

## Controle a ansiedade e equilibre melhor suas contas durante o ano

Especialistas em comportamento dão dicas de como usar o bom senso a favor da sua economia

DA AT REVISTA

30/01/2017 - 15:38 - Atualizado em 30/01/2017 - 15:52

 Curtir (15)
  Tweetar
  +1 (0)
  ENVIAR



Não se deixe levar por apelos irresistíveis, como liquidações atraentes (Foto: Shutterstock)

Você não percebe, mas seu emocional está por trás de várias escolhas sobre o que entra e fica (ou não) no bolso e no banco. É uma tendência abordar dinheiro também pelos lados psicológico e comportamental. E como o ano sempre começa com despesas extras, é hora de ouvir o que três estudiosas da psicologia do dinheiro recomendam.

As emoções são a parte mais antiga, primordial da nossa mente. "Salvo exceções, não existe ninguém que não tenha um lado emocional poderoso. Partindo dessa premissa, muitas vezes a gente fica na dúvida: compro essa sandália de verão ou guardo dinheiro para o IPVA? Viajo ou quito o financiamento dos presentes de Natal? Daí, vem um empurrãozinho que a gente não sabe de onde partiu, que leva a dizer ah, me deu na telha e eu resolvi ir em frente", diz Vera Rita de Mello Ferreira, professora e consultora de psicologia econômica e educação financeira.

Alguém comentou com Vera Rita que um investidor experiente tinha feito uma grande burrada. Quando perguntado sobre a razão, ele foi sincero na resposta: "Porque me deu um tchan". Depois que a professora ouviu isso, passou a brincar com alunos que o que nos motiva a tomar decisões é o tchan, ou seja, o lado emocional.

"A gente pode ponderar, examinar com cuidado, usar o bom senso e tudo mais que está associado à racionalidade. Mas, na hora H, é esse lado mais primitivo que dá a palavra final. Então, é impossível dissociar uma coisa da outra", continua a expert, que escreveu os primeiros livros de psicologia econômica no Brasil.

Veja outros pontos importantes:

- **Carnaval e celular novo.** Ela alerta que as emoções podem atrapalhar as finanças, sim, quando sequestram o nosso discernimento: "A pessoa começa 2017 no vermelho, mas fica tomada pelo desejo de possuir um smartphone de última geração ou de embarcar para as festas pré-Carnaval da Bahia, e não pensa mais em nada. Paga, muitas vezes financiado, para não sentir o baque na hora. Pânico ou euforia, paranoia ou ansiedade, otimismo ou pessimismo exagerado podem levar a não usar bem o dinheiro", explica Vera Rita, acrescentando que reconhecer isso ajuda a buscar manobras de cautela.

O equilíbrio ideal entre o emocional e o racional é conquistado ao longo da vida. "Ele começa a ser ensinado pela família, quando nossos pais colocam limites e ajudam a controlar impulsos pelo não. Cada um acha o seu balanço ideal com muito esforço, foco, autoconhecimento, superação da frustração, consciência da própria situação financeira e do que planeja para seu futuro", defende a psicóloga Valéria Meirelles, autora do livro *Uso do Dinheiro na Vida Adulta – Uma Perspectiva da Psicologia Clínica e da Psicologia do Dinheiro* (Editora Atlas), baseado em sua tese de doutorado.

"A sociedade de hoje favorece a busca pelo prazer imediato. Vamos comprar porque o importante é ser feliz agora? Não é por aí. Melhor se perguntar qual é a qualidade de vida que deseja e quanto ela vai custar. Daí, é preciso focar nesse objetivo para se blindar do consumismo desenfreado. Estando empregado ou não neste começo de 2017, você precisa estabelecer metas claras com relação ao dinheiro. Sem muita negociação interna... É só essa festa? Não, não pode", responde Valéria, dizendo-se rigorosa com tais concessões. Se você cede uma vez, por não ter trabalhado consigo mesmo seu objetivo primordial para aquele dinheiro, deverá ceder a segunda, a terceira e a quarta vez. Significa, então, que o prazer está riscado do nosso caderninho?

- **Lazer acessível ou grátis.** Cada um tem sua balança ideal entre poupar e bancar prazeres. O que Vera Rita e Valéria recomendam é nunca ficar tão sem prazer. Igual à dieta. Se for drástica, na hora em que a pessoa é liberada, tende a extrapolar e engordar tudo de novo. "Devora de feijão gelado a leite condensado, ataca a geladeira e a despensa na madrugada", compara Vera. Portanto, não exclua totalmente a diversão da sua vida. O pulo do gato é achar fontes de prazer de custo baixo ou gratuitas.

"Há uma propaganda na tevê que incentiva a não abrir mão das coisas gostosas, o que me parece uma mensagem genérica e perigosa. Porque as coisas gostosas custam de zero a milhões. É por isso que cada um tem de se autoconhecer para saber o que quer: aquilo que o bolso pode pagar sem comprometer seus projetos de vida, sem atrair endividamento ou inadimplência. Há várias formas de ter lazer gastando o mínimo, que devem ser aproveitadas por quem está com contas atrasadas e por quem está no azul", avisa a psicóloga.

É verdade que, em tempos de crise, esgota um pouco viver numa restrição forte. "Não é fácil. No entanto, para uma parcela de nós, isso pode fortalecer a autoconfiança, ao percebermos, que somos capazes de sobreviver. Alguns até descobrem saídas engenhosas, criativas que levam a um desenvolvimento profissional. Outros fazem compras em grupo para obter melhores preços, acabam se relacionando mais socialmente", anima Vera Rita.

