir um interesse inesperado, sentir desconforto com uma exigência ou reconsiderar o que procura no trabalho.

A tentativa planejada não equivale, por isso, a um experimento científico. Ela permite reunir informações e também pode dar lugar a uma experiência cujo sentido ultrapassa o que Rafael pretendia avaliar. Ao rever o projeto, ele poderá considerar tanto os resultados observados quanto as questões que surgiram durante sua realização.

Essa possibilidade exige cuidado com a promessa de autonomia que o atraía. Talvez queira liberdade para escolher a quem atender e descubra que, no começo, depende de aceitar quase toda procura. Talvez perceba que sua insatisfação estava ligada ao pouco contato com quem recebe o trabalho. As descobertas levam a projetos diferentes. A expressão “trabalhar por conta própria” não consegue decidir entre eles.

O mesmo pode ocorrer numa mudança de cidade. A pessoa viaja para avaliar distâncias e moradia e encontra uma forma de convivência que desperta interesse. Ou reconhece que deseja estar perto de certos vínculos mais do que supunha. Isso não dispensa o conhecimento das condições materiais. Acrescenta algo que merece participar da decisão porque se tornou importante para quem a viverá.

Nem toda surpresa precisa alterar o caminho. Rafael pode considerar o atendimento difícil e continuar desejando o projeto. A questão é se consegue dizer por que deseja continuar depois de conhecer essa parte do trabalho. A preparação permanece responsável quando admite que a pessoa que decide ao final já sabe algo a mais sobre a atividade e talvez também sobre aquilo que procura nela.

Uma experiência desfavorável também pede descrição. Se ninguém procurou o serviço numa semana, ainda falta conhecer como ele foi apresentado e a quem chegou. Se a procura existiu e o custo foi maior do que o retorno, aparece outra dificuldade. Cada interpretação sugere uma investigação diferente. A pressa para concluir sucesso ou fracasso faria desaparecer parte do que a tentativa pode ensinar.

Há decisões em que não será possível testar quase nada. Uma proposta tem prazo curto, uma mudança foi imposta ou as condições não permitem experimentar. O exemplo de Rafael não deve aumentar a cobrança sobre quem não dispõe do mesmo tempo. Nesses casos, a pergunta pode ser qual informação merece prioridade e com quem será possível dividir a avaliação. Preparar uma decisão continua sujeito às condições em que ela precisa acontecer.

Mesmo depois de investigar, Rafael talvez não saiba se desejará a atividade por muitos anos. O que poderá conhecer melhor é o próximo compromisso e suas consequências previsíveis. Essa diferença permite decidir sem fingir certeza e sem transformar toda informação incompleta numa razão para esperar indefinidamente.

Antes de responder

Para pensar numa mudança, procure descrever um dia possível depois dela. O que você estaria fazendo, com quem e em quais condições? Inclua tanto aquilo que deseja quanto as exigências menos atraentes da alternativa. Essa aproximação ajuda a distinguir o alívio de interromper a situação atual do interesse pela vida que começaria a ser construída.

Compare essa imagem com o que você já conhece. Separe as informações obtidas das suposições que ainda precisam ser examinadas. Talvez uma conversa, uma visita ou uma atividade limitada possa esclarecer uma dúvida. Nem sempre haverá tempo ou recursos para experimentar. Nesse caso, procure identificar o que você ainda não sabe e que mais pesa na decisão, considerando onde poderia buscar uma informação útil.

Observe também o sabor dessas aproximações. Alguma parte da alternativa despertou interesse mesmo sendo difícil? Algo que parecia atraente trouxe um incômodo que você não esperava? Procure descrever o que aconteceu antes de concluir que deve avançar ou desistir. Uma primeira

impressão pode merecer novas perguntas, sobretudo quando as condições daquele encontro foram diferentes das que você encontraria no cotidiano.

Ao responder, considere quem assumiria os custos da transição e quais acordos seriam necessários. Inclua o que você precisaria preservar durante esse período e o que teria condições de modificar. O contato com a alternativa pode mudar sua pergunta inicial, inclusive aquilo que pensava procurar. Definir uma ocasião para rever o plano permitirá retomar essas informações sem exigir que a decisão de hoje antecipe tudo.

Perguntas para reflexão pessoal

1. O que você deseja construir com a mudança, além de interromper a situação atual?
2. Ao se aproximar da alternativa, surgiu algum interesse ou incômodo que seu plano não previa?
3. Que ação permitiria responder a uma dúvida importante antes de um compromisso maior?
4. Quem participará dos custos e das responsabilidades dessa transição?
5. Quando e com quais informações você poderá rever a viabilidade do plano?

CAPÍTULO VI

Quem participa das suas escolhas

Marina quer retomar os estudos. A família diz que apoia, mas a rotina permanece organizada como se ela continuasse disponível em todos os horários. Quando pede uma divisão diferente das tarefas, escuta que sempre conseguiu dar conta. A concordância com o projeto não chegou à distribuição do tempo necessário para realizá-lo. As aulas e as leituras precisam encontrar lugar numa semana em que suas responsabilidades continuam as mesmas.

No início, Marina recebe o incentivo com alegria. Sente que seu desejo foi reconhecido e começa a imaginar o que gostaria de aprender. Depois da matrícula, porém, estuda tarde, interrompe leituras para atender a pedidos e tenta compensar no fim de semana o que não conseguiu fazer. O sabor dessa retomada passa a reunir entusiasmo pelo curso e frustração por precisar disputar um tempo que os demais pareciam ter concordado em preservar.

Há uma diferença concreta entre aprovar uma decisão e participar das condições que ela exige. Uma pessoa pode receber incentivo e continuar sem tempo para estudar. Pode ouvir que deve cuidar de si e permanecer responsável por organizar o cuidado dos outros. No caso de Marina, será preciso conhecer quem pode assumir o jantar nos dias de aula, acompanhar uma demanda dos filhos ou resolver um imprevisto sem chamá-la imediatamente. O apoio ganha forma nessas providências e na responsabilidade de realizá-las.

Se esses acordos começarem a fazer parte da rotina, Marina talvez consiga estudar sem a preocupação constante com o que ficou pendente. Poderá sentir mais satisfação com o curso, embora o cansaço e as dificuldades de aprendizagem não desapareçam. Se nada mudar, será importante reconhecer que o esforço para continuar está sendo concentrado nela. A maneira como vive a retomada também depende das respostas que encontra ao apresentar suas necessidades. Para compreender o apoio, precisamos observar o que ele modifica na organização da vida e o que continua sendo esperado da mesma pessoa.

Apoio que se torna condição de ação

Ryan e Deci (2000) situam autonomia, competência e vínculo entre as necessidades psicológicas básicas de sua teoria e discutem o papel das condições sociais na motivação. Nessa

perspectiva, a autonomia não exige ausência de relações. Podemos perguntar se, nas relações em que vivemos, há espaço para reconhecer e expressar as próprias razões para agir.

Essa leitura ajuda a compreender por que precisar de alguém não elimina, por si, a autonomia de Marina. A questão é se ela participa das decisões que afetam seu estudo e pode reconhecer as razões dos acordos. Um apoio que permite expressar necessidades é diferente de uma ajuda condicionada a nunca discordar. Aproximo a teoria dessa situação para observar a qualidade da relação em que a decisão ocorre.

Marina pode desejar estudar e querer preservar suas responsabilidades familiares. A questão é se consegue participar da definição de como essas responsabilidades serão atendidas. Seu projeto não elimina as necessidades dos outros. Também não deveria ser tratado como algo que só poderá acontecer depois que todas as necessidades alheias estiverem resolvidas.

O apoio pode assumir uma forma discreta: alguém realiza uma tarefa antes atribuída a Marina, respeita um horário ou ajuda a localizar uma informação. Para quem está de fora, são mudanças pequenas. Para quem precisa construir disponibilidade, elas alteram o que se torna possível durante a semana.

O que fazemos com as devolutivas

As relações também participam da maneira como compreendemos o que fazemos. Ao retomar os estudos, Marina encontrará avaliações sobre seus trabalhos e poderá usá-las para orientar sua aprendizagem. Mas essa possibilidade depende do que lhe é dito e das condições para compreender a orientação. Cristofari e Irala (2022), em uma revisão sobre feedback e autorregulação no ensino superior, discutem pesquisas que aproximam avaliação formativa, acompanhamento da aprendizagem e diálogo. Essa discussão ajuda a perguntar o que uma devolutiva oferece ao estudante para que possa rever sua atividade.

Imagine que Marina entregue um trabalho e receba o comentário de que sua explicação está confusa. Ela pode aceitar a avaliação e ainda não saber o que modificar. Faltou definir um conceito, relacionar duas ideias ou apresentar um exemplo? Se a professora indica a passagem que precisa de revisão e explica o que dificultou a leitura, Marina encontra uma questão mais precisa para trabalhar. A avaliação passa a oferecer informações sobre o texto, em vez de deixá-la apenas com uma impressão desfavorável sobre seu desempenho.

O diálogo permite conhecer também como Marina realizou a atividade. Talvez ela compreenda o assunto, mas tenha deixado de escrever uma relação que lhe parecia evidente. Talvez tenha utilizado um conceito cujo significado ainda não entendeu. Embora as duas dificuldades possam produzir uma explicação confusa, precisam de orientações diferentes. Ao escutar Marina, a professora reúne elementos para tornar a devolutiva mais adequada ao que ela precisa aprender. Ao poder perguntar, Marina participa da interpretação do próprio trabalho.

