

Jorge Waxemberg

O Valor das Palavras

Exercícios de Autoconhecimento

e

de Convivência

Índice

<i>Introdução</i>	2
Defesas verbais	6
Ponderar o que dizemos	11
Escutar	12
Queixa frutífera	17
Explicação Necessária	22
Sair do centro	27
Distância do Passado	32
Discernir o que dizemos	35
Calar em paz	36
Transmutar o desgosto	40
Juízo ponderado	44
Crítica construtiva	46
Discussão fecunda	50
Defesa útil	54
Fala medida	58
Mais sobre escutar	59
Opinião discriminada	63
Conselho apropriado	66
Fala medida	73

Introdução

À primeira vista, a série de exercícios descritos neste trabalho pode parecer uma proposta utópica. Frente à violência generalizada e às tensões internacionais que ameaçam a precária paz que temos, defender o uso de nossas palavras aparece como uma digressão tão distante dos problemas que sofremos que não valeria a pena considerá-la.

No entanto, considero que o enfoque deste trabalho é realista; aponta-nos para reconsiderar o valor que damos ao que dizemos e para compreender o efeito que produzimos com nossa maneira de falar.

Nem sempre temos presente que a linguagem é a base da comunicação entre nós e que a maneira como a usamos não só estabelece o caráter de nossas relações, mas também a qualidade do que sentimos e geramos ao viver uns com os outros.

Por isto, no meu modo de entender, o manejo de nossas palavras tem grande importância tanto em nosso desenvolvimento individual quanto no da sociedade. Com palavras formamos ou destruimos vínculos; com palavras aprendemos e ensinamos; com palavras criamos em grande parte o mundo em que vivemos e a forma de viver nele.

Se considerarmos o processo que nos conduz a problemas de relação interpessoal, de casal e também de conflito entre setores e coletividade, frequentemente encontraremos que tudo começa com as palavras: o que dizemos, como o dizemos, por que o dizemos e como os outros interpretam o que dizemos; o que declaramos e o que proclamamos –e o que não dizemos sobre o que pensamos e o que faremos–.

Se dissermos palavras imprudentes ou inoportunas, não poderemos apagá-las nem evitar as suas consequências; tampouco um silêncio carregado com paixão pode ser esquecido e o seu efeito perdura, às vezes, por toda a vida.

Os que ansiamos estimular o nosso desenvolvimento, buscamos expandir as nossas ideias e contribuir para o adiantamento humano, mas nem sempre prestamos atenção a como a linguagem que usamos e a forma como nos expressamos afetam a nossa relação com os demais. Por isso, vale a pena prestarmos atenção a nossas palavras.

Por outro lado, ao prestar atenção ao que dizemos ao falar e ao modo como o dizemos, descobrimos que, na linguagem, temos uma ferramenta valiosa para adquirir domínio sobre nossas emoções e, especialmente, sobre nossos estados de ânimo. Compreendemos, então, que as nossas palavras são as rédeas com as quais podemos adquirir domínio sobre o que sentimos e, através desse domínio, sobre o que fazemos.

Além disso, a forma como nos expressamos pode mostrar-nos aspectos nossos que nem sempre estamos dispostos a explorar. Por exemplo, podemos descobrir que quando dizemos o que sentimos e pensamos, e até mesmo quando narramos coisas intranscendentes, muitas vezes, falamos como se tivéssemos que nos proteger de ataques que põem em perigo o que sentimos que somos e valemos. Em outras palavras, descobrimos as nossas defesas verbais automáticas. Como estas podem influir fortemente em nosso estado de ânimo e em nossas relações, dedicamos espaço a elas neste trabalho.

Talvez ao ler este texto reconheçamos algumas de nossas defesas verbais e tendamos a nos desalentar ao imaginar que elas são defeitos que não teríamos que ter. Certamente não é assim; nossas defesas são respostas naturais que nos permitem manter um certo equilíbrio interior e, seguramente,

continuaremos a tê-las mesmo que pratiquemos com assiduidade os exercícios que sugerimos. Mas quando usamos essas defesas de forma exagerada, inadequada ou inoportuna, elas se voltam contra nós porque afetam o nosso ânimo, turvam nosso discernimento e prejudicam nossas relações.

Para trabalhar sobre essas defesas, neste trabalho, propomos exercícios de detenção.

Chamamos de *autoconhecimento* a estes exercícios, porque quando detemos de forma deliberada nossos impulsos automáticos, fazemos aflorar, em nossa consciência, forças e motivações até então ignoradas ou rechaçadas por nós. Se aprendermos a trazê-las a luz, poderemos ver não só o que há nelas, mas também o que há por detrás delas e da noção de ser que adquirimos.

Também chamamos de convivência a estes exercícios, porque eles nos ensinam a ter em conta e a apreciar os que têm que escutar-nos, com grande benefício para a relação com aqueles com quem convivemos.

Estes exercícios também nos ajudam a deter os ímpetos que nos induzem a falar sem haver antes discernido o que vamos dizer e as consequências do que dissermos.

É que claro que os exercícios que propomos não substituem as nossas conversações, mas podem nos ajudar a conversar.

Conversar é uma arte que poucas vezes usamos ou tentamos aprender. Ou melhor, transmitimos informações: falamos para contar coisas que nos acontecem ou acontecem a outros, para narrar recordações, projetos, ou para expressar nossos problemas e dores. Ou ainda, falamos para reforçar nossas opiniões com aqueles que pensam como nós, ou para discutir sem recuar com aqueles com quem não compartilhamos nossas opiniões. Às vezes aprendemos algo

com as palavras que intercambiamos; outras vezes, muito pouco.

O exercício de refletir sobre o que dizemos nos ajuda a conversar de maneira interessante, divertida e também instrutiva. Descobrimos então que a conversação é como a trama de um tecido no qual se armam e se articulam as nossas relações. Da forma como ponderarmos e discernirmos as nossas palavras, e da intenção e atitude com que as dissermos, dependerá o valor desse tecido.

Os exercícios de introspecção, bem como os de reflexão e de meditação, permitem-nos tomar distância de nosso agir, para conhecer-nos e decidir como orientar os esforços de maneira que nossa vida siga a direção que almejamos. Nossas palavras, em vez disso, nos colocam no instante da ação, o momento em que definimos nosso rumo de forma concreta. Dependendo de como as usamos podemos serenar nosso ânimo ou exacerbá-lo, conseguir discernimento ou perdê-lo. Poderíamos dizer, então, que com palavras manejamos boa parte de nosso desenvolvimento e, com ele, o de nosso futuro.

Ressaltar a importância de nossas palavras e oferecer alguma ferramenta para trabalhar sobre elas é um dos propósitos deste trabalho.

Jorge Waxemberg
Setembro de 2012

Defesas verbais

São muitas as maneiras como nos defendemos, não só do que atenta contra a nossa vida, a nossa saúde e o nosso bem estar, mas também do que percebemos como ataques ao que sentimos que somos, pensamos e fazemos. Neste trabalho nos limitamos a considerar só algumas das defesas verbais que costumamos usar para nos proteger em situações que nos geram tensão ou ameaçam a nossa autoimagem.

Estimamos que seja importante, especialmente desde o ponto de vista de nosso desenvolvimento, trazer à luz perante nós mesmos as nossas defesas verbais. Embora, por um lado, essas defesas nos ajudem a enfrentar as circunstâncias da vida, por outro, travam o nosso adiantamento e também a possibilidade de conhecer-nos melhor.

Estamos tão identificados com as nossas defesas verbais que, apesar de sermos conscientes delas, não percebemos que elas nos cegam a respeito de como somos, porque somos assim, e também sobre o que produzimos nos outros e no meio ao usá-las. Como pensamos que a forma como falamos é própria de nossa maneira de ser, sentimos que somos livres para falar do modo como nos surgirem as palavras. cremos que somos espontâneos, sem perceber que obedecemos a impulsos que não só disparam por si mesmos nossas palavras, mas que também estabelecem a qualidade de todo o sistema de nossas relações. A linguagem, em resumo, se nos mostra como um meio, sempre a nosso alcance, para trabalhar em nosso desenvolvimento e na relação com quem convivemos.

Quando uma situação expõe nossos problemas ou quando toca pontos nevrálgicos íntimos nossos reagimos de muitas formas, desde a agressão física até a mudez, desde a zombaria até a enunciação de uma teoria sobre a realidade; mas sempre a nossa reação expressa uma maneira de defender-nos do que coloca em destaque algo que não aceitamos nos outros ou em nós, ou situações que não podemos resolver ou que não queremos conhecer.

Por outro lado, apesar da precariedade de nossas certezas, sentimos a necessidade de estar totalmente seguros sobre o que pensamos e acreditamos não só sobre a vida e o mundo, mas, especialmente, sobre o que pensamos a respeito de nós mesmos. Qualquer coisa que ataque ou ponha em dúvida essas certezas ativa em nós, de forma automática, defesas que geram emoções e reações que, geralmente, expressamos em palavras.

Boa parte de nossas conversas servem mais para aliviar as nossas tensões e reforçar a imagem que temos de nós mesmos do que para estabelecer uma comunicação proveitosa com os nossos interlocutores.

Dar escape vocal à tensão nervosa é uma maneira de defender-nos de nós mesmos ou dos demais. Se algo nos incomoda muito, usamos a linguagem para canalizar a força de uma reação que não podemos dominar. Como temos dificuldade em reconhecer nossas fraquezas, acostumamos-nos a apontar fora de nós, com palavras, as causas de nossas explosões emocionais.

Na relação interpessoal, muitas de nossas conversações também são válvulas de escape ao invés de meios de participação real. Por exemplo, quando sofremos uma situação difícil procuramos alguém para falar sobre ela. Ao contar para outra pessoa o que se passa conosco nos sentimos aliviados, sem reparar ou nos importar se essa pessoa tem tempo para nos escutar, nem se tem uma

disposição propícia e suficiente fortaleza para receber nossa descarga. Tampouco nos ocorre pensar o quanto turvaremos o seu dia –ou a sua vida– com o que vamos lhe dizer.

As defesas verbais são também formas de autojustificação. Expressar a nossa raiva quando nos criticam é uma forma de afirmar-nos em relação ao que fazemos e pensamos. Ao criticamos os outros, sentimo-nos superiores a eles, justificamos o que somos e consolidamos a nossa crença de estarmos certos.

No contexto do uso de palavras, podemos distinguir dois tipos de defesa automática.

Ao primeiro, chamamos *Defesas Limitantes*, porque turvam a nossa percepção e o nosso entendimento. Por exemplo, quando nos negamos a escutar, ou nos justificamos ou nos queixamos. Descrevemos algumas destas defesas na seção *Ponderar o que dizemos*.

Ao segundo tipo chamamos *Defesas Agressivas*, porque as usamos como armas de ataque. Por exemplo, palavras cortantes, juízos condenatórios. Descrevemos algumas destas defesas na seção *Discernir o que dizemos*.

De que maneira nos convém proceder em relação a nossas defesas verbais para que não dificultem o nosso desenvolvimento nem deteriorem as nossas relações? Uma forma simples de trabalhar sobre elas é colocá-las em evidência. Ao vê-las tal como são, tornam-se óbvios a sua futilidade e o baixo nível de consciência que elas implicam. Os exercícios de detenção que descrevemos neste trabalho têm esse propósito.

Os exercícios de detenção também podem ser muito valiosos para aprendermos sobre nós mesmos. Se os fizermos não só quando descobirmos nossas defesas verbais, mas também em outros momentos de nossa vida, poderemos abrir campos

na consciência que temos de nós mesmos e de nossa circunstância.

Quando detemos o que pensamos, sentimos ou fazemos ocorre em nós algo semelhante ao que acontece quando um veículo com carga se detém subitamente. O que está solto é jogado para frente, o que está preso tenciona os meios que o seguram.

Da mesma maneira, quando nos detemos interiormente, o que está "solto" em nós se projeta em nossa mente como se esta fosse uma tela: pensamentos e sentimentos habituais, associações, recordações, rancores; o que está "assegurado" –ideias feitas, preconceitos– possivelmente fica mais ajustado. Com a prática, e talvez de maneira espontânea, começamos a compreender por que pensamos como pensamos e agimos como o fazemos.

O hábito de observar imparcialmente o que está em nós nos ajuda a compreender por que está em nós. Isto nos impulsiona a ampliar a nossa visão das coisas, a aprofundar a nossa noção de ser e a harmonizar nossas relações.

Para praticar os exercícios descritos neste texto convém fazermos um plano: quais exercícios fazer, durante quanto tempo e com que frequência. Ou ainda, em que oportunidade fazê-los, de acordo com as características de cada exercício.

Além disso, é bom complementarmos esses exercícios de detenção com exercícios de reflexão.

Um exercício de reflexão consiste em tomar distância de nossas reações. Como estas são espontâneas e habituais, normalmente as identificamos com a nossa forma de ser em vez de vê-las como aspectos de conduta que podemos analisar se refletirmos sobre eles.

