

COMO CONVIVER COM PESSOAS DIFÍCEIS

Coluna da Dra. Susan Andrews na Revista Época, publicado no livro *Por uma Vida de Verdade*, ed. Ágora

Não devemos tentar mudar a outra pessoa, nem morder a isca e entrar no jogo da gritaria

Todos nós, mais dia, menos dia, esbarramos em alguém que nos tira do sério. Uma pessoa realmente difícil. Não falo dos carrancudos usuais que cruzam nossos caminhos e depois desaparecem, como motoristas mal-humorados ou vendedores excessivamente insistentes. Refiro-me aos que nos enlouquecem, pisam em nosso calo, mas que não podemos ignorar, tampouco evitar, como colegas de trabalho, vizinhos ou parentes. Pode até ser que sejam personalidades do “tipo A”, que explodem sua raiva em nós. O psicanalista Eric Berne se refere ao jogo psicológico que ocorre com essas pessoas como “gritaria”. Quando o discurso racional fracassa, o que geralmente acontece, pois, afinal, essa é uma pessoa difícil, as vozes se elevam e o conflito se intensifica. Segundo Berne, há três possíveis desfechos para o jogo: a) você sai do recinto e bate a porta; b) a pessoa difícil sai e bate a porta; c) ambas saem e batem a porta. De qualquer modo, o jogo da “gritaria” sempre culmina com uma porta batendo.

Em vez de tentar mudar a outra pessoa, deveríamos ter cuidado para não entrar no jogo dela. Não interpretar a beligerância como um ataque pessoal e não entrar na reação de “lutar ou fugir” que herdamos da vida