Essa relação entre avaliação e continuidade da aprendizagem também aproxima o exemplo da revisão de Fernandes e Irala (2024), que investiga modelos avaliativos e autorregulação. Retomo esses estudos para examinar como as informações recebidas podem entrar na preparação de uma nova tentativa. No caso de Marina, importa saber se ela compreendeu o critério utilizado, reconheceu a dificuldade apontada e consegue decidir o que fará para rever o texto. Receber um comentário é parte desse processo; utilizá-lo exige compreensão, tempo e oportunidade de revisão.

Por isso, a qualidade da devolutiva precisa ser considerada junto à organização da atividade. Se Marina recebe uma orientação detalhada apenas depois do encerramento do curso, talvez encontre poucas possibilidades de retomar o trabalho com acompanhamento. Se pode revisar uma passagem, conversar sobre a mudança e observar o resultado, há uma ocasião para relacionar o comentário à própria ação. O caso ilustra a pergunta que a literatura ajuda a formular, sem permitir antecipar como ela aprenderá ou que resultado alcançará.

O **sabor da experiência** também pode mudar conforme a maneira como a avaliação acontece. Marina pode se sentir frustrada ao perceber uma dificuldade e, ao mesmo tempo, aliviada por compreender o que precisa fazer. Pode discordar de uma observação e encontrar espaço para explicar sua escolha. Já um julgamento amplo, como dizer que ela não tem capacidade para escrever, pode deixá-la constrangida sem esclarecer o problema do trabalho. Reconhecer esses efeitos não significa exigir que toda avaliação seja agradável. Uma orientação pode ser desconfortável e ainda oferecer informações importantes.

Os estudos citados se referem ao ensino superior. Ao aproximar essa discussão de outras relações da vida adulta, proponho perguntar se aquilo que ouvimos ajuda a compreender uma situação e a pensar no que fazer depois. Numa conversa sobre tarefas domésticas, por exemplo, dizer que Marina "não está se organizando" esclarece pouco. Descrever quais acordos não foram cumpridos e ouvir o que ocorreu permite examinar tanto sua participação quanto as responsabilidades dos demais. Essa aproximação preserva as diferenças entre uma conversa familiar e uma avaliação acadêmica, mas chama a atenção para a necessidade de explicar os julgamentos.

Nem toda crítica, portanto, deve ser aceita como conhecimento sobre si. Marina pode considerar o que a pessoa observou, como chegou à conclusão e se há espaço para esclarecimentos. Uma afirmação ofensiva não se torna útil porque alguém declara que deseja ajudar. Da mesma forma, o incômodo de ouvir uma observação não demonstra que ela seja injusta. O cuidado está em examinar seu conteúdo, suas razões e o que permite compreender, sem transformar cada julgamento recebido numa definição de quem somos.

A discordância que uma relação comporta

É mais fácil participar das decisões numa relação quando podemos discordar sem medo de humilhação, ameaça ou retaliação. Mas as pessoas nem sempre têm o mesmo espaço para falar.

Quem depende financeiramente de alguém ou ocupa uma posição de menor poder no trabalho pode precisar considerar consequências que os demais não enfrentam.

Também precisamos olhar para a maneira como respondemos às escolhas dos outros. Podemos dizer que apoiamos alguém a voltar a estudar e, ao mesmo tempo, esperar que essa pessoa continue fazendo tudo o que fazia antes. Vale perguntar o que estamos dispostos a mudar em nossa rotina para que esse apoio se torne possível.

Marina pode explicar de que precisa e combinar quem assumirá determinadas tarefas nos horários de aula. Talvez a família aceite; talvez recuse ou concorde sem cumprir. Essas respostas ajudam a compreender a dificuldade. Se o tempo de estudo continua sendo ocupado por responsabilidades que ninguém compartilha, o problema não pode ser atribuído apenas à organização de Marina. Ela precisará considerar que outros apoios existem e o que consegue sustentar nessas condições.

Participar das próprias escolhas envolve reconhecer o trabalho que recebemos dos outros e conseguir mostrar o que fazemos. No caso de Marina, retomar os estudos exige conversar sobre o tempo que ela dedica à casa e à família. Seu projeto depende também de como as pessoas com quem vive participam dessa divisão.

Um pedido que o outro consegue compreender

Às vezes, dizemos que precisamos de apoio sem conseguir nomear o que faria diferença. Uma pessoa próxima escuta nosso cansaço, oferece uma palavra de incentivo e considera que respondeu. Um pedido específico pode tornar mais clara a necessidade e abrir uma conversa sobre como atendê-la. Marina pode explicar que precisa de duas noites para estudar sem interrupções e perguntar quem assumirá as tarefas e os cuidados nesses horários.

Formular o pedido com clareza não garante acordo. Essa diferença precisa ser preservada para que quem pede não seja responsabilizado por toda recusa recebida. Há pessoas que compreendem a necessidade e não desejam alterar a própria rotina. Outras gostariam de participar, mas não têm condições de oferecer o apoio solicitado. Conhecer as razões da resposta ajuda a perceber o que ainda pode ser negociado e quais dificuldades permanecem.

O sabor dessa conversa pode reunir sentimentos diferentes. Marina talvez sinta alívio por conseguir explicar o que precisa e frustração ao ouvir que ninguém pode assumir os horários propostos. Se alguém procura uma alternativa com ela, pode se sentir acompanhada, mesmo sem uma solução imediata. Se o pedido é encerrado com a afirmação de que ela sempre deu conta, talvez sinta que seu esforço continua pouco reconhecido. Essas respostas participam da maneira como vive a relação e de suas expectativas ao pedir apoio novamente.

Também há pedidos que precisam ser recusados. Quem recebe uma solicitação pode reconhecer sua importância e ter limites próprios. Uma relação cuidadosa precisa permitir que esses

limites sejam expressos, inclusive para que um acordo não dependa da sobrecarga de outra pessoa. A conversa pode esclarecer o que cada um consegue oferecer, quais necessidades continuam sem resposta e se existe alguma alternativa que ainda não foi considerada.

Marina talvez encontre apoio numa colega, num serviço disponível na faculdade ou numa reorganização dos horários do curso. Essas possibilidades não apagam a dificuldade familiar nem substituem automaticamente a divisão das responsabilidades em casa. Podem, porém, evitar que sua continuidade nos estudos dependa de uma única resposta. Conhecer outras fontes de apoio permite avaliar o que pode ser tentado e quais condições ainda precisam ser construídas.

Quando o apoio não chega à agenda

Marina separa os horários das aulas e os apresenta à família. Até então, sua volta aos estudos era uma ideia simpática, sem efeitos na rotina. Agora há duas noites por semana em que alguém precisará assumir tarefas que ela realizava. A conversa muda de tom. O apoio passa a exigir alguma alteração na vida de quem o ofereceu.

Um familiar diz que poderá ajudar quando der. Marina percebe que continuará responsável por descobrir, a cada semana, se terá condições de ir à aula. Ela não precisa apenas de uma boa intenção; precisa de alguma previsibilidade. Isso exige combinar quem fará o quê e como lidar com imprevistos, considerando a disponibilidade real de todos.

Esse acordo pode revelar dificuldades legítimas. Outra pessoa também trabalha à noite, alguém não sabe realizar uma tarefa ou existe um cuidado que depende de preparação. A conversa precisa permitir conhecer essas condições. Também precisa reconhecer quando a falta de experiência é usada para manter uma responsabilidade sempre com a mesma pessoa.

Marina pode mostrar como faz determinada tarefa e aceitar que o outro a realize de maneira diferente, mas, se continuar planejando tudo, lembrando os horários e corrigindo cada detalhe, parte da responsabilidade permanece com ela. Compartilhar o trabalho inclui discutir quem acompanha o que precisa acontecer, além de quem executa um pedido.

O que muda depois de uma conversa

Depois de conversar com a família, Marina combina que terá duas noites por semana para estudar. Na primeira, alguém assume o jantar, mas a chama para perguntar onde estão os ingredientes e o que deve preparar. Mais tarde, ela interrompe a leitura para resolver uma tarefa que havia ficado para outra pessoa. Houve uma mudança, mas parte da responsabilidade continua com Marina: ela deixou de executar algumas atividades, porém ainda precisa orientar e acompanhar sua realização.

O acordo precisa ser examinado a partir do tempo que ela efetivamente consegue utilizar. Quantas vezes a leitura foi interrompida? O que exigia sua participação e o que poderia ter sido resolvido por outra pessoa? Essas perguntas ajudam a perceber se a divisão das tarefas está permitindo que Marina estude ou se apenas mudou a maneira como continua ocupada com as mesmas responsabilidades.

Talvez a família ainda esteja aprendendo a assumir tarefas que Marina realizava havia anos. Algumas dúvidas podem ser resolvidas antes do horário de estudo; outras exigirão que cada pessoa procure uma solução sem chamá-la. Será importante observar se essa participação se desenvolve ou se Marina continua sendo chamada para resolver tudo. Ajustar o acordo inclui esclarecer quem assume cada tarefa e o que essa responsabilidade envolve.