Por exemplo, em um momento no qual podemos estar em silêncio e tranquilos, repassamos as diversas formas como

reagimos diante dos acontecimentos do dia. Não qualificamos essas reações; só as observamos e tratamos de descobrir que motivações às vezes nos impulsionam a reagir de maneira que fere as pessoas que nos importam –reações que também nos ferem, talvez sem que percebamos o dano que nos causamos–.

Outro exemplo consiste em refletir sobre o que experimentamos ao efetuar os exercícios. Da mesma forma que no exercício anterior, escolhemos um momento de silêncio e tranquilidade para repassar o que aconteceu durante nossos exercícios. Observamos as reações interiores que experimentamos e também a forma como reagiram os que nos rodeiam, quando os praticamos. Por exemplo, refletimos sobre o que acontece em nós quando não dizemos algo que temos o impulso de dizer. Também observamos o que acontece com os outros quando lhes oferecemos o espaço criado por nossa moderação ao falar. E tiramos conclusões.

Nos capítulos seguintes se encontram alguns exercícios que podem nos evidenciar as nossas defesas verbais; na última parte deste trabalho incluímos algumas pautas que podem nos ajudar a organizar os pensamentos, sintetizar os conceitos, amenizar a conversação e, especialmente, desenvolver empatia e participação com os demais.

Todos os exercícios estão interligados. Cada um deles é um aspecto de um único exercício que poderíamos resumir em uma atitude de liberdade interior e de respeito para com os que nos rodeiam.

Ponderar o que dizemos

Escutar

Ponderar o que dizemos é prestar atenção ao que implicam tanto nossas palavras quanto nossa intenção e nossa atitude ao dizê-las.

“Você não escuta!” Quantas vezes dizemos –e nos dizem– estas palavras? O certo é que com muita frequência não nos sentimos ouvidos quando falamos. Nosso interlocutor pretende prestar atenção ao que dizemos, mas é evidente que nossas palavras não causam nenhum efeito nele. Mantém seus juízos, apreciações e explicações como se o que dissemos não tivesse valor nem fosse digno de alguma consideração.

O hábito de não escutar é uma forma de nos defendermos do que nos desgosta ou nos fere. Por exemplo, se nos dizem algo que é verdade, mas não queremos admitir isto abertamente, uma forma de nos defendermos é continuar a conversa como se não tivéssemos ouvido o que nos disseram.

Outra forma de não escutar é dar explicações quando nos dizem algo que não queremos ouvir. Por exemplo, se alguém nos diz que tivemos uma conduta torpe, costumamos responder, para nos conciliarmos, dizendo que não foi nossa intenção, que fizemos o que achávamos que seria melhor etc. É evidente que, além de não escutar, não percebemos o que essa pessoa sentiu devido a nosso comportamento. Teria sido muito mais simples e útil que tivéssemos reconhecido com sinceridade seus sentimentos e nos desculpássemos com poucas palavras. Ao não fazermos assim, manteríamos vivo um desentendimento –ou uma disputa– que deterioraria progressivamente nossa relação com ela.

Em algumas ocasiões não escutam porque o que o que é dito nos aborrece ou não nos interessa. Fazemos associações, pensamos em outras coisas ou em decidir o que faremos

quando o nosso interlocutor terminar de falar. Não nos damos conta de que, para quem nos fala, tem importância o que diz, mesmo que seja algo que nós já sabemos. Por exemplo, quando alguém nos conta um filme a que assistimos juntos, talvez o faça para nos mostrar aspectos que pensa que não prestamos atenção. Em vez de nos distrairmos durante a sua narração, poderíamos fazer algum comentário que oriente para uma conversa interessante sobre um aspecto desse filme ou sobre um tema derivado dele.

Quando alguém nos diz algo que, no momento, não nos interessa é bom perceber que, através de suas palavras, essa pessoa está nos estendendo a sua mão para que a apertemos. Está nos falando de algo que lhe interessa, para que a compreendamos e a acompanhemos. Se não apertamos essa mão através de nosso interesse e atenção ao que nos diz, quebramos a ponte através da qual poderíamos ter estabelecido ou consolidado a nossa relação. Fugirmos dessa conversa poderia implicar falta de empatia e indiferença em relação a quem não comunga com nossas preferências.

Não só o escape mental é uma forma de não escutar o que alguém diz; manter-se sem falar e às vezes sem olhar para quem está falando é uma maneira agressiva de se retirar de uma conversa ou de se afastar do grupo.

Pode ocorrer que, embora uma pessoa pense que não a escutamos, não nos diga isso porque já o disse outras vezes –com essas palavras ou de outra forma– sem que tenhamos mostrado que a escutamos. Se prestarmos atenção, certamente notaremos que algo enfraqueceu a relação que temos com essa pessoa.

Seria bom, então, que lhe perguntássemos com simplicidade o que aconteceu e, quando ela nos responder, não justifiquemos com explicações o desentendimento que geramos.

Em poucas palavras: ouvimos mas nem sempre escutamos.

Da mesma forma, vemos e nem sempre falamos como se tivéssemos visto.

Permanecer em silêncio perante um fato reprovável, como se fossemos indiferentes ao que acontece, é uma maneira implícita de expressar que estamos de acordo com o que aconteceu, e assim também o interpretam aqueles que percebem esse silêncio.

Mas nem sempre é oportuno expressar o que sentimos ou pensamos a respeito do que está ocorrendo. Convém nos mantermos atentos para medir com prudência nossos comentários.

De acordo com a situação, criticar e condenar abertamente tudo o que nos parece reprovável pode não ser a melhor maneira de expressar a nossa opinião, especialmente quando ninguém pede nem espera que falemos porque não é o momento ou o lugar de fazê-lo, ou não somos a pessoa indicada para julgar nesse momento essas situações.

Para saber quando falar e qual é a melhor coisa a ser dita, convém aprender a escutar.

Escutar não se limita a prestar atenção somente ao que os outros dizem, mas também ao que nos dizem a situação, o momento, o ambiente e a atitude das pessoas com quem estamos.

Escutar é deixar entrar em nós o que vemos e ouvimos, e assim compreender que a nossa melhor resposta é a que evidencia que escutamos. Se não fizermos assim, poderemos fazer uma crítica inoportuna que agravaria ainda mais uma circunstância que já é difícil; ou fazer críticas sem fundamentos que não agregam luz aos juízos de outros e que, além disso, mostram nossa falta de critério; ou continuar com uma argumentação que expresse a nossa rejeição ao que nos dizem.

Escutar é também perceber se os que estão conosco poderiam receber com agrado o que nos ocorresse dizer naquele momento. Às vezes precipitamo-nos em contar, durante um longo tempo, alguma anedota que parece interessante para nós, mas que não o é para os demais ou que não seja agora o melhor momento para contá-la.

Escutar é prestar atenção quando alguém introduz um tema que parece interessar aos presentes. O que essa pessoa diz ao iniciar o tema pode despertar em nós associações que nos movam a interrompê-la para contar algo intrascendente que nos aconteceu e, a partir dali, continuarmos com associações em uma conversa que tornaria impossível voltar ao tema que alguém iniciou e que tinha importância para os demais.

Escutar é, além disso, escutar-nos a nós mesmos quando falamos; perceber se somos rígidos em nossos juízos, condenatórios em nossas opiniões ou se nos perdemos em aspectos menos importantes do tema de uma maneira tal que torna difícil alguém –ou nós mesmos nos lembrarmos– do que dissemos. Se isto ocorresse, mostraria que também não soubemos escutar o eloquente silêncio daqueles que obrigamos a acompanhar nossas divagações.

Escutar a nós mesmos é particularmente difícil quando temos o hábito de falar a todo o momento, quer sejamos convidados ou não a fazê-lo. Não nos damos tempo nem para pensar no que vamos dizer nem para refletir sobre o que dissemos, e é improvável que nossa conversação possa ser interessante ou instrutiva para alguém.

Em um contexto mais amplo escutar é, pelo menos, tratar de compreender a mensagem que nos é dada pelas experiências que vivemos e pelas circunstâncias do meio em que agimos, como também as que a humanidade vive no dia a dia. Receber notícias sem responder a elas, em muitos casos implica bloquear toda novidade que possa nos perturbar, ou ser indiferente e insensível ao que acontece mesmo que não

nos afete diretamente. Nestes casos, responder a notícias vai além de dizer palavras; é agir de forma solidária e participativa, de acordo com as circunstâncias. E quando não pudermos colaborar ou ajudar de forma direta, seja porque não estamos capacitados ou porque se trata de fatos que não nos dizem respeito, particularmente, tratemos de incluir em nossa consciência todas as vicissitudes da vida humana, até que nos seja espontâneo sentir que o que acontece em qualquer lugar do mundo também acontece conosco.

Poderíamos chamar de fechada a atitude de não escutar, porque deliberadamente obscurecemos nosso entendimento ao negar-nos a reconhecer o que significam as palavras que nos dizem.

O exercício de escutar consiste em:

- Deter as reações que nos induzem a rechaçar o que ouvimos ou a interromper a quem esteja falando
- Refletir sobre o que nos foi dito
- Validar o que escutamos
- Responder e agir em consequência com essa validação

Espontaneamente ouvimos e espontaneamente falamos. Mas escutar não é espontâneo em nós; é uma arte que é bom aprender. O exercício que propusemos e os descritos mais adiante são meios que nos ajudam a alcançar essa arte.

Queixa frutífera

Deter a queixa nos ensina a contemplar os fatos tal como são em vez de rechaçá-los quando nos desgostam. Isto nos permite discernir o que podemos fazer em relação ao que nos faz sofrer e projetar um plano de ação para solucioná-lo.

Quando nos queixamos, expressamos uma dor ou um sofrimento, ou então um ressentimento ou desconformidade com alguém ou com algo. De acordo com a razão da queixa e com o resultado que obtivermos ao expressá-la, podemos dividir as queixas em:

- Reclamação
- Queixa justificada
- Queixa infrutífera

A reclamação é um direito que temos para que, por exemplo, nos seja fornecido um serviço que contratamos, mas que não recebemos. Quando nossa reclamação é atendida e recebemos esse serviço, dizemos que foi frutífera.

Nossa queixa é justificada em várias situações. Algumas delas são, por exemplo:

- Quando expressa nosso pesar pelo falecimento de um ser querido ou pelo rompimento de uma relação importante para nós.
- Quando nos queixamos ao médico pelas dores que sofremos, em busca de uma cura. Esta queixa é frutífera porque proporciona ao profissional os dados de que necessita para aconselhar um tratamento
- Quando expressa nosso sofrimento porque alguém nos inflige uma dor de forma arbitrária. Nestes casos,

embora nossa queixa possa não ser frutífera, ao menos nossa intenção é que o seja, já que reclamamos para que quem esteja nos fazendo sofrer deixe de fazê-lo.

Mas nem sempre nos queixamos de forma frutífera. Se nossa dor se prolonga até converter-se em patológica já não é frutífera, mas um transtorno que pode ser tratado. Se nos mantivermos dependentes do que nos dói ou do que poderia nos doer, as nossas queixas ao médico nem sempre serão frutíferas. Se reagirmos de forma desmedida e nos enraivecemos quando alguém, de forma inadvertida, nos produzir alguma dor, nossa queixa raivosa não é necessária. Quem nos feriu sem querer não necessita de nossa recriminação para lamentá-lo.

Não nos queixamos somente por causa de dores; quando algo não acontece como gostaríamos ou como havíamos esperado, ficamos chateados e expressamos esta reação com queixas sem analisar o que conseguimos ou produzimos com nossos protestos. Nestes casos, o mais sensato seria investigar o que podemos fazer para remediar o que nos incomoda e fazê-lo.

Inclusive fazemos queixas que de antemão sabemos que serão infrutíferas.

Quando continuamos a nos queixar apesar de sabermos que não conseguiremos nada ao fazê-lo, poderíamos chamar de *lamentos autocompassivos* as nossas queixas. Esses lamentos, além de inúteis, são incômodos e prejudiciais.

São incômodos porque é difícil que alguém queira ficar perto de nós se o que escuta de nós são ladainhas de lamentos. São prejudiciais porque criam tensão no ambiente e acrescentam ainda mais mal estar a uma situação que já está nos produzindo mal estar. Além disso, o hábito de lamentarmos gera em nós um estado de ânimo

de mau humor, amargura a nossa vida e a de quem convive conosco.

A queixa infrutífera produz em nós um profundo desgosto. Talvez imaginemos que ao queixar-nos estaremos fazendo algo para mudar uma situação que nos incomoda, apesar de sabermos muito bem que esses lamentos não produzirão nenhuma mudança.

Por exemplo, nos queixamos porque não chega alguém que havia dito que viria nos ver ou porque chegou uma pessoa que não desejamos encontrar. Ou nos queixamos de alguém que não está presente, ou que talvez já nem esteja vivo, e expressamos a nossa queixa a quem quiser nos escutar – e que não fará ou não poderá fazer nada para aliviar o nosso sofrimento-. Podemos até mesmo nos queixar do clima, da passagem do tempo e de situações da vida que ninguém consegue evitar, pelo menos até agora. Enfim, nós nos queixamos de situações que não mudaremos com lamentações.

