

Desafio sete

FOCANDO NO APRENDIZADO: ACEITANDO OS SEIS PRIMEIROS DESAFIOS COMO PARTE INTEGRANTE DA NOSSA VIDA DIÁRIA

Vivendo e Aprendendo: vendo cada dia da sua vida como uma oportunidade de crescer como um comunicador de sucesso. Neste capítulo eu espero te deixar entusiasmado com a possibilidade *de fazer de cada conversa uma prática dos 6 desafios descritos nos capítulos precedentes*. Isso talvez soe tão excitante quanto lavar louça, mas até onde eu tive a oportunidade de descobrir, escutar e se expressar melhor é bastante semelhante à jogar basquete ou tocar violão ou qualquer outra coisa. Todas as habilidades humanas importantes se desenvolvem através da atenção, prática, e fé na sua capacidade de crescer.



Para que possamos investir o tempo e o esforço necessário para brilharmos como comunicadores de sucesso, é vital que aprendamos a ter fé na nossa capacidade de crescer (e da nossa família e de todos os grupos dos quais fazemos parte). Em todos os lugares, as pessoas plantam verduras em suas hortas, na esperança de que haverá uma colheita. Músicos praticam todos os dias na esperança de que eles irão melhorar suas habilidades. Na melhor das hipóteses, pais e treinadores acreditam em nós e nos encorajam e assim nós praticamos o

suficiente para termos os sucessos que vão fazer com que acreditemos em nós mesmos. Como seu treinador via a palavra impressa, eu espero que a informação contida neste capítulo, lhe dê o apoio necessário para acreditar em si mesmo mais profundamente para que possa praticar o suficiente e descobrir sua capacidade de desenvolver muitas habilidades e brilhar.

Prática é mais importante que talento!

Uma análise estatística dos ganhadores de medalhas de ouro em olimpíadas produziu um resultado que é ao mesmo tempo surpreendente e encorajador. O fator mais importante para ganhar uma medalha de ouro é um tempo de prática mais longo que os outros competidores. A análise mostrou que os vencedores nos campeonatos começaram a treinar mais cedo na vida que qualquer outro. A evidência fortemente sugere que os vencedores não são necessariamente os mais talentosos. Eles simplesmente se esforçam mais e por mais tempo que qualquer um para serem bons atletas. Para mim, o que isso significa é que a maioria das habilidades estão ao alcance da maioria das pessoas.³⁴

Estudando demais. Existe um princípio psicológico importante funcionando no desenvolvimento de qualquer habilidade: o do *estudar demais*. Se aprendemos algo o suficiente para fazê-lo apenas uma vez, nós não vamos nos lembrar como fazê-lo por muito tempo. Para sermos mestres em uma habilidade, temos que praticá-la mais do que parece necessário. Para nos lembrarmos das habilidades de comunicação

³⁴ De um artigo do the New York Times, 11 de Outubro de 1994.

no meio de uma discussão ou de uma negociação tensa, a pessoa precisa se sentir muito confiante e confortável no uso destas habilidades, da mesma maneira como um músico profissional toca escalas sem ter que pensar. (até o melhor dos músicos ainda pratica muitas horas por dia) A recompensa pela prática das habilidades comunicativas é que você se sentirá melhor a respeito de si mesmo e dos seus relacionamentos com as pessoas à sua volta. Você será capaz de enfrentar conflitos com mais confiança e talvez você também consiga receber mais do que você quer e poderá ajudar seus parceiros de vida e trabalho a fazerem o mesmo.



Fazendo o que vem naturalmente.

Podemos pensar que deveríamos ser capazes que transitar pela vida fazendo o que vem naturalmente, que não precisaríamos nos esforçar tanto. Eu realmente gostaria que isso fosse possível. Mas se você parar para refletir em como nós aprendemos a falar, fica claro que, no que diz respeito às habilidades de comunicação, quase tudo o que parece “natural” para nós hoje, é o resultado de um processo de aprendizado intenso durante toda nossa vida. Nós nascemos aprendendo como chorar, como amamentar e como aprender todo o resto. Nada mais. Pode parecer muito natural usar sarcasmo e fazer perguntas derrotistas, mas na verdade aprendemos a fazer isso imitando outros. Nós podemos aprender novos hábitos que com o tempo se tornarão tão naturais quanto os anteriores. Na verdade, aprender uma habilidade nova é a coisa mais natural do mundo. É o que fomos planejados para fazer, sendo as criaturas que somos, com nossos grandes cérebros e mãos que podem fazer muitas coisas.

Uma lição de casa para o resto das nossas vidas. Nos tornarmos mestres na arte da comunicação como descrito nesta Apostila significa:

- Aprender a achar mais oportunidades para praticar, e
- Aprender a conectar a longa cadeia de ações descritos nos capítulos 1 até 6.

Isso envolve ver as conversas e desentendimentos do dia a dia sob uma nova luz, como oportunidades de aprender, crescer, praticar suas habilidades e sentir prazer em se sentir mais capaz.

Auto-perdão, o parceiro secreto do aprendizado. Conforme você for descobrindo cada vez mais oportunidades de praticar suas habilidades a cada dia, você fará uma descoberta importante: aprender a escutar e se expressar de uma maneira nova envolve tentativa e erro. Você vai fazer erros pelo caminho e às vezes vai se sentir desajeitado. Se você disser para você mesmo que você é uma pessoa horrível cada vez que você fizer um erro, você vai querer se esconder dos seus erros ao invés de aprender com eles. Imagine aprender basquete, por exemplo. Você entra na quadra e joga a bola no cesto. Às vezes, a bola cai dentro, mas na maioria das vezes, não. Se cada vez que você errar, você concluir que você é um jogador terrível e que merece ser punido por ser tão ruim, eu garanto que você nunca vai aprender a jogar a bola no cesto. Focar na sua “ruindade” e nos seus sentimentos de vergonha, significa que você *não está olhando para a bola*. Você só aprenderá a jogar melhor se olhar a bola com atenção. Foi um pouco demais para a direita? Para a esquerda? O que suas pernas e braços estavam fazendo quando jogou a bola?

Aceitando as tentativas e erros da vida.

Auto-perdão é uma parte importante do processo de aprendizado, porque nos permite acalmar e prestar mais atenção no que e como fazemos algo exatamente. A única maneira de aprender algo novo é encarar nossos erros como oportunidades para aprender. Nenhum ser humano nasce com toda a sabedoria e habilidades que ele/a vai precisar na vida. Ninguém pode ler perfeitamente os pensamentos, sentimentos e necessidades dos outros. A vida é tão cheia de situações completamente novas que é impossível alguém conseguir fazer tudo como gostaria. A vida é um grande processo de tentativas e erros, onde errar é inevitável. Podemos aprender enormemente dos nossos erros, mas apenas se os admitirmos e aceitarmos. Duas das maiores tentações da vida envolvem fugir de situações que nos deixem envergonhados ou sem graça. Ou fingimos que o erro não ocorreu ou tentamos nos justificar, quando no fundo sabemos que erramos. Se cairmos em qualquer uma dessas armadilhas, corremos o risco de nos tornarmos tão artificiais que o aprendizado de novas técnicas de comunicação se tornam impossíveis.

Ao invés disso, eu sugiro que você adote uma atitude de perdão caridoso para consigo mesmo, por todos os erros que você fez e *irá fazer*, e prometa a si mesmo, seriamente, que você irá aprender o que quer que seja que o seu erro tem para lhe ensinar, para melhorar. Se adquirimos o hábito de aprender dos muitos pequenos erros que cometemos e nos tornamos cada vez mais atenciosos e observadores, nós faremos menos grandes erros.

Você também pode avisar todos aqueles com quem você mantém diálogos importantes que você está tentando novas maneiras de falar e escutar e que você vai precisar de tempo para ficar bom nisso. A maioria das pessoas à sua volta está na mesma situação que você: querendo funcionar melhor na vida, mas com medo de parecer estúpido ao tentar algo novo. Por isso, é

uma boa idéia, além do perdoar a si mesmo, criar um clima de paciência e perdão em casa e no trabalho para que você e os outros possam recomeçar quantas vezes for necessário.