Marina pode se sentir capaz de explicar suas necessidades e, mesmo assim, duvidar de que a família cumpra o combinado. A distinção entre avaliação de capacidade e expectativa de resultado, apresentada por Bandura (1977), ajuda a compreender essa diferença. Ela pode formular um pedido claro, ouvir as dificuldades dos demais e propor alternativas. A resposta depende também da disposição e das condições das outras pessoas. Se o acordo não é cumprido, não podemos concluir automaticamente que lhe faltou confiança ou que deveria ter se explicado melhor.

A maneira de viver a retomada dos estudos pode mudar conforme essas respostas. Numa noite em que consegue ler sem interrupções, Marina talvez sinta satisfação com o que aprendeu e alívio por perceber que a casa continuou funcionando sem sua supervisão. Em outra, pode terminar frustrada por ter dedicado o horário a resolver pendências alheias. Esses sentimentos ajudam a reconhecer como está vivendo o acordo, mas precisam ser considerados junto ao que aconteceu: quem assumiu as tarefas, quais dificuldades surgiram e como cada pessoa respondeu a elas.

Também será necessário conhecer se Marina pode retomar a conversa quando algo não funciona. A família escuta o que ela relata ou responde que estudar foi uma escolha sua e que precisa dar conta? Há espaço para rever os combinados sem que ela tenha de justificar novamente a importância do curso? Se toda tentativa de apresentar uma necessidade encontra humilhação ou ameaça, a dificuldade ultrapassa a divisão das tarefas. Nesse caso, as possibilidades de apoio e as consequências de discordar precisam entrar na compreensão da situação.

A história de Marina ajuda a examinar o que acontece depois que alguém declara apoio a um projeto. A concordância ganha forma quando outras pessoas assumem responsabilidades e o tempo combinado pode ser utilizado. Acompanhar esse processo pode mostrar avanços, limites e necessidades de revisão. Marina terá, então, mais elementos para compreender o que favorece sua continuidade nos estudos e o que ainda depende de mudanças na vida compartilhada.

Ouvir sem entregar o próprio julgamento

Ao falar sobre seus dilemas, Marina recebe conselhos contraditórios. Uma amiga recomenda que siga em frente sem dar explicações. Outra diz que não seria o momento de mexer na rotina da família. As duas podem se preocupar com ela e desejar que fique bem. Ainda assim, nenhuma vive exatamente suas condições. Uma talvez conheça melhor seu entusiasmo pelo curso; a outra acompanha as dificuldades familiares. Cada conselho pode partir de uma parte da história e deixar outra pouco considerada.

Por isso, vale aproximar o conselho da situação concreta. Que parte da história essa pessoa conhece? Em que experiência apoia sua recomendação? Quais consequências considera e quais talvez desconheça? Uma amiga que conseguiu estudar enquanto trabalhava pode oferecer ideias úteis, mas ter contado com recursos e apoios de que Marina não dispõe. Conhecer essas diferenças permite aproveitar o que a conversa oferece sem transformar a trajetória alheia numa medida do que ela deveria conseguir fazer.

Também importa perceber o que Marina sente ao ouvir cada recomendação. O incentivo para seguir em frente pode trazer alívio, como se alguém finalmente reconhecesse a importância de seu desejo. A orientação para esperar pode despertar culpa ou confirmar um receio que ela já tinha. O sabor dessas conversas ajuda a compreender o que está em jogo para ela, mas uma fala acolhedora ainda precisa ser examinada quanto ao que propõe. Da mesma forma, um conselho desconfortável pode apontar uma consequência relevante ou apenas repetir uma cobrança que merece ser questionada.

Há diferenças entre procurar informação e buscar autorização. Marina pode querer saber como outra pessoa organizou os horários, negociou responsabilidades ou enfrentou uma dificuldade no curso. Pode também esperar que alguém lhe assegure que tem direito de desejar aquilo. Essa busca se torna mais compreensível quando seus pedidos costumam ser recebidos com resistência. Ainda assim, a aprovação de uma amiga não garante que a família concordará nem elimina a necessidade de conhecer as condições para estudar. Se Marina continuar procurando opiniões até encontrar uma certeza, poderá acumular recomendações sem compreender melhor o que precisa decidir.

Uma pessoa de confiança pode ajudar sem oferecer uma resposta pronta. Pode perguntar o que aconteceu quando Marina apresentou o pedido, ajudá-la a distinguir uma dificuldade atual de uma previsão ou lembrar uma alternativa esquecida. Também pode discordar e explicar suas razões, deixando espaço para que Marina as examine. A conversa ganha valor quando amplia a compreensão da situação e permite que ela reconheça melhor seus próprios motivos, inclusive aqueles sobre os quais ainda tem dúvidas.

Depois de ouvir, Marina poderá considerar quais informações mudaram sua leitura e quais conselhos não correspondem às suas condições. Talvez uma conversa ajude a formular um pedido mais preciso; outra mostre um custo que ainda não havia calculado. Ela não precisa aceitar ou rejeitar tudo o que uma mesma pessoa diz. Pode aproveitar uma observação, discordar de outra e continuar

buscando o que falta conhecer. A decisão passa a contar com essas contribuições sem depender de reunir o maior número de opiniões favoráveis.

Quando cuidar começa a decidir pelo outro

A história de Marina permite olhar para uma forma de apoio que começa a definir o que seria melhor para ela sem sua participação. Ao perceber seu cansaço, um familiar sugere que deixe uma disciplina. Outro fala em trancar o curso e voltar quando a rotina estiver mais tranquila. Essas propostas podem expressar preocupação, mas precisam ser discutidas com Marina. Antes de concluir que estudar está lhe fazendo mal, é necessário conhecer o que a desgasta e o que ela deseja preservar nessa retomada.

Marina pode precisar de descanso ou de uma redução na carga de estudos. Também pode estar cansada porque continua assumindo as mesmas tarefas de casa enquanto frequenta as aulas. Se apenas o curso é colocado em questão, uma parte da sobrecarga permanece fora da conversa. Perguntar o que ela precisa permite considerar alternativas que os demais talvez não tenham percebido. Ajudá-la a conhecer opções e suas consequências pode ampliar sua participação na decisão.

O sabor desse cuidado pode ser ambíguo. Marina talvez se sinta acolhida por alguém notar seu esforço e, ao mesmo tempo, frustrada porque a solução proposta exige que abandone justamente o projeto que a entusiasma. Ela pode agradecer a preocupação e explicar por que deseja continuar. Pode também rever sua posição e escolher uma pausa. Os acordos precisam acompanhar o que ela compreende sobre suas condições, incluindo mudanças que só se tornam claras depois de algumas semanas de aula.

Quem lê pode reconhecer algo semelhante ao receber apoio durante uma mudança profissional, um período difícil ou a retomada de um interesse antigo. Vale perguntar se a ajuda oferece informações, tempo e condições para decidir ou se vai tornando a preferência de outra pessoa a única alternativa aceitável. No caso de Marina, cuidar de seu bem-estar exige escutar tanto o cansaço quanto o desejo de estudar e conversar sobre o que cada um pode fazer para que ambos sejam considerados.

Quem pode discordar de nós

O capítulo também precisa voltar a pergunta para o leitor. Como você recebe uma necessidade que modifica um acordo conveniente? Consegue ouvir uma recusa sem concluir que o outro deixou de se importar? Há ocasiões em que desejamos liberdade para fazer nossas escolhas, mas esperamos que as escolhas alheias não alterem aquilo com que estamos acostumados. Podemos apoiar um projeto enquanto imaginamos que sua realização caberá inteiramente no esforço de quem o deseja.

Uma mudança de outra pessoa pode produzir perdas e exigir adaptação. Alguém terá menos tempo disponível, uma tarefa precisará ser assumida ou um hábito terá de ser revisto. Essas consequências

merecem conversa. O cuidado está em não transformar o próprio desconforto em prova de que a pessoa deveria continuar disponível da mesma forma. É possível explicar o que será difícil e participar da busca de outra organização, considerando também as necessidades que motivaram a mudança.

Na família de Marina, alguém pode sentir falta das noites em que ela estava em casa ou se incomodar ao assumir uma tarefa que nunca precisou acompanhar. O sabor dessa mudança talvez inclua orgulho por vê-la estudar e contrariedade com o trabalho que passou a fazer. Reconhecer essa mistura permite examinar a própria resposta. O incômodo está numa dificuldade que precisa de apoio ou na perda de uma conveniência? O que essa pessoa espera que Marina continue oferecendo para que sua rotina permaneça igual?

Marina também precisa conhecer como os novos acordos afetam os demais. Pode descobrir que um horário é inviável, que uma tarefa exige aprendizagem ou que alguém assumiu mais do que consegue cumprir. Escutar essas dificuldades permite rever a divisão sem abandonar automaticamente o tempo de estudo. Será importante distinguir limites concretos de uma expectativa de que ela volte a resolver tudo. A negociação exige que as condições de cada participante sejam consideradas, inclusive as dela.

Marina não estuda fora das relações que compõem sua vida. Seu projeto depende de tempo e responsabilidades organizados com outras pessoas. Ao tornar essa participação visível, ela pode reconhecer o apoio recebido, discutir o que ainda falta e avaliar o que consegue sustentar. A autonomia ganha um sentido concreto quando inclui a possibilidade de expressar necessidades, ouvir os outros e participar dos acordos, mesmo precisando de ajuda para realizar uma escolha.