Embora as queixas infrutíferas nos permitam descarregar a tensão produzida pelos desgostos, o certo é que com este tipo de queixas tapamos a realidade; não queremos aceitar o que é óbvio da vida, de nossas relações e de nossa situação no mundo. E, enquanto não aceitamos a realidade, vivemos às cegas, tateando e com temor pelo que pode acontecer.

A autocompaixão implícita na maioria de nossas queixas atenta contra nossa capacidade de reagir de forma positiva ante as contrariedades próprias da vida e as dificuldades que encontramos para realizar nossos objetivos.

Imaginemos que um atleta, enquanto corre na maratona, fica se queixando das dores que sente enquanto corre. É improvável que essa atitude o ajude a alcançar a meta. Da

mesma maneira, quando nos queixamos de forma infrutífera, geramos sentimentos e atitudes que se opõem à possibilidade de realizar o que desejamos, de desfrutar a vida e as nossas realizações.

Deter a queixa nos ensina a contemplar os fatos como são em vez de rechaçá-los quando nos desgostam. Isto nos permite discernir o que podemos fazer em relação ao que nos faz sofrer e traçar um plano de ação para solucioná-lo.

Em consequência, o exercício sobre a queixa é o seguinte:

- Diante de um contratempo, deter o impulso de queixar-nos
- Discernir o que fazer para solucionar ou aliviar o que nos aflige
- Se pudermos fazer algo, fazê-lo
- Uma vez feito o que podíamos fazer, não nos queixar daquilo que nos contrariou
- Se não podemos fazer nada, não verbalizar queixas
- Não nos queixar mentalmente quando nos lembrarmos do ocorrido
- Deixar para trás o incidente; não voltar mentalmente a ele

No entanto, ainda que entendamos a futilidade de algumas de nossas queixas e pratiquemos este exercício, se tivermos esse hábito muito arraigado em nós, pode acontecer que continuemos a nos queixar. Se assim for, tratemos de nos dar conta de que embora possamos nos sentir melhor quando nos queixamos, como se estivéssemos nos livrando de algo que nos faz sofrer, ao queixar-nos atendemos apenas ao que nos dói no momento, sem ver tudo o que poderia nos fazer felizes se o tivéssemos em conta.

Vale a pena, então, que, quando começamos a nos queixar por causa de alguma coisa, tratemos de ampliar o contexto e perceber tudo de bom que temos e que nos acontece, e também todas as coisas dolorosas que poderiam nos acontecer e que não estão nos acontecendo. Ou, pelo menos, pensemos em algo diferente do que motiva a nossa queixa, para deter a mortificação que estamos produzindo em nós e também naqueles que nos escutam.

Por mais desesperada que nos pareça uma situação, se conseguirmos não dramatizá-la e refletir com calma sobre ela, o mais provável é que encontremos formas de superá-la ou, pelo menos, de aliviá-la. Desta maneira, poderemos nos relacionar de forma mais clara com o que ocorre, compreender melhor o que se passa ao nosso redor e o que nos acontece em nossa interação com o devenir.

Explicação Necessária

Quando conseguimos vulnerabilidade, em vez de nos ofender ou nos irritar quando alguém nos diz algo que não condiz com a opinião que temos sobre nós mesmos, abrimo-nos para aprender sobre a impressão que causamos nos outros com nossas atitudes e ações. Essa impressão define o que somos para os outros no meio em que vivemos.

As explicações são uma das formas mais comuns que utilizamos para defender o que pensamos, sentimos e fazemos. Embora nem sempre sejam necessárias, sentimos que temos que dar explicações quando um comentário ou uma situação coloca em destaque algum erro ou equívoco nosso, ou que temos que pedi-las quando cremos perceber as faltas de outros.

É óbvio que temos que dar explicações quando é justo que nos peçam ou quando temos a obrigação de dá-las. Por exemplo, porque o nosso trabalho o exige ou porque fizemos modificações em tarefas que afetam os outros. Mas quando não é assim e damos explicações, convém que reflitamos por que as damos –e também por que as pedimos, quando assim o fazemos–.

Quando alguém faz algo diferente do que esperávamos que fizesse, costumamos reagir com raiva e, em vez de expressar com clareza o nosso desgosto, pedimos-lhe uma explicação que não queremos receber. Por exemplo, dizemos “Por que fez isso?”. Quando nos respondem com razões, nós as rechaçamos e começamos a discutir. Melhor teria sido expressar-lhe de forma simples o que sentimos pelo que fez.

Da mesma forma, quando pedimos explicações a alguém porque algo nos desagrada em seu comportamento –em vez de dizer-lhe o que sentimos ou pensamos sobre seu

comportamento- é comum que essa pessoa se irrite mais do que se lhe assinalássemos algum erro ou um esquecimento, e comece a dar justificações para não assumir sua forma de agir. Por um lado, expressamos uma reprovção; por outro, sentimos que não somos escutados porque nos respondem com desculpas. Este sistema de reações em nossas relações é triste e resulta em tensão e mal entendidos.

Até pode ocorrer que, quando alguém nos chama a atenção sobre tarefas que efetuamos, também demos explicações para dissimular nossas falhas e fugir assim de julgamentos que não nos agrada escutar.

Estes tipos de explicações são justificações, uma das formas mais comuns de autodefesa. Essas justificações se opõem a nossa lucidez porque com elas escondemos de nós mesmos nossas faltas e debilidades. Também se opõem a nossa capacidade para trabalhar sobre aspectos nossos que poderíamos -ou teríamos- que melhorar. Porém o mais importante é que, se quem nos chama a atenção está certo quando julga como equivocada uma decisão ou um comportamento nosso, o que fazemos com nossas justificações é negar-nos a aceitar que o que nos disseram estava certo.

Ou seja, negamo-nos a refletir e a revisar nosso comportamento ou nossas decisões. Este é um dos casos em que geramos a exclamação "ele não escuta" por parte de quem está nos falando.

Além disso, se dermos lugar para que nos deem justificativas, ou se exigimos de alguém explicações quando estas não são necessárias, estimulamos suas defesas impulsivas e enfraquecemos sua possibilidade de compreender sua maneira de agir.

Por esta razão, o exercício de não dar explicações implica também o de não pedi-las quando estas não são necessárias.

Por outro lado, as explicações são um dos meios através do qual voltamos a gostar de nossos acertos e a afastarmos de nossa mente os nossos erros.

É comum que quando fazemos algo bom tenhamos o desejo de comentar e explicar o que fizemos. Cada vez que explicamos voltamos a gostar de nosso êxito.

Também é comum que quando, por preguiça ou por falta de hábitos adequados, não podemos cumprir algo que temos que fazer, sintamos a necessidade de explicar por que não podemos fazê-lo. Cada vez que explicamos nos convencemos de que causas alheias nos impediram de fazer o que tínhamos que fazer.

Esses comentários deterioram a conversação e também a nossa relação com os demais. É pouco provável que os que nos escutam sintam prazer pelas nossas intenções de lhes inspirar admiração ou lástima por nós.

O exercício sobre as explicações necessárias consiste em:

- Não fazer comentários sobre nossas ações, nem para avaliá-las nem para validá-las
- Não dar justificativas quando alguém expressa sua crítica em relação a algo que fizemos
- Deter em nossa mente os movimentos de desgosto que não manifestamos nesse momento, caso os tenhamos.
- Expressar com clareza que reconhecemos os erros ou enganos que cometemos.

A primeira consequência deste exercício é que os fatos fiquem em nossa memória tal como são; isto nos ajuda a não repetir erros.

A segunda consequência deste exercício é que ganhamos um grande espaço mental porque não o preenchemos com uma contínua argumentação para nos justificar ou para condenar a conduta de outros.

Além disso, ganhamos tempo concreto porque não o gastamos dando longas explicações que não mudam o que já aconteceu.

A terceira consequência deste exercício é que nos acostumamos a ver e a entender as coisas como são e não como gostaríamos que fossem.

O ideal seria não sentir a necessidade de dar explicações desnecessárias; para conseguir isso podemos começar aceitando as nossas limitações e as dos demais, e habituando-nos a não gastar inutilmente nosso tempo nem o dos outros com explicações que não são necessárias.

Outro objetivo deste exercício é fazer-nos vulneráveis para poder aprender.

Ser vulnerável é reconhecer nossa ignorância não só em relação a aspectos ainda desconhecidos da realidade, mas também em relação a quem somos para os outros, especialmente para aqueles com quem convivemos. Quando alcançamos vulnerabilidade, em vez de ofender-nos ou irritar-nos quando alguém nos diz algo que não condiz com a opinião que temos sobre nós mesmos, abrimo-nos para aprender sobre a impressão que causamos em outros com as nossas atitudes e ações. Essa impressão define o que somos para os outros no meio em que vivemos.

Para quem lê um livro, o que este diz não é que está escrito nele, mas o que se entende quando se o lê. Talvez o que se entende não seja exatamente o que o autor quis dizer, mas esse entendimento é a base sobre a qual o leitor julga o livro. Da mesma maneira, se queremos nos conhecer, não é o que pensamos sobre nós o que tem que nos importar, mas a maneira como os demais percebem e interpretam as nossas palavras e atos. Os que nos rodeiam são o espelho onde temos que nos observar para aprender sobre nós mesmos.

Sair do centro

Quando deixamos de ser o centro, as nossas decisões, julgamentos, desejos e ações deixam de estar tingidos pela intenção subjacente de defender-nos, de justificar-nos, de obter algo que apoie a visão que temos do mundo e da vida.

No contexto deste trabalho, sair do centro significa deixar de sentir-nos o centro de tudo o que ocorre. Para alcançar uma visão mais ampla sobre nós mesmos e sobre o que acontece, propomos um exercício que abra uma saída desse centro imaginário. Por exemplo, o de não falarmos sobre nós mesmos.

Quando se nos propõe este exercício, talvez nos perguntemos: "Se não falo de mim, do que vou falar?" Estamos acostumados a centrar as conversações sobre o que fazemos ou fizemos, sobre o que nos acontece ou nos aconteceu, sobre o que queremos, o que nos agrada, o que nos faz sofrer. Até fazemos reuniões só para dizer e escutar o que cada um quer dizer sobre si mesmo e sobre a sua vida, e sentirmos que essa participação nos faz bem.

Certamente esse tipo de conversação não só é válida, mas também recomendável quando estamos muito estressados ou um pouco confusos por não sabermos com clareza como reagir ou como nos comportar em certas situações. Mas temos que admitir que restringir a conversação a falar apenas de si mesmo, especialmente se o fizermos de forma habitual e repetitiva, ou a cada vez que nos reunirmos, voltamos aos mesmos problemas, às mesmas queixas, aos mesmos alardes ou às mesmas críticas, então essa forma de falar não faz bem nem a nós nem aos que nos escutam.

E se nos entretemos em dar-nos más notícias sem fazer nada para remediá-las, só semeamos tristeza e mal-estar.

Além disso, insistir em falar de si mesmos ou do que afeta a si mesmo mostraria quanta importância nos damos e também quão restrito é o âmbito de nossos interesses, de nossas preocupações e, inclusive, de nossas aspirações.

Mas a verdade é que somos o centro da maioria de nossas conversações. Até mesmo quando nos queixamos dos outros ou os criticamos, ou não escutamos, estamos expressando algo sobre nós que acreditamos que é muito importante manifestar.

O exercício que propomos se baseia em cortar o hábito de voltar continuamente a atenção sobre nós mesmos para referir-nos ao que sentimos, pensamos, fazemos ou nos aconteceu.

Depois o exercício se estende a outro hábito mais profundo que poderíamos ter: o de colocar em nós o ponto de partida de todas as considerações, avaliações, interesses e decisões, levando em conta apenas nossa satisfação ou nosso benefício particular –e, às vezes, o de nossos parentes–. Em síntese, em transformar-nos no centro da vida e do mundo, apesar de que nos seja óbvio que não é assim.

Quando nos habituamos a praticar este aspecto do exercício, muda a nossa maneira de ser e de expressarmos e, o que é importante, desde o ponto de vista de nosso desenvolvimento, adquirimos uma maior facilidade para expandir nossas ideias e sentimentos. Nossa forma de pensar, de considerar os eventos e os seres passa a abranger âmbitos cada vez maiores.

Esta mudança nos impulsiona a expandir também a área de nossos interesses; estes já não se limitam a nossos

interesses particulares e pouco a pouco incluem áreas mais gerais e universais, até que nossos problemas deixam de ter tanta importância para nós e adquirem relevância os problemas dos outros e também os da sociedade.

Isto não implica que desconhecamos nossos problemas e que deixemos de trabalhar sobre os mesmos, mas que eles deixam de constituir o centro a partir do qual avaliamos tudo o que é e o que ocorre.