(A atitude de perdão que recomendo aqui é central nos ensinamentos de muitos grandes santos e psicólogos. Mas, é verdade também, que se você tem que lidar com pessoas violentas ou que usem drogas ou álcool, você precisa procurar ajuda profissional imediatamente, para lhe ajudar a estabelecer limites e encontrar uma maneira de ir adiante.)

Na página seguinte você achará uma lista (uma interpretação, lógico) básica de situações onde pessoas falam e escutam, vistas como oportunidades para crescer (*e fazer muitos erros proveitosos!*). cada uma destas situações representa um horizonte aberto: não há limites para quanta consciência, habilidade e compaixão podemos colocar para dentro de cada uma destas atividades comunicativas. Não há limite para quão bem podemos nos sentir quanto as fazemos bem.

Nossa lição de casa para este desafio é o processo contínuo que começa no momento em que nascemos: aprender sempre sobre a vida que vive entre nós. Uma maneira de ajudar esse aprendizado é manter um diário, onde você anota suas experiências e tentativas de escutar e se expressar, novas maneiras de perguntar e expressar apreço ou gratidão. Você pode pensar no seu diário como um ouvinte paciente, disponível 24 horas por dia! Além de anotar seu aprendizado diário, você pode também rever seu progresso periodicamente. Por exemplo, como você se sente com seu nível de habilidade, desenvolvimento e satisfação em cada uma das atividades descritas abaixo? Se você escrever suas respostas neste inventário da sua vida e fizer revisões anuais ou a cada dois anos, você começara a ver mais claramente a dimensão da sua própria jornada de vida.

DIÁLOGOS: CRIANDO A VIDA QUE VIVE ENTRE NÓS (e dentro de nós também)

Dizendo meus pensamentos, sentimentos, experiências e necessidades para as pessoas da minha vida...

direções para possível desenvolvimento → ...de uma maneira que expresse mais do que se passa dentro de mim, de forma que as pessoas à minha volta me entendam e empatizem comigo melhor.

Escutando o que as pessoas compartilham comigo, suas experiências, pensamentos, sentimentos...

direções para possível desenvolvimento → ...com mais atenção, mais receptividade e respondendo de maneira que elas percebam que eu entendi o que elas falaram

Mostrando meu apreço para as pessoas...

direções para possível desenvolvimento → ...falando de uma forma mais completa, com um vocabulário mais rico, para que as pessoas entendam melhor minha satisfação e prazer com elas e com o que elas fizeram.

Conversando para resolver problemas com as pessoas...

direções para possível desenvolvimento → ...falar de uma maneira que eu diga mais do que eu preciso para resolver o problema, ao invés de atacar a/s outra/s parte/s. Ouvir de forma que eles/as expressem mais do que precisam sem me atacarem. Aprendendo a perdoar e pedir perdão.

Conversando para coordenar minhas ações com as ações das pessoas importantes na minha vida (em casa, no trabalho, em projetos comunitários, etc.)...

direções para possível desenvolvimento → ...me expressando de forma mais clara e escutando com mais cuidado para aumentar entendimento mútuo. Aprender a discutir tópicos difíceis sem criticar os outros; transformar meu criticismo e o de outros em pedidos de ação e aprender a pedir de forma mais criativa.

Comunicando comigo mesmo através de um diário e “conversas internas”...

direções para possível desenvolvimento → ...para que eu adquira uma melhor idéia do que acontece na minha vida, para me sentir mais presente, me aceitar e perdoar mais, para imaginar e planejar o próximo passo na minha vida de forma mais criativa e para ser mais corajoso para encarar meus erros e aprender deles.

Escutando e esclarecendo as coisas como um/a mediador/a num conflito entre pessoas...

direções para possível desenvolvimento → ...como uma extensão de tudo acima citado, escutar de forma mais receptiva, que confirma para todas as partes envolvidas que você realmente entendeu o que se passa com eles/as; encorajando e direcionando cada parte a escutar e expressar desejos e necessidades na forma de ações ao invés de atacar uns aos outros. Atuar como um mediador requer treino e prática (as habilidades descritas nesta Apostila são elementos chave no processo de mediação).

Aprendendo a revelar o melhor de mim e de outros através do diálogo.

Diálogos são uma das principais atividades mais importantes através das quais nos tornamos pessoas mais profundas a mais completamente realizadas. (Veja artigo pg. 7-9.)

Diálogos expressam nosso caráter, mas caráter também é criado enquanto falamos e escutamos...
(*direções para possível desenvolvimento*)

... *mais conscientemente (de mim mesmo, de outros e do contexto)*

... *mais habilidosamente, competentemente e sabiamente*

... *mais honestamente, sinceramente, autenticamente, congruentemente (o exterior reflete o interior)*

... *mais atenciosamente, caridosamente, receptivamente, respeitadamente, calorosamente, compreensivamente*

... *mais criativamente, explorando mais (mais abertamente e mais criativamente novas experiências)*

... *mais corajosamente, esperançosamente e confiantemente*

... *mais generosamente e cuidadosamente, sentindo prazer com a felicidade de outros*

... *mais significativamente e expressamente, organizando nossas experiências em modelos coerentes de palavras, músicas, movimento ou imagem*

... *mais agradecidamente e reconhecidamente, aberto/a para o prazer de cada momento*

... *mais conectadamente, energeticamente e receptivamente*

... *mais graciosamente e mais belamente (no sentido que os índios Navajo dão à beleza como harmonia cósmica)*

Para cima e para frente! Como você pode ver da lista acima, as qualidades de uma boa conversa se misturam com as qualidades do ser humano. As qualidades aplicadas às conversas (honestidade, coragem) se tornam as qualidades do caráter de alguém. Eu estou profundamente convencido de que nos tornamos pessoas, em grande parte, dentro e através da nossa comunicação com outras pessoas. Para uma exploração interessante do poder da comunicação, por favor, veja bibliografia no

final deste capítulo. Nas *Sugestões para estudo*, no final desta Apostila está uma lista com os livros de onde tirei a maioria das idéias desta Apostila. Entre os diferentes métodos expressos nestes livros, você com certeza encontrará alguns que o ajudarão a continuar sua jornada para melhorar suas habilidades para se comunicar e resolver conflitos. Eu aconselho que estude estes livros com amigos e colegas e eu espero que eles alarguem sua vida tanto quando alargaram a minha.

Perspectivas no Poder da Comunicação – Leitura 7-1:

Não pare de cantar, Michael

Publicado na internet por Joan Levy, MSW, ACSW, LCSW
The Body Mind & Breath Center of Kauai,
(Centro para Corpo, Mente e Respiração de Kauai)
PO Box 160, Kapaa, Kauai, HI 96746

Como qualquer boa mãe, quando a Karen descobriu que estava grávida de novo, ela fez de tudo para ajudar Michael, o seu filho de 3 anos, a se preparar para a chegada do novo nenê. Eles descobriram que o nenê era uma menina, e dia após dia, noite após noite, o Michael canta para sua irmã na barriga da mamãe.

A gravidez transcorre normalmente para Karen, um membro ativo da Igreja Metodista Unida de Panther Creek, Morrison, Tennessee. Ai chega o dia das dores. Cada cinco minutos... cada minuto. Mas durante o nascimento surgem complicações. Horas se passam. Será necessário uma cesariana?

Finalmente, a irmãzinha do Michael nasce. Mas sua condição é crítica. Com a sirene uivando pela noite, a ambulância acelera para a Unidade de Tratamento Intensiva neonatal do hospital St. Mary em Knoxville, Tennessee. Os dias passam. A menina piora. O pediatra diz para os pais: “As esperanças são poucas, se preparem para o pior.”

Karen e seu marido entram em contacto com o cemitério local para arranjar o enterro. Eles tinham preparado um quanto especial para o nenê e agora eles tem que preparar seu funeral.

Michael continua implorando para ver sua irmã, “Eu quero cantar para ela,” ele diz.

Segunda semana na UTI: parece que o funeral ocorrerá antes do final da semana. Michael continua a aborrecer a todos com sua insistência em cantar para sua irmã, mas crianças jamais são permitidas em UTI’s. Mas um dia, a Karen muda de idéia. Ela vai levar o Michael queiram ou não. Se ele não a ver agora, ele talvez nunca mais a verá.