O estudo de Marina ocupa um tempo que já tinha dono

Antes da matrícula, as noites de Marina pareciam disponíveis porque ninguém as havia descrito como ocupadas. Nelas aconteciam refeições, cuidado, organização e respostas a imprevistos. Quando ela anuncia as aulas, a família pode sentir que está perdendo um recurso com o qual contava. A reação ajuda a perceber que aquele tempo já servia a outras pessoas, embora fosse chamado de tempo livre.

O exemplo permite olhar para projetos que não envolvem estudo. Alguém precisa de horas para uma formação no trabalho, para descansar ou para cuidar da própria saúde. A disponibilidade necessária talvez esteja ocupada por tarefas que parecem pequenas quando consideradas separadamente. Reconhecer esse conjunto ajuda a formular o que precisa ser redistribuído. O desejo da pessoa se torna uma questão de organização compartilhada.

Também seria incompleto supor que todo familiar dispõe de condições para assumir o que Marina fazia. Há jornadas incompatíveis e cuidados que exigem preparo. A conversa precisa conhecer esses limites sem tratar a disponibilidade dela como solução automática. Se ninguém consegue oferecer o apoio necessário, existe uma dificuldade concreta a enfrentar. Ela não deve reaparecer disfarçada de falta de empenho de Marina.

Pense num colega que incentiva outro a concorrer a uma função, mas espera continuar recebendo dele todas as tarefas atuais. A semelhança com Marina está na distância entre a aprovação e a reorganização. O incentivo pode ser sincero, enquanto suas consequências ainda não foram consideradas. Torná-las explícitas permite conhecer se o apoio continuará quando exigir alguma mudança de quem o oferece.

Receber ajuda sem permanecer responsável por cada detalhe

Depois de observar as primeiras noites, Marina pode voltar ao que foi combinado e perguntar quais partes do trabalho ainda dependem dela. Alguém executou a tarefa, mas esperou suas instruções? Conseguiu perceber sozinho o que faltava? A comparação permite rever uma divisão que parecia concluída e conhecer se a responsabilidade está, de fato, sendo compartilhada. O acordo pode precisar de ajustes diferentes daqueles que a família imaginou no início.

A situação também aparece em equipes. Alguém distribui ações, mas precisa conferir uma a uma para que o projeto prossiga. Pode ser necessário um período de aprendizagem; pode haver uma organização que nunca permite encerrar a supervisão informal. O que fará diferença é acompanhar se os participantes ganham condições e assumem responsabilidade, em vez de apenas aguardar novos pedidos.

Marina também precisará permitir formas de fazer que sejam diferentes da sua, quando atenderem às necessidades envolvidas. Se todo detalhe tiver de ser executado exatamente como ela faria, a divisão pode se tornar difícil. Isso não significa aceitar descuido. Significa conversar sobre o que precisa ser garantido e o que admite outra maneira de realização.

O exemplo oferece, assim, uma pergunta para os dois lugares da relação. Para quem pede apoio: o que precisa deixar de depender de você? Para quem se dispõe a participar: o que passará a acompanhar sem esperar que o outro lembre? A resposta exige conhecer a tarefa e os limites de cada pessoa. Uma promessa afetuosa pode abrir essa conversa, mas o acordo só ganha conteúdo quando aparece na rotina.

Marina talvez não consiga a organização desejada na primeira tentativa. Observar como os participantes respondem permite conhecer o que ainda pode ser negociado e o que exige procurar outra possibilidade. A dificuldade continua tendo uma história compartilhada, mesmo quando é ela quem sente mais diretamente seus efeitos.

O que muda quando alguém escuta de outro modo

Numa noite, Marina volta da aula e encontra o jantar preparado e a cozinha organizada. Não precisou deixar instruções nem mandar mensagens para lembrar o que havia sido combinado. Para

quem realizou as tarefas, pode ter sido apenas uma noite comum. Para ela, talvez signifique perceber que seu tempo de estudo foi respeitado. Conseguiu sair sem continuar acompanhando de longe o que acontecia em casa.

A ideia de experiência discutida por Larrosa (2002) ajuda a perguntar o que essa noite significou para Marina. Talvez ela diga que se sentiu acompanhada. Pode sentir alívio e, ao mesmo tempo, lembrar quantas vezes precisou organizar tudo antes de sair. O sabor dessa experiência pode reunir satisfação com o apoio recebido e tristeza pelo esforço que vinha fazendo sozinha. Também pode haver dúvida sobre a continuidade do acordo. Não precisamos escolher de antemão o que ela deveria sentir.

Quem preparou o jantar também pode perceber algo que desconhecia. Talvez descubra que a tarefa envolve verificar os ingredientes, calcular o horário e cuidar de várias coisas ao mesmo tempo. Ao realizá-la, pode compreender melhor o cansaço de Marina e reconhecer um trabalho ao qual antes prestava pouca atenção. Isso pode mudar sua maneira de participar, mas será preciso observar o que acontece nas noites seguintes.

Essa possibilidade importa porque uma mudança não afeta apenas quem a propõe. Os demais também podem rever o que esperavam receber e o que precisam assumir. Na família de Marina, o estudo abre uma conversa sobre responsabilidades que antes pareciam resolvidas. Cada pessoa poderá compreender algo diferente, e essa compreensão precisará ser considerada junto às suas ações. Reconhecer o esforço de Marina e continuar deixando tudo para ela não produz a mesma mudança que assumir parte do trabalho.

Algo parecido pode acontecer numa amizade. Uma pessoa costuma escutar, e a outra a procura quando precisa de ajuda. Um dia, quem sempre escuta começa a contar uma dificuldade própria. A amiga talvez não saiba o que dizer, mas faça perguntas e permaneça na conversa. Pode também mudar de assunto e voltar aos próprios problemas. A resposta ajuda a perceber se existe espaço para necessidades que antes apareciam pouco naquela relação.

Assim como Marina, essa pessoa passa a mostrar algo que também precisa receber. O vínculo pode ganhar outra forma quando os envolvidos conseguem reconhecer essa necessidade e responder a ela. Nem sempre o apoio será o esperado, e algumas dificuldades continuarão sem solução. Ainda assim, conhecer como o outro escuta, o que consegue oferecer e o que faz depois da conversa ajuda a compreender a relação para além do lugar que cada um se acostumou a ocupar.

Antes de responder

Retome um projeto seu que depende, em alguma medida, da participação de outras pessoas. Observe uma semana concreta: de onde vem o tempo necessário, quem assume tarefas e quem continua sendo chamado quando há um imprevisto? Essa descrição ajuda a compreender como o apoio anunciado chega à vida cotidiana e onde ele ainda precisa se transformar em acordo.

Lembre-se também de uma conversa em que você apresentou uma necessidade ou discordou de alguém. Houve espaço para explicar, perguntar e ouvir uma resposta? O que aconteceu depois? Considere as diferenças de poder e as consequências possíveis de falar. Uma conversa difícil não tem o mesmo significado em todas as relações, e a reflexão precisa respeitar essas condições.

Nas perguntas seguintes, haverá lugar para examinar tanto o apoio que você recebe quanto sua participação nas escolhas alheias. Talvez uma mudança desejada por outra pessoa exija rever algo confortável para você. Procure uma situação que permita reconhecer isso sem resumir toda a relação a esse episódio. Um gesto de cuidado ou uma resistência também podem alterar o que você passa a compreender sobre o vínculo. Se você retomar uma relação afetiva, observe também se os acordos abrem espaço para a proximidade desejada e se a iniciativa de cuidar do vínculo pode ser compartilhada.

Perguntas para reflexão pessoal

1. Quem apoia suas escolhas por palavras e quem participa das condições necessárias para realizá-las?
2. Que responsabilidade precisaria ser redistribuída para você ter tempo para um projeto importante?
3. Que conversa ou gesto concreto de apoio modificou a maneira como você compreende uma relação (seja ela profissional ou pessoal)?
4. Em quais relações você consegue discordar com segurança?
5. Que mudança de outra pessoa você afirma apoiar, mas ainda espera que não altere sua rotina?

CAPÍTULO VII

Acompanhar o caminho e rever a direção

Helena tem quarenta e seis anos e trabalha há quase duas décadas na mesma área. Depois de uma reorganização na empresa, decide se candidatar à coordenação de um projeto. Conhece parte das atividades, deseja participar das decisões e sabe que precisará aprender outras coisas. Prepara uma proposta e pede uma conversa com a chefia.

Na reunião, escuta que o projeto precisa de "uma energia mais jovem". Um colega acrescenta que ela seria importante orientando quem assumisse a coordenação. Helena pergunta quais conhecimentos estão sendo considerados. A resposta menciona novas ferramentas, mas não chega a esclarecer o que ela precisaria demonstrar. Dias depois, um profissional mais novo é chamado para as primeiras conversas, enquanto Helena recebe a tarefa de reunir informações para ele.

Naquela noite, abre um caderno que costuma usar para anotações de trabalho. Escreve a data e uma frase: "Acho que fiquei velha para o que ainda quero fazer". Logo abaixo, copia o comentário que ouviu na reunião. Olha para as duas frases. A segunda registra uma fala dirigida a ela. A primeira já começa a explicar seu futuro inteiro a partir daquele encontro.

Helena não faz essa distinção de imediato. Está magoada e quer guardar o que aconteceu, até para não se convencer, no dia seguinte, de que exagerou. Nas semanas seguintes, volta ao caderno. Registra conversas, tentativas de aprender e dúvidas que surgem fora do trabalho. Aos poucos, essas páginas deixam de reunir apenas o episódio da reunião e passam a mostrar como ela está respondendo a ele.