O exercício de não falar de nós mesmos pode ser praticado da seguinte maneira:

- Quando estamos com uma pessoa ou em uma reunião, não falar de nós mesmos –do que nos acontece, do que sentimos, fazemos ou desejamos– durante um tempo determinado, de acordo com a duração da reunião
- Dedicar mais tempo para escutar que para falar
- Prestar atenção ao que os outros dizem e falar dos temas que lhes interessam
- Deter o hábito –caso o tenhamos– de estar dependentes do que nos acontece
- Deter o hábito –caso o tenhamos– de defender de forma obstinada e caprichosa os nossos pontos de vista

Ampliar o âmbito de nossos interesses:

- Antes de propor ou fazer algo, refletir sobre a forma como essa proposta ou essa ação pode afetar a outros
- Prestar atenção ao que ocorre fora de nós e envolver-nos, seja de forma direta –quando se trata de algo que nos concerne em forma particular– seja participando interiormente dos sofrimentos que hoje

afligem a tantos seres que nem sempre estão presentes em nossa mente

É claro que não temos de cair na modalidade de continuar falando de si mesmos enquanto mudamos apenas a forma de fazê-lo.

Às vezes, a pessoa acredita que não fala de si mesmo, nem pensa em si mesmo pelo fato de haver iniciado um plano de ação que envolve um grupo de pessoas ou um setor humano, ou porque tem por finalidade solucionar problemas sociais ou mundiais.

Certamente é bom preocupar-se e trabalhar para solucionar problemas gerais, mas o fato de incorporar-se a um grupo que faça isto ou o fato de portar uma bandeira que proclame uma obra beneficente não implica que a pessoa tenha deixado de se sentir o centro do mundo.

Outras vezes, a pessoa acredita que não fala de si mesmo quando fala de outras pessoas, não para aprender sobre suas qualidades, experiências e realizações, mas para fazer julgamentos sobre essas pessoas, suas condutas e suas decisões. Não nos damos conta de que, dessa maneira, nos assentamos com muita firmeza no centro a partir do qual julgamos a vida e o mundo. Tampouco nos damos conta de que ao criticar os outros pelas costas mostramos aspectos nossos que desejaríamos não ter ou, pelo menos, que não fossem tão evidentes.

Não falar de si mesmo leva espontaneamente a não pensar continuamente em si mesmo e a deixar de ver tudo desde um ponto de vista tão estreito, particular e limitado. Como consequência, nossos movimentos interiores, nossos objetivos, desejos, relações, avaliações perdem grande parte da paixão com que os animávamos. Chamamos aqui de paixão a força com que carregamos o que sentimos, dizemos, fazemos e pensamos, e que gera em nós desejos

de possuir ou alcançar algo em particular, exclusivamente nosso, sejam bens, privilégios, notoriedade ou triunfos.

Quando deixamos de ser o centro, as nossas decisões, julgamentos, desejos e ações deixam de estar tingidos pela intenção subjacente de defender-nos, de justificar-nos, de obter algo que apoie a visão que temos do mundo e da vida.

Os demais exercícios contidos neste trabalho são de certa maneira uma preparação para este exercício, já que cada um deles se centra em uma das tantas formas em que falamos de nós mesmos.

Este exercício, como os anteriores, estimula a expansão de nosso estado de consciência. Embora, talvez, no começo não percebamos, essa expansão é real pela forma como se expressa: expandem-se o nosso interesse, o nosso amor e os limites que colocamos em nossa vida. Expandem-se também as nossas possibilidades. Realizamos não só o que queremos para nós, mas também o que os outros necessitam que façamos para o seu bem e o da sociedade.

Por outro lado, praticar este exercício nos ajuda para que, quando falarmos de nós mesmos, discernamos por que estamos fazendo isto. Por exemplo, quando dizemos aos outros o que está acontecendo conosco, vemos com clareza se o estamos fazendo para que as nossas experiências possam ajudar aos que as escutam, ou se as narramos para despertar compaixão, ou admiração, ou por que nos sentimos tão importantes que necessitamos que prestem atenção em nós e que nos tenham em alta conta.

Quando conseguimos este discernimento, o exercício fica para trás, uma vez que nos mantemos conscientes de por que e para que falamos, e orientamos nossas palavras de maneira tal que redundem em um bem para os que nos escutam.

Distância do Passado

Ao deixar de nos fixar no anedótico vão se tornando relevantes as ensinanças contidas nos acontecimentos que vivemos.

O passado que recordamos é um conjunto de vivências que temos de ter muito em conta para não repetir erros e melhorar o curso de nossa vida.

Por outro lado, o passado costuma ser fonte de sofrimentos, remorsos, complexos e travas interiores. O passado se introduz em nosso presente e, às vezes, o encobre de tal maneira que não conseguimos distinguir e avaliar com clareza o que está acontecendo. Além disso, experiências passadas podem nos ocasionar transtornos que necessitam de tratamento especializado.

Mas seja como for o nosso passado, costumamos falar sobre ele –com o passar dos anos vamos olhando menos para frente e mais para trás–. Quando o fazemos, referimo-nos principalmente a acontecimentos, triunfos, fracassos, alegrias, dores e surpresas. Ou seja, narramos fatos. Detemo-nos no que é circunstancial, na série de impressões que ficaram em nossa memória. Quando essas impressões são fortes ficam muito gravadas não só como fatos mas também como emoções e juízos. Mas isto não significa que tenhamos compreendido as experiências e as mensagens que sempre contêm os acontecimentos que recordamos.

Em relação ao passado, o exercício que propomos tem como objetivo colocar à distância a própria história. Para conseguir essa distância nos exercitamos em não fazer referência a nosso passado.

O hábito de não falar de nosso passado nos ajuda a nos desacostumar de olhar para nós mesmos como ponto de

referência de todas as coisas. Ao mesmo tempo, ressalta em nossa mente os aspectos fundamentais desse passado.

Além disso, não falar do passado nos ajuda a tirar o valor subjetivo dos eventos que ocorreram e das consequências ocasionais que eles nos produziram: emoções, reações, decisões, juízos. Em especial, ajuda-nos a não reviver e avivar ressentimentos que possamos ter e necessitamos superar. Ao deixar de nos fixar no anedótico vão se tornando relevantes as ensinanças contidas nos acontecimentos que vivemos.

Por que incluímos este exercício no tema das defesas limitantes?

Porque em muitos casos nos refugiamos no passado para fugir do presente e também para justificar o nosso presente.

Por exemplo, se estamos passando por um momento difícil, em que as coisas que fazemos não estão acontecendo a contento, tendemos a nos consolar recordando-nos –e falando– de nossos êxitos passados. Ou então nos justificamos diante de outras pessoas narrando fatos do passado que tornaram inevitáveis as nossas tribulações –ou as nossas reações– do presente.

Em suma, quando nos refugiamos no passado nos isolamos do presente. Enquanto falamos do que já ocorreu não só nós perdemos o que está acontecendo, mas também o perdem as pessoas que nos escutam, já que reduzimos o seu presente à nossa história sobre um passado alheio a elas.

Como o presente continuamente se transforma em passado, ao hábito de não falar do passado se acrescenta o hábito de não falar sempre do que está nos acontecendo. Isto produz um efeito semelhante ao anterior. Conseguimos

ser observadores, dentro do possível imparciais, do que vivemos e também do que está acontecendo conosco. Dessa maneira deixamos de dar tanta importância ao anedotário do momento e podemos começar a descobrir a mensagem e a ensinância que continuamente a vida nos dá. O exercício de nos distanciarmos do passado é uma extensão do exercício de sair do centro e consiste em:

- Não falar de nosso passado de forma habitual, a não ser quando for necessário ou conveniente nos referirmos a ele.
- Deter o hábito –caso o tenhamos– de falar sempre sobre o que está acontecendo conosco.

O exercício de distanciar-nos de nosso passado nos ajuda, por um lado, a conter as fugas de nossa mente e, por outro, a perceber o que está acontecendo aqui e agora em um contexto maior do que aquele limitado a nossa pessoa. Ajuda-nos, em especial, a estarmos realmente com aqueles com que estamos falando, a escutá-los e a compreender suas mensagens.

Discernir o que dizemos

Calar em paz

Nossas palavras nos colocam no instante da ação, o momento no qual marcamos nosso rumo de forma concreta. Dependendo de como as usarmos poderemos serenar nosso ânimo ou exacerbá-lo, conseguir discernimento ou perdê-lo. Poderíamos dizer, então, que com palavras manejamos boa parte de nosso desenvolvimento e, com ele, de nosso futuro.

Uma característica bastante comum no temperamento das pessoas e que em muitos casos deteriora as relações é a facilidade com que podem sentir-se ressentidas ou ofendidas por causas intranscendentes; em outras palavras, por sua excessiva suscetibilidade.

Todos somos suscetíveis e reagimos quando somos estimulados ou atacados. No entanto, nem todos somos igualmente suscetíveis. No entanto, nem todos somos susceptíveis. Alguns de nós reagimos de forma desmedida e nos mantemos na defensiva apesar de essa atitude nos impedir de ver aspectos nossos sobre os quais podemos ou necessitamos trabalhar.

Sabe-se bem que os que desejam melhorar seu desempenho costumam contratar especialistas para que lhes mostrem o que teriam que corrigir ou mudar no que fazem, mas esquecemos este saber com muita facilidade. Quando nos assinalam uma falta ou uma atitude torpe em nossa conduta, geralmente costumamos responder com justificações ou, talvez, nos irritamos e criticamos a quem talvez deseje nos ajudar com seu comentário –ou apontamos os erros de outros– como se as falhas alheias pudessem justificar as nossas.

Além disso, quem é muito suscetível não necessita de estímulos concretos para reagir; basta que os imagine.

Por exemplo, quando em uma conversa alguém diz que viu uma pessoa caminhar sem cuidado e arrastando os pés, um dos presentes, muito suscetível, imagina que a pessoa disse isto devido a sua forma de caminhar e começa a dizer o quanto presta atenção quando caminha.

Por outro lado, se somos muito suscetíveis, necessitamos receber o reconhecimento dos demais e damos muita importância ao que dizem ou ao que possam opinar sobre nós.

Por exemplo, em uma reunião alguém comenta, de passagem, que chegou tarde ao trabalho por causa da chuva. Um dos assistentes, muito suscetível, rapidamente diz que nunca chegou tarde a nenhum compromisso, mesmo em caso de mau tempo. Pensa que, com o que disse, irá melhorar sua imagem perante os demais.

Quem é muito suscetível atribui, às vezes, segundas intenções e interpreta comentários sem importância como críticas veladas. Como lhe custa reconhecer sua grande suscetibilidade, ofende-se com facilidade e suas respostas costumam ser agressivas. Tende a ser ácido em seus comentários e crítico em suas apreciações. Sem se dar conta, ao reagir copia o que o ofende ou se lastima.

Isto faz com que, se em uma reunião um dos presentes é muito suscetível, com frequência, as conversas não terminem bem ou gerem no ambiente uma tensão que induz os demais a se manterem na defensiva em relação ao que essa pessoa possa dizer.

Devido a uma excessiva susceptibilidade podemos transformar conversas corriqueiras em críticas pessoais e agressivas. Por exemplo, a uma pergunta inocente, como

“Que horas são?”, em vez de darmos a hora, talvez perguntemos: “Por que, está com pressa?”, “Você acha que estou perdendo tempo?”. Ou então, à pergunta: “O que você está fazendo?”, poderíamos responder de forma provocadora: “Você acha que estou fazendo errado?” “Você sempre acha que sabe mais do que os demais”.

Como podemos nos libertar da aguda suscetibilidade que entristece a nossa vida e deteriora as nossas relações? Convém ensaiar algum exercício; por exemplo, o seguinte:

- Manter-nos alerta quando conversamos. Quando escutamos um comentário que nos faz reagir, não responder de imediato.
- Deter nossos lábios e refletir sobre as respostas que se amontoam em nossa mente: O que nos incomoda? O que defendemos?
- Por que reagimos? Para quê?

As reações suscetíveis nos impedem de perceber que há em nós dois conflitos opostos: um com nós mesmos, porque nossa baixa autoestima nos mantém na autocrítica, e outro com os demais, para que reconheçam o nosso valor.

Demo-nos conta de que nada do que alguém diga sobre nós muda nem o que somos, nem o que podemos e nem o que valem. Demo-nos conta também que, quando nos defendemos do que nos parece ser um comentário injusto, não aumentaremos o nosso valor nem a estima dos demais. Pelo contrario, é bem possível que nossas respostas deteriorem a imagem que os outros têm de nós. Então que sentido tem começar uma discussão exaltada que sempre vai nos prejudicar? Será que a satisfação que sentiremos ao fazê-la é tão grande que compensará o baixo

conceito que outros terão de nós? Não é, por acaso, melhorar esse conceito o que buscamos?

Se conseguirmos efetuar alguma vez o exercício de conter nossas defesas automáticas, veremos que se tornará cada vez mais fácil fazê-lo. Ao calar e deixar fluir a conversação, o torvelinho mental e emocional de nossa primeira reação se apaga e pouco a pouco descobrimos a alegria de calar a tempo e manter-nos interiormente em paz.

Calar em paz é, então, o exercício que pode nos ajudar a moderar os excessos de nosso temperamento e, especialmente, a gerar paz onde quer que estejamos e naqueles com quem falamos.

Transmutar o desgosto

O simples exercício de trocar uma expressão negativa por outra positiva melhora rapidamente não só a relação que estabelecemos com os outros mas especialmente o nosso estado de ânimo.