Ele o veste com um uniforme hospitalar enorme e marcha em direção à UTI. Ele parece um cesto de roupa suja, mas a enfermeira chefe o reconhece e ordena: “Tire essa criança daqui agora! Crianças não são permitidas na UTI.” Os instintos maternos de Karen explodem e ela, geralmente bem calma, olha para a enfermeira chefe com olhos de aço e a boca rígida. “Ele não sairá daqui antes de cantar para a irmã!”.

A Karen coloca o Michael ao lado da cama da irmã. Ele olha para aquela criancinha, perdendo a batalha pela vida. Ele começa a cantar. Com a vozinha pura de uma criança de 3 anos, vinda direto do coração, Michael canta: “You are my sunshine, my only sunshine, you make me happy when skies are grey...” (Você é meu raio de sol, meu único raio de sol. Você me faz feliz quando o dia está cinza...)

O nenê responde imediatamente. O pulso do coração se torna calmo e regular. Não pare de cantar, Michael. “You never know, dear, how much I love you, Please don’t take my sunshine away...” (Você nunca saberá, querida, como eu te amo. Por favor, não tire o raio de sol de mim...) O respirar tenso e caótico, se torna suave, como um gato a ronronar. Não pare de cantar, Michael. “The other night, dear, as I lay sleeping, I dreamed I held you in my arms...” (Outra noite, quando dormia, eu sonhei que te segurava nos meus braços...)

A irmãzinha do Michael relaxa e uma calma curadora a cobre. Não pare de cantar, Michael. Lágrimas enchem os olhos da enfermeira autoritária. A Karen se ilumina. “You are my sunshine, my only sunshine. Please don’t, take my sunshine away.”

Os planos para o funeral são interrompidos. No dia seguinte, um dia apenas, a menininha está boa o suficiente para ir para casa! A revista “Woman’s Day” chamou o evento “o milagre do canto de um irmão”. A Karen o chamou, o milagre do amor de Deus. [Nota do editor: *Dennis Rivers o chama, o poder da expressão do apreço!*]

Perspectivas no Poder da Comunicação – Leitura 7-2:

**Guy Louis Gabaldon --
Um guerreiro caridoso salva a vida de mil
pessoas**

(Extraído e adaptado de uma estória de David Reyes para o Los Angeles Times de 8/31/98. Direitos autorais 1998 The Los Angeles Times. Impresso com permissão.)

Pete Limon, é um homem de negócios, aposentado, em San Clemente, que nunca viu o herói da Segunda Guerra Mundial Guy Louis Gabaldon. Mas era como se o conhecesse. Tanto, que ele resolveu que sua missão era garantir que Gabaldon recebesse o reconhecimento que ele merecia.

Limon e outros da sua comunidade latina querem ver Gabaldon ser condecorado com a Medalha de Honra do Congresso por atos que lhe valeram a Cruz Naval e que foram mostrados no filme “Hell to Eternity” (Do inferno para a eternidade) de 1960.

“Eu acho que ele [Gabaldon] deveria ganhar a medalha de Honra”, disse Limon. “Ele foi esnobado por causa da sua descendência mexicana.”

Limon, de 74 anos e Gabaldon, 72, tem muito em comum. Ambos são latinos, naturais da Califórnia do Sul. Ambos combateram na guerra. Limon é um sobrevivente de Pearl Harbor. Ambos se tornaram homens de negócio de sucesso. Limon um hoteleiro e Gabaldon um mercador de frutos do mar.

Limon disse que ele é fascinado pela estória de Gabaldon, há dezenas de anos. Seu heroísmo é considerado equivalente ao de Audie Murphy, pelos Mexicano-Americanos, o soldado americano mais condecorado da Segunda Grande Guerra.

“Eu me envolvi neste projeto, porque, como um sobrevivente de Pearl Harbour, eu tinha esse ódio imenso dos Japoneses” disse Limon. “Depois eu ouvi sobre o Gabaldon e relaxei.”

Gabaldon serviu no Pacífico Oeste e foi nomeado por ter capturado centenas de

japoneses, quase todos através da persuasão. Sua nomeação para a Cruz Naval diz:

“trabalhando sozinho na linha de frente, ele corajosamente entrou em cavernas inimigas, plataformas de observação, prédios e mata, frequentemente sob fogo hostil, conseguindo, não só, obter informações militares vitais, como também capturar mais de mil soldados e civis..”



Guy Louis Gabaldon aos 18 anos.

A arma mais eficaz do Gabaldon era seu domínio da língua Japonesa, que ele aprendeu quando criança no Leste de Los Angeles. Gabaldon, um entre 7 irmãos crescendo numa pequena casa, passou a maioria do seu tempo nas ruas, onde fez amizade com dois irmãos Japoneses. Ele começou a passar tempo com eles, fascinado pelos seus costumes diferentes e com o tempo acabou indo morar com eles. Ele morou com esta família adotiva por 6 anos, aprendendo sua língua e tradições, até que a guerra estourou [em 1941] e eles foram mandados para um campo interno. Gabaldon, então com 17 anos, se alistou na Marinha.

Ele foi... [mandado lutar na batalha de] Saipan, uma das Ilhas Marianas [e cenário para algumas das lutas mais acirradas da Segunda Guerra Mundial]. É ali que ele vive hoje. Depois de adquirir empresas na Califórnia e México com o passar dos anos, ele finalmente retornou para Saipan.

Falando de lá, pelo telefone, na semana passada, Gabaldon contou da sua experiência no tempo da guerra: No seu primeiro dia de combate, ele matou 33 soldados Japoneses, mas depois sentiu uma dor na consciência muito grande. Ele decidiu fazer algo diferente: ele começou a sair sozinho e a persuadir [com o Japonês que ele havia aprendido de sua família adotiva] os Japoneses a se entregarem, prometendo que eles seriam tratados bem, teriam comida, água e assistência médica.

Ele começou capturando seis soldados a mão armada e soltando três, ordenou que eles espalhassem a notícia do bom tratamento como prisioneiros de guerra e avisou: “se eles não voltassem ele iria explodir os outros três.”

Era um blefe, mas funcionou. Em um dia apenas ele capturou 800 prisioneiros.

Gabaldon sente um pouco de amargura pela Marinha ter decidido lhe dar a Estrela de Prata ao invés da Medalha de Honra. Esta menção foi elevada para a Estrela Naval, depois que o filme “Hell to Eternity” desencadeou uma avalanche de cartas pedindo sua condecoração. Mas ele tem perguntas.

Ele disse que não quer a medalha “porque eu sou um latino”, mas acredita que a questão merece uma explicação, levando em consideração sua estória militar.

Ele disse que capturou mais prisioneiros que o Sgt Alvin York, que recebeu a Medalha de Honra, depois de ter matado 25 soldados alemães e capturado 132 na França, em 1918.

“Nenhum Mexicano-Americano foi condecorado com a Medalha de Honra, em nenhuma das guerras” ele diz. “Eu acredito que é uma discriminação descarada da Marinha”. Desde então 37 Latinos receberam a Medalha de Honra por bravura em combate em todos os ramos do serviço, mas Gabaldon, nomeado em 1944, ainda não foi escolhido. Limon diz que isso é uma injustiça, principalmente porque,

para fazer prisioneiros Gabaldon usou astúcia ao invés de armas.

“Ele usou Japonês e não matou ninguém.” Disse Limon. “No processo, ele salvou as vidas de japoneses mas também, talvez, milhares de soldados que poderiam ter que enfrentá-los na batalha.”

Nota do editor:

Eu incluí esta estória porque mostra que mesmo sob circunstâncias extremas, o poder da comunicação pode transformar uma situação. Esta é uma estória complexa por muitos motivos. Um deles é o fato de que Gabaldon usou mentira, coerção, compaixão e verdade, todos ao mesmo tempo! Eu não recomendo ninguém mentir ou ameaçar com violência, mas eu não estou no campo de batalha e como quase sempre situações de guerra incluem trapaça, o Gabaldon provavelmente teria trapaceado esses soldados mesmo se sua intenção fosse a de matá-los.

