

ASSUMINDO A RESPONSABILIDADE POR NOSSOS SENTIMENTOS

Estudo do livro de Marshall B. Rosenberg

As pessoas não são perturbadas pelas coisas, mas pelo modo que as veem.

EPICETETO

OUVINDO UMA MENSAGEM NEGATIVA: QUATRO OPÇÕES

No terceiro componente da CNV-Comunicação não-violenta reconhecemos a raiz de nossos sentimentos. A CNV aumenta nossa consciência de que o que os outros dizem e fazem pode ser o *estímulo*, mas nunca a *causa* dos nossos sentimentos. Com ela, vemos que nossos sentimentos resultam de como *escolhemos* receber o que os outros dizem e fazem, bem como de nossas necessidades e expectativas específicas naquele momento. Com esse terceiro componente, somos levados a aceitar a responsabilidade pelo que fazemos para gerar os nossos próprios sentimentos.

Quando alguém nos dá uma mensagem negativa, seja verbal ou não-verbal, temos quatro opções de como recebê-la.

Primeira opção.

É tomar aquilo como pessoal e escutar apenas acusação e crítica. Por exemplo, alguém está zangado e diz: "Você é a pessoa mais egocêntrica que eu já vi!" Escolhendo tomar isso como pessoal, poderíamos reagir assim: "Oh, eu deveria ter sido mais sensível!" Aceitamos o julgamento da outra pessoa e nos culpamos. Escolhemos essa alternativa a um grande custo para nossa autoestima, pois ela nos conduz a sentimentos de culpa, vergonha e depressão.

Segunda opção.

É culpar o interlocutor. Por exemplo, em resposta à frase "Você é a pessoa mais egocêntrica que eu já vi", poderíamos protestar: "Você não tem o direito de dizer isso! Estou sempre levando suas necessidades em consideração. Na verdade, é você que é egocêntrico!". Quando recebemos mensagens assim e culpamos o interlocutor, é provável que sintamos raiva.

Terceira opção

Quando recebemos uma mensagem negativa seria iluminar nossa consciência a respeito dos próprios sentimentos e necessidades. Assim, poderíamos responder: "Quando ouço você dizer que sou a pessoa mais egoísta que você já viu, fico magoado, porque preciso de algum reconhecimento por meus esforços em levar em consideração suas preferências". Ao focarmos a atenção em nossos próprios sentimentos e necessidades, nos conscientizamos de que nosso atual sentimento de mágoa deriva da necessidade de que nossos esforços sejam reconhecidos.

Quarta opção.

Ao recebermos uma mensagem negativa, seria virar o foco para a consciência dos sentimentos e necessidades da *outra* pessoa, tais como expressos naquele momento. Por exemplo, poderíamos perguntar: "Você está magoado porque precisa de mais consideração por suas preferências?".

Aceitamos a responsabilidade, em vez de culpar outras pessoas por nossos sentimentos, ao reconhecermos nossas próprias necessidades, desejos, expectativas, valores ou pensamentos. Observe a diferença entre as seguintes expressões de desapontamento:

O mecanismo básico de motivação pela culpa é atribuir a responsabilidade por seus sentimentos a outras pessoas. Quando os pais dizem "Mamãe e papai ficam tristes quando você tira notas ruins na escola", estão deixando implícito que as atitudes da criança são a causa da felicidade ou infelicidade deles. Na aparência, ser responsável pelos sentimentos dos outros pode ser facilmente confundido com preocupação positiva. Parece que a criança se importa com os pais e sente-se mal porque eles estão sofrendo. Entretanto, se crianças que assumem esse tipo de responsabilidade mudam de comportamento, conforme os desejos dos pais, elas agem não de coração, mas apenas para evitar a culpa.