Quando as coisas não são como desejamos que fossem não nos sentimos bem. Quando esse pesar continua, ele se transforma em desgosto e, finalmente, pode gerar um mau humor duradouro em nós.

No entanto, nem sempre temos mau humor porque algo nos contraria; podemos estar de mau humor sem saber por que nos sentimos assim.

Por exemplo, de manhã cedo, você vai fazer um trabalho voluntário para um senhor que necessita de ajuda. Assim que abre a porta, o senhor lhe diz: "Isso é hora de chegar? Logo se vê que você não gosta de trabalhar!" E até pode continuar dizendo: "Preste muita atenção ao que faz; você veio aqui para ajudar, não para criar problemas!" Você não havia dado motivos para que lhe dissesse algo assim; era evidente que essa pessoa se havia levantado de mau humor.

O mau humor nos faz ver especialmente o lado negativo das coisas. Nada nos satisfaz, irritamo-nos por ninharias e tornamos difícil a relação conosco. Isto influi tanto no âmbito familiar como no trabalho e, o que é mais sério, o mau humor é contagiante. Mesmo que nosso mau humor não tenha uma causa específica, o mau humor que produzimos naqueles que nos rodeiam tem o nosso como causa.

Para não chegarmos ao mau humor, é bom aprendermos a transmutar os nossos desgostos. Conseguir isso é

importante porque quando estamos desgostosos perdemos eficiência tanto no que fazemos como no que pensamos; nosso discernimento está tingido com nosso estado de ânimo e nossos raciocínios tendem a ser tendenciosos.

Se analisarmos o processo do desgosto, poderemos entender melhor o que podemos fazer para superá-lo.

No momento em que ocorre algo que nos contraria, sentimos tristeza. Depois, apesar de tal fato ter ficado para trás, recordar nossa contradição nos produz desgosto.

Pode ocorrer que o motivo do desgosto seja uma tristeza que ocorreu há muito tempo atrás; depois a vida continuou e as situações mudaram. No entanto, a recordação do que ocorreu continua a nos causar desgosto: estamos ressentidos.

Não nos damos conta de que mantemos viva a tristeza que não queríamos ter, que sofremos por algo que não está acontecendo. Este ressentimento nos afasta do que está ocorrendo de fato e diminui a nossa capacidade de reagir proveitosamente diante dos acontecimentos atuais que vivemos. Além disso, deterioramos a nossa relação com os demais, porque em vez de responder a eles de acordo com o que está acontecendo no momento, ao expressar o nosso ressentimento nós os obrigamos a voltar a uma situação nossa do passado, que não está relacionada nem com eles nem com o que estão fazendo.

Embora entender tudo isto nos ajude a compreender a insensatez de nossos desgostos e ressentimentos, não é suficiente para superá-los. Quando estamos ressentidos ou com muitas raivas antigas, podemos nos ajudar a transmutá-los fazendo o seguinte exercício:

- Quando nossa mente volta para um acontecimento que nos desagradou e revivemos esse desgosto,

detemos nosso pensamento para tomar consciência do mal que causamos a nós mesmos com o que estamos sentindo e fazendo neste momento.

- Observamos os aspectos luminosos de nossa existência. Por exemplo, fixamo-nos em nosso presente, não só no que temos e no que acontece agora, mas também em todos os contratempos e penúrias que agora não estamos sofrendo, e nos sintamos agradecidos por isso. Por pouco que tenhamos, todos temos algo que poderia dar-nos felicidade se o tivéssemos em conta.

Quando sentimos um rompante de impaciência diante do que alguém diz ou faz, tratemos de fazer este exercício:

- Conter o gesto torpe e a palavra condenatória.
- Ter um gesto e uma palavra amáveis

Uma criança de quatro anos disse certa vez a seus pais "hoje estou brava". Estava consciente de seu estado de ânimo e, ao expressá-lo, possibilitou um diálogo que acabou com seu mau humor e com ela rindo de si mesma. Se uma criança consegue fazer essa mudança, certamente nós adultos também podemos fazer isso se superamos as defesas que criamos ao longo de nossa história.

O simples exercício de substituir uma expressão negativa por outra positiva melhora rapidamente não só a relação que estabelecemos com os outros mas especialmente o nosso estado de ânimo. Assim como rir nos alegra, mostrar-nos amáveis e cordiais nos torna amáveis e cordiais. Uma prática se transmuda em uma atitude e em um estado de ânimo que rapidamente se tornam espontâneos.

Talvez no início não seja fácil para nós substituir uma reação negativa inconsciente por uma ação positiva

deliberada, mas à medida que vamos praticando este exercício torna-se cada vez mais fácil conseguir fazer esta substituição. Basta começar substituindo o gesto seco por um sorriso para que o caminho se torne mais claro e fácil de seguir.

Juízo ponderado

O exercício de não julgar por julgar nos mostra que a visão que temos dentro de nosso sistema particular é tão limitada quanto pode ser a visão que criticamos nos demais.

Fazer um juízo ponderado é analisar com detenção o assunto a ser tratado, comparar e avaliar diversas interpretações sobre o mesmo e chegar a uma conclusão isenta de preconceitos e preferências.

Os juízos ponderados não ocorrem de forma espontânea. Pelo contrário, costumamos ter o hábito de transformar as nossas opiniões em juízos que estão longe de ser ponderados. Em outras palavras, estamos habituados a julgar por julgar.

Ao julgar por julgar aplicamos fora de nós os mesmos padrões que utilizamos para estabelecer nossa maneira de viver, nossas ideias e nossos objetivos sem discernir tempo, lugar, costumes, situações em relação ao que estamos julgando.

Para conseguir julgar de forma ponderada ajuda-nos praticar o exercício de não julgar por julgar. Este exercício consiste em:

- Não fazer juízos, especialmente sobre pessoas, sem razão para fazê-los.

Este exercício põe em evidência o hábito que temos de extrapolar nosso sistema particular de valores: o que é bom ou mau para mim também é bom ou mau fora de mim.

Quantas vezes ouvimos dizer “que barbaridade, eu nunca teria feito isso!” No entanto, é evidente que para a outra

pessoa é natural ou intranscendente fazer o que não poderia ter sido feito.

Isto não implica que não tenhamos o nosso próprio juízo ou que não o apliquemos. Mas significa que é praticamente impossível que possamos compreender o que não se enquadra dentro de nosso próprio sistema se não deixarmos de extrapolar nossa visão pessoal e projetá-la sobre toda a realidade.

O exercício de não julgar por julgar nos mostra que a visão que temos dentro de nosso sistema particular é tão limitada quanto a visão que criticamos nos demais.

Por outro lado, ao julgar os outros nos colocamos acima deles; sentimos que nosso critério e nosso juízo são superiores. Por não reconhecer que ninguém nos deu o poder de julgar e que somos nós – talvez os únicos – que fazemos um juízo tão bom sobre nós mesmos, não percebemos que a imagem que damos ao julgar por julgar é de ignorância e soberba, uma conjunção de caracteres dos quais nos convém tomar distância.

Julgar por julgar os outros é não reconhecer a liberdade que todo ser humano tem de sentir, pensar e agir conforme a sua maneira, sempre que não afete a liberdade, os direitos e o bem estar dos demais.

Para poder praticar o exercício de não julgar por julgar é indispensável afastar a tendência de apreciar tudo com uma visão crítica. Por isso, este exercício continua com o exercício de não criticar de forma agressiva.

Crítica construtiva

As críticas construtivas estimulam o debate frutífero e criam um ambiente de camaradagem e otimismo não só em reuniões de trabalho mas também em reuniões que realizamos só para desfrutar de amável companhia.

A crítica, em sua acepção original, consiste na aplicação de nosso juízo com discernimento e ponderação para a consideração das coisas. No entanto, é muito comum transformar a crítica em censura e reprovação.

Em certos casos atacamos nos demais o defeito que não reconhecemos ou o problema que não queremos ou não podemos resolver em nós mesmos. Por exemplo, quem tem o hábito de se justificar critica ao outro porque está se justificando. Ou que se queixe porque alguém se queixa, ou que o critique porque critica.

Até pode ocorrer que, quando na conversação alguém dá uma opinião, expõe uma ideia ou apresenta um projeto, um dos ouvintes se ponha imediatamente contra o que foi dito e contra qualquer outra coisa que essa pessoa ou qualquer outra venha a dizer depois. Inclusive até pode sentir certo prazer em ser o opositor clássico em qualquer intercâmbio de ideias.

A crítica nociva é uma das primeiras manifestações da agressão. Se o movimento agressivo se detém ali, pode não prejudicar muito as relações. Mas quando se canaliza no hábito de criticar agressivamente, tende a se tornar cada vez mais forte e se move para querer suprimir o que se critica, como acontece quando se chega ao extremo de ser crítica condenatória.

A crítica condenatória é terminal e não existe maneira de salvá-la. Ao criticar alguém, a suas opiniões ou a seus atos

de forma condenatória, quebra-se a relação com essa pessoa. Por um lado, quem critica dessa maneira torna evidente que tem um conceito tão alto de si mesmo que se arroga a capacidade de fazer juízos inapeláveis. Por outro, mostra um desprezo tão profundo pelo outro que não há boas maneiras com as quais se possa ocultá-lo.

Por exemplo, responder a um comentário com "Não diga bobagens; você *nunca* entende *nada!*" desqualifica de tal maneira a quem falou que seria difícil que ela deseje continuar a intervir na conversação.

Outra forma de crítica condenatória ocorre quando quem fala subestima a opinião que outra pessoa enuncia e continua seu discurso ou muda o tema como se não houvesse escutado.

Há um tipo de crítica agressiva que, como não é dita com palavras, pode ser chamada de "crítica por omissão".

Se quando estamos reunidos não nos dirigimos nunca a algum dos presentes, expressamos de maneira óbvia que essa pessoa não existe para nós, pelo menos, nesse momento.

Isto pode ocorrer, por exemplo, quando na reunião de um grupo algumas pessoas falam com muita frequência enquanto outras permanecem caladas. Se os que falam não dirigem a palavra a elas e continuam seus discursos como se elas não existissem, mostram que para elas é indiferente que tais pessoas façam parte ou não do grupo, já que as conversações não teriam sido diferentes se aqueles que não falaram não tivessem estado presentes.

Por outro lado, pode ocorrer uma situação inversa a anterior. Por exemplo, fazemos crítica por omissão quando numa reunião alguém não fala mesmo que seja convidado a fazê-lo, porque decide mostrar seu desacordo com o que

foi dito –ou o seu desgosto com algum dos presentes– através de seu mutismo e de sua aspereza.

Outro caso de crítica agressiva por omissão acontece, por exemplo, quando depois de levar a seu grupo de trabalho um projeto no qual você tenha trabalhado bastante tempo, não recebe nenhuma opinião sobre o que fez. Neste caso, certamente você se sente excluído do grupo; teria preferido até mesmo uma crítica negativa que não ter recebido comentário algum, como se você e o que você fez não existissem para o grupo.

O exercício de não criticar de forma agressiva nos mantém atentos para não encerrar-nos dentro dos limites formados por nossos preconceitos e ideias feitas. A prática deste exercício amplia a nossa percepção em relação às pessoas e ao que acontece mais além desses limites e torna mais integral a nossa interpretação dos fatos, as opiniões e as ideias. Esta percepção nos induz a fazer críticas construtivas.

O exercício da crítica construtiva começa com a validação da opinião ou da proposta que recebemos.

Validar é:

- Reconhecer de forma explícita os pontos de vista que são diferentes do nosso
- Valorizar esses pontos de vista.
- Incluir estes pontos de vista nas análises do tema que estamos abordando.

A partir desta validação, fazemos uma crítica construtiva quando:

- Apoiados nas opiniões que recebemos, contribuimos com ideias ou opções que as enriquecem, melhoram ou completam.

O exercício de criticar de forma construtiva é um dos mais saudáveis no sistema de nossas relações. Mantém a saúde mental nos demais e também a conserva em nós. Torna agradáveis as relações e favorece o desenvolvimento do companheirismo e da compreensão mútua. Ademais, suaviza nosso caráter e mantém os bons costumes.

As críticas construtivas estimulam o debate frutífero e criam um ambiente de camaradagem e otimismo não só em reuniões de trabalho mas também em reuniões que realizamos apenas para desfrutar de amável companhia.

Discussão fecunda

Quando adquirimos o hábito de escutar, aprendemos a considerar as situações a partir de outros pontos de vista, recebemos outras experiências e descobrimos aspectos que transcendem os limites do tema que discutimos.

Se nossas discussões fossem um jogo de análises contrapostas para avaliar os prós e os contras de uma decisão, ou o certo e o errado de uma proposição, seriam valiosas para a nossa compreensão e para as nossas relações. Nesses casos, as nossas discussões seriam fecundas; ao fazer uma análise, não tomaríamos partido e a única coisa que buscaríamos seria descobrir o mais acertado ou o mais certo no tema que estivéssemos tratando.

Mas nem sempre ocorre assim; geralmente discutimos para que prevaleçam nossa opinião e nossas razões. Nestes casos, a discussão é vã e inútil, porque nem conseguimos convencer nem tampouco calar quem não concorda conosco, a não ser que exerçamos algum poder para impedir que expresse sua discordância.