O diário não resolverá a escolha da coordenação nem fará a empresa rever seus critérios. Sua importância nesta história está em oferecer a Helena uma maneira de acompanhar o que vive antes de transformar cada acontecimento numa conclusão definitiva sobre si. Algumas anotações confirmarão suas preocupações. Outras acrescentarão diferenças que ela ainda não havia percebido.

Duas frases que não dizem a mesma coisa

Alguns dias depois, Helena relê a primeira página. A frase "fiquei velha para o que ainda quero fazer" lhe parece tão próxima do comentário da reunião que quase não percebe o caminho entre uma e outra. Ao voltar ao episódio, tenta escrever com mais precisão o que sabe.

Ela tem quarenta e seis anos. Manifestou interesse pela função. Ouviu uma referência à juventude como qualidade desejada. Pediu esclarecimentos e não recebeu critérios suficientes para

compreender a decisão. Ainda não sabe como sua proposta foi avaliada nem quais exigências foram consideradas na escolha do outro profissional.

O etarismo envolve julgamentos e práticas de discriminação baseados na idade, podendo atingir pessoas em diferentes momentos da vida (World Health Organization, 2021). Na cena de Helena, a expressão "energia mais jovem" precisa ser examinada porque ocupa o lugar de uma descrição do trabalho. O projeto exige domínio de uma ferramenta, disponibilidade para viajar ou capacidade de organizar uma equipe? Essas condições podem ser conhecidas. A idade, sozinha, não esclarece nenhuma delas.

Ao lado da anotação inicial, Helena escreve uma pergunta: "O que disseram sobre minha idade e o que eu passei a concluir sobre minha capacidade?". A pergunta não diminui o desrespeito que sentiu. Ajuda a reconhecer que a fala recebida e a interpretação que construiu precisam ser examinadas, cada uma em seu alcance.

O pensamento crítico, na discussão de Facione (2024), inclui acompanhar o próprio raciocínio e reconsiderar conclusões. Na história, esse cuidado aparece quando Helena procura as razões de sua explicação. Ela pode reconhecer um julgamento injusto sem aceitar que ele descreva tudo o que consegue fazer. Também pode identificar algo que precisa aprender sem concluir que a referência à idade foi adequada.

O diário começa pelo que ela consegue escrever

Helena não prepara um relato completo. Em alguns dias, escreve poucas linhas; em outros, apenas uma frase que deseja retomar. A primeira preocupação é guardar o que aconteceu. Depois, começa a acrescentar o que pensou, o que sentiu e alguma dúvida que ficou.

Fernandes, Blass e Irala (2025) investigaram percepções de formadores sobre diários de aprendizagem em um curso de Letras. Os participantes relacionaram o uso desses diários à autorregulação, à autoeficácia e ao engajamento. Nesse estudo, a escrita faz parte de uma atividade formativa e pode ser retomada com acompanhamento. Ao aproximar essa discussão da história de Helena, interessa-me a possibilidade de voltar a uma situação e perceber aspectos que uma conclusão geral deixaria de fora.

Essa aproximação tem limites. O estudo citado não demonstra que manter um diário resolverá conflitos profissionais ou produzirá determinado efeito na vida de qualquer pessoa. No exemplo, a escrita oferece uma ocasião para examinar o vivido. O que Helena conseguirá compreender dependerá também das informações que encontrar, das conversas de que participar e das condições em que poderá agir.

Uma de suas anotações diz: "Não falei na reunião". Numa primeira leitura, a frase parece confirmar que perdeu segurança. Ao acrescentar o que ocorreu, lembra que tentou apresentar uma observação duas

vezes e foi interrompida. Em outra reunião, porém, ficou em silêncio porque não havia compreendido um dado. O resultado aparente foi semelhante, mas as situações pedem respostas diferentes.

Na primeira, pode ser necessário discutir as condições de participação. Na segunda, Helena precisa de uma explicação ou de tempo para analisar a informação. O diário começa a ser útil quando ajuda a reconhecer essas diferenças, em vez de reunir tudo na afirmação de que já não consegue acompanhar.

Três dias sob a mesma preocupação

Na segunda-feira, Helena encontra dificuldade para utilizar uma ferramenta recente. Passa algum tempo tentando, não consegue concluir a tarefa e anota: "Estou lenta demais".

Na quarta-feira, resolve um problema que havia interrompido o trabalho da equipe. Os colegas agradecem, mas ela quase não registra o episódio. Considera que fez apenas o que já deveria saber fazer.

Na sexta-feira, participa de uma conversa sobre o projeto e apresenta uma sugestão. A ideia não é discutida. Mais tarde, reaparece na fala de outro profissional e recebe atenção. Helena sai irritada e escreve: "Não adianta mais tentar".

Ao reler a semana, percebe que a preocupação com a idade atravessa os três dias, embora os acontecimentos não sejam iguais. Há uma dificuldade de aprendizagem, uma realização que ela desconsiderou e uma situação de participação que precisa compreender melhor. Se responder a tudo com mais estudo, deixará parte do problema intocada.

A distinção de Bandura (1977) entre avaliação de capacidade e expectativa de resultado ajuda a organizar essa leitura. Helena pode duvidar de que consegue utilizar uma ferramenta e procurar preparação. Pode também saber que tem uma contribuição relevante e duvidar de que será ouvida. A segunda questão depende de como os outros respondem à sua participação.

Na margem da página de sexta-feira, ela acrescenta: "Eu não sabia o que dizer ou não encontrei espaço para dizer?". A pergunta poderá orientar uma conversa. Ainda será preciso conhecer como a sugestão foi recebida e se o episódio se repete. O registro preserva a dúvida sem exigir que Helena escolha imediatamente entre culpar a si mesma e encerrar toda possibilidade de diálogo.

Acompanhar o esforço e perguntar a que ele serve

Depois da primeira reunião, Helena se inscreve em dois cursos. Passa as noites estudando e começa a acompanhar tudo o que encontra sobre novidades da área. No diário, as páginas se enchem de listas: materiais para ler, ferramentas para conhecer, pessoas com quem conversar.

No fim de uma semana, escreve que estudou muitas horas e continua se sentindo despreparada. Ao reler a lista, percebe que já não consegue explicar por que escolheu alguns conteúdos. Uma indicação levou a outra. Cada assunto desconhecido ganhou o peso de uma falta que precisaria corrigir.

Retomando Zimmerman (2002), a autorregulação da aprendizagem relaciona a preparação, a realização da atividade e a reflexão sobre seus resultados. Essa perspectiva ajuda a perguntar o que Helena pretende aprender, como está estudando e o que consegue reconhecer depois. O diário pode guardar informações que retornem ao planejamento, permitindo rever uma estratégia ou o próprio volume de atividades.

Ela escolhe uma tarefa exigida pelo projeto e anota o que precisa saber para realizá-la. Descobre que domina uma parte, precisa de orientação em outra e ainda desconhece uma terceira. Essa descrição permite procurar ajuda mais adequada. Ao final de uma tentativa, poderá registrar o que conseguiu fazer, onde encontrou dificuldade e que preparação faria sentido em seguida.

Panadero (2017), ao revisar modelos de autorregulação da aprendizagem, mostra que esse campo considera pensamento, motivação, comportamento e emoções. Na situação de Helena, portanto, acompanhar o esforço exige olhar além das horas disponíveis. Ela está procurando compreender o conteúdo ou verificando, a cada dificuldade, se está ficando para trás? Consegue fazer uma pergunta ou sente vergonha de revelar que ainda não sabe?

Essas questões ajudam a perceber como o tratamento recebido na empresa passou a participar do estudo. Reconhecer essa influência não significa atribuir toda dificuldade ao preconceito. Permite examinar por que uma aprendizagem que antes despertava interesse começou a ser vivida como uma obrigação urgente de demonstrar valor.

Quando o sabor do estudo muda

Numa das páginas, Helena escreve: "Antes eu gostava de descobrir uma coisa que não sabia. Agora parece que não poderia desconhecer nada".

A anotação lhe chama a atenção porque descreve uma mudança no **sabor da experiência**. O conteúdo pode ser interessante, mas a maneira de se aproximar dele passou a incluir vergonha, pressa e receio. Quando aprende algo, sente alívio por pouco tempo. Logo encontra outra novidade e volta à sensação de dívida.

Ela começa a perguntar quais atividades escolheria se não estivesse tentando responder ao comentário da reunião. Parte do curso continua fazendo sentido. Outra parte parece ter sido incluída apenas para reduzir a inquietação. Helena pode rever essa preparação sem abandonar o desejo de aprender.

O diário permite acompanhar também ocasiões que não correspondem à explicação de que tudo perdeu o interesse. Numa atividade em grupo, ela apresenta um problema que enfrentou no

trabalho. Uma colega faz perguntas, e as duas passam algum tempo procurando uma solução. Helena chega em casa e anota: "Hoje gostei de pensar com alguém".

Na mesma página, registra que não conseguiu resolver uma etapa. A dificuldade e a satisfação aparecem juntas. Essa combinação importa: realizar algo com facilidade não é a única forma de viver uma atividade com interesse. Também é possível ter um bom desempenho e terminar esgotada pelo esforço de controlar a própria imagem.

A noção de **sabor da experiência** ajuda a dar atenção a essas diferenças. O registro não precisa classificar o dia como bom ou ruim. Pode guardar a mistura: o prazer da conversa, a frustração com uma tarefa, a apreensão antes de perguntar. Ao voltar a ela, Helena talvez compreenda melhor o que deseja continuar e o que tornou seu percurso tão exigente.

