

Desafio seis

EXPRESSANDO MAIOR APREÇO

RESUMO (repetido da Introdução): Para construir relacionamentos mais satisfatórios com às pessoas à sua volta expresse maior consideração, gratidão, prazer, positivismo e encorajamento. A vida requer que estejamos sempre lidando com problemas e dificuldades, é fácil vermos na vida apenas os lados que precisam de conserto e correção. No entanto, para que nossos relacionamentos sejam mais satisfatórios (e para uma vida mais feliz) precisamos prestar atenção e mostrar apreço pelas coisas que nos agradam, que achamos bom e correto. Uma boa comida, uma tarefa bem feita, etc.... É a consideração que fortalece um relacionamento o suficiente para superar diferenças e desentendimentos. Pensadores e pesquisadores de diferentes áreas chegaram à conclusões semelhantes: relacionamentos saudáveis precisam ser sustentados por consideração mútua.



Dos passos descritos nesta Apostila, expressar nosso apreço é, provavelmente, o passo mais poderoso e gratificante, e também um dos mais difíceis. Alguns dos escritores sobre o assunto, vão ao ponto de propor que agradecimento é a chave para uma vida melhor e paz com Deus! (Gostaria que o como chegar lá, fosse assim tão

claro!) Expressar apreço é com certeza, um passo muito mais pessoal do que fazer perguntas mais abertas.

Para expressar gratidão de uma forma efetiva, precisamos nos sentir agradecidos. Isso, às vezes, requer que olhemos para a pessoa ou situação de um novo ângulo. Expressar apreço envolve o ato de agradecer em si e também uma atitude interna. Este Capítulo inclui exercícios para expressar consideração e uma base de informação, que o ajudará a explorar suas atitudes com relação à gratidão. Eu espero que este Capítulo o ajude a colocar “explorar e expressar mais apreço” na sua agenda para sempre. Infelizmente não existe nenhum botão no nosso cérebro que podemos apertar para instantaneamente nos tornarmos mais agradecidos e satisfeitos. Mas existem muitas oportunidades, todos os dias, para caminharmos nesta direção.

PESQUISA SOBRE O PODER DA CONSIDERAÇÃO E GRATIDÃO

Casais. Se você, como eu, nunca prestou muita atenção no tópico “agradecimento”, você vai ficar tão surpreso/a como eu, quando li sobre resultados recentes na pesquisa relacionada com agradecimento. O que os pesquisadores chamam de “interações positivas” é a essência de bons casamentos, do desenvolvimento saudável de crianças e negócios de sucesso! Pesquisadores da Universidade de Washington descobriram que casais felizes tendem a ter cinco vezes mais interações positivas do que negativas.²⁶ Casais que permanecem juntos, tem com frequência desentendimentos reais, mas o hábito de reconhecer e apoiar um ao outro, lhes dá a força necessária para superar seus problemas.

²⁶ Veja *Lifeskills (Habilidades para a Vida)*, de Virginia e Redford Williams. New York: Random House, 1977. Pg. 100, e *Why Marriages Succeed or Fail (Porquê casamentos funcionam ou não)*, de John Gottman e Nan Silver. New York: Simon & Shuster, 1994.

Criando filhos. Pesquisas em desenvolvimento infantil por Betty Hart e Todd Risley produziram resultados notadamente semelhantes com relação à interação entre pais e filhos. “Eles descobriram que as crianças mais inteligentes, confiantes e flexíveis... entre seis e oito anos de idade, experimentaram cinco vezes mais interações positivas que negativas com seus pais até a idade de três anos”²⁷. Aos três anos, crianças com melhor desenvolvimento, receberam uma média de 500,000 interações positivas!



Mãe e filho em Latvia
foto cortesia de www.FriedmanArchives.com

(A conclusão mais importante das pesquisas de Hart e Risley para esta apostila é que *apeço faz crescer!* Auto-estima em crianças e adultos é composta em grande parte do reconhecimento recebido. Nunca é tarde para começar a escutar, mostrar apeço e prestar atenção para as qualidades e comportamentos que você quer encorajar nos outros.)