A discussão comum não é outra coisa que a contraposição de razões contrárias e a insistência para que prestem atenção às próprias razões ou explicações.

Inclusive a conversação corrente parece ser muitas vezes a arena onde se enfrentam as personalidades; o curso das palavras assemelha-se a uma luta em que cada personalidade trata de se impor, sem conseguir isto quase nunca. Impor-se seria conseguir que se reconheçam as nossas razões como as mais válidas, ou conseguir que o interlocutor as admita mesmo que não as reconheça. Mas o

fato é que a discussão parece fortalecer ainda mais nossas razões do que nos predispor a aceitar as razões contrárias.

Para evitar discussões inúteis e ponderar nossos juízos, ajuda-nos o exercício de não discutir em vão. Este exercício é uma extensão do exercício de não dar explicações desnecessárias.

Quando há opiniões contrapostas, o exercício de não discutir em vão consiste em:

- Não entrar no jogo de insistir para que prestem atenção a nossas razões
- Não nos deixar aprisionar pelo jogo similar que pode começar o nosso interlocutor

Para efetuar este exercício necessitamos nos manter atentos, porque pode ser que tenhamos o costume de querer convencer a todo custo os que não concordam conosco. Para descobrir qual é a nossa tendência nesse sentido, prestemos atenção a nossas conversações para perceber quantas delas são apenas discussões.

Por outro lado, uma pessoa pode iniciar uma discussão porque não se sente bem em sua relação conosco, e não porque não esteja de acordo com o que estamos dizendo. A resposta necessária neste caso consiste em ter uma atitude mais amigável para com ela. Mas se em vez de responder com uma atitude melhor nos empenhamos em discutir com ela, em vez de melhorar a relação, iremos agregar novos elementos de atrito.

Outras vezes acontece o inverso; uma pessoa acredita que aqueles que discutem com ela estão contra ela, sem dar-se conta de que ela é uma pessoa que tem o hábito de discutir. Então lhe parece que as demais pessoas estão sempre contra ela, porque “sempre discutem comigo”.

Nem sempre é fácil praticar o exercício de não discutir em vão; no início, talvez só consista em interromper o debate verbal, mas não o imaginário.

A discussão verbal gera automaticamente outra discussão mais séria na área mental. Por esse motivo, uma conversação que pode ter começado de forma inocente e amável pode, devido a uma discussão, transformar-se rapidamente em uma série de reações às quais tornam muito difícil manter a relação em um nível aceitável. E, mesmo quando conseguimos pacificar o diálogo, já se introduziu na relação uma tensão que depois tende a aumentar. Quando em uma relação se introduzem discussões, pouco a pouco essa relação pode se transformar em choques de opiniões, julgamentos condenatórios e agressões verbais que geram conflitos dos quais não é fácil sair.

Se ao exercício de não discutir em vão, acrescentamos o de escutar, enfocamos as situações de uma maneira mais ampla e inclusiva.

O mais comum nas discussões é não escutarmos realmente as razões contrárias porque colocamos toda a ênfase em conseguir que se preste atenção às nossas razões. Mas quando adquirimos o hábito de escutar, além de aprendermos a considerar as situações a partir de outros pontos de vista, recebemos outras experiências e descobrimos aspectos que transcendem os limites do tema que discutimos. Especialmente, descobrimos os desejos e as motivações das outras pessoas, essas forças que alentam as discussões. Isto nos facilita responder de forma efetiva a suas necessidades em vez de gastar nossa energia contestando suas argumentações.

Nosso hábito de não discutir em vão tem grande influência nos demais. Ao não dar elementos com os quais se possa

iniciar uma luta, a relação se desenvolve em paz, os que nos rodeiam estão mais predispostos a entender melhor as diferentes razões e a manter a relação em um nível mais apropriado para o desenvolvimento do grupo. Isto dá lugar para se iniciarem discussões serenas, racionadas e fecundas que, seguramente, irão criar padrões de intercâmbio de ideias que depois todos poderão usar com proveito.

Defesa útil

Uma boa maneira de liberar-nos de nossas raivas é preveni-las e desenvolver uma estratégia para deter a tempo esses ímpetos de descontrole.

Necessitamos nos defender quando estão em perigo nossa segurança, nossa saúde, nosso bem-estar ou nossos direitos. Para isso contamos com a proteção que nos oferecem a sociedade, os avanços médicos e os recursos jurídicos.

Não só nos defendemos de forma útil do que sentimos como um ataque direto, como uma enfermidade ou uma agressão a nossos direitos; defendemo-nos de forma automática –e nem sempre útil– de tudo o que implica sofrer algum contratempo ou uma contrariedade. Estes sofrimentos podem ser produzidos por pessoas ou por acontecimentos que afetam um grupo humano.

Também há situações em que nos esforçamos em nos defender de forma não só inútil, mas também às vezes prejudicial para a nossa autoestima e para a estima dos outros em relação a nós.

São muitas as formas através das quais podemos nos defender inutilmente. Por exemplo, através de protestos, mau humor, raiva, discussões, explicações, evasivas, isolamento.

A primeira coisa que nos convém identificar é o hábito de nos defender. Depois, evidenciar que tipo de defesa é a mais comum em nós. A partir daí já teremos elementos para não nos defender inutilmente.

Quando acontece algo que nos incomoda ou quando alguém usa expressões que nos ferem, se nossa defesa habitual é a de ficarmos com raiva, expressamos nossa

raiva através de palavras, com maior ou menor violência. Como a raiva não nos permite discernir com clareza o que dizemos, pode ocorrer que nossas palavras não expressem o que normalmente sentimos –por exemplo, que amamos aos que estão nos enraivecendo– e que, quando nos serenarmos, desejamos não tê-las dito. Mas os que nos escutaram não irão esquecê-las, e esse episódio continuará enturvando a nossa relação com eles.

A raiva, então, não é só inútil, mas realmente daninha tanto para nós como para os demais; até pode engendrar um ciclo de violência que às vezes é muito difícil de parar.

Uma boa maneira de liberar-nos de nossas raivas é preveni-las e desenvolver uma estratégia para deter a tempo esses ímpetos de descontrole.

Para prevenir raivas –ou mau humor, discussões, ou qualquer outra forma através da qual nos defendemos– convém deter-nos um tempo para considerar uma situação conflituosa antes de responder a ela. Se em uma conversação nos sentimos mal pelo que alguém diz, não reajamos imediatamente. Tenhamos um tempo para ganhar serenidade e então discernir se esse é o melhor momento para responder. Caso o momento seja apropriado, discirnamos também de que maneira falar para conseguir um melhor entendimento.

Muitas vezes é conveniente esperar outra oportunidade na qual, em vez de censurarmos a quem nos incomodou, possamos expressar-lhe com serenidade o que sentimos por causa de suas palavras. Dessa maneira poderemos dar início a um diálogo mais amável ao invés de lhe jogarmos em sua cara a sua afronta.

No entanto, não defender-nos inutilmente nem sempre é fácil para nós. Às vezes gostamos de ficar com raiva porque

é uma maneira de nos afirmar; além disso, sentimos que ficamos quites em relação ao que nos disseram ou fizeram e que, em nossa avaliação, foi injusto. Não nos damos conta de quanto nos machucamos: enquanto dura a nossa raiva, perdem o brilho os nossos dias, é afetada a nossa saúde e também as nossas relações. Quem gostaria de estar com alguém enraivecido? Prestemos atenção para que não comecem a dizer de nós “não se pode dizer nada para ele porque logo fica com raiva”.

Damo-nos conta de que, em muitos casos, quem tem o problema é quem provoca a nossa raiva e não nós. Por não conseguirmos esse discernimento, ferimo-nos a nós mesmos mais do que nos fere quem nos enraivece. Talvez essa pessoa, em pouco tempo, esqueça totalmente a situação que criou; mas nós podemos continuar enraivecidos por muito tempo e, talvez, ressentidos por toda nossa vida.

Como a raiva produz emoções fortes, além do exercício de não defender-nos, podemos trabalhar sobre nossas raivas considerando-as como momentos de estupidez nossa; ridicularizar-nos a nós mesmos é muitas vezes mais eficaz do que ficarmos chateados por não podermos não nos enraivecer, ou nos deprimirmos porque nos enraivecemos. O importante é manter-nos conscientes do que acontece conosco cada vez que reagimos de forma impulsiva, visto que se não temos essa consciência estamos indefesos ante essas reações.

O exercício de não nos defender inutilmente começa, então, com:

- Criar o hábito de não nos defender verbalmente
- Descobrir as formas em que a ausência de defesa exterior se transforma em uma defesa interior. Os

argumentos que não verbalizamos costumam se multiplicar em nossa imaginação, e as explicações que não damos com palavras tornam-se inumeráveis em nossa mente

- Deter essa discussão imaginária

Mais adiante o exercício continua com o hábito de deter as demais formas através das quais nos defendemos quando damos ou nos damos explicações.

Por exemplo, se observamos que o nosso companheiro de trabalho termina a sua tarefa em menos tempo que nós a nossa, explicamos, seja para os demais ou para nós mesmos, porque tal coisa não implica que esse companheiro trabalhe melhor do que nós. Ou, se em uma conversação alguém indica uma maneira de trabalhar que seja diferente da nossa, mesmo que ninguém tenha pensado em nós ao falar, sentimo-nos impelidos a explicar por que trabalhamos da nossa maneira.

O hábito de defender-nos inutilmente pode prejudicar nossas relações. Por exemplo, se reagimos com discussões e explicações quando alguém nos contradiz e não detemos imediatamente essa defesa inútil, indispomo-nos com aqueles a quem apreciamos. Se nos defendemos com evasivas inúteis para evitar uma dificuldade geramos desconfiança naqueles que não se enganam com o que dizemos. Se nos isolamos para não sermos incomodados, o nosso isolamento também é inútil porque não evita os contratempos e as dores da vida e, além disso, nos separa dos demais.

Quando nos defendemos inutilmente deterioramos a nossa vida e também a de quem convive conosco. Defender-nos de forma útil, por sua vez, afirma nosso bem estar, nossos direitos e um estado de justiça.

Fala medida

Mais sobre escutar

Quando prestamos atenção sem interferências desenvolvemos a capacidade de penetrar mais além do que escutamos.

Assim como têm grande valor as palavras que enunciamos, também o têm as que não dizemos nem com os lábios nem com a mente. As palavras não ditas são a chave da arte de escutar.

Para poder escutar necessitamos contar com suficiente atenção para não nos distrairmos enquanto nos falam. Além disso, necessitamos não interpor barreiras entre o que escutamos e o que entendemos.

O exercício de escutar consiste, portanto, em:

- Desenvolver a atenção
- Desenvolver a capacidade de deixar de lado a própria intenção

Neste exercício há várias etapas.

A *primeira etapa* é a do desenvolvimento da capacidade de prestar atenção sem distrair-nos.

Desenvolver a atenção vai mais além de tomar cuidado com o que vamos fazer ou dizer, ou em melhorar nossa concentração. Além de dar-nos conta do que ocorre, o importante é compreender a mensagem que nos transmite o que ocorre.

Desenvolvemos esta atenção quando aplacamos a inquietude mental que costumamos ter. Quando nossa mente está inquieta, não podemos perceber a mensagem que os outros nos transmitem. Ouvimos as palavras, mas não percebemos tudo o que dizem; o que ouvimos só implica o que podemos repetir. Da mesma maneira,

percebemos acontecimentos, mas não o que eles significam.

Como aquietar a mente? Os exercícios para conter nossas defesas verbais são muito valiosos para conseguir quietude mental, já que nos habitua a não nos deixar levar por impulsos, arrebatamentos ou ocorrências. Também os exercícios de reflexão nos proporcionam quietude mental, porque quando os efetuamos tomamos distância de nossas reações e, dessa maneira, desenvolvemos a capacidade de contê-las e orientá-las.

No entanto, quando conseguimos atender sem grandes distrações, percebemos que nossa mente segue um discurso paralelo, de forma independente.

Por isso, a *segunda etapa* é a de conseguir conter o discurso da mente. Se não pudermos serená-lo, poderemos conseguir com relativa facilidade que nosso contínuo discorrer mental se desloque para um plano mais profundo, de modo que não atrapalhe a atenção e a capacidade de entender o que escutamos.

Por exemplo, quando algo capta toda nossa atenção, como quando assistimos a um filme interessante, não perceberemos outros pensamentos perturbando nossa capacidade de prestar atenção e reter.

Este exemplo nos mostra que o importante para escutar é nos interessarmos realmente por perceber tudo o que nos dizem. Se menosprezarmos o que nos podem dizer ou só nos importar o que queremos dizer, certamente não escutaremos mesmo que tenhamos conseguido uma grande capacidade para prestar atenção.

O escutar alcança toda sua amplitude quando aprendemos a deixar de lado nossa intenção. Dizemos "deixar de lado"

porque sempre temos alguma intenção: algo que desejamos, algo que esperamos, algo que temos.