O que chega do trabalho às outras relações

As anotações começam a incluir situações fora da empresa. Helena percebe que desistiu de uma roupa porque imaginou que a fazia parecer mais velha. Numa conversa entre amigos, brincou sobre estar ultrapassada antes que alguém comentasse qualquer coisa. Quando o companheiro sugeriu um passeio, respondeu que precisava estudar, embora estivesse cansada demais para compreender o material.

Ao reler esses episódios próximos uns dos outros, reconhece que o julgamento vivido no trabalho está ocupando mais espaço do que percebia. Passou a examinar a aparência e as próprias escolhas a partir da preocupação de parecer atualizada. O comentário da reunião não explica tudo o que sente, mas começou a orientar situações que antes vivia de outra maneira.

Desejar uma mudança na aparência pode fazer parte de seus interesses. O que merece exame é a expectativa que acompanha essa vontade. Helena quer experimentar algo de que gosta ou procura uma forma de impedir que seja desconsiderada? A pergunta não exige uma resposta única. Pode ajudá-la a perceber quando o cuidado consigo passa a ser organizado principalmente pelo medo do olhar alheio.

Ela leva uma dessas anotações a uma conversa com uma amiga. Diz que não quer ouvir apenas que está ótima e não deveria se importar. Precisa falar do que aconteceu e de como começou a tratar a si mesma depois disso. A amiga pergunta o que mudou em sua vida desde a reunião. Helena encontra exemplos no caderno e consegue explicar uma preocupação que antes parecia difusa.

A conversa também acrescenta algo à escrita. A amiga lembra uma ocasião recente em que Helena se mostrou interessada por um projeto fora da empresa. Ela havia deixado esse episódio de fora porque não o considerava uma oportunidade profissional concreta. Agora percebe que talvez importe por outra razão: havia encontrado vontade de participar sem começar pela pergunta sobre como seria avaliada.

Reler não é apenas confirmar

O diário pode conservar uma interpretação e também mostrar seus limites. Helena percebe que registra com detalhes os comentários que a ferem e quase não descreve as situações em que encontra interesse ou reconhecimento. Isso não torna as primeiras menos importantes. Mostra que sua escrita também faz escolhas.

Ela decide acrescentar acontecimentos que não confirmam a ideia de que ninguém mais a escuta. Registra uma conversa em que sua sugestão foi considerada e outra em que recebeu uma orientação útil. Ao mesmo tempo, mantém as anotações sobre as respostas vagas da chefia e sobre as oportunidades das quais continua afastada.

Não se trata de equilibrar artificialmente o que foi difícil com algo agradável. Uma experiência de reconhecimento não anula uma prática injusta. A finalidade é conhecer a situação sem selecionar apenas os episódios que sustentam a conclusão inicial. Algumas páginas poderão tornar a preocupação mais consistente; outras exigirão que ela seja formulada de outro modo.

Facione (2024) ajuda a pensar essa disposição para examinar as próprias razões. No diário, ela aparece quando Helena pergunta o que sustenta uma interpretação e quais acontecimentos poderiam modificá-la. Também aparece quando reconhece que uma explicação favorável à empresa já não encontra apoio nas respostas repetidas.

O critério precisa valer ainda para os julgamentos que dirige aos outros. Numa página, Helena chama um colega mais novo de inexperiente sem descrever sua proposta. Ao reler, percebe que antecipou uma avaliação com base na idade. Pode questionar o tratamento que recebeu e reconhecer que repetiu um raciocínio semelhante. Essa constatação não apaga a diferença de poder entre as situações, mas permite rever sua própria participação.

A página que altera a pergunta

Algumas semanas depois, Helena volta à anotação sobre a conversa com a colega do curso. A frase “gostei de pensar com alguém” continua chamando sua atenção. Ela já descreveu o assunto e o que conseguiu fazer, mas ainda não explicou por que aquele encontro permaneceu tão importante.

A perspectiva de Larrosa (2002, 2006) permite acompanhar essa pergunta. Além dos resultados da atividade, interessa o modo como o vivido a afetou. Helena foi à conversa esperando demonstrar conhecimento. Durante o encontro, talvez tenha encontrado algo que não estava procurando: a possibilidade de perguntar sem precisar se defender e de contribuir sem ocupar o lugar de quem resolve tudo.

O diário guarda o acontecimento, mas não encerra seu sentido. Na primeira anotação, Helena havia destacado o prazer de pensar com alguém. Depois, escreve que o mais importante talvez tenha sido a liberdade de admitir uma dúvida. A nova leitura precisa considerar o que efetivamente ocorreu, mas pode reconhecer um aspecto para o qual antes não encontrava palavras.

O sabor dessa lembrança também se modifica. O entusiasmo inicial passa a conviver com tristeza ao perceber quanto sente falta desse tipo de participação no trabalho. Essa tristeza não retira o valor do encontro. Pode ajudá-la a compreender uma necessidade que a busca pela coordenação reunia sem distinguir.

Sua pergunta começa a mudar. Antes, procurava saber como provar que ainda conseguia. Agora, também quer compreender em que condições deseja utilizar o que sabe e continuar aprendendo. Talvez a coordenação seja uma possibilidade. Talvez tenha concentrado num cargo a expectativa de reconhecimento, participação e interesse, sem conhecer outras formas de buscar essas coisas.

Essa mudança de pergunta dá ao diário uma função importante no percurso. Ele permite acompanhar como o objetivo é vivido e como pode ganhar outro significado. A escrita deixa de servir apenas para verificar se Helena avançou em direção ao plano inicial.

Rever a direção com o que o percurso mostrou

Wrosch et al. (2003) discutem o desligamento de objetivos inalcançáveis e o envolvimento com outras metas valorizadas. Essa contribuição abre espaço para examinar o próprio objetivo quando sua busca já não oferece uma possibilidade viável. No caso de Helena, porém, encontrar uma barreira relacionada à idade não demonstra que sua aspiração seja inadequada ou que lhe falte capacidade.

Ao reler o diário, ela pode distinguir o desejo de coordenar um trabalho da necessidade de ser escolhida por aquela chefia. Pode continuar interessada na função e procurar outro lugar. Pode decidir permanecer na empresa por razões financeiras enquanto investiga alternativas. Também pode reconhecer que já não deseja a coordenação, depois de conhecer melhor suas exigências.

Para avaliar essas possibilidades, volta às páginas em que descreveu o que a atrai no projeto. Queria participar das decisões, receber melhor e trabalhar com problemas que lhe interessam. Esses motivos continuam presentes? Precisam ser realizados no mesmo lugar? Quais alternativas são reais e quais ainda existem apenas na imaginação?

O registro também mostra custos. Helena tem dormido menos para estudar, recusado encontros e passado boa parte do tempo livre pensando na empresa. Talvez parte desse esforço seja temporária e esteja ligada a algo que ainda deseja. Talvez a preparação tenha passado a consumir condições de vida que pretendia preservar. A resposta exige conhecer a duração, as consequências e os recursos disponíveis.

Uma revisão pode terminar na continuidade. Helena pode manter o objetivo, reduzir cursos que não respondem às suas necessidades e buscar esclarecimentos sobre a seleção. Pode terminar numa mudança de direção ou numa pausa. O diário contribui quando oferece elementos para essa decisão, sem exigir que ela demonstre persistência ou desprendimento.

Ela também pode perceber que ainda não tem informações suficientes. Nesse caso, vale definir o que falta conhecer e como procurar essa informação. Esperar passa a ter uma finalidade, em vez de prolongar indefinidamente a tentativa de conseguir uma garantia.

Quando registrar também começa a pesar

Há uma noite em que Helena não quer abrir o caderno. Passou o dia preocupada com o trabalho e sente que escrever seria continuar lá. Essa reação também merece ser considerada. A proposta de acompanhar o percurso não pode se transformar numa obrigação de analisar cada episódio.

O diário perde utilidade se passa a reunir apenas o que ela deveria ter feito melhor. Pode se tornar outra tarefa em que procura demonstrar disciplina, clareza ou desenvolvimento pessoal. Helena precisa poder simplificar o registro, interrompê-lo por um período ou encontrar outra forma de conversar sobre o que vive.

Há questões que a escrita não resolve. Uma resposta institucional continua dependendo de quem decide. Um conflito pode exigir apoio que o caderno não oferece. Conhecer melhor a própria reação não modifica automaticamente as condições que a provocaram.

Também há lembranças que Helena deseja guardar sem examinar. Pode registrar uma conversa porque foi importante e não saber ainda por quê. Pode deixar uma página incompleta. O espaço para a dúvida faz parte dessa escrita, assim como a possibilidade de voltar mais tarde e pensar de outro modo.

O cuidado está em perguntar o que o diário está permitindo fazer. Ele ajuda a distinguir situações, reconhecer necessidades e formular perguntas? Ou mantém Helena ocupada com o mesmo julgamento, sem acrescentar compreensão? A forma de acompanhar precisa poder ser revista junto ao caminho que acompanha.

Uma história que continua depois da última página

Meses depois da primeira reunião, Helena relê a frase “fiquei velha para o que ainda quero fazer”. Não precisa apagá-la. Ela guarda o modo como viveu aquele momento. Agora, porém, há outras páginas ao redor: dificuldades de aprendizagem que conseguiu localizar, comentários que continuam sem justificativa, realizações que havia desconsiderado e encontros que despertaram interesse.

