

peças do grupo. Não basta simplesmente analisar cada interpretação possível, é preciso analisar quais as consequências de nossas possíveis respostas, e é isso que proponho que façamos de forma racional.

Um exemplo prático

Como exemplo, suponha que você é um recém-contratado funcionário em uma empresa. Como você é novo e está agora

no meio de gente que já se conhece há tempos, fica aquele tradicional sentimento de “peixe fora d’água”, uma situação muito natural.

Suponha agora que aquelas pessoas estejam formando um grupo de estudos sobre algumas técnicas novas de importância para a empresa. Seria uma ótima oportunidade para você participar e ser melhor conhecido. Contando com você, aquele grupo todo contém sete pessoas. Chega um certo momento e alguém fala: “Não seria melhor se pudessemos formar duplas, assim a produtividade seria melhor, vocês não acham?”. Há concordância geral de que é necessário formar duplas. Se você estiver emocionalmente fragilizado e com dificuldades em se integrar ao grupo, sua mente poderá ser assaltada por pensamentos ambíguos em relação à real intenção dessa simples frase. Mil coisas podem passar pela sua cabeça. Vamos nos fixar em apenas duas possibilidades:

reações

Em outras palavras, quero mostrar que, dentro de certos limites, a interpretação que os outros fazem de nós não devem ser muito importantes para dimensionar as nossas reações. Não é tão importante assim o que os outros pensam de nós, é mais importante o que *nós* pensamos sobre *nós* mesmos. Conforme tentarei mostrar na próxima seção, aquilo que achamos de nós mesmos influencia as nossas *ações futuras* no mundo. E são através *dessas nossas ações* futuras que as outras pessoas saberão melhor avaliar as nossas reais posturas.

a) A interpretação negativista

A pessoa fez o comentário de forma a sugerir que alguém do grupo deveria desistir de participar de maneira a permitir uma fácil divisão em duplas. Obviamente, como você é novo e está fragilizado, a sugestão seria uma espécie de “indireta” para que *você* desistisse de participar do grupo. Assim, a intenção de quem fez o comentário — você pensa com seus botões — seria a de arrumar uma forma de “se livrar” de você. Isto combina com sua visão de “fragilizado” e “excluído” e sua autopiedade pode até crescer. Mas, certamente, esta não é a única hipótese.

b) A interpretação otimista

A pessoa pode ter feito o comentário de forma a realmente procurar uma boa divisão do grupo. Isto pode ser conseguido com a desistência de alguém, *ou então* se convidarmos uma outra pessoa a entrar no grupo. Em qualquer um dos casos, haveria a facilitação da divisão em pares e nada de pessoal estaria sendo intencionado contra você. A intenção básica seria apenas otimizar os grupos em pares. Isto combina com uma interpretação otimista de vida, aquela na qual as pessoas, no geral, são vistas como *espontaneamente boas* e não têm nada, *a priori*, contra você. [☞ auto-imagem]

Essas duas alternativas podem naturalmente aparecer em sua mente e são

auto-imagem

É aqui que uma auto-imagem positiva auxilia muito. Se você “gosta de si mesmo”, então você terá menores chances de achar que alguém está fazendo mal a você propositadamente. Afinal, você se acha boa pessoa.

ambas relativamente plausíveis. Algumas pessoas têm certa tendência a agir baseados na interpretação a), o que as fará assumir a sua condição de “excluídos” e “coitadinhos”. Embora não tenhamos muitas pistas para decidir qual é a interpretação mais correta,

neste caso vou propor que você *racionalmente* decida pela alternativa b), *mesmo* sem ter evidências adequadas de que essa seja a opção mais correta. Cabe agora que eu justifique porque acho que isso é mais razoável. [☞ auto-ajuda]

Como já mencionei, as interpretações das coisas que acontecem à nossa frente nos fazem ter atitudes e decisões coerentes com essas interpretações. Se damos preferência para as interpretações similares a opção a) (interpretação negativista), estaremos agindo como se a intenção das pessoas fosse realmente obter nossa exclusão. O que pode ocorrer nesses casos? Listo a seguir duas hipóteses decorrentes dessa alternativa negativista.

auto-ajuda

Novamente, trago aqui uma crítica aos livros de auto-ajuda. Esses livros limitam-se simplesmente em expor idéias aparentemente óbvias. Eu poderia simplesmente dizer que a alternativa a) é ruim e que a b) é a melhor e pronto, terminar a história. Ao só mencionarem princípios que parecem óbvios, os livros de “auto-ajuda” tradicionais se eximem de providenciar justificações aceitáveis para suas alegações. Como vimos nos capítulos anteriores, isto não é adequado e não facilita a compreensão das idéias por quem tem dúvidas.