A terceira etapa, então, é a de conseguir que não haja uma intenção subjacente que filtre a informação que recebemos quando escutamos e que habitualmente condiciona o que entendemos e as respostas que damos.

Por trás de cada ato, de cada palavra que dizemos, de cada instante que dedicamos a escutar, há uma série de desejos que se concretizam em uma intenção definida. É fácil dar-nos conta de que em boa parte das conversações correntes o que cada um diz implica algo que queira conseguir.

Essa mesma intenção se mantém em nós quando escutamos.

Quando queremos conseguir algo nos fechamos a toda mensagem que poderíamos receber de quem nos fala; só escolhemos dessa mensagem o que possa servir ao propósito que temos nesse momento e rechaçamos o que se opõe a isso. Não podemos evitar que ao escutar interpretemos o que nos está sendo dito em termos de "a favor" ou "contra" em relação ao que desejamos ou opinamos. Por este motivo, a resposta que damos está viciada pela intenção de justificar o que pensamos ou queremos obter, ou pela de rebater um argumento que supomos contrário a nossos desejos ou a nossas ideias. Neste caso nossa conversação costuma terminar porque não escutamos, ou se converter rapidamente em uma discussão.

A quarta etapa é a consequência das anteriores.

Quando atendemos sem interferências, desenvolvemos a capacidade de penetrar mais além do que escutamos. Entendemos não só o significado das frases que nos são

ditas, mas também o que em realidade nos é dito ou se nos quer dizer: as causas que motivam essas palavras.

A quinta etapa é a expansão deste exercício.

O hábito de escutar sem colocar interferências desenvolve a capacidade de perceber sem interferências.

Tudo o que nos rodeia, tudo o que nos ocorre e tudo o que ocorre nos diz algo continuamente. Para escutar essa mensagem, a primeira coisa que temos que conseguir é descobrir que existe.

O exercício de escutar pode nos ajudar a alcançar esta descoberta.

Opinião discriminada

Discriminar é distinguir o evidente do suposto; a certeza da crença; o que se opina daquilo que simplesmente é.

Opinar é expressar como apreciamos as coisas desde o nosso ponto de vista.

Formamos nossos pontos de vista de acordo com nossas reações diante do que ocorre. Mas o que entendemos através dessas reações depende da maneira como a nossa mente as processa. Por isso, convém termos presente que as imagens das coisas que recordamos não são transcrições exatas do que percebemos com nossos sentidos. Esta percepção é afetada tanto pelas experiências prévias quanto pelas experiências posteriores, por nossos preconceitos e também pela influência social, visto que o pensamento grupal pode influir sobre nossa memória –e sobre nossas decisões–. Tratamos de concordar os fatos que percebemos com a representação de mundo que temos, para que nossas lembranças sejam coerentes e tenham sentido para nós. Depois, acrescentamos a essa informação a que recebemos de outras fontes depois dos fatos e, com o tempo, essas informações se integram de tal maneira que não conseguimos distinguir de qual delas recordamos os detalhes.

Em outras palavras: a mente projeta suas ideias sobre as coisas na tela que denominamos memória; mas como acontece em todas as projeções, essas ideias são em realidade transformações das coisas e não as próprias coisas. Por isso não nos surpreendem as diferenças na descrição de um mesmo evento que as testemunhas do mesmo fazem.

Quando sabemos como funciona a nossa mente, sabemos também que nossos pontos de vista, por mais corretos que nos pareçam, são somente referências que necessitam ser comparadas e harmonizadas com outros pontos de vista diferentes para, talvez, chegar a uma compreensão mais próxima de como as coisas são e de como ocorrem.

No entanto, estamos habituados a opinar de forma indiscriminada. Em muitos casos até damos nossa opinião de forma contínua, sem discernir nem se nos pedem a nossa opinião nem tampouco se a nossa opinião é bem recebida. Além disso, como cada um tem seu próprio ponto de vista, comumente as diferentes opiniões não coincidem totalmente e isto dá origem a discussões, tensões e desgostos.

Aprendamos, então, a discriminar.

Discriminar é distinguir o evidente do suposto; a certeza da crença; o que se opina daquilo que simplesmente é.

Para opinar de forma discriminada é conveniente que comecemos por deter o fluxo de opiniões automáticas que aparecem em nossa mente –e em nossas palavras– diante de qualquer coisa que vemos ou lidamos. Para conseguir esta detenção ajuda-nos praticar o exercício de não opinar sem necessidade.

A primeira parte deste exercício consiste em:

- Cortar o hábito de verbalizar de forma automática nosso ponto de vista

A prática deste aspecto tem os seguintes efeitos imediatos:

- Ensina a escutar melhor e a nos inteirarmos assim das visões de outros pontos de vista
- Ensina a admitir e apreciar diferentes pontos de vista

- Induz a pedir outros pontos de vista e a pedir conselho quando o necessitamos
- Induz a universalizar nossa visão das coisas, favorece a compreensão entre uns e outros e ajuda a compreender a limitação das próprias apreciações

A segunda parte deste exercício consiste em:

- Cortar a opinião interior que formamos de forma automática diante de todas as coisas e acontecimentos e que, mesmo que não a verbalizemos, faz com que qualifiquemos subjetivamente todos os aspectos dos fatos e da vida

A primeira forma como se manifesta essa opinião é a reação automática "me agrada" ou "me desagrade". Depois ela continua com uma avaliação mais geral e definitiva: algo é "bom" ou é "mau". E por último se concretiza em algo que é preciso "concordar" ou "rechaçar", "apoiar" ou "combater".

É claro que não podemos evitar a reação ao estímulo. Mas podemos evitar a avaliação subjetiva dessa reação.

O hábito de não opinar de forma indiscriminada –que para nós é um exercício– é o procedimento padrão em toda pesquisa científica: observa-se e trata-se de compreender cada reação de acordo com os fatos observados, sem fazer avaliações subjetivas. Esta forma de investigar nos permite descobrir o que não sabíamos e aprender.

A prática deste exercício muda de maneira notável a relação habitual entre nós e os demais, e também a que temos com as diferentes situações da vida. E, o que é igualmente importante, exerce uma influência profunda e positiva no processo de nosso desenvolvimento interior.

Conselho apropriado

Há muitas maneiras de ajudar, e uma das mais sábias é a de saber esperar o momento oportuno para oferecer o que o outro possa necessitar.

Conselho apropriado é o que responde de forma responsável a um pedido de conselho.

O pedido de conselho pode ser formal, como quando pedimos assessoria profissional ou fazemos uma consulta médica. O pedido de conselho também pode ser informal, como quando em uma conversação comum pedimos opinião sobre uma decisão que temos de tomar.

Se não tivermos isto em conta poderemos cair no hábito de, quando alguém nos contar o que acontece com ele, seus problemas, projetos e indecisões, respondermos com conselhos e até com indicações como “faça isto”, “não faça aquilo”. Nestes casos nosso conselho seria indevido, porque a narração de alguém que explica o que lhe acontece não implica que essa pessoa nos peça conselho.

No entanto, aconselhar de forma indevida é frequente nas conversações correntes. Seja qual for o tema sobre o qual conversemos, basta que alguém dê uma opinião sobre algo que fez ou pensa fazer para que, talvez movidos por uma boa intenção, respondamos a ele de uma maneira que não só implica um conselho, mas também uma indicação e, às vezes, até dá a impressão de que pretendemos dar uma ensinância sobre o que essa pessoa tem que fazer, pela ênfase que colocamos no que dizemos e pela forma como nos explicamos.

Damos um conselho responsável quando somos versados no tema sobre o qual somos consultados.

Nem sempre temos em conta que, para dar um conselho, é necessário ter suficiente conhecimento e experiência sobre o assunto em questão. Como já temos formado uma série bastante completa de opiniões sobre a maioria dos temas que costumamos abordar, quando nos perguntam algo respondemos de forma automática de acordo com nosso ponto de vista já formado, sem reparar se estamos capacitados para dar uma opinião fundamentada.

Por outro lado, opinar ou aconselhar sobre todas as coisas que nos são ditas implica invadir vidas de outros e intrometer-nos em seus assuntos, sem assumir a responsabilidade que temos pelo que lhes dizemos.

Se levarmos tudo isto em conta, podemos dizer que o conselho requer:

- Respeito
- Responsabilidade
- Prudência

Respeito significa, no conselho, reconhecer a privacidade da vida das pessoas.

O fato de alguém nos contar algo sobre a sua vida não significa que esteja nos abrindo portas para que entremos nessa vida. No caso em que alguém nos pede conselho, respeito significa recordar que aconselhar é só sugerir fazer ou não fazer algo; não dá lugar para criticar o que já fez quem pede conselho.

Respeito também implica reconhecer o limite do conselho. Aconselhar é emitir um parecer em resposta à pergunta sobre alguma questão ou situação, e nada mais. O conselho não dá direito a indagar ou a criticar o que faz logo depois quem recebeu o conselho. Isto faz com que quem pediu o conselho se sinta livre para seguir ou não o conselho, ou para decidir como segui-lo.

Responsabilidade é a que assumimos por intervir no curso que, devido a nosso conselho, toma a vida de quem aconselhamos.

Prudência significa, no conselho, reconhecer se temos suficiente experiência e conhecimento para dar fundamento certo ao conselho que nos é pedido. Se não tivermos, não teremos o direito de dar este conselho.

Prudência também significa reconhecer o quanto sabemos sobre a situação de quem pede conselho.

Quando o pedido de conselho se refere a situações ou problemas de relação, o que nos é dito pela pessoa que nos consulta reflete somente seu próprio ponto de vista sobre esse assunto. Mesmo se estivéssemos capacitados para dar tal conselho, se não conhecêssemos as opiniões dos demais envolvidos na situação ou no problema, nem tampouco o contexto destes, seria imprudente dar conselho.

Além disso, é prudente discernir a seriedade de quem pede o conselho e a motivação que o leva a pedi-lo. Nem sempre quem pede conselho realmente o está pedindo, nem tampouco está sempre disposto a fazer o que possamos lhe aconselhar.

Às vezes, uma pessoa quer dissimular uma decisão que tomou e somente pede conselho para conseguir apoio para o que já está decidida a fazer. Se quem recebe o pedido de conselho não está atento a situações deste tipo e aconselha algo diferente do que essa pessoa quer fazer, facilmente começa a discutir para convencê-la de que seu conselho é bom; obviamente sem êxito. O resultado deste tipo de conselho é a deterioração da relação entre quem pede e quem dá conselho.

Caso a pessoa que não tenha seguido o conselho fracasse no que de antemão havia decidido empreender, seria um

grande erro censurá-lo por esse fracasso. Isto agregaria ainda mais entraves a uma relação que já estava afetada.

Outras vezes, quem consulta só busca que validemos o que fez ou disse; se assim for, não cabe conselho algum.

Prudência também é cuidar da forma como damos conselho. Dizer a cada momento o que há de se fazer é poucas vezes a maneira mais apropriada de aconselhar, especialmente se não nos perguntarem de forma explícita o que fazer. Contudo, alguns de nós temos o costume de dizer a quem nos rodeia, a cada momento, o que eles têm de fazer e, ainda mais, como têm de fazê-lo –e até os criticamos se não fazem o que dissemos–. Se essas instruções não respondem a um programa consentido de aprendizagem, o mais provável é que essas pessoas, cansadas de nossas contínuas indicações, acabem por se afastar de nós e, caso não possam fazê-lo, se ressentam conosco. Triste seria que, por esta razão, quando tivermos algo valioso para lhes dizer, elas rechassem automaticamente tudo o que lhes dissermos.

Mesmo quando alguém nos pede conselho, prudência é conter o impulso que nos move a dar-lhe de imediato nosso parecer, porque com muita frequência tendemos a dizer o que nós faríamos se estivéssemos na situação de quem nos consulta. Nem sempre discernimos que essa pessoa não é como nós e nem em todos os casos poderia, saberia ou querer fazer o que se nos ocorre aconselhar-lhe no momento. Por conseguinte, prudência também significa cuidar em relação a quando responder a um pedido de conselho.

Mesmo que tenhamos meditado sobre o conselho que se nos pede e estejamos capacitados para dá-lo, se aconselhamos de forma inoportuna o conselho cai no vazio por não ter sido dado no momento adequado a quem o

pedia e estava disposto a considerar um conselho. Além disso, quando nosso conselho é inoportuno, quem o recebe ou não o escuta ou não o segue, e depois é pouco provável que nos peça conselho.

De acordo com o que consideramos conselho apropriado, o exercício de dá-lo consiste, então, em:

- Dar conselho só quando de forma inequívoca se nos pede para dá-lo –se temos suficiente conhecimento sobre o que nos é pedido–.
- Se não tivermos esse conhecimento, cabe explicarmos por que não damos conselho.

Certamente, se alguém nos diz que vai fazer algo que a nosso juízo, conhecimento ou experiência pode lhe acarretar prejuízo, cabe-nos adverti-lo. Isto não implica dizer-lhe o que tem de fazer, mas transmitir-lhe o que pensamos ou sabemos sobre o que nos disse, caso essa pessoa deseje levar isso em conta.