Criando sucesso nos negócios. No livro para gerentes, *Bringing Out the Best in People (Revelando o melhor nas pessoas)*,²⁸ o consultor em gerenciamento Aubrey Daniels explica que reconhecer e agradecer são os maiores incentivos para uma melhor atuação. Apesar disso, muitos gerentes ainda se focam mais em punir os que são menos produtivos, do que elogiar os que tem alta produtividade. Adquirir sucesso nos negócios significa antes de mais nada, segundo Daniels,

²⁷ *Lifeskills (Habilidades para a Vida)*, de Virginia e Redford Williams. New York: Random House, 1977. Pg. 101.

²⁸ *Bringing Out the Best in People (Revelando o melhor nas Pessoas)*, de Aubrey C. Daniels. New York: McGraw-Hill, 1994.

revelar o que as pessoas tem de melhor, e só aqueles que sabem reconhecer e agradecer podem fazer isso.

Vivendo com mais gratidão. O livro *Gratefulness, the Heart of Prayer (Gratidão, O coração da Oração)*,²⁹ do Padre David Steindl-Rast sugere que a vida espiritual faz muito mais sentido quando vemos todas as virtudes espirituais emanarem da gratidão. Gratidão pelas coisas boas e simples da vida, pão sendo assado nos vizinhos, a mudança das estações, o som da água descendo pelo riacho, o som de crianças brincando no pátio da escola, é acreditar que existe uma fonte de bondade na vida, apesar das tristezas que também fazem parte da vida. Para o Padre David, nossa gratidão é nossa oração mais profunda, rezar, não com palavras, mas com o coração.

EXPLORANDO O LADO MAIS PROFUNDO DA ORAÇÃO

Gratidão como uma maneira de ver. O único problema com todas essas descobertas favoráveis sobre a gratidão e reconhecimento é que eles não são como uma torneira mental que podemos abrir quando queremos. Gratidão tem dois lados. Expressar gratidão é em parte um ato consciente, como abrir uma porta ou contar uma estória. Mas é também o resultado de uma *atitude* mais profunda: *a maneira como olhamos para nossas vidas e a maneira como transformamos os acontecimentos nas nossas vidas em histórias que fazem sentido.* Pais ensinam seus filhos a dizerem “obrigado”, a parte da ação, e ai esperam que eles aprendam a parte da atitude. Para adultos, o caminho para a Gratidão inclui a exploração de ambos.

Estórias, Sofrimento e Gratidão. Seres humanos são confrontados com a difícil tarefa de fazer sentido de um número enorme de experiências na vida. A vida não é uma coisa muito constante. Um dia a alegria, tristeza no dia

²⁹ *Gratefulness, the Heart of Prayer, An Approach to Life in Fullness (Gratidão, O coração da Oração, um Método para uma Vida Plena)*, de David Steindl-Rast. Ramsey, NJ: Paulist Press, 1984.

seguinte. Sucesso é revezado com derrota. Às vezes nosso esforço faz uma grande diferença, outras tudo depende da sorte, boa ou má. Uma das maneiras de dar coerência à tudo isso é desenvolver um “tema” que organize tudo, como “minha vida de aventuras” ou “minha luta contra o álcool.” Mas como nem todos os acontecimentos podem ser colocados dentro do mesmo tema, nós enfatizamos os acontecimentos que reforçam o tema principal e deixamos de lado ou diminuímos os acontecimentos que não fazem parte do tema.

A maioria das pessoas não escolhe seus temas de forma consciente. Com frequência, nós emprestamos esses temas dos nossos pais ou somos forçados dentro deles por acontecimentos marcantes na nossa vida, como amor, guerra, abuso, sucesso ou derrota. Um soldado pode enrolar sua mulher com o tema “fui para o Vietnã e voltei alterado”, outro soldado da mesma unidade, pode organizar sua vida em torno do tema: “minha família e eu enfrentamos os momentos difíceis, ficando juntos”. Os dois homens experimentaram os mesmos horrores na guerra, mas os temas que eles escolheram, vai fazer com que *procurem e prestem atenção* em acontecimentos do presente completamente diferentes.

Na questão dos temas, é importante lembrar que apesar de eles descreverem parte da verdade, eles não formam a verdade total sobre a vida em geral ou de uma pessoa. A vida é sempre muito maior que qualquer história e os acontecimentos na vida de uma pessoa podem ser rearranjados de forma a criar novos temas, não somente um. Este fato pode abrir um caminho para a gratidão, mesmo que a pessoa tenha sofrido muito ou passado muita necessidade.