O que eu tiro desta estória é que ao viver com uma família de Japoneses, Gabaldon não aprendeu apenas a falar japonês, mas provavelmente também a ver e a amar Japoneses (sua família adotiva) como pessoas de verdade. Isso o fez querer arriscar sua própria vida para salvar a vida dos soldados japoneses (que para os outros soldados americanos, eram, provavelmente, nada mais que “o inimigo”). Porque os soldados Japoneses acreditaram nele? O seu comportamento estranho talvez tenha expressado uma preocupação sincera por eles (indo lá falar com eles, sozinho) e o tom da sua voz, seria difícil de disfarçar e difícil de adotar se isso fosse apenas uma estratégia.

Uma lição que eu aprendi da estória é que a paz requer mais esforço mental que a guerra. Outra é que há mais coisas possíveis que podemos imaginar. Que lições você aprendeu?

Perspectivas no Poder da Comunicação – Leitura 7-3:

Que tipo de pessoa estou me tornando?
Que tipo de pessoas estamos nos tornando
juntos?

Por Dennis Rivers, MA (Revisto Maio 2001)

A jornada para uma habilidade caridosa

Nos últimos dez anos, eu tenho ensinado habilidades comunicativas para grupos de estudantes universitários prestes a começar trabalho social voluntário em prisões, e detenções juvenis. Nós temos nos focado em tópicos como o poder do apoio dado ao escutar e como acabamos nos conhecendo melhor quando compartilhamos nossas experiências com alguém. Como colegas guiando uns aos outros eles vão usar suas habilidades comunicativas e também encorajar seus companheiros a desenvolverem maneiras melhores de lidar com os conflitos do dia-a-dia. O foco do meu curso é pragmático ao invés de psicológico ou filosófico: como ouvir de maneira mais receptiva e se expressar de forma mais competente.

Existem, no entanto, questões maiores envolvidas com a comunicação inter-pessoal e interações sutis, mas importantes entre treinador e alunos, entre o doador e o receptor de apoio. Eu gostaria de dizer `a todos os meus alunos que, em breve, estarão frente à encontros difíceis, que transações são essas, mas, pôr tudo isso para o papel, demorou mais tempo do que eu pensei. Neste artigo, vou explorar como a maneira como falamos e escutamos está relacionada com a maneira como vivemos, por isso, ensinar alguém a comunicar de uma maneira diferente é ao mesmo tempo convidar alguém a viver de uma maneira diferente.

Para dar apenas um exemplo preliminar do que estou falando, uma das maiores questões da nossa comunicação inter-pessoal de um momento para o outro, é que muitas pessoas não expressam seus pensamentos, sentimentos e

necessidades de forma muito clara, talvez, por medo de rejeição. Essa forma vaga de falar faz com que as pessoas não consigam satisfazer suas necessidades. Mas esse problema específico, que aparece em treinamento comunicativo, também é, de um ponto de vista mais amplo, a questão principal levantada pela psicoterapia Rogeriana: na esperança de ganhar a aprovação de outros, nós apresentamos uma fachada para o mundo que pode estar completamente desconectada dos nossos sentimentos mais profundos (em termos Rogerianos: nossa “Experiência Organísmica”); contacto com estes sentimentos, pode ter se perdido completamente. Nessa luz, você pode ver que dizer algo como “comunicar suas necessidades mais claramente” pode ter vários significados na vida de uma pessoa.

Ao ensinar habilidades comunicativas, eu sempre tentei fazer a matéria fácil de entender através do foco em objetivos à curto-prazo. Existem muitos livros úteis que fazem o mesmo. Mas um encontro em treinamento em comunicação é também um encontro entre pessoas explorando maneiras de serem pessoas juntas. O desafio para mim, como treinador, é fazer com que as pessoas se conectem e se motivem em ambos os níveis. Neste artigo, eu me concentro no nosso desejo de nos desenvolvermos como indivíduos e no nosso desejo de sermos mais completamente humanos.

Motivações para aprender habilidades comunicativas

Minha experiência é de que as pessoas que vem para um curso de comunicação, geralmente, tem uma necessidade imediata de melhorar sua comunicação com uma determinada pessoa ou situação. Essas razões são perfeitamente boas em si mesmas, mas elas, geralmente, não são muito profundas ou à longo-prazo. O problema aqui é que para desenvolver o falar, o escutar, questionar, refletir e negociar requer uma boa quantia de esforço. Acredito que as motivações à curto-

prazo que as pessoas trazem para o processo não são suficientes para envolvê-los no processo por tempo suficiente para alcançar seus objetivos. Ninguém pode se tornar um atleta ou um violinista num fim de semana, mas muitas pessoas esperam alcançar grandes melhoras na qualidade da sua comunicação com um mínimo de investimento e esforço e depois se decepcionam com o fraco resultado.

O que é preciso em treinamento comunicativo é uma motivação que seja mais profunda e que leve em consideração vários períodos da vida de uma pessoa ou a vida inteira. Onde quer que encontremos exemplos de grande competência e excelência na vida humana, também encontraremos lá exemplos de motivações profundas e de longo-prazo. Eu encorajo os objetivos pragmáticos de quase todos os meus alunos completamente, mas para inspirá-los com a motivação necessária para alcançar seus objetivos de competência, eu comecei a fazer perguntas à longo-prazo, como:

- “Que tipo de pessoa quero me tornar?” (ou “Quem me inspira?”)
- “Que tipo de pessoa eu gosto de ser?”
- “Como posso aprofundar os relacionamentos com as pessoas importantes na minha vida, *como podemos cultivar a vida que vive entre nós?*”
- “Que tipo de mundo quero criar com minhas conversas e ações”

Estas perguntas são difíceis, mas também poderosas. Elas desafiam alguém a desenvolver objetivos que vem de dentro e focam nos relacionamentos, ao invés de serem direcionados apenas para o exterior pelas necessidades imediatas do momento, na família ou trabalho. Mais uma vez, não estou dizendo que há algo de errado com estes objetivos imediatos e farei o que puder para que as pessoas os alcancem. Minha única preocupação é de que estes objetivos não proporcionem a energia necessária para que eles se realizem.

O que eu proponho para você, leitor, e para meus alunos é que desenvolver mais habilidade comunicativa pode ser a chave para ser o indivíduo que você quer ser, criando o mundo que queremos criar. Para explicar essa idéia, eu vou explorar algumas das coisas que queremos dizer quando dizemos que alguém é um “indivíduo”. Depois apresentarei uma síntese do que muitos pensadores profundos concordam que sejam as qualidades que caracterizam o ser o “indivíduo” que nós todos tentamos ser (uns com mais boa vontade que outros). Daqui apresentarei cinco argumentos sugerindo que a nossa “pessoa” emerge em grande parte dentro e através das nossas conversas, o que significa que nós temos certa influência sobre como nos desenvolvemos como pessoas. Finalmente, discutirei alguns dos desafios enormes que encontraremos quando tentarmos direcionar ambas, nossas conversas e nossas vidas na direção das qualidades-em-ação que nos tornam completamente humanos.

Três significados para “indivíduo”

Embora legalmente um indivíduo seja algo que nos tornamos pelo simples fato de termos nascido em algum país; indivíduo, do ponto de vista psicológico ou familiar, parece ser mais um conjunto de músculos. O indivíduo psicológico cresce exercitando-se nos relacionamentos humanos clássicos: pai, mãe, irmãos, amigos, inimigos, colegas, supervisores, professores e estudantes. O exercício consiste principalmente de uma seqüência de encontros inter-pessoais que incluem falar, escutar, brigar, cooperar, fazer e manter promessas, transformar nossas experiências em histórias coerentes, etc. Assim como um bebê luta para ficar de pé, nós todos lutamos para desenvolver a consciência e habilidade que nos permitirá funcionar plenamente como pessoa entre pessoas. Embora a Declaração de Independência Americana e a Declaração Universal dos Direitos Humanos assegurem que todos nascemos com certos direitos inalienáveis, infelizmente nós não

nascemos com as habilidades que precisamos para exercer esses direitos sabiamente ou as habilidades que precisamos para criar uma vida melhor com outros. Nós começamos a vida com uma grande disparidade entre direitos e capacidades.

