

02

Explicação

Ontem de manhã Edson estava pensando sobre sua relação com seus chefes, embora ele seja estagiário atualmente, ele já trabalhou em outra empresa como jovem aprendiz e teve algumas experiências profissionais que marcaram a sua vida. Ele teve líderes exemplares, que o apoiavam, o incentivava, mas também teve chefes muito rigorosos, que faziam duras críticas ao seu trabalho. Edson pensou “Deus que me livre de encontrar novos chefes assim!” e não era incomum Edson fazer críticas aos antigos chefes que tornavam seus dias cada vez pior.

Mas quando ele menos esperava, lá estava ele trabalhando com algum líder que lembrava características que ele tinha aversão e pensava “não tenho outra opção, tenho que suportar eles, preciso desse trabalho.”

Você já passou por alguma situação semelhante? Edson sim, ele percebeu depois que amigos não era tão amigos assim, e jurava a si próprio que não queria mais amizade como aquela e quando menos esperava, lá estava ele alimentando amizades não tão sadias, eram “amigos” que sugam a energia dele, que eram pessimistas, que não ficavam felizes pelas conquistas do Edson. Quando ele se dava conta, se afastava, mas quando via, estava com novos “amigos” como os anteriores.

Isso acontece por conta de várias razões, como por exemplo: Porque nossa história e nossas experiências delimitam um tipo de comportamento e de admiração por algumas personalidades que nos vão atrair no decorrer da vida.

Por identificação com as pessoas que influenciaram a nossa educação e o nosso comportamento.

Por influência da cultura e dos nossos antepassados, que nem imaginamos nos afetam, mas que ficam registrados na nossa memória emocional, o que Carl Gustav Jung chamou de inconsciente coletivo e a nova genética, a Epigenética.

Jung afirmava que os mitos e símbolos são surpreendentemente parecidos ao longo dos séculos em diferentes culturas ao redor do mundo. Desta forma sofremos influências que podem advir da cultura, da família ou da genética/epigenética. Tudo isso forma a nossa personalidade e está enraizado no nosso comportamento.

A questão é que o fato de ser inconsciente faz com que as pessoas reproduzam o mesmo comportamento sem se dar conta. Por isso, processos terapêuticos ou de análise têm a pretensão de trazer à tona essas percepções, blindando-nos de armadilhas inconscientes que não somos capazes de perceber sem a ajuda de questionamentos mais aprofundados.

Tudo o que vem para a consciência pode ser modificado, mas o que não vem fica escondido, sem oportunidade mudança e melhoria.

Talvez o Edson pense “mas sou impaciente com pessoas autoritárias porque meus pais sempre me ensinaram a não baixar a cabeça para pessoas assim”.

Vale ressaltar que existem componentes não apenas emocionais, mas biológicos e hereditários que nos fazem, por vezes, repetir exatamente o mesmo comportamento dos pais dele, por exemplo. É muito comum as pessoas dizerem, principalmente na adolescência que jamais farão com os seus filhos o que seus pais fazem com eles, mas depois que os filhos nascem acabam por repetir o mesmo comportamento. Isso acontece porque o modelo é sempre mais forte que o discurso ou até que a razão.

Crescemos e aprendemos esses comportamentos e temos uma forte tendência a repeti-los. Mas Edson precisa se lembrar que ele não é escravo dos seus comportamentos. Ele pode se “livrar” e se desapegar de modo com que aprenda a agir.

Claro que isso se trata de um processo e que Edson pode ajustar parte desses comportamentos, já que algumas características sempre vai o acompanhar, afinal de contas estamos falando da personalidade.

Edson sofre às vezes porque pensa “não quero ser mais assim”, geralmente ele diz essa frase quando se decepciona com algum amigo ou quando algum chefe dá uma ordem que ele discorda e não tem coragem de contra argumentar.

Separe um momento privado. Se você tiver problemas para se relacionar com alguém próximo a você, essas etapas ajudarão você a entender melhor. O primeiro passo é passar um tempo sozinho para facilitar a concentração nessa pessoa. Isso funciona se o amigo se sentir introvertido e tímido, ou se ele não se sentir à vontade para falar sobre assuntos sérios ou pessoais na frente de um grupo.

Use a escuta ativa. Dê a outra pessoa tempo para falar sobre seus problemas, seus sentimentos ou qualquer outra coisa que esteja sobrecarregando ele. Faça um esforço concertado para evitar distrações e prestar atenção. Isso é conhecido como escuta ativa, e pode ser preciso um pouco de prática para desenvolvê-lo. Desligue o telefone, fique na frente da pessoa com quem você está conversando e, de vez em quando, acene ou diga "hmm" para mostrar que você está ouvindo. Pratique com foco no que você está dizendo e não em como reagir às suas palavras ou como planejar a resposta. Seu amigo pode não estar pronto para discutir assuntos pessoais ao mesmo tempo em que você está pronto para se concentrar neles. Deixe seu amigo ter uma conversa mais informal, se é isso que você quer, mas continue praticando essas técnicas de como ouvir e se dar bem.

Faça perguntas sobre o que a outra pessoa disse.

Estabeleça uma conexão e mostre que você está ouvindo, referindo-se ao ponto que acabou de dizer. Uma pergunta é uma excelente maneira de fazer isso, pois você envolve a outra pessoa e esclarece tudo o que não está claro. Experimente estes exemplos, alterando o conteúdo da pergunta para se adequar ao tema:

- "Quando você disse que estava estressado no trabalho, é por causa da carga de trabalho ou por algum outro motivo?"
- "Se eu entendi corretamente, você está preocupado que seu pai vai ficar chateado porque você sair da cidade?"

Preste atenção à linguagem corporal. Enquanto escuta, observe as expressões faciais, os gestos e outros movimentos da pessoa. Se você cruzar os braços, se afastar ou fizer gestos nervosos repetidos, como endireitar o cabelo, talvez se sinta desconfortável. Considere sugerir um tópico de conversa mais informal.

Pare para refletir sobre o ponto de vista da outra pessoa.

Resista à tentação de responder com a primeira coisa que vem à sua mente. Em vez disso, tire um momento para imaginar como essa pessoa se sente. Mesmo se você achar que a sua interpretação da situação está errada, finja que está na sua posição e tenha a mesma ideia do que está acontecendo. Você poderia se ver reagindo de maneira semelhante, ou pelo menos ser tentado a responder dessa maneira?

Por exemplo, seu amigo o acusa de excluí-lo intencionalmente de uma festa, quando na verdade você tentou convidá-lo, mas não pôde contatá-lo. Em vez de se defender imediatamente ou ofender você, tente pensar em como você gostaria de ser tratado se realmente pensasse que seus amigos estão ignorando você. Deixá-lo saber que ele ainda é seu amigo, convidando-o para outro evento pode ser mais eficaz do que discutir os detalhes do último.