Explorando um novo tema: Recebendo cada dia como um presente. Nos tornando conscientes de que nossos temas ignoram muitos outros aspectos das nossas vidas, pode funcionar como um grande empurrão. Pode nos dar força para explorarmos histórias que sejam mais estimulantes e que nos apóiam melhor na vida. O tema: *Recebendo cada dia como um presente*,

que ofereço para sua consideração, foram retirados dos trabalhos de dois monges, o padre David Steindl-Rast, um católico, e Thich Nhat Hanh, um budista, que são os apóstolos modernos do coração agradecido, assim como de muitos escritores atuais na área da terapia narrativa³⁰

Com muita gentileza, podemos agradecer os temas que nos ajudaram a fazer sentido da vida até hoje (eram o melhor que podíamos fazer), e com gentileza mudar para temas que enfatizam mais as coisas boas que aconteceram nas nossas vidas e nos ajudam a crescer na direção que queremos. Esse trabalho consciente de desenvolver uma nova história tornará mais fácil vermos oportunidades para agradecimento, todos os dias, no ambiente em que vivemos (casa, trabalho e comunidade).

Um possível primeiro passo na recepção de um novo dia como um presente na sua vida é pensar em qualquer um dos acontecimentos da sua vida que pareceram presentes ou bênçãos. Ajudará ainda mais, se você manter um diário de gratidão, onde você vai anotando todos os momentos maravilhosos. Devagar, ao longo de semanas e meses, você começará a ver uma forma alternativa de contar a história da sua vida. Eu jamais esquecerei o cheiro de árvores de natal na nossa sala, quando eu era criança. E o brilho das luzes coloridas, quando as outras luzes eram desligadas. Apesar de viver numa família conturbada, eu tive momentos de alegria maravilhosos. E esses momentos se tornaram um tesouro para mim que me ajudou a suportar muitos momentos difíceis.

Se pensarmos racionalmente, teremos que admitir que o fato de que acontecimentos felizes ocorreram, pelo menos, algumas vezes nas nossas vidas é prova definitiva de que acontecimentos felizes são possíveis! Se prestarmos atenção para estas experiências, nós poderemos aos poucos, nos tornarmos mais abertos para novos momentos

³⁰ Para exemplos inspiradores leia *Narrative Therapy: The Social Construction of Preferred Realities (Terapia narrativa: a construção social das realidades prediletas)*, escrito por Jill Freedman e Gene Combs, New York: Norton, 1996.

Agradecer é dizer sim à vida. Uma outra maneira de cultivar um coração agradecido é procurar pequenas maneiras de agradecer estranhos. Se, num restaurante, você gostou da comida, diga isso ao garçom / garçone. Quando eu vou ao dentista, eu o/a agradeço por dedicar aquele tempo da sua vida, tentando, com grande esforço e disciplina, fazer com que meus dentes permaneçam dentro da minha boca. Eu passei muitas tardes em frente de alguma feira, coletando assinaturas para uma ou outra causa que eu apoio, por isso, quando vejo alguém fazendo o mesmo eu digo para ele/a: “Obrigado por estar aqui”. As possibilidades são infinitas.

Por trás desta prática, está minha longa estória de apoio à causa anti-nuclear. Isso fez com que eu tivesse que dizer “não” muitas vezes. Dizer “não” de uma maneira bem consciente e consistente ano após ano. Um “não” profundo vindo do coração à tanques de lixo atômico que vazam, à água contaminada, à cânceres causados por radiação, etc. Eu percebi à alguns anos atrás, que parecia que eu estava perdendo minha capacidade de dizer “sim”. Agradecer as pessoas, toda vez que tenho a chance é minha maneira de dizer “sim” à vida em pequenas prestações.

Expressar gratidão no meio de uma vida difícil. Considerando num nível mais amplo, parte do problema do sofrimento e opressão é que pessoas oprimidas tendem a ficar obcecadas com a fonte do seu sofrimento. Qualquer que seja a fonte de opressão, armas nucleares, pais alcoólatras, doenças crônicas, um patrão injusto, o opressor tende a se tornar o foco central na vida do oprimido. Neste contexto, a prática do agradecimento, pode ser visto como uma forma de resistência profunda contra deixar que outros tomem posse da nossa vida.