Discussões sobre ser um indivíduo podem ser confusas, pois misturam vários significados, principalmente:

- O indivíduo inacabado e em evolução da família, psicologia e literatura,
- O indivíduo completo da lei (cidadão) e
- O indivíduo completo da Religião (“Deus o/a criou com uma alma imortal.”).

Com cada um destes significados nós respeitamos e queremos ser respeitados. Minha experiência me diz que os três significados oferecem algo especial que vale a pena pensar, mas nenhum sozinho, consegue substituir os outros dois. Por exemplo, alguém pode satisfazer todos requerimentos para ser um cidadão (por exemplo, não roubar, pagar os impostos, votar, etc.) sem ser uma pessoa totalmente desenvolvida (por exemplo, ser um amigo para os amigos num momento difícil, sendo uma influência reconciliadora quando conflitos emergem, etc.).

Separar estes significados é necessário para que façamos um espaço mental que aceite o conceito da pessoa perpetuamente inacabada e para separar o “já dado” do “sendo continuamente criado”. Dizer que estamos continuamente aprendendo, crescendo e evoluindo como pessoas não significa que não sejamos cidadãos completos (ou que sejamos menos filhos de Deus, para aqueles que pensam de forma religiosa). Dizer que uma pessoa não é um cidadão completo é um insulto à dignidade dele/a, mas ser um indivíduo não completamente desenvolvida, é ser simplesmente humano, como qualquer um. Cada estação da vida nos oferece um grupo de lições e habilidades que precisamos aprender (eu pensei muito sobre isso quando, há alguns

anos atrás eu me tornei como um pai para meu pai, fraco e idoso.) o fato de que ser indivíduo é um processo contínuo, possibilita que tenhamos esperança na vida: não importa se tivemos sucesso ou fracasso no passado, cada dia nos proporciona começar de novo, com um novo grupo de desafios.

As possibilidades do indivíduo

Você deve estar dizendo para si mesmo neste momento: “Chega de tanta abstração!” se a vida é um processo para nos tornarmos pessoa, *O que é que estamos tentando nos tornar?*” Para lhe dar uma resposta que seja de alguma valia eu ofereço uma lista de qualidades de alguém que poderia ser considerado completamente desenvolvido. A lista foi derivada de várias fontes, antigas e modernas e que possuem muito em comum. Você notará a influência de Jesus, São Paulo e São Francisco, juntamente com Carl Rogers, Abraham Maslow, Martin Buber, Erik Erikson, Rom Harré, e Gautama Buddha. Compilar a lista, me ajudou muito a pensar em termos de estilos de ação conectada (como, honestamente e caridosamente) ao invés de qualidades de caráter (como honesto/a ou caridoso/a).

Portanto, traduzido para advérbios (e agrupados segundo a relação entre si), podemos dizer que em cada estágio no trajeto da vida, nós somos desafiados a agir (e conversar uns com os outros) ...

... mais conscientemente (de mim mesmo, dos outros e do contexto)

... mais habilidosamente, competentemente e sabiamente

... mais honestamente, sinceramente, autenticamente, congruentemente (o exterior reflete o interior)

... mais atenciosamente, caridosamente, receptivamente, respeitadamente, calorosamente, compreensivamente

- ... mais criativamente, explorando mais (novas experiências, mais abertamente e mais criativamente)**
- ... mais corajosamente, esperançosamente e confiantemente**
- ... mais generosamente e cuidadosamente, sentindo prazer com a felicidade de outros**
- ... mais significativamente e expressamente, organizando nossas experiências em modelos coerentes de palavras, músicas, movimento ou imagem**
- ... mais agradecidamente e reconhecidamente, aberto/a para o prazer de cada momento**
- ... mais conectadamente, energeticamente e receptivamente**
- ... mais graciosamente e mais belamente (no sentido Navajo de beleza como harmonia cósmica)**

É interessante notar, que além dos pontos em comum, e da inter-relação das qualidades, elas também são abertas. Não há limite para nenhuma delas. Não importa quanto atingimos em qualquer uma delas. Criatividade, por exemplo, nós podemos sempre continuar e desenvolver mais. Outro exemplo: eu imagino que a maioria das pessoas que são bastante gentis, não se consideram assim, mas acham que estão crescendo em gentileza “como qualquer um”, porque não há um limite para gentileza.

De vez em quando você vai encontrar alguém que possui o oposto de muitas destas qualidades (medroso, miserável, hostil, amargurado). O que você vai notar nestas pessoas é que elas também são muito infelizes e isoladas. Eu não estou dizendo que devemos praticar estes estilos de ação para sermos “bons”, segundo a definição de alguma autoridade externa. Isto implicaria que se conseguíssemos nos livrar do olho todo poderoso desta autoridade, nós relaxaríamos e voltaríamos a ser falsos e amargurados. O que

eu estou dizendo é que *essas qualidades parecem ser inerentes à realização humana*. Elas são a nossa receita interna para sermos seres humanos completos. De onde a receita veio, eu deixo para os teólogos e biólogos evolucionistas responderem, pois eles já escreveram muitos livros discutindo a origem das virtudes humanas. O desabrochar destas qualidades nas pessoas me parece igualmente milagroso, não importa se penso nestas qualidades como o resultado de bilhões de anos de evolução ou como a gradual revelação da presença de Deus nos nossos corações.

Independentemente de onde as qualidades vieram, o que é claro para mim, é que *estas qualidades são as qualidades de uma cooperação humana complexa e de longo-prazo e cooperação de sucesso significa melhor sobrevivência para o grupo que a pratica, embora, de maneira alguma, o estabelecimento de cooperação de sucesso seja automática*. Não é como crescer cabelo. É muito mais como procurar por comida, embora possa significar a vida ou a morte biológica, ela pode não ser totalmente satisfeita. Nossa fala, quando nascemos, não contém linguagem em si, ela precisa ser desenvolvida através da cultura humana. Da mesma maneira, o desenvolvimento de todas as qualidades-em-ação que ajudam a cooperação ocorre através de famílias onde há amor, boas escolas e culturas. *(O objetivo central do treinamento comunicativo é o de melhorar a capacidade das pessoas de cooperarem umas com as outras para poder encarar os desafios da vida.)*

Seguindo os passos largos de Abraham Maslow e Carl Rogers, eu acredito que cada ser humano nasce com a capacidade e um desejo suave de crescer em direção à consciência, carinho, criatividade, etc. quanto mais nossas ações expressam essas qualidades, mais coerência, integridade, bem-estar e senso de comunidade sentiremos. Nós gostaremos mais de nós mesmos. Quanto menos essas qualidades são expressas em nossas ações, mais fragmentados, alienados, talvez até paralisados nos sentiremos e menos gostaremos de nós

mesmos. Infelizmente, esse desejo suave de crescer nesta direção é facilmente vencida por circunstâncias adversas. Por isso precisamos trabalhar juntos para cultivar esses impulsos em nós mesmos e em outros e assim criarmos um mundo social, dentro do qual possamos nos sentir bem.

Focando nas qualidades-em-ação da lista acima é uma maneira de entender *para onde estamos indo e o que estamos fazendo juntos*.

A estória da minha vida, neste contexto, se torna a estória da minha jornada em direção à consciência, gentileza, visão, coragem, etc. exemplificado, talvez, pelos heróis e arquétipos da nossa cultura.

A maneira mais profunda de me relacionar com você é encorajá-lo a se desenvolver nesta direção, primeiro, incorporando essas qualidades em mim mesmo e segundo, me tornando seu companheiro nessa jornada. Esse companheirismo, seja de um pai, amigo ou psico-terapeuta, contém uma tensão criativa poderosa. Por um lado, a visão e a esperança do melhor que você pode ser, e pelo outro, a profunda aceitação e perdão por todos os erros e tentativas ao longo do caminho. Nós damos e recebemos esse tipo de encorajamento em conversas: escutando a estória das lutas de outra pessoa e compartilhando meus próprios sucessos e fracassos.

