

# vida simples

Publicado em 30/10/2025 - 13:41

## O 'momento certo' para agir talvez seja agora

---

*Como a espera por certezas pode se transformar em paralisia e impedir que a vida aconteça*

POR Mariana Suzuki

Algumas escolhas parecem que ficam presas e a gente não sabe por onde começar. Mudar de cidade, terminar uma relação, começar um projeto, dizer sim – ou dizer não. E, quase sempre, respondemos com a mesma promessa de “quando for o momento certo, eu faço”. Mas o que é esse momento certo, afinal? Existe mesmo ou é só uma forma mais delicada de continuar onde estamos, protegidos de riscos, de frustração e do desconhecido?

Vivemos como se houvesse um sinal no céu dizendo agora. Mas a vida raramente acontece assim. Ela se move no improviso, no tropeço, no “não sei”. Enquanto esperamos por certezas, o tempo passa e, às vezes, a espera vira moradia.

### O conforto de esperar para não errar

Quantas vezes você já disse “quando eu estiver melhor, eu começo”? Para a psicanalista Yafit Laniado, “a ideia de que o bem-estar é condição para a ação é uma confusão comum”.

“Na verdade, é o contrário – é a ação que cria o bem-estar.”

Esperar estar completamente pronto é confortável, como se estivesse na sua zona de conforto. Enquanto nada começa, nada pode dar errado. Nenhuma frustração, nenhuma crítica, nenhum erro. Mas também não há vida. Como ela diz, “esperar estar ‘bem’ é uma forma de fugir da responsabilidade de escolher e agir, pois enquanto espero, não erro, não me frustro e não enfrento o desconforto.”

“A vida real é imperfeita, e o caminho de cada um é único. Quando entendemos que errar e tentar de novo fazem parte do processo, o medo diminui e a ação se torna possível.”

Segundo a coordenadora do curso de psicologia da Universidade Brasil em Fernandópolis, Denise Caroline Feitosa, quando falamos em momento certo, muitas vezes acreditamos estar falando de algo externo, como se houvesse uma hora ideal para agir. “Mas, do ponto de vista psicanalítico, o ‘momento certo’ é menos um dado da realidade e mais uma construção psíquica, uma forma de o sujeito organizar o tempo a partir do seu desejo e das suas defesas.”

“Muitas vezes quando falamos de ‘momento certo’, estamos falando de ‘momento sem dor’. Sonhamos com coragem intacta, clareza absoluta e zero medo. Mas esse cenário perfeito não chega”, afirma Yafit. A mente cria justificativas: “ainda não é hora”, “preciso de mais clareza”, “tenho que me fortalecer”, mas todas servem para evitar a ansiedade natural da mudança.

Como lembra Denise: “Em alguns casos, esperar é sinal de maturidade. Usamos o tempo para refletir, elaborar e compreender melhor o que queremos. Mas, em outras situações, a espera funciona como defesa contra o medo. A pessoa, no fundo, está paralisada pelo receio de errar, se frustrar ou perder algo importante.”

### **Quando o ‘outro’ parece pronto demais**

Esperamos sentir segurança para agir. Só que a confiança nasce do caminho, não da teoria. “A pessoa se sente pronta depois de começar, não antes. Quantas vezes antes de começarmos um trabalho novo ou mesmo um curso, surge a insegurança e perguntas do tipo ‘será que vou ser capaz?’ No final das contas é como aprender a nadar ou dirigir: a confiança vem da água ou das ruas, não da teoria”, destaca a psicanalista.

As redes sociais aumentam a sensação de atraso. Vemos pessoas aparentemente realizadas e nos comparamos. “A comparação cria uma ilusão de que todos já estão ‘prontos’, ‘felizes’ e ‘no caminho certo’, menos eu”, complementa.

Denise ainda afirma que vivemos sob uma lógica que impõe o tempo certo para tudo. “A idade ideal para casar, o momento de ter filhos, o auge profissional que precisa chegar até determinada fase da vida. Ao tentar acompanhar esse ritmo social, o sujeito se desconecta do seu tempo psíquico, do desejo, da experiência e do amadurecimento. Quando o tempo externo e o tempo interno entram em conflito, surgem sintomas como ansiedade, culpa e sensação de inadequação.”

### **O momento certo se revela no caminho**

“Postergar é um modo de evitar a dor de decidir. No curto prazo, vem o alívio. Mas logo chega a frustração. Não decidir também é uma decisão e geralmente a que mais custa”, explica Yafit.

“O ‘momento certo’ pode se transformar em uma justificativa elegante para não agir, para não encarar o desconforto natural das tentativas, das falhas e das frustrações. O risco é passar a vida se preparando para um momento que nunca chega. Por isso, é importante se perguntar: ‘estou realmente me preparando’ ou ‘apenas adiando por medo de errar?’”, reflete a psicóloga.

Nem toda pausa é fuga. Às vezes, é cuidado. A diferença está no movimento. “Respeitar o próprio tempo é seguir em frente com consciência, mesmo que devagar. Paralisar é ficar parada esperando que algo externo resolva o medo”, diz Yafit.

“Quem espera que tudo se alinhe antes de agir tende a esperar para sempre. A vida se organiza enquanto caminhamos. O primeiro passo não precisa ser gigante, nem seguro – apenas verdadeiro.”

A docente finaliza lembrando que “o verdadeiro desafio é se reconectar com o próprio ritmo, reconhecendo que não há um tempo perfeito, mas sim o seu tempo, o tempo possível do sujeito, aquele em que a vida interna autoriza o movimento e a responsabilidade pela escolha, mesmo quando o medo ainda está presente.”

<https://vidasimples.co/saude-emocional/o-momento-certo-para-agir-talvez-seja- agora/>

**Veículo:** Online -> Site -> Site Vida Simples