Um amiga querida, de cama à anos, com uma doença séria, aprendeu a tirar consolo das estrelas que ela pode ver no céu através da janela do seu quarto. Ela se tornou agradecida pelas galáxias, e cheia de admiração por este Universo que a criou, mesmo com todas suas limitações. Esse tipo de experiência sugere que

expressar mais agradecimento uns para os outros não significa que estamos dizendo que tudo está bem. Muito pelo contrário, quando nos abrimos para experimentar os mais pequenos prazeres e nos sentimos gratificados, podemos estar juntando forças para mudar o que precisa ser mudado em nossas vidas e para enfrentar as dificuldades que se apresentam.

Em última instância, podemos até agradecer nossos problemas. As dificuldades nas nossas vidas, no final das contas, nos desafiam a nos tornarmos pessoas mais profundas, mais conscientes e mais caridosas. Nós não crescemos sem eles, explica Judith Viorst, com grande gentileza, em seu livro *Necessary Losses (Perdas necessárias)*.³¹ Mas esta é uma forma de gratidão bastante avançada e provavelmente não é a maneira ideal de começar a agradecer. Você não iria escalar o Everest, na sua primeira tentativa em montanhismo. Eu também não acho que seja muito produtivo pregar para as pessoas que elas tem que ser mais agradecidas pelas suas experiências dolorosas. Esta lição é melhor ensinada pelo nosso exemplo. Através da prática da gratidão de muitas pequenas maneiras, nós podemos aprender da nossa própria experiência de vida a ir mais fundo. Na seção seguinte, vamos explorar esse reconhecimento de forma mais clara e mais consciente.



³¹ *Necessary Losses (Perdas necessárias)*, de Judith Viorst. New York: Ballantine Books, 1987.

EXPLORANDO APREÇO EM TRÊS PARTES

A estrutura interna do apreço. No capítulo 3 desta Apostila, eu introduzi o modelo das “cinco mensagens”, como uma maneira de entendermos o que precisamos dizer para as pessoas para que elas possam nos entender. Escutar bem envolve reconstruir o que se passa com a pessoa que fala. Isto pode ser feito mais facilmente quando todos os envolvidos expressam as cinco dimensões básicas do estão passando. Aqui vai um exemplo de um apreço completo usando o modelo completo das cinco mensagens.

COMEÇANDO COM AS CINCO MENSAGENS EM AÇÃO

As cinco mensagens	expressam:	Exemplo:
<i>Vendo, escutando...</i>	1. O que você está vendo, escutando ou sentindo? (somente fatos)	“Quando recebi meu cheque de pagamento hoje,...
<i>E sentindo...</i>	2. Que emoções você está sentindo?	...senti um grande alívio...
<i>Porque eu...</i>	3. Em que interpretações, necessidades, desejos, lembranças ou esperanças <u>suas</u> , se baseiam estas emoções?	...porque eu tenho que pagar o aluguel, amanhã de manhã...
<i>E agora eu gostaria que...</i>	4. Quais ações, informações ou promessas você quer ver acontecer agora?	...eu quero ir correndo para o banco depositá-lo, agora...
<i>assim...</i>	5. Que resultados <u>positivos</u> resultarão das ações, informações ou promessas acima? (sem ameaças)	...assim minha conta terá fundos quando o dono da casa depositar meu cheque amanhã.”

Nota: Meu grande agradecimento para o trabalho de Marshall Rosenberg³² por me ajudar a entender as mensagens 1 até 4, e para o trabalho de Sharon e Gordon Bower³³ por me ajudar a entender a mensagem 5

Embora o modelo das Cinco Mensagens inclua tudo, na expressão do nosso reconhecimento não precisamos usar as mensagens 4 e 5. Muitas expressões de gratidão, não precisam necessariamente estar conectadas com algum acontecimento ou resultado positivo no futuro. Se a situação for muito complexa, talvez seja necessário incluir estas mensagens, mas, como você pode notar nos exemplos abaixo, usando somente 3 mensagens é o suficiente na maioria dos casos.