Sete argumentos em favor do papel central das conversas no desenvolvimento humano

Nessa altura você deve provavelmente, estar se perguntando, “Muito bem, que todos devemos tentar agir de uma forma mais consciente, cuidadosa e habilidosa é uma boa idéia, mas não é nova, além disso, o que essas nobres qualidades tem haver com comunicação? A resposta para esta pergunta está nos parágrafos anteriores. Eu vejo *o mundo das conversas entre nós como uma arena, singular, importante e disponível para adotar mais estas qualidades*. Essa é uma proposição de peso, por

isso, me deixe apresentar vários argumentos que a suportem.

Antes de mais nada, é em nossas conversas que ensaiamos nossas ações. Por isso, quando mais competentes e criativos forem os ensaios, melhor será a atuação real. Se não conseguimos nos imaginar fazendo algo, provavelmente, não conseguiremos fazê-lo. É em conversas, internas ou externas, que toda nossa imaginação essencial ocorre. (“O que será que acontecerá se eu...”) Portanto, a qualidade das nossas conversas permeia nossas ações, para melhor ou pior. Essas lembranças vão fazer parte da estória da nossa vida, que, por sua vez é parte integrante do que somos. Nossas ações e a reação da sociedade à elas se tornam parte integrante da nossa pessoa (Roube um banco e você se tornará um ladrão de bancos). Depois que nos convencemos a fazer algo ou *não* nos convencemos a desistir de fazê-lo, nós nos tornamos a qualidade do que fazemos.

Segundo, conversas são, em si mesmo, uma ação em cujo contexto encontramos tarefas humanas essenciais e praticamos muitas virtudes significativas (entendidas como qualidades-em-ação). Por exemplo, as formas importantes de honestidade, gentileza e criatividade acontecem em diálogos. Para começar com o primeiro, uma das formas primárias de honestidade é falar a verdade nas nossas conversas com outros. “Não mentirás”. Isto não é um aquecimento para uma virtude mais fundamental, essa é a virtude em si mesma que vive (ou morre) no diálogo. Outro exemplo, pense na gentileza envolvida no escutar um amigo que está passando por um momento muito difícil, talvez a morte de um ente querido. A gentileza de escutar com carinho, não é uma forma inferior de gentileza ou alguma prática para alguma coisa real que acorrerá depois, essa gentileza em uma conversa é a coisa real.

Continuando com as qualidades que eu descrevi acima, se olharmos para a consciência como uma virtude, nós vemos que nosso horizonte é determinado pelas possibilidades oferecidas pelo nosso vocabulário e gramática, para elaborar nossas conversas. É difícil prestar

atenção em alguma coisa até que tenhamos uma palavra que a defina e que possa ser transmitida em uma conversa. Com relação à criatividade como virtude, juntar palavras em uma sequência específica é uma das formas primárias de criatividade, e uma forma que cultiva muitas outras formas de criatividade não lingüística. Meus exemplos, devem mostrar como todas as qualidades-em-ação que listei encontram sua maior forma de expressão em conversas.

Terceiro, nós usamos conversas para nos afirmarmos e para nos conectarmos com outros, tarefas essenciais do desenvolvimento humano. Segundo o psicólogo do desenvolvimento Robert Kegan,³⁵ duas tarefas interligadas, *conexão e afirmação*, também formam o núcleo de uma vida humana completa. Conectar significa entender, empatizar e cultivar as pessoas ao nosso redor. Afirmar inclui nossa habilidade de garantir a satisfação de nossas necessidades e nossa habilidade crescente de conceber e guiar nossas próprias vidas. Embora Kegan não enfatize conversas como uma parte central no processo de desenvolvimento, elas são a maneira principal pela qual as pessoas se afirmam e conectam com outras. Minha conclusão do trabalho de Kegan é que a maneira como conversamos, claramente ou confusamente, criativamente ou monotonicamente, caridosamente ou humilhantemente, determinará grandemente se completamos o processo bem ou mal.

Quarto, conversas são unidades de comportamento pequenas o suficiente para guiá-las, com esforço, em direção às qualidades que queremos incorporar. É muito difícil mudar o caráter de alguém ou atitudes em geral, mas conversas nos proporcionam oportunidades infinitas para ir na direção certa. As qualidades adverbiais das nossas conversas (sabiamente, honestamente, receptivamente, conscientemente, etc....) se tornarão os adjetivos do nosso caráter (sábio, consciente, receptivo, etc.). os

advérbios, as qualidades-em-ação, são um tipo de rampa suave para o caráter pessoal: diálogos são um ponto de partida acessível para cultivarmos o tipo de pessoa que queremos ser, um ponto que nos permite começar de novo sempre. O mesmo pode ser dito do conectar e do afirmar. Nós aprendemos a balançar esses impulsos opostos, um diálogo de cada vez.

Quinto, em nossas conversas, contamos histórias que nos ajudam a reconhecer a nós mesmos e a outros como pessoas para serem amadas e protegidas ou como objetos para serem usados e quebrados. Isto é válido durante toda a vida, desde o senso de “eu e os outros” que se desenvolve gradativamente através do diálogo mãe-bebê, até os temas míticos que povos e nações usam para se definir com relação à outros povos e nações. Nos disseram várias vezes que palavras não são objetos ou pessoas, apenas palavras. Isso é verdade até certo ponto, mas eu acho que essa percepção não vai longe o suficiente. Muitos pensadores atuais e pesquisas sugerem que nossa capacidade de reconhecer outros como pessoas depende das nossas lembranças de conversas carinhosas e encorajadoras, da riqueza ou pobreza do vocabulário que usamos para expressar nossas experiências, dos rótulos que nos ensinaram a usar e de como usamos vocabulário e rótulos para tecer nossas experiências e as expectativas dos outros na forma de histórias coerentes que compartilhamos e reforçamos em outras conversas.

A guerra que acompanhou a fragmentação da antiga Iugoslávia, nos dá um exemplo trágico de como histórias são feitas. Sérvios e Croatas, ambos usaram atrocidades cometidas na Segunda guerra para justificar seu ódio mútuo. Isto criou um contexto coerente onde novas atrocidades poderiam ser cometidas em nome de vingança. Esses processos de envilecimento e endemoninhamento estão fortemente enraizados nas conversas e nas histórias que contamos, assim como os processos que honram e mostram apreço.

³⁵ Robert Kegan. *The Evolving Self: Problem e Process in Human Development (O Eu em evolução: problema e processo no desenvolvimento humano)*. Cambridge: Harvard University Press. 1982

Nós criamos histórias e as compartilhamos para organizar nossas experiências e para definir nosso relacionamento com outros, por isso, somos bastante vulneráveis à histórias manipuladoras, sejam elas de marketing, de gurus de cultos ou de políticos demagogos. A história que eu conto para expressar e justificar como eu vejo outros é uma parte importante do meu “eu”, como indivíduo. Isso é fácil de perceber quando encontramos alguém na rua que acredita que metade da população da uma cidade é formada por seres malignos extra-terrestres. Como isso é diferente do tema elaborado pelo Rev. Martin Luther King Jr.: “somos todos filhos do mesmo Deus cheio de amor”, quão diferente o senso do “eu” que este tema evoca. A qualidade destes tipos de conversas, reflete e cria a qualidade da nossa vida.

Sexto, conversar é o meio principal pelo qual saramos as feridas emocionais causadas pela vida. Judith Viorst, diz, muito eloqüentemente no seu livro *Necessary Losses (Perdas Necessárias)*,³⁶ mesmo quando a vida é cheia de vantagens e boa saúde, cada passo do desenvolvimento humano é acompanhado e catalisado por experiências de perda. Nós saímos do útero para ganhar o mundo. Nós criamos nossos filhos para vê-los partir no momento em que eles começam a se tornar nossos amigos. À meia idade, quando finalmente compreendemos nossos pais completamente, eles morrem, nós deixando sós com o peso da tristeza pela perda e gratidão pela vida, frágil e limitada como ela é.