Ajuda se reconhecermos alguns padrões comuns de linguagem que tendem a mascarar a responsabilidade por nossos próprios sentimentos:

1. O uso de expressões e pronomes impessoais, como *algo* e *isso*: "Algo que realmente me enfurece é quando erros de ortografia aparecem em nossos folhetos para o público"; "Isso me aborrece muito".
2. Afirmações que somente mencionam as ações de outros: "Quando você não me liga em meu aniversário, fico magoado"; "Mamãe fica desapontada quando você não termina de comer".
3. O uso da expressão "Sinto-me [uma emoção] porque...", seguida de uma pessoa ou pronome pessoal que não seja "eu": "Sinto-me magoado porque você disse que não me amava"; "Sinto-me zangado porque a supervisora não cumpriu sua promessa". "Em cada um desses casos, podemos aprofundar a consciência de nossa própria responsabilidade ao substituímos a frase original por" *Sinto-me assim porque eu...*

Por exemplo:

1. "*Sinto-me* realmente enfurecido quando erros de ortografia como esse aparecem em nossos folhetos para o público, *porque eu* quero que nossa companhia projete uma imagem profissional".
2. "*Mamãe fica* desapontada quando você não termina de comer, *porque eu* quero que você cresça forte e saudável".
3. "Sinto-me zangado por a supervisora não ter cumprido sua promessa, *porque eu* contava com aquele fim de semana prolongado para ir visitar meu irmão".

AS NECESSIDADES NA RAIZ DOS SENTIMENTOS

Julgamentos, críticas, diagnósticos e interpretações dos outros são todas expressões alienadas de nossas necessidades. Se alguém diz "Você nunca me compreende", está na verdade nos dizendo que sua necessidade de ser compreendido não está sendo satisfeita. Se uma esposa diz "Você tem trabalhado até tarde todos os dias desta semana; você ama o trabalho mais do que a mim", ela está dizendo que sua necessidade de contato íntimo não está sendo atendida.

Quando expressamos nossas necessidades indiretamente, através do uso de avaliações, interpretações e imagens, é provável que os outros escutem nisso uma crítica. E, quando as pessoas ouvem qualquer coisa que soe como crítica, elas tendem a investir sua energia na autodefesa ou no contra-ataque. Se desejamos obter uma reação compassiva dos outros, expressar nossas necessidades interpretando ou diagnosticando o comportamento deles é jogar contra nós mesmos. Em vez disso, quanto mais diretamente conseguirmos conectar nossos sentimentos as nossas próprias necessidades, mais fácil será para os outros reagirem a estas com compaixão.

Infelizmente, a maioria de nós nunca foi ensinada a pensar em termos de necessidades. Estamos acostumados a pensar no que há de errado com as outras pessoas sempre que nossas necessidades não são satisfeitas. Assim, se desejamos que os casacos sejam pendurados no armário, podemos classificar nossos filhos de preguiçosos por deixá-los sobre o sofá. Ou podemos interpretar nossos colegas de trabalho como irresponsáveis quando eles não desempenham suas tarefas do jeito que preferiríamos que eles fizessem.

A DOR DE EXPRESSARMOS NOSSAS NECESSIDADES

VERSUS

A DOR DE NÃO AS EXPRESSARMOS

Num mundo onde somos frequentemente julgados severamente por identificarmos e revelarmos nossas necessidades, fazer isso pode ser bastante assustador. As mulheres, em especial, estão sujeitas a críticas. Durante séculos, a imagem da mulher amorosa tem sido associada ao sacrifício e à negação de suas próprias necessidades, com o objetivo de cuidar dos outros. Devido ao fato de as mulheres serem

socialmente ensinadas a considerar o cuidado com os outros como sua maior obrigação, elas muitas vezes aprenderam a ignorar as próprias necessidades.