A frase inicial já não consegue resumir tudo isso. Helena pode reconhecer que foi atingida por um julgamento e que sua vida começou a se organizar em torno dele. Pode também perceber os momentos em que encontrou outras formas de participar. O diário permite acompanhar esse percurso sem exigir que o início seja descrito como exagero ou que o presente seja anunciado como superação.

Não precisamos terminar sua história com uma promoção. Ela talvez continue na empresa, talvez procure outro trabalho ou encontre um projeto que ainda não conhece. As condições materiais e as respostas dos demais permanecerão importantes. O que se tornou mais preciso é sua possibilidade de distinguir o que consegue fazer, o que deseja e as oportunidades que efetivamente encontra.

Os conceitos discutidos no livro participam dessa leitura com funções diferentes. A autoeficácia ajuda a examinar sua avaliação de capacidade. A autorregulação orienta perguntas sobre preparação e revisão das tentativas. O pensamento crítico permite acompanhar as razões das interpretações. A perspectiva da experiência chama a atenção para o que os encontros passam a significar em sua história.

O **sabor da experiência** aparece nas mudanças que Helena consegue reconhecer entre as páginas. O estudo que começou como urgência pode voltar a despertar curiosidade. Um reconhecimento pode trazer satisfação e continuar insuficiente diante do que deseja mudar. Uma dificuldade pode permanecer desagradável sem encerrar sua vontade de aprender. Esses sentidos participam da revisão, junto aos acontecimentos e às condições em que vive.

Aos quarenta e seis anos, Helena não precisa demonstrar que o tempo não passou. Passou, e há uma história que participa de suas escolhas atuais. Essa história oferece conhecimentos, vínculos e também explicações que talvez precisem ser revistas. Nenhuma página, favorável ou dolorosa, deve receber sozinha a tarefa de definir tudo o que ainda poderá viver.

Ao fechar o caderno, ela não precisa ter resolvido o futuro. Pode saber qual conversa precisa retomar, que informação falta ou que esforço já não deseja continuar oferecendo. Também pode reconhecer algo que quer preservar. Acompanhar o caminho ganha sentido quando ajuda a participar dessas decisões e permite perceber quando a própria direção merece voltar à conversa.

Antes de responder

Escolha uma situação que você costuma resumir numa frase sobre si: “já passou meu tempo”, “não consigo acompanhar” ou “preciso provar que ainda sou capaz”. Retome um episódio concreto relacionado a ela. O que aconteceu, o que você concluiu e quais informações sustentam essa conclusão?

Se fizer sentido, escreva algumas linhas. Separe o que pretendia realizar, o que ocorreu e o que ainda não sabe explicar. Inclua também aquilo que contrariou sua expectativa. Você não precisa produzir um relato completo nem manter um diário todos os dias.

Procure reconhecer o sabor desse percurso. Que atividades passaram a trazer apreensão? Em quais momentos houve interesse, satisfação ou alívio? Observe se esses sentimentos ajudam a compreender o que deseja continuar e o que está lhe custando mais do que imaginava.

Ao responder às perguntas, considere o que depende de sua preparação e o que exige participação de outras pessoas. A reflexão pode orientar um próximo passo, uma revisão ou a busca de apoio. Pode também guardar uma dúvida para a qual ainda não há resposta suficiente.

Perguntas para reflexão pessoal

1. O que você costuma dizer sobre si mesmo(a) que influencia suas escolhas? O que já viveu confirma essa ideia ou faz você duvidar dela?
2. Pense numa situação recente: em que teve dificuldade e que apoio encontrou ou faltou?
3. Que experiência mudou de sabor com o tempo? O que você sente agora ajuda a perceber o que aconteceu para essa mudança?
4. O que importa no principal objetivo que você busca? O que precisa mudar para que o esforço não custe mais do que você pode oferecer?
5. O que você gostaria de compreender melhor antes do próximo passo? Como pode voltar a essa pergunta sem se cobrar o tempo todo?

ENCERRAMENTO

Escolhas que continuam em exame

Chego ao fim deste livro sem considerar que uma escolha bem pensada nos proteja de consequências difíceis. Podemos examinar uma decisão com cuidado e encontrar perdas que não conseguimos evitar. Também podemos agir com informações incompletas e encontrar condições favoráveis que não previámos. O resultado merece atenção, mas, para compreender uma escolha, preciso conhecer o que a pessoa sabia, o que estava ao seu alcance e como respondeu ao que veio depois.

Escrevi estas páginas a partir de perguntas que atravessam meu trabalho e minha maneira de olhar para a vida. Ao longo de anos formando profissionais e ouvindo pessoas, encontrei dificuldades que não cabiam numa explicação sobre competência ou esforço. Havia quem soubesse realizar uma atividade e já não desejasse continuar nas mesmas condições. Havia quem quisesse mudar, mas ainda não dispusesse dos recursos necessários. Havia também quem precisasse defender uma permanência diante de pessoas que só reconheciam valor na mudança.

Essas questões não permaneceram distantes de mim. Também reconheço, em minha trajetória, a dificuldade de distinguir o que desejo preservar daquilo que continuo oferecendo porque aprendi a fazê-lo bem. Conheço a importância de uma conquista e a necessidade de voltar a perguntar pelo lugar que ela ocupa na vida. Escrever sobre escolhas me exigiu examinar explicações que eu mesma poderia utilizar para encerrar uma conversa antes de compreender o que estava em jogo.

As personagens são fictícias. Suas histórias, porém, foram construídas em torno de conflitos que reconheço como possíveis e próximos. Não as apresento como relatos disfarçados de pessoas que ouvi, nem como uma autobiografia distribuída entre nomes diferentes. Ao escrevê-las, procurei dar tempo a situações que, na vida, muitas vezes recebem uma resposta rápida: falta confiança, precisa se organizar, deveria ter coragem, tem de aceitar. Quis permanecer um pouco mais na pergunta sobre o que essas respostas deixam de fora.

Teresa me interessa quando tenta dizer que colaborar não pode significar estar sempre disponível. Betânia, quando precisa distinguir uma dificuldade de uma definição sobre toda a sua capacidade. André, quando percebe que o reconhecimento recebido não responde sozinho pelo que deseja continuar fazendo. Em cada história, procurei acompanhar o momento em que a explicação habitual começa a ficar pequena para a vida que pretende descrever.

Lúcia pode desejar ficar e precisar de outros acordos para isso. Beatriz e Daniel podem valorizar a relação e reconhecer que algumas formas de convivência já não servem aos dois. Celina pode aceitar

cuidado sem entregar todas as decisões sobre si. Rafael pode descobrir que uma mudança desejada contém exigências que ainda precisa conhecer. Marina pode formular claramente uma necessidade e continuar dependendo da participação dos outros. Helena pode encontrar algo a aprender e, ao mesmo tempo, recusar um julgamento que utiliza sua idade para antecipar seus limites.

Não quis escolher por eles. Também não quis conduzir suas histórias até um desfecho em que tudo encontrasse lugar. Algumas conversas poderiam terminar sem acordo. Uma tentativa poderia mostrar uma dificuldade real. Uma mudança poderia trazer satisfação e perdas duradouras. Preservar essas possibilidades foi uma maneira de levar a sério as condições em que as pessoas decidem, inclusive quando elas não permitem a resposta que gostaríamos de encontrar.

Os autores do campo acadêmico com quem dialoguei ajudaram a tornar minhas perguntas mais precisas. A pesquisa me importa porque exige examinar as razões de uma explicação, reconhecer o alcance de um resultado e admitir o que ainda não sabemos. Esse rigor também pede cuidado ao aproximar um conceito de uma história singular. Uma referência pode ajudar a compreender uma parte da situação e ainda deixar algo importante por dizer. Procurei escrever sem preencher essa distância com certezas que não poderia sustentar.

Ao desenvolver a ideia de **sabor da experiência**, quis dar atenção justamente ao modo como o vivido participa dessa compreensão. Uma escolha pode continuar sendo importante e adquirir um gosto amargo nas condições em que é mantida. Uma dificuldade pode trazer frustração e conviver com um interesse que permanece. Há satisfações que deixamos de reconhecer e incômodos que aprendemos a tratar como se não merecessem conversa. Escutar esses sentidos ajuda a perguntar o que mudou, sem fazer do sentimento uma ordem que dispense o exame da situação.

O sabor também muda com o tempo. Posso olhar hoje para uma decisão e perceber algo que não conseguia nomear quando a tomei. Isso não me autoriza a exigir que meu passado já soubesse o que só conheci depois. Posso reconhecer uma perda, rever uma interpretação ou desejar outro caminho sem declarar inútil tudo o que vivi. A história continua tendo valor, mesmo quando deixa de oferecer uma razão suficiente para permanecer exatamente onde estou.

Ao chegar a estas últimas páginas, penso nas escolhas que deixamos de discutir porque nos acostumamos a viver de determinada maneira. Ainda quero manter esse compromisso? Por que os outros esperam que eu assuma essa responsabilidade? O que acontece com meus desejos quando procuro atender primeiro ao que os outros esperam de mim? Também faço essas perguntas a mim mesma. Os anos de trabalho, estudo e pesquisa não me dispensam de olhar para a minha própria trajetória nem para as escolhas que fiz.