Além destes sofrimentos que fazem parte da vida, muitas vidas, talvez a maioria, são também marcadas por um certo grau de trauma e privação. Muitos dos meus amigos íntimos tiveram pais alcoólatras e violentos ou com alguma doença mental. Outros participaram da guerra do Vietnã, e carregam um remorso eterno. Para outros que protestaram contra a guerra, ela foi tão confusa que eles perderam a

confiança na sua capacidade de se realizar na vida, família e trabalho. Quero salientar dois pontos aqui que não são muito populares numa cultura otimista: um é que a vida inclui sofrimento e dois é que muito deste sofrimento e perda não tem nada haver com alguma coisa que fizemos (embora seja verdade que podemos causar um sofrimento enorme para nós mesmos). Isto quer dizer que sendo ferido pela vida e aprender a sarar são centrais para nos tornarmos pessoas maduras. É através de conversas sinceras que nós entramos neste processo de cura, colocando essas experiências dolorosas em foco e criando uma história de vida que faça sentido dentro dessa seqüência, aparentemente ao acaso, de tristezas e decepções. Às vezes, estas conversas são chamadas psicoterapia, mas com mais frequência, nós as chamamos “amizade profunda” ou “boa criação”.

Em todos estes contextos, segundo Carl Rogers, conversas curativas tem as mesmas qualidades.³⁷ As partes nestes diálogos se comunicam honestamente, carinhosamente, respeitadamente, compreensivamente, expressamente e abertos para novas experiências. Essas conversas nos dão apoio para nos reconciliarmos com as perdas e tristezas da vida, e força para começarmos de novo, encarar a vida novamente. (embora seja possível, com certeza, sarar das feridas da vida através da arte e dança, para a maioria das pessoas, o foco da cura emocional é o diálogo. Mesmo as terapias que se baseiam em arte, movimento ou música, incluem os tipos de conversas que mencionei.)

Finalmente, o sétimo argumento é que existe evidência de que pensar é uma conversa interna. É nos estilos, temas e desafios cognitivos que ajudamos nossas crianças a aprender a pensar. (O pesquisador que acho mais inspirador nesse assunto é Jerome Bruner.) Percepção espacial e habilidades motoras são essenciais no desenvolvimento humano. O

³⁶ Judith Viorst. *Necessary Losses (Perdas necessárias)*. New York: Fawcett. 1986.

³⁷ Carl R. Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy (Se tornando pessoa: a Psicoterapia visto pelo terapeuta)*. Boston: Houghton Mifflin. 1995.

mesmo pode ser dito das habilidades para conversar (geralmente denominada abstração intangível, “linguagem”). Conversas diárias desafiam a criança a usar sua memória, lógica, criatividade e entendimento do que se passa com os outros cada vez mais e de forma cada vez mais complexa. A sentença é a semente da estória e a estória é a semente da autobiografia: minha estória e a de outros, que me permite imaginar minha própria vida e me ver como uma pessoa entre outras pessoas.

A mente se abre em conversas. Quando contamos nossas estórias, fazemos uma forma de exercício mental que pode durar toda a vida. Não apenas, aprendemos a pensar e imaginar em conversas, nós também *aprendemos a pensar e imaginar num estilo único e pessoal* que nos foi ensinado por aqueles que tomaram conta de nós nos primeiros anos da vida: com gratidão ou amargura, com esperança ou com cinismo, com honestidade ou falsidade, com criatividade ou por hábito. Nossos estilos para fazer contacto uns com os outros e fazer sentido da vida são os dons ou maldições que deixamos para nossos filhos. É principalmente, através de conversas que eles manterão vivo e aprofundarão o estilo de pensar que passamos para eles.

Recapitulando, aqui vão os sete argumentos em favor da proposição de que nos tornamos pessoas, grandemente, através das nossas conversas com outros (e com nós mesmos, depois que absorvemos uma grande quantidade de interação em conversas):

- 1) Em conversas nós criamos e exercitamos ações importantes na nossa vida, incluindo cooperação com outros.
- 2) Em conversas podemos incorporar todas as virtudes humanas fundamentais (e defeitos).
- 3) Usamos conversas para nos afirmarmos e conectarmos com outros, duas tarefas fundamentais do desenvolvimento humano.

4) Conversas nos aproximam destas virtudes e tarefas e nos permitem exercitá-las em pequenos passos.

5) Em conversas aprendemos a colocar em ação nosso entendimento de nós mesmos e de outros como pessoas para serem amadas e protegidas ou pessoas para serem usadas e quebradas.

6) Conversas são o meio principal pelo qual nos curamos das feridas emocionais causadas pela vida.

7) Em conversas aprendemos a renovar nossos estilos fundamentais de pensar.

À luz destes argumentos, é um erro pensar que a vida “real” acontece além das palavras e que simplesmente conversamos sobre a vida, como se estes fossem dois círculos separados. Uma imagem mais verdadeira seria colocar o círculo das conversas *dentro* do círculo da vida. Nossa conversas são situações da vida real, tão reais quanto correr, nadar ou plantar alimento.

Para mim, os sete argumentos são muito importantes porque eles implicam que ao melhorarmos a maneira como falamos e escutamos, nós podemos criar ondas suaves de mudanças nos relacionamentos com outros e com nós mesmos. Do mesmo modo como uma pequena parte de uma samambaia, tem a mesma forma da folha inteira, conversas tem a mesma forma que a vida. Embora olhando para a “vida como um todo”, possamos pensar nela como a combinação de muitos momentos para formar uma estória de vida, onde o todo dá sentido a cada uma das partes, esse modo de pensar tende a desvalorizar cada momento. Da perspectiva do “momento eterno”, nossas vidas acontecem um momento de cada vez e *a qualidade que damos ao momento presente é a qualidade da nossa vida*. A vida que nos é dada, nos é dada um momento de cada vez. Nós viveríamos vidas mais plenas se cultivássemos cada momento (e cada conversa) como uma oportunidade enorme de viver mais conscientemente, mais caridosamente, mais corajosamente, mais agradecidamente, etc. (Eu aconselho usar os

dois pontos de vista, a vida toda e o momento eterno, alternando entre eles, como uma maneira de pensar sobre a vida.)

Conversamos uns com os outros entra dia sai dia, por isso é fácil esquecermos do quão significativo todos esses momentos individuais e as conversas diárias são, na nossa jornada para nos tornarmos pessoa. Espero que os argumentos apresentados lhe dêem inspiração para ver o *familiar no estranho*, ver suas conversas diárias como possibilidades maravilhosas, independentemente de onde estejamos no nosso trajeto de desenvolvimento. Eu acredito que *todos nós nascemos para incorporar todas essas qualidades-em-ação e que a capacidade de crescer nesta direção está dentro de nós em cada momento*.

Dificuldades na luta para nos tornarmos mais plenamente humanos

Termos essa capacidade maravilhosa não significa que é fácil desenvolver estas virtudes em nós. Nosso cérebro nos capacita a falar, mas não nos dá a linguagem automaticamente e embora tenhamos nascido com muitas células musculares, isto não nos proporciona músculos desenvolvidos. Da mesma maneira, minha experiência me diz que desenvolver estas qualidades humanas inerentes e incentivá-las em outros é a tarefa mais difícil da vida. (Na verdade, eu acho que esta tarefa é o motivo pelo qual estamos aqui.). Ao concluir este artigo, me permita compartilhar com você o que eu acho que são os desafios e barreiras mais significativas e possíveis respostas neste tipo de desenvolvimento humano.

A ENERGIA DO JEITO ANTIGO. Antes de mais nada, há uma grande energia psicológica por detrás da maneira como falamos, escutamos, interrompemos, brigamos, cultivamos ou nos menosprezamos uns aos outros. Nós estivemos praticando essa maneira de agir por bastante tempo. Nós nos identificamos com nosso estilo de conversar. É uma parte importante do que somos. O estilo nos conecta com as pessoas que nos ensinaram a falar desta maneira (geralmente

nosso pais). Nem toda essa energia é ruim. Se não tivéssemos algum estilo estabelecido em nós mesmos, nós nos deixaríamos levar pelo primeiro tocador de flauta mágica ou falso guru que aparecesse. Mas a energia dos estilos que aprendemos quando crianças e que desenvolvemos até agora, podem nos manter presos à uma forma de se relacionar com outros que precisa mudar, que nunca vai nos trazer felicidade ou satisfação total. Para mim, a resposta não está na tentativa de romper a identificação que a pessoa tem com seu estilo atual, como num treinamento de campo da Marinha, ou a doutrinação de algum culto ou algum tratamento com drogas. Acredito que, desta maneira a pessoa se foca totalmente em outra pessoa, sem um compasso interno para seguir. Acho que a resposta para o problema é *levantar a questão da energia*, desafiando as pessoas a lidar com a questão de forma consciente e escolher conscientemente as pessoas que elas querem imitar, os heróis que eles querem seguir e as qualidades que eles querem incorporar.