- a-1)** Pode ser que realmente essa seja a intenção de quem fez o comentário. Portanto, aquela pessoa poderia estar sutilmente sinalizando que você poderia atrapalhar o grupo, justamente por ser novato ou simplesmente porque “não foi com a sua cara”. Assim, nesta opção você estaria “vestindo a carapuça”. Mas ao fazer isso, você estaria atuando para o grupo, daquele momento em diante, como se estivesse *confirmando* as suspeitas que lhe foram lançadas. Estará, através de suas ações, declarando “Sim, sou novato, inexperiente, fragilizado e vou atrapalhar vocês”. Cada atitude que você tomar pode estar tentando provar artificialmente que você não é um “inconveniente”, ou então cada ação sua vai “transpirar” que lhe fizeram essa acusação e você está agora tentando revidar. Não é preciso ser um PhD em Psicologia para notar que essa situação irá provocar novas e futuras oportunidades de comentários na qual o veredicto será confirmado: “Ah, aquele cara vai atrapalhar a gente, é melhor não convidá-lo”. *O resultado final é péssimo.*
- a-2)** Por outro lado, pode ser que a intenção do grupo não tenha sido mesmo a de excluí-lo, foi apenas uma má percepção sua. Mesmo assim, você estará agindo como se ela fosse verdadeira, pois *selecionou a interpretação a)*. Dessa forma, estará agindo *contra* a real intenção do grupo, pois sinalizará que “pessoal, na verdade eu sou novato, sou inexperiente e fragilizado, e tenho o potencial de atrapalhar vocês”, a mesma coisa que na situação acima. O resultado é o mesmo: o grupo vai tender a excluí-lo no futuro, pois você está agindo como se essa fosse a intenção dele. *Resultado final: novamente, péssimo.*

Em qualquer um desses casos, suas futuras atitudes serão influenciadas por essa interpretação. Em ambas as situações, estamos confirmando ou sugerindo exatamente aquilo que *não deveria ser o caso*. É, em outras palavras, uma forma de você atuar *contra* si mesmo, escolhendo as piores interpretações. Só há perdedores, em ambos os casos.

Vamos ver agora quais são as possíveis situações que podem decorrer caso decidamos pela opção b) (interpretação otimista). Nessa opção, assume-se que a intenção do grupo não é contra você, mas sim a favor do grupo. Assume-se que eles não têm nada contra você. Bom, isso é a *sua* interpretação. Será que isso é verdade mesmo? Há dois casos possíveis, sim e não:

b-1) Esta é a análise mais importante deste nosso exemplo. Pode ser que realmente o grupo queira excluí-lo e você estará “fingindo” que não viu [☞ fingir]. Será que isso é ruim? Ora, como

fingir

Na verdade, não é bem “fingindo”, pois isto poderia ser uma espécie de fuga da realidade, que é praticamente sempre ruim. Nós estamos, na verdade, *direcionando conscientemente* nossa interpretação da situação toda para um lado que seja razoável, já que existe plausibilidade similar entre as opções de que dispomos.

selecionou a opção mais positiva, vai atuar como se você *não estivesse percebendo* essa intenção de exclusão, ou como se essa opção não fosse plausível. Na prática, isto significa demonstrar — através de suas ações! — que *não se considera merecedor* desse

tipo de atitude negativista do grupo, que essas atitudes deles não são relevantes. Você está apresentando ao grupo, via seu comportamento, que esse modelo da situação não tem correspondente dentro de sua mente. Suas futuras ações estarão sinalizando que, se o grupo estiver pensando negativamente, *eles é que estão errados*, pois você não irá atrapalhar, porque é um “cara legal”. O mais importante é o efeito prático disso: todas as suas futuras atitudes irão empurrar o *sistema todo* (você e o grupo) para uma situação *na qual seja aceito pelo grupo*. Esta opção é claramente racional e o seu resultado final é *bom!*

b-2) Nesta outra hipótese, pode ser que o grupo só esteja querendo realmente otimizar seus estudos. Ótimo! É isto o que você também quer! Assim, a sua interpretação também é racional e o resultado final também é *bom!*