Talvez você encerre a leitura sem saber se vai ficar ou mudar. Ainda assim, pode ter percebido uma diferença importante: há algo que deseja conservar, mas não daquela maneira; há uma dificuldade que precisa de apoio; há uma promessa cuja continuidade já não encontra confirmação no cotidiano. Pode também reconhecer que deseja continuar onde está e conseguir explicar melhor por quê. Não considero pequena essa possibilidade de dar nome ao que antes aparecia apenas como cansaço, culpa ou inquietação.

Para mim, pensar uma escolha com cuidado inclui reconhecer quem assumirá seus custos e quem precisa participar de sua realização. Às vezes, isso exigirá mudar uma atitude própria. Em outras situações, será necessário pedir uma resposta a quem vinha contando com nosso silêncio ou nossa disponibilidade. Conhecer os próprios limites não torna aceitáveis todas as condições que os produzem. E compreender uma relação não nos obriga a sustentá-la sempre da mesma forma.

A vida que escolhemos continuará encontrando acontecimentos que não escolhemos. Eu não tenho uma conclusão capaz de resolver essa tensão. Tenho, porém, razões para não tratar como destino tudo o que se tornou habitual. O tempo dedicado a um caminho, a competência com que cumprimos uma função ou a confiança que os outros depositam em nós merecem reconhecimento. Também merecem perguntas.

É nesse ponto que encerro o livro e continuo implicada no que escrevi. Quero poder reconhecer o valor da minha história sem usá-la para impedir o que ainda precisa ser revisto. Quero levar a sério os compromissos que assumo e conservar a possibilidade de dizer quando suas condições já não podem permanecer iguais.

Não espero que cada escolha me devolva uma vida sem perdas. Espero conseguir perceber quando minha maneira de viver precisa voltar à conversa, inclusive comigo mesma. E não deixar que o tempo dedicado a uma vida decida, sozinho, o que farei com o tempo que ainda tenho.

Perguntas para retomar o percurso

1. Que pergunta deste livro o ajudou a modificar a forma como você descreve uma situação da sua vida?
2. O que você deseja preservar e consegue agora justificar com mais precisão?
3. Que conversa ou busca mais profunda se tornou necessária depois desta leitura?
4. O que continuará em aberto e como você pretende acompanhar essa questão?

Referências

BANDURA, Albert. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. **Psychological Review**, [S. l.], v. 84, n. 2, p. 191-215, 1977. DOI: https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191. Disponível em: https://www.susana.org/knowledge-hub/resources?id=4524&pgrid=1. Acesso em: 17 out. 2026.

BANDURA, Albert. Guide for constructing self-efficacy scales. In: PAJARES, Frank; URDAN, Tim (ed.). **Self-efficacy beliefs of adolescents**. Greenwich: Information Age Publishing, 2006. p. 307-337. Disponível em: https://bpb-us-e1.wpmucdn.com/websites.uta.edu/dist/1/4994/files/2021/07/Guide-for-Constructing-Self-Efficacy-Scales-Bandura2006.pdf. Acesso em: 17 out. 2026.

BARTHES, Roland. **Aula**. Tradução de Leyla Perrone-Moisés. São Paulo: Cultrix, 1978.

BLASS, Leandro; GOERGEN, Guilherme; IRALA, Valesca Brasil. Análise das percepções e desempenhos discentes com a utilização do software R em uma disciplina de graduação de natureza multicurso. **Revista Prática Docente**, Confresa, v. 5, n. 3, p. 1568-1592, 2020. DOI: https://doi.org/10.23926/RPD.2526-2149.2020.v5.n3.p1568-1592.id886.

CRISTOFARI, Anna Laura Kerkhoff; IRALA, Valesca Brasil. Feedbacks e autorregulação da aprendizagem no ensino superior: uma revisão de escopo. **Revista Teias**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 71, p. 414-433, 2022. DOI: https://doi.org/10.12957/teias.2022.64326. Disponível em: https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revistateias/article/download/64326/43978. Acesso em: 17 out. 2026.

ENNIS, Robert H. **The nature of critical thinking**: an outline of critical thinking dispositions and abilities. [S. l.]: [s. n.], 2011. Disponível em: https://education.illinois.edu/docs/default-source/faculty-documents/robert-ennis/thenatureofcriticalthinking_51711_000.pdf. Acesso em: 17 out. 2026.

FACIONE, Peter A. **Delphi report executive summary 2024**: a statement of expert consensus on the definition of critical thinking. [S. l.]: Insight Assessment, 2024. Disponível em: https://insightassessment.com/wp-content/uploads/2023/12/The-Delphi-Report-%E2%80%93-A-Statement-of-Expert-Consensus-on-the-Definition-of-Critical-Thinking.pdf. Acesso em: 17 out. 2026.

FERNANDES, Anna Elizandra Sonego; BLASS, Leandro; IRALA, Valesca Brasil. Uso de diários de aprendizagem: um estudo de caso a partir da perspectiva dos formadores em um curso de Letras - Línguas Adicionais. **Tabuleiro de Letras**, Salvador, v. 19, n. 1, p. 199-216, 2025. Disponível em: https://www.revistas.uneb.br/tabuleirodeletras/article/view/21626. Acesso em: 17 out. 2026.

FERNANDES, Anna Elizandra Sonego; IRALA, Valesca Brasil. A relação entre os modelos avaliativos atuais e a autorregulação da aprendizagem no ensino superior: uma revisão de escopo. **Revista Temas em Educação**, João Pessoa, v. 33, n. 1, e-rte331202429, 2024. DOI: https://doi.org/10.22478/ufpb.2359-7003.2024v33n1.69074. Disponível em: https://periodicos.ufpb.br/index.php/rteo/article/view/69074. Acesso em: 17 out. 2026.

LARROSA, Jorge. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. Tradução de João Wanderley Geraldi. Revista Brasileira de Educação, Rio de Janeiro, n. 19, p. 20-28, jan./abr. 2002. DOI: https://doi.org/10.1590/S1413-24782002000100003. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbedu/a/Ycc5QDzZKcYVspCNspZVDxC/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 17 out. 2026.

LARROSA, Jorge. Sobre la experiencia. **Aloma: Revista de Psicologia i Ciències de l'Educació**, Barcelona, n. 19, p. 87-112, 2006. Disponível em: https://hdl.handle.net/2445/96984. Acesso em: 17 out. 2026.

LENT, Robert W.; BROWN, Steven D.; HACKETT, Gail. Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. **Journal of Vocational Behavior**, [S. l.], v. 45, n. 1, p. 79-122, 1994. DOI: https://doi.org/10.1006/jvbe.1994.1027. Disponível em: https://stelar.edc.org/publications/toward-unifying-social-cognitive-theory-career-and-academic-interest-choice-and. Acesso em: 17 out. 2026.

PANADERO, Ernesto. A review of self-regulated learning: six models and four directions for research. **Frontiers in Psychology**, [S. l.], v. 8, 422, 2017. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422. Disponível em: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2017.00422/pdf. Acesso em: 17 out. 2026.

ROSSI, Caren; IRALA, Valesca Brasil. Autoeficácia de professores universitários: uma revisão sistemática. **Atos de Pesquisa em Educação**, Blumenau, v. 19, e10881, 2024a. DOI: https://doi.org/10.7867/1809-03542022e10881. Disponível em: https://ojsrevista.furb.br/ojs/index.php/atosdepesquisa/article/view/10881. Acesso em: 17 out. 2026.

ROSSI, Caren; IRALA, Valesca Brasil. “Deu um up no meu ensino”: processos formativos na autoeficácia de docentes universitários no pós-pandemia. **Debates em Educação**, Maceió, v. 16, n. 38, e16873, 2024b. DOI: https://doi.org/10.28998/2175-6600.2024v16n38pe16873. Disponível em: https://periodicos.ufal.br/debateseducacao/article/view/16873. Acesso em: 17 out. 2026.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, [S. l.], v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68. Disponível em: https://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf. Acesso em: 17 out. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global report on ageism**. Geneva: World Health Organization, 2021. Disponível em: https://iris.who.int/handle/10665/340208. Acesso em: 18 out. 2026.

WROSCH, Carsten; SCHEIER, Michael F.; MILLER, Gregory E.; SCHULZ, Richard; CARVER, Charles S. Adaptive self-regulation of unattainable goals: goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. **Personality and Social Psychology Bulletin**, [S. l.], v. 29, n. 12, p. 1494-1508, 2003. DOI: https://doi.org/10.1177/0146167203256921. Disponível em: https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/pdf/scales/GAS_article.pdf. Acesso em: 17 out. 2026.

ZIMMERMAN, Barry J. Becoming a self-regulated learner: an overview. **Theory Into Practice**, [S. l.], v. 41, n. 2, p. 64-70, 2002. DOI: https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2. Disponível em: https://www.normanjackson.co.uk/uploads/1/0/8/4/10842717/zimmerman_-_2002_-_becoming_a_self-regulated_learner_an_overview__1_.pdf. Acesso em: 17 out. 2026.



Dra. Valesca Brasil Irala

O desenvolvimento pessoal e profissional envolve escolhas sobre o que mudar, preservar e reconsiderar. Em A vida que a gente escolhe, Valesca Brasil Irala aproxima pesquisa científica e cotidiano para pensar como lidamos com os diferentes sabores da experiência e o que eles nos ajudam a compreender sobre os caminhos que seguimos.



Triálogo