³² Marshall Rosenberg, *A Model for Nonviolent Communication (Um modelo de comunicação sem violência)*. Philadelphia: New Society Publishers. 1983

³³ Sharon Anthony Bower e Gordon H. Bower, *Asserting Yourself: A Practical Guide for Positive Change (Seja Assertivo: um guia prático para uma mudança positiva)*. Reading, MA: Addison-Wesley. 1976

EXPLORANDO APEÇO EM TRÊS PARTES

<i>1. Quando eu vi / escutei...</i>	<i>2. Eu senti...</i>	<i>3. porque eu... (preciso, queria, penso, associo, etc.)</i>
Quando vi as flores na mesa...	...eu fiquei tão agradecido/a...	...porque as flores me fizeram lembrar todas as coisas boas que você faz por aqui”
“Quando experimentei as panquecas de morango...	...foi um prazer e uma surpresa...	...porque, na minha vida inteira, não me lembro de ter comido panquecas tão gostosas!”
“Quando ouvi você lendo aquela estória para o Pedrinho e a Teresinha...	...me deu muita alegria...	...porque eu sei o quanto eles gostam daquela estória.”
“Quando eu vi as ferramentas todas no lugar, na garagem...	...fiquei muito agradecido/a...	...porque eu odeio quando tenho que fazer um trabalho e não consigo achar as ferramentas.”
“Quando finalmente consegui falar com você no telefone...	...me senti muito aliviado/a e feliz...	...porque eu estava muito preocupado/a que você tivesse se machucado na enchente.”
“Quando você me abraçou no funeral da Tia Ana...	...fiquei tão agradecido/a...	...eu estava me sentindo muito mal e aquele abraço me deu muito conforto.”
“Quando senti o cheiro do frango assando na cozinha...	...fiquei muito feliz...	...eu ainda não tinha almoçado e estava com muita fome.”

Apeço, usando “frases-eu” versus julgamentos positivos. Um aspecto muito importante do apeço em três partes é que uma pessoa expressa para outra os detalhes do seu reconhecimento e apeço pelo que a pessoa fez ou disse. Isso é bem diferente do que dizer “Você é maravilhoso/a!”, “Você é super.”, “Você é o/a melhor cozinheiro/a do mundo.”, “Você é lindo/a.” etc. Embora estes elogios soem bem, eles podem ser recebidos de uma maneira bem diferente do que a que intencionamos. Aqui vão os motivos porque.

Primeiramente, apesar destes serem julgamentos positivos, ainda assim, o ouvinte é colocado na posição de réu e quem fala na posição de juiz, esta pode não ser a cadeira na qual você quer se sentar. Muitas pessoas tem lembranças ruins de julgamentos duros ou erráticos feitos contra elas. Qualquer julgamento é visto, então, como uma coisa negativa.

Segundo. Repare como em frases tipo “Você é tão bonito/a”, o sujeito na frase desapareceu. Estas frases são na verdade bastante impessoais. A frase “eu sinto” não estando presente, não conecta a pessoa que fala aos sentimentos expressados. Uma canção popular diz: “*você é tão bonito/a... para mim*”. Isso a torna pessoal. Uma outra canção diz: “*às vezes... tudo o que preciso é o ar que eu respiro e amar você*”. Isso traz o ouvinte para bem mais perto dos sentimentos de quem fala. Esta frase comove pois conecta o “eu” com o “você”, de uma maneira bem criativa.

Finalmente, frases tipo “você é maravilhoso/a” são vagas e deficientes na riqueza de expressão e sentido. A pessoa que recebe o elogio vai ter que pensar muito para descobrir o motivo do elogio. É muito mais informativo dizer “adoro a maneira como você cuida das árvores da sua fazenda” ou “é tão bonito ver o sol brilhando nos seus cabelos”. Ouça como o apeço em três partes diz muito mais que isso.

Desafio seis - Conclusão. Espero que estas idéias, exemplos e argumentos o deixaram intrigado com relação às possibilidades de expressar agradecimento mais profundamente para as pessoas que são importantes na sua vida, para o fluxo da vida que nos mantém a todos e para as pequenas coisas que podem nos fazer felizes, se deixarmos. Parte do processo envolve ver com outros olhos: nos afastando dos problemas e lutas do dia a dia para perceber o que há de bom, saudável e gostoso. Outra parte do processo envolve expressar nossa gratidão de forma mais consciente e mais reveladora. A recompensa de todo este esforço é que as pessoas que você ama vão realmente entender que você as ama. Você não vai precisar usar o apeço em três partes sempre, mas adquirir uma habilidade para expressá-los quando você quiser automaticamente, sem pensar, irá expandir seu vocabulário para agradecer bastante. O próximo exercício o ajudará com isso.