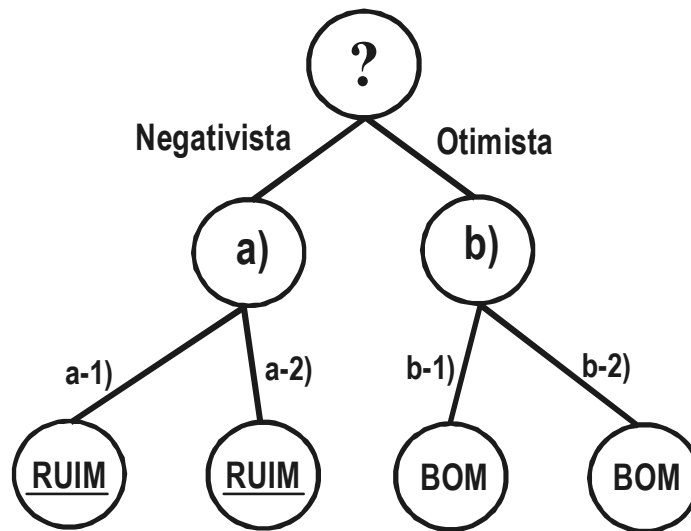
Observe que ao escolhermos a interpretação boa, e não a emocionalmente negativa, estaremos forçando a situação para o melhor desfecho, *independente de ser a interpretação real ou não*. É isto o que chamo de racionalidade aqui: vale mais a pena *assumir* que a interpretação positiva é verdadeira do que lidar com uma outra opção *que só tem desfechos negativos*. A racionalidade que prego é aquela que nos faz optar pela interpretação positiva *porque ela é a que traz maiores ganhos para todos nós*.

Essa nossa atitude irá se refletir positivamente na dinâmica do nosso relacionamento com as pessoas, cada vez mais potencializando nosso aspecto humano e melhorando a nossa auto-imagem. Assim, nossa postura de seres humanos racionais tem como resultado uma melhora na qualidade de nossa vida e na das pessoas que conosco se relacionam

Toda essa situação fictícia serve apenas para apresentar o efeito de uma opção de interpretação em nosso dia-a-dia. É claro que não é por causa de um evento isolado como esse que toda a nossa vida vai ser alterada. Mas o ponto de vista que quero enfatizar é a influência desse tipo de decisão racional na *coleção* de eventos que temos que enfrentar diariamente. Quando fazemos uma interpretação racional de cada ocorrência ambígua que temos durante nosso dia, estamos agindo para gradativamente dissipar os resultados negativos. [☞ ambigüidade]

ambigüidade

Observe que é importante ressaltar esse caráter *ambíguo* das opções que estamos analisando. Se você tem certeza de que foi excluído de propósito — por exemplo, ouviu uma conversa em que isso ficou explícito —, então as decisões provavelmente terão que ser revistas. Afinal, não estou propondo que tentemos observar a realidade sempre pelo inadequado lado da visão “cor de rosa”. Isto seria uma fuga da realidade, uma forma de ser artificialmente otimista. Estou propondo que, nas situações onde não temos informações suficientes para selecionar uma entre as opções, que escolhamos aquela que irá conduzir toda a futura dinâmica para o melhor caminho, independente de ser uma opção otimista ou pessimista.



Note que nem sempre precisa ser a interpretação otimista, podemos ter cenários onde a interpretação racional seja a pessimista. O que importa é *selecionar os desfechos vantajosos*. Estamos, enfim, atuando para construir um envolvimento positivo com nosso meio ambiente, da melhor maneira, da forma mais racional e, possivelmente, da forma mais humana.