Num seminário, Marshall destacou o que acontece às mulheres que internalizam essas crenças. Essas mulheres, se chegarem a pedir o que desejam, farão isso de uma maneira que tanto refletirá quanto reforçará a crença de que elas não têm nenhum direito legítimo a suas necessidades e de que estas não são importantes. Por exemplo, por ter medo de pedir o que precisa, uma mulher pode simplesmente deixar de dizer que ela teve um dia cheio, está cansada e gostaria de ter algum tempo à noite para si mesma; em vez disso, suas palavras saem como se fossem uma causa judicial: "Você sabe, não tive um momento para mim mesma o dia todo. Passei todas as camisas, lavei as roupas da semana toda, levei o cachorro ao veterinário, fiz o jantar, fiz a marmita do almoço e liguei para todos os vizinhos para avisar da reunião do bairro, então [implorando]... que tal se você...?" "Não!", vem a rápida resposta. Seu melancólico pedido provoca resistência de seus ouvintes, em vez de compaixão. Eles têm dificuldade para ouvir e valorizar as necessidades por trás dos pedidos e, assim sendo, reagem negativamente a sua débil tentativa de argumentar de uma posição em que ela "deveria" ou "mereceria" obter dos outros. No final, a mulher é novamente persuadida de que suas necessidades não importam, sem perceber que elas foram expressas de tal maneira que seria improvável obter uma reação favorável.

A mãe de Marshall esteve uma vez num seminário em que outras mulheres estavam discutindo quanto era assustador expressar suas necessidades. De repente, ela se levantou, deixou a sala e não voltou por um longo tempo. Ela finalmente reapareceu, parecendo muito pálida. Na presença do grupo, Marshall perguntou:

"Mamãe, a senhora está bem?"

"Estou", ela respondeu, "mas de repente percebeu uma coisa que foi muito difícil para aceitar".

"O que foi?"

"Acabei de tomar consciência de que tive raiva de seu pai durante 36 anos por ele não atender às minhas necessidades, mas agora percebo que não disse a ele nenhuma vez com clareza do que necessitava".

A revelação da mãe foi precisa. Marshall não conseguia lembrar-se de nenhuma vez em que ela tenha expressado suas necessidades a seu pai. Ela dava dicas e fazia todo tipo de rodeio, mas nunca pedia diretamente o que precisava.

Marshall tentou compreender por que foi tão difícil para ela fazer isso. Sua mãe cresceu numa família economicamente empobrecida. Ela se lembrava de que, quando criança, pedia as coisas e era repreendida pelos irmãos e irmãs: "Você não deveria pedir isso! Você sabe que somos pobres. Você acha que é a única pessoa na família?" Com o tempo, ela acabou ficando com medo de que pedir o que ela necessitava só levasse à desaprovação e à crítica.

Ela contou um caso de infância sobre uma das irmãs, que tinha sido operada do apêndice e mais tarde ganhado uma linda bolsinha de presente de outra irmã. Na ocasião, A mãe de Marshall tinha 14 anos. Ah, como ela sonhava ter uma bolsa lindamente coberta de contas como a da irmã, mas não se atrevia a abrir a boca! Então, adivinhe: ela fingiu uma dor lateral e levou a história até o fim. A família a levou a vários médicos. Eles não foram capazes de dar um diagnóstico e optaram por fazer uma cirurgia exploratória. Isso havia sido uma aposta ousada, mas funcionou - ela ganhou uma bolsinha idêntica!

Quando ela ganhou a ambicionada bolsa, ela ficou extasiada, apesar da dor que sentia por causa da cirurgia.

DA ESCRAVIDÃO EMOCIONAL À LIBERTAÇÃO EMOCIONAL

No desenvolvimento em direção a um estado de libertação emocional, a maioria de nós parece passar por três estágios na maneira como nos relacionamos com os outros.

Estágio 1: Nesse estágio, que Marshall costuma denominar *escravidão emocional*, acreditamos que somos responsáveis pelos sentimentos dos outros. Achamos que devemos nos esforçar constantemente para manter todos felizes. Se eles não parecem felizes, sentimos-nos responsáveis e compelidos a fazer

alguma coisa a respeito. Isso pode facilmente nos levar a ver as próprias pessoas que são mais próximas de nós como fardos.