- **Xô, crenças limitantes.** "Tudo aquilo que pensamos e praticamos sobre dinheiro também revela quais são as crenças que estão limitando nossa capacidade de alcançar a abundância", complementa Heloisa Capelas, coach e especialista em desenvolvimento humano e diretora do Centro Hoffman no Brasil, que lançou em dezembro seu curso *Dinheiro e Vida*.

"Costumo dizer que ninguém nasce pronto para ser rico. Enriquecemos (ou não) de acordo com nossa postura, nossa abertura, nosso posicionamento interno – e isso tem tudo a ver com nossos sentimentos e pensamentos", prossegue ela, que estuda autoconhecimento e inteligência comportamental há 30 anos.

"Precisamos aprender que ter dinheiro significa conquistar qualidade de vida, não pelo que podemos comprar e, sim, por tudo o que iremos desfrutar. Além disso, ambição não é uma emoção negativa, como muita gente crê, pois significa buscar e alcançar sempre mais (ao contrário da ganância)", analisa a coach, que é autora do best-seller *O Mapa da Felicidade* e coautora de mais sete livros sobre gestão de pessoas, coaching e inteligência feminina.

- **Poupar sempre!** O Brasil é um país que não poupa, mas está mudando, na visão de Vera Rita: "Um jeito de amenizar o desconforto que a gente sente com relação à frustração de não gastar hoje para ter uma reserva amanhã, e gerar satisfação, é estabelecer metas e ir ticando à medida que chega perto delas. Ou, então, reservar uma pequena quantia a cada mês, para no final de um período gastar com o que quiser. Esse é um gasto livre. Não dá para a pessoa só querer guardar tudo porque corre o risco de, em algum momento, enfiar o pé na jaca".

Sendo o equilíbrio uma medida individual, alguns vão se sentir melhor gastando bem pouco, porque já tendem a poupar. Outros precisarão batalhar mais. "Uma saída é driblar as emoções, os impulsos, fazendo uma poupança automática. Assim que entra o salário na conta, uma porcentagem vai diretamente para uma aplicação financeira. Assim, o dono desse dinheiro não sente tanto aquela perda (e o ser humano tem aversão a perdas). Compartilhar sua meta de equilíbrio com familiares ou amigos de confiança também é bom, para ser alertado quando estiver prestes a sair da linha", sugere Vera Rita.

Cada um precisa estabelecer suas normas. Fazer um orçamento na ponta do lápis ajuda, embora isso não seja para todo mundo. "Tem quem faça a conta na cabeça e não se atrapalhe. Mas é bom não precisar enfrentar pequenos conflitos contínuos o tempo inteiro. Se você conseguir chegar a grandes (e poucas) regras gerais, poupa-se de desgastes emocionais. Eu adoto esta: não gasto mais do que ganho. Ponto. Daí, não fico afilada para decidir se levo tal coisa ou não", ensina a professora, lembrando que início de ano é um tempo de despesas extras.

- **Liquidações de janeiro.** Ah, irresistíveis, não? Que tal levar dinheiro vivo ou já ter em mente um teto de gastos? Além disso, planeje o que vai comprar. "A palavra liquidação é perigosa quando gera o sentimento de não posso perder e a falsa ideia de que estou fazendo um bom negócio automaticamente, o que me faz baixar o filtro. A roupa nem serviu direito, mas está tão barata! É importante se dar conta dos mecanismos que a cabeça usa para convencer a comprar e fazer melhores escolhas", orienta Vera Rita.

- **Compras on-line impulsivas.** Devido às estratégias do marketing digital, do big data, você fica recebendo tentações sob medida pelo celular e computador. Isso é como Davi versus Golias, segundo Vera Rita. "Outra vez, tenha uma regra geral. Por exemplo, que só vai comprar pela internet uma vez por semana, depois do jantar. Tentar segurar o impulso de clicar a qualquer hora ou momento é necessário. Cabe inventar truques, como guardar o cartão de crédito bem longe. Você pensa ah, tá bom, daqui a pouco eu pego. E daqui a pouco o impulso já passou".

- **Nem vida de cigarra nem de formiga.** Em qualquer campo da vida, decisões e ações realizadas com base no que dizem tanto o intelecto quanto o emocional fazem a diferença para que você alcance o sucesso. "Se seguirmos só o emocional (estou chateado e, sempre que me sinto assim, faço compras para me sentir melhor) ou só o intelectual (vou me privar de tudo o que puder para investir num futuro melhor), estaremos nos mantendo comprometidos com comportamentos aprendidos e que, invariavelmente, causam prejuízos à nossa qualidade de vida", reforça Heloisa.

No início do ano, as pessoas baixam a guarda por estarem mais carentes, mais vulneráveis e também cansadas. Algumas, muito realizadas pelo que fizeram. Mas há, sim, um cansaço maior, que fragiliza. Ainda por cima vemos uma tristeza no ar, potencializada pela crise, e tudo isso nos torna presas fáceis do consumo inconsciente. Por isso, evite tomar decisões sobre dinheiro estando triste ou aborrecido. E se questione: por que estou escolhendo isso? Com quem e como aprendi a fazer essa escolha? O que ela me traz de bom e de ruim? Vale a pena? Na opinião de Heloisa, essa mera reflexão pode aliviar, por exemplo, a culpa, que é um dos efeitos de gastar ou economizar compulsivamente, como na fábula da cigarra e da formiga.