

Comunicação Científica & Lentes do Cotidiano Crônica 13– maio, 2015

A COMPULSÃO POR AGRADAR

Ierecê Barbosa¹

Muitas pessoas têm muita dificuldade em dizer não. Geralmente percebemos nela uma triangulação interessante: pensamentos gentis, hábitos por demais gentis e sentimentos gentilíssimos. Bacana! Quem não gostaria de alguém assim, não é mesmo? Pois é, mas não é por aí. Pessoas que têm pensamentos gentis e que procuram agradar a todos para serem aceitas socialmente avaliam não só a sua autoestima, mas também a identidade pelo quanto podem fazer pelos outros. As que possuem hábitos por demais gentis tendem a cuidar das coisas dos outros em detrimento das suas, como se o outro fosse sempre prioridade, dificilmente delegam tarefas, frequentemente trazem para si as responsabilidades que não são suas. As de sentimentos gentilíssimos evitam constantemente aborrecimentos e vão engolindo sapos e mais sapos, fugindo dos conflitos cognitivos com outras pessoas.

Que mal há nisso? Não é sadio agradar? Se todos agissem assim o mundo não estaria melhor? Podem perguntar alguns leitores. É necessário não esquecer que as aparências enganam. Não estou falando daquela gentileza básica, característica das pessoas educadas e consideradas do bem. Refiro-me aqueles que assumem tudo o que lhe chega às mãos. Nos três casos referenciados a compulsão por agradar é uma estratégia de evitar aborrecimentos, raivas, conflitos com parentes e colegas. Entretanto, não é uma estratégia confiável em relação ao seu retorno, muito pelo contrário, falha quase sempre e não traz nenhum bônus para a pessoa, pois seus medos não serão reduzidos com a boa ação, mas sua saúde sim, pois o excesso de responsabilidade, de trabalho e suas tentativas de evitar conflitos geram ônus significativos, potencializando o estresse. A compulsão por agradar é uma síndrome e precisa ser olhada como tal.

Se em um relacionamento você se sentir impedido, por questões de gentileza, de dizer o que realmente pensa sobre aquilo que o incomoda, o deixa infeliz ou constrangido, suas chances de resolver a questão serão minimizadas. Os relacionamentos sadios são conflituosos, no bom sentido. Ninguém pensa igual a ninguém e aprender a lidar com as diferenças é uma saída, mas deve ser sempre em via dupla, pois quando um se anula para aceitar as diretrizes do outro só para agradar, para evitar conflito ou simplesmente se poupar de sentimentos ruins, a coisa complica mais adiante.

Temos uma programação instintual para a defesa quando sentimos raiva, medo e outros sentimentos que nos machucam. Se não externamos o que sentimos, ficamos entalados de mágoas, que podem emergir em forma de doenças dias após. Quem não tem um exemplo assim? Calou-se mediante as circunstâncias e depois ficou mal. Além disso, os ressentimentos vêm à tona, alimentando a raiva e o desapontamento em larga escala.

¹ Doutora em Educação, Jornalista, Psicanalista Clínica e Professora do Programa de Pós-Graduação em Educação e Ensino de Ciências na Amazônia – PPGEEC/ ENS/ UEA. Email: ierecebarbosa@yahoo.com.br

Comunicação Científica & Lentes do Cotidiano

Crônica 13– maio, 2015

As boas notícias são: ninguém está sozinho nisso, portanto, desgraça de muitos, consolo é; há saídas para o ciclo da gentileza em demasia, uma delas é aprender dizer, educadamente, não. Mas para isso as pessoas precisam tomar consciência do mal que estão fazendo a si próprias, colocando um ponto de interrogação antes de tomarem qualquer atitude que venha limitar a sua liberdade, roubar seu tempo de lazer, atrapalhar seus projetos de vida.

É comum a amargura tomar conta das pessoas “boazinhas”. Inicialmente, estar vivendo o projeto do outro satisfaz, mas com o passar do tempo chegam às cobranças e o sentimento de ingratidão é cruel: *eu não esperava isso de você. Fiz tanto, abri mão da minha vida e olha como você me paga!*

O outro lado perverso da gentileza excessiva é a manipulação. Ocorre quando a gentileza tem a intencionalidade de manipular o outro, causando dependência. A pessoa extremamente gentil faz tudo para a outra, deixando-a totalmente dependente dela, minimizando a cada dia a autonomia de ser, sentir, pensar, agir.

E agora? Como fazer para não ter a saúde prejudicada e não ser manipulado? Penso que o primeiro passo é uma boa dose de autoconhecimento. Depois, partir para ação e assumir apenas o que pode ser assumido sem prejuízo para as metas que desejamos alcançar. Quanto à manipulação das pessoas possessivas penso que a solução é mais fácil, pois só se deixa manipular aquele que gosta de ser servido. Faça a sua parte, fique esperto, enquanto há tempo. Agora, se a dependência for afetiva a coisa complica. Mais ainda quando a combinação “amor e raiva” está presente. Forma-se então um ciclo de abusos, agressão física ou verbal versus juras de amor eterno. Neste caso, uma mãozinha de um profissional da área psique pode ajudar muito.

Uma coisa é certa, o medo de não agradar deve ser banido das nossas vidas, precisamos aprender a dizer não, defender nossos direitos, cuidar das nossas necessidades e passar a realizar planos saudáveis para a nossa vida.