Além disso, como assinalamos anteriormente, temos que ter sempre presente que ao dar conselho participamos da responsabilidade que imputamos a quem nos solicitou o mesmo.

Pode ocorrer que alguém peça nosso parecer sobre uma decisão que necessita tomar com certa urgência sobre um assunto em relação ao qual estamos capacitados para responder. Se, pressionados por essa urgência e sem conhecer a situação dessa pessoa mais do que ela nos disse no momento, disséssemos a ela imediatamente “faça isto”, estaríamos decidindo com grande leviandade sobre a vida de outra pessoa, algo que não temos direito de fazer. Se tivéssemos dado conselho a ela e as consequências por fazer o que lhe dissemos não fossem de seu agrado, essa pessoa teria razão em nos censurar por seu infortúnio.

Nestes casos, como também em muitos outros, o prudente é convidá-la –e ajudá-la– a discernir quais são suas opções e a refletir sobre as consequências que teria cada uma delas caso as seguisse.

Esta forma de encarar o conselho é benéfica tanto para quem aconselha quanto para quem recebe conselho. Ambos aprendem e, especialmente, consolidam sua relação.

Se uma pessoa vem até nós angustiada e nos pergunta o que fazer para resolver seu problema, vamos discernir em primeiro lugar se ela necessita de assistência profissional; se assim fosse, o conselho seria que faça essa consulta. Mas pode acontecer que o que essa pessoa realmente nos pede não é saber o que fazer mas ajuda para aliviar sua tensão e sua angústia. Neste caso, em vez de aconselhar teríamos de escutá-la, abrir-nos a sua dor e compartilhá-la com ela. Somente depois disso poderíamos tratar de orientar a conversação de maneira que essa pessoa possa ver seu problema a partir de outros ângulos, sem carregá-lo com o peso de seu desespero anterior. É muito provável que depois de um tempo essa pessoa nos diga que lhe convém fazer o que lhe teria aconselhado um mentor sábio.

Em geral, uma boa forma de ajudar a quem necessita de conselho é conseguir que esse conselho lhe chegue desde o seu interior, como consequência de sua compreensão e boa disposição. Somente então o conselho que possamos dar tem terreno fértil onde frutificar, porque o conselho só consiste em tornar mais claro o que essa pessoa já descobriu por si mesma.

Há muitas maneiras de ajudar, e uma das mais sábias é a de saber esperar o momento oportuno para oferecer o que o outro possa necessitar. Imitemos o bom agricultor que, antes de semear, prepara bem a terra e espera com paciência a estação e o tempo oportunos. Enquanto espera

não está ocioso: cuida das sementes e está atento para não perder a melhor oportunidade de semeá-las. Se o tempo não o acompanha, não se queixa; se não pode semear também não se desespera. Sabe que sempre chegará o momento bom para semear e conseguir frutos.

As sementes que plantamos para que isso ocorra em nossa relação com os demais são nossa empatia e a prudência com que medimos o que dizemos.

Fala medida

Mostramos afeto ao falar quando, além de dar lugar a opiniões diferentes das nossas, nós as estimulamos e evidenciamos o quanto nos encantam as vias que se abrem a nossa compreensão quando nos contradizem.

Falar é algo tão natural em nós que, a menos que respondamos a questões de peso, geralmente não nos detemos para pensar ou medir o que vamos dizer; deixamos que as palavras surjam de nossa boca, impulsionadas pelo que sentimos, desejamos ou opinamos no momento, com variados resultados no que refere à clareza do que expressamos.

Pode ocorrer que, embora a pessoa que nos fala se sinta bem com sua maneira de falar, tenhamos dificuldade de entender tudo o que ela nos diz, e a mesma coisa pode acontecer com os que nos escutam, seja pela maneira como pronunciamos, seja por uma certa desordem na organização das frases e no desenvolvimento dos temas. Com certeza ganharíamos muito se nos exercitássemos para melhorar nossa linguagem e a forma como organizamos e expressamos o que pensamos. A prática dos exercícios que sugerimos neste capítulo pode nos ser valiosa para falarmos com clareza e com suficiente precisão de modo a não necessitarmos de longos discursos para dizer algo e, além disso, para que seja agradável para as outras pessoas escutar-nos.

Em certos casos, seja porque não temos nossos pensamentos em ordem ou porque não estamos seguros de como será interpretado o que queremos dizer, fazemos rodeios com as palavras para dar a entender algo que podíamos dizer de forma mais breve. Estes circunlóquios

tornam a conversação pesada; os que nos escutam têm dificuldade de manter a atenção e entender o que dizemos.

Outras vezes, embora saibamos o que desejamos dizer, recorremos a indiretas para dizê-lo, quer seja por temor às réplicas dos que nos escutam ou para não ficarmos demasiadamente em evidência ou deslocados em uma reunião. Em vez de dizermos de forma explícita o que sentimos ou pensamos, fazemos rodeios suficientes para dar a entender. Talvez imaginemos que falando dessa maneira ninguém dirá que estamos criticando, ou que não queremos fazer algo que temos dificuldade para realizar; ou então pensamos que falando assim os outros não se darão conta de que não entendemos ou seguimos a conversação. Nestes casos nossas indiretas não caem bem, seja porque confundem os ouvintes que costumam se perguntar o que queríamos dizer, seja porque aqueles que nos entenderam se ressentem conosco por não sermos suficientemente honestos para falar sem dissimulações.

O exercício de falar com medida nos ajuda a expressar-nos com clareza e a superar a tendência a falar com rodeios. Este exercício começa com:

- Dizer de forma direta, clara e simples o que queremos dizer.
 - Falar de forma direta é fazer preâmbulos curtos.

O preâmbulo é o que dizemos para contextualizar o tema sobre o qual vamos falar. Quando o preâmbulo se estende demasiadamente, ele se transforma em digressões que cansam os que nos escutam, os que estão à espera de que coisa significativa vamos dizer.

- Falar de forma clara é não agregar a nosso tema informações ou considerações que não

sejam necessárias para compreender o que dizemos.

Às vezes, ao falar sobre um tema, damos mais informação que a necessária para expor o que desejamos dizer, sem nos dar conta que dessa maneira nos afastamos do cerne do assunto que desejamos tratar. Outras vezes fazemos associações que nos afastam da questão e tomam um tempo que nos distrai tanto que, quando queremos voltar ao tema, necessitamos fazer uma recapitulação para poder continuar com ele.

- Falar de forma simples é articular a dicção, pronunciar com clareza.

Quando falamos em um tom demasiado baixo ou não pronunciamos bem as palavras obrigamos os outros a se esforçar a prestar atenção em nós, ou a nos fazer perguntas em relação ao que falamos, ou a dissimular que não conseguiram saber o que dissemos.

- Falar de forma simples é falar com certa parcimônia.

Se falamos demasiadamente rápido também tornamos difícil sermos entendidos.

- Falar de forma simples é usar palavras que todos entendam.

Se usarmos palavras fora da linguagem corrente ou empregarmos termos eruditos, por um lado privamos os que não entendem o que dizemos e, por outro nos mostramos demasiado envaidecidos em relação a nós mesmos.

- Falar de forma simples é fazer frases curtas.

Frases excessivamente compridas dificultam acompanhar o discurso.

- Falar de forma simples é fazer pausas entre as frases.

As pausas dão espaço para pensar sobre o que escutamos e também para perguntar sobre o que nos dizem.

- Falar com medida é deixar de falar quando já dissermos o que desejávamos dizer.

Costuma ocorrer que, depois de narrar o que queríamos dizer, começamos a pular de um tema a outro, desconectados da razão de nossa conversação. Às vezes nosso discurso pode estender-se tanto que quem nos escuta chega a se perguntar quando iremos parar de falar. Por fim, até pode esquecer por que nos reunimos para falar, uma vez que o tema que interessava ficou perdido em nossas numerosas divagações.

Ao praticar estes exercícios aprendemos a ordenar nossos pensamentos e desenvolvemos capacidade de síntese, o que pode nos ser muito valioso se tivermos que falar em público.

Por outro lado, a prática de falar com medida e sem rodeios –nem iniciais nem finais– torna ágil e amável a nossa conversação. Sentimo-nos bem depois de falar e também se sentem bem aqueles que nos escutam, porque tornou-se claro o que dissermos e temos tempo para continuar a conversar sobre outros temas que nos interessem.

- Falar com medida é falar com respeito e cortesia

Às vezes pensamos que as boas maneiras ao falar implicam ter respeito para com quem falamos, mas nem sempre é assim. Alguém pode dizer, com suavidade e sem se alterar, palavras que ferem e que são ofensivas. Ou então dizer palavras corteses, mas com uma atitude cínica ou agressiva, talvez sem perceber o sofrimento dos que as escutam.

- Falar com respeito mostra que nos importamos com aqueles que nos escutam.

Mostramos respeito ao falar quando temos em conta o tempo durante o qual falamos. Tanto quando dialogamos com uma só pessoa como quando conversamos em um grupo, o tempo durante o qual falamos é um tempo que subtraímos dos que nos escutam, um tempo no qual eles não podem falar.

Além disso, se quando estamos em um grupo tomamos a palavra de forma muito extensa ou com excessiva frequência, transformamos os demais em uma audiência cativa durante boa parte da reunião, de maneira a dificultar que outros participem de uma conversação que satisfaça a todos.

Se aproveitarmos o momento em que nos encontramos com alguém para contar-lhe durante um longo tempo os nossos problemas, vamos deixar-lhe pouco tempo para que possa nos dizer algo. É bem possível que essa pessoa, cansada de nos escutar, espere que termine nossa conversa para nos cumprimentar e se despedir.

- Falar com respeito é também não interromper a quem está falando

Ao interromper, cortamos o fluxo do tema que alguém está expondo, e não será fácil para essa pessoa voltar a retomá-lo no ponto em que o deixou. A interrupção pode dar lugar a divagações e, às vezes, torna impossível voltar ao tema cuja narração interrompemos. O apropriado é permitir que quem fala termine seu discurso ou faça uma pausa que dê espaço para algum comentário sobre o que está dizendo.

Tampouco deveríamos interromper uma conversação animada e amena; se desejamos introduzir outro tema é

bom esperar o momento mais adequado para uma mudança de conversação.

- Falar com cortesia mostra nosso afeto pelos que nos escutam.

Mostramos cortesia quando prestamos atenção diretamente em quem está falando. Se, por acreditar que somos capazes de prestar atenção a mais de uma coisa ao mesmo tempo, lêssomos um texto, procurássemos uma publicação ou olhássemos para todos os lados como se estivéssemos interessados em tudo o que ocorre ao nosso redor enquanto essa pessoa fala, faríamos com que ela visse que não nos importa muito a sua pessoa nem tampouco o que diz.

Mostramos cortesia em uma reunião quando, por exemplo, falamos de forma amistosa a um assistente que se mantém calado e, para estimulá-lo a participar na conversação do grupo, nós lhe fazemos perguntas sobre um tema que lhe interesse ou conheça bem.

Mostramos afeto ao falar quando, além de dar lugar para opiniões diferentes das nossas, nós as estimulamos e evidenciamos o quanto nos encantam as vias que se abrem a nossa compreensão quando nos contradizem.

Em troca, mesmo que nossas palavras sejam interessantes e inteligentes, se formos tão categóricos a ponto de não dar lugar a outros pontos de vista, o que estaríamos fazendo seria mais um monólogo do que uma conversação.

Por outro lado, o respeito e a cortesia na conversação não são temas banais, como o seriam se os reduzíssemos ao cumprimento apenas das normas convencionais de educação. Essas normas dão lugar a que pretendamos estar satisfeitos com o que os outros dizem enquanto divagamos, criticamos, julgamos ou rechaçamos mentalmente o que

expressam. Os exercícios de atenção, de contenção de nossas defesas verbais e de reflexão, por outro lado, nos ensinam a prestar atenção sem fugas nem julgamentos. Isto é, a escutar, compreender, valorizar e assimilar palavra por palavra o que os outros dizem –estejamos ou não de acordo com o que escutamos– e também o que diz a situação do momento.

Tanto o exercício de falar com medida quanto as pautas de respeito e de cortesia descritas mais acima vão, então, muito mais além das regras de dicção e das recomendações para manter um bom ambiente em uma reunião e tornar agradável uma conversação.

Falar com medida faz da conversação um meio inapreciável de adiantamento, tanto em nosso desenvolvimento particular quanto na interpretação que fazemos das pessoas, dos fatos, da vida.

O respeito e a cortesia que mostramos expressam a nossa participação interior com os que nos rodeiam, o nosso genuíno interesse pelo que transcende o círculo ao qual habitualmente restringimos a nossa noção de ser. Desta maneira não só aprendemos uns com os outros, mas também nos abrimos para perceber a realidade que nos circunda e nos contém. Cala cada vez mais fundo em nós a compreensão de que a realidade não é uma extensão de nós, mas que talvez sejamos menos que uma partícula na imensidão da vida. E que no contexto humano há inumeráveis pontos de vista, opiniões e crenças tão válidas –ou pouco válidas– como as nossas. Está em nós não pôr limites a essa expansão de nossa consciência.