O EXERCÍCIO MENTAL QUE É PRESTAR ATENÇÃO. Em segundo lugar, além do esforço necessário para mudarmos a maneira como nos comunicamos, é necessário um esforço considerável só para focar nossa atenção nas conversas e nas qualidades que elas expressam. Em contraste com um objeto ou um simples evento, conversas são como ficção: uma seqüência de eventos, cada um com um significado em si e relacionado com todos os outros de uma maneira ou de outra. Em cada conversa que acontece, nós temos que imaginar os possíveis significados que ela possa ter com relação à outras conversas e eventos que ocorreram na vida anteriormente. Além do exercício mental necessário para lembrar e tecer longas seqüências de ações, prestar uma atenção consciente na qualidade destas seqüências de ações requer que exercitemos nossa capacidade de pensar abstratamente e nossa auto-observação. Prevenidos destas dificuldades, podemos ter expectativas mais realistas e encontrar mais tempo em nossas vidas para

treinar (mais discussões, grupos de apoio, conversas longas e menos televisão)).

A TENSÃO ENTRE AS VIRTUDES HUMANAS. Uma terceira dificuldade é que muitas das qualidades-em-ação que nos tornam mais plenamente humanos, criam uma tensão criativa e profunda entre si. Por exemplo, embora fomos ensinados que devemos dizer a verdade e ser gentis desde pequenos, são necessários anos de prática para conseguirmos fazer as duas coisas ao mesmo tempo. O mesmo é válido para as muitas situações problemáticas que precisamos resolver. Precisamos pensar honestamente e criativamente. O teórico do desenvolvimento Robert Kegan foi até o ponto de dizer que a personalidade humana é, em sentido figurado, o resultado do alongamento decorrente da tensão entre a necessidade de conectar com outros e nossa necessidade de auto-afirmação. Parece que nossa pessoa é um material vivo que cresce ao ser puxado em várias direções ao mesmo tempo. Sabendo que nosso desenvolvimento será um balanceamento difícil ao invés de um desabrochar tranquilo, podemos adotar uma atitude mais transigente com relação aos atrasos no nosso desenvolvimento e no de outros.

RESISTINDO À COERÇÃO E FALSIDADE E SEUS APARENTES BENEFÍCIOS À CURTO-PRAZO. A quarta dificuldade pode ser chamada, “as eternas tentações”. Na vida, muitas vezes parece mais fácil, não contar a estória toda para os outros ou para nós mesmos. Também parece ser bem mais fácil ameaçar ao invés de negociar e respeitar as necessidades de outros. Mentir, se iludir e ameaçar podem trazer vantagens imediatas, mas tornará impossível formar relacionamentos à longo-prazo baseados em confiança e cooperação. A falta destes relacionamentos aconchegantes e o apoio que eles proporcionam é uma das feridas mais doloridas que alguém pode experimentar. Se mentimos ou ameaçamos nossos amigos e companheiros na vida, logo não teremos mais amigos nem companheiros. Quanto antes descobrirmos isso na vida, melhor será. Aprender a resistir estas tentações é uma lição profunda e podemos ou não encontrar a ajuda que precisamos para aprendê-la.

Uma das maneiras de medir uma cultura é analisar como ela ajuda seus membros a ultrapassar essas tentações e a desenvolver uma atitude construtiva com relação à relacionamentos e comunidade; como ela ajuda seus membros a fazer a transição da coerção para a cooperação. A maioria das sociedades se baseia muito na coerção para manter a ordem social, por isso, nós aprendemos a obedecer mais facilmente do que a cooperar. Isto nos leva ao último desafio da minha lista...

UM AMBIENTE HOSTIL À PESSOA. A quinta dificuldade para o nosso desenvolvimento como pessoas, para mim, vem do mundo social em que vivemos. Embora sermos pessoas plenas depende do cultivo das qualidades-em-ação que descrevi acima, a sociedade em que vivemos não necessariamente quer que sejamos essas pessoas conscientes, honestas, criativas e corajosas. Considere, por exemplo, a pressão social de quase um século na história americana (1776-1860) sobre muitos americanos para que ignorassem a contradição chocante entre a instituição da escravidão e a noção de que “todos os homens são criados em igualdade”. Considere a pressão sobre Alemães comuns para que olhem para o outro lado quando sua nação altamente civilizada e refinada se rebaixou à loucura e carnificina. Ou considere a atual violência como entretenimento, a celebração e idealização da crueldade, do ferir, do matar, em livros, filmes e jogos, fazendo mais difícil se pensar na gentileza.

Arno Gruen salienta em seu livro *The Insanity of Normality (a insanidade da normalidade)*,³⁸ que nossa luta à favor da integridade é, infelizmente, também nossa luta contra o mundo socialmente aceito à nossa volta. Seguindo o ponto de vista de Gruen, eu encontro essa insanidade aceita de muitas maneiras: padrões mentirosos, pais alcoólatras, o assassinio dramatizado como divertimento no

³⁸ Arno Gruen, *The insanity of normality: Realism as sickness - Toward understanding human destructiveness (A insanidade da normalidade: realismo como doença – para entender a destrutividade humana)*. New York: Grove Press. 1992.

dia a dia, a produção de armas para destruição em massa que são nada mais que mecanismos de suicídio coletivo e governos estaduais que economizam dinheiro para sua população através de loterias que roubam o dinheiro dessa mesma população. Para citar apenas algumas das coisas que me vem à mente. Para viver de forma mais honesta, com mais consciência e desenvolver mais as qualidades-em-ação que discuti aqui, temos que admitir que os exemplos ruins à nossa volta não ajudam.

Quando nos anestesiarmos o suficiente para apagar tudo isso da nossa consciência, nós nos anestesiarmos o suficiente para perdermos a direção de nossas vidas, as vidas que queríamos proteger e cultivar. Se admitirmos que alguns aspectos do mundo à nossa volta são hostis ao nosso desenvolvimento como pessoas plenas, nós poderemos encontrar maneiras saudáveis de nos protegermos. (assistindo menos televisão, dedicando mais tempo na natureza, com amigos e família, por exemplo). Nos tornarmos pessoas já seria um desafio mesmo sem as grandes companhias nos oferecendo todos os tipos de estímulos 24 horas por dia e álcool para nos acalmar. Grandes telas com notícias ruins para nos deprimir e Prozac para nos alegrar. Entre a fé cega de que tudo está bem e a paranóia de que o mundo está pronto a nos destruir e machucar, existe a percepção de que, provavelmente, não vamos encontrar muita ajuda das instituições da nossa cultura para nos tornarmos pessoas. Essa decepção realista pode trazer bons frutos. Nós podemos nos tornar mais ativos na criação das vidas e das pessoas que queremos ser e do mundo dentro do qual queremos viver.

Conclusão

Embora os sete argumentos apresentados acima me convencem de que nos tornamos pessoas em grande parte através da qualidade das nossas conversas com outros, as cinco dificuldades que acabei de apresentar me convencem igualmente de que direcionar nossas conversas e nossa vida na direção da verdade,

criatividade, caridade, etc. não será nunca simples. Essa luta é o que fará com que nos sintamos vivos e mais humanos. A boa nova é que podemos caminhar em direção à todas as virtudes em cada conversa. Uma de cada vez. Nossas vidas são, entre outras coisas, uma série de conversas e dentro delas está uma das portas principais para o nosso desenvolvimento pessoal. Em cada conversa votamos no tipo de pessoa que queremos nos tornar, e (emprestando de uma frase de Ram Dass) no tipo de mundo dentro do qual queremos viver.



cortesia de Meganne Forbes