Aceitar a responsabilidade pelos sentimentos dos outros pode ser muito prejudicial aos relacionamentos íntimos. É rotineiro ouvir-se variações do seguinte tema: "Vivo assustada por estar num relacionamento. Cada vez que vejo meu parceiro sofrer ou precisar de alguma coisa, fico muito ansiosa. Sinto como se estivesse numa prisão, sinto-me sufocar, e aí tenho de sair do relacionamento o mais rapidamente possível". Essa reação é comum entre aqueles que vivem o amor como negação das próprias necessidades, a fim de atender às necessidades da pessoa amada. Nos primeiros dias de um relacionamento, os amantes tipicamente se relacionam um com o outro com alegria e compaixão, a partir de um sentimento de liberdade. O relacionamento é empolgante, espontâneo, maravilhoso. Com o tempo, porém, à medida que o relacionamento se torna "sério", os parceiros podem começar a assumir a responsabilidade pelos sentimentos um do outro.

Estágio 2: Nessa fase, tomamos consciência do alto custo de assumir a responsabilidade pelos sentimentos dos outros e por tentar satisfazê-los em detrimento de nós mesmos. Quando percebemos quanto de nossa vida perdemos e quão pouco respondemos ao chamado de nossa própria alma, podemos ficar com raiva. Podemos chamar esse estágio jocosamente de *estágio ranzinza*, pois, quando confrontados com o sofrimento da outra pessoa, tendemos a fazer comentários ranzinzas como: "O problema é *seu*! Não sou responsável por seus sentimentos!" Para nós, fica claro aquilo *pelo que* não somos responsáveis, mas ainda temos de aprender como ser responsáveis *para com* os outros de uma maneira que não nos escravize emocionalmente.

À medida que emergimos do estágio da escravidão emocional, pode ser que continuemos a carregar resquícios de medo e culpa por termos nossas próprias necessidades. Assim, não surpreende que acabemos expressando essas necessidades de maneira que parecem rígidas e inflexíveis para os outros.

Estágio 3: Na terceira etapa, a *libertação emocional*, respondemos às necessidades dos outros por compaixão, nunca por medo, culpa ou vergonha. Desse modo, nossas ações estão nos realizando, assim como àqueles que são o objeto de nossos esforços. Aceitamos total responsabilidade por nossas intenções e ações, mas não pelos sentimentos dos outros. Nesse estágio temos consciência de que nunca poderemos satisfazer nossas próprias necessidades à custa dos outros. A libertação emocional envolve afirmar claramente o que precisamos, de uma maneira que deixe óbvio que estamos igualmente empenhados em que as necessidades dos outros sejam satisfeitas. A CNV foi elaborada para nos ajudar a conviver nesse nível.

RESUMO

O terceiro componente da CNV é o reconhecimento das necessidades que estão por trás de nossos sentimentos. O que os outros dizem e fazem pode ser o *estímulo*, mas nunca a causa de nossos sentimentos. Quando alguém se comunica de forma negativa, temos quatro opções de como receber essa mensagem:

1. culpar a nós mesmos;
2. culpar os outros;
3. perceber nossos próprios sentimentos e necessidades;
4. perceber os sentimentos e necessidades escondidos por trás da mensagem negativa da outra pessoa.

Julgamentos, críticas, diagnósticos e interpretações dos outros são todas expressões alienadas de nossas próprias necessidades e valores. Quando os outros ouvem críticas, tendem a investir sua energia na autodefesa ou no contra-ataque. Quanto mais diretamente pudermos conectar nossos sentimentos a nossas necessidades, mais fácil será para os outros reagirem compassivamente.

Num mundo onde com frequência somos julgados severamente por identificarmos e revelarmos nossas necessidades, fazer isso pode ser muito assustador, especialmente para as mulheres, que são ensinadas socialmente a ignorar as próprias necessidades para cuidar dos outros.

No decorrer do desenvolvimento da responsabilidade emocional, a maioria de nós passa por três estágios:

1. a "escravidão emocional" - acreditar que somos responsáveis pelos sentimentos dos outros;
2. o "estágio ranzinza" - no qual nos recusamos a admitir que nos importamos com os sentimentos e necessidades de qualquer outra pessoa;
3. a "libertação emocional" - na qual aceitamos total responsabilidade por nossos próprios sentimentos, mas não pelos sentimentos dos outros, e ao mesmo tempo temos consciência de que nunca poderemos atender a nossas próprias necessidades à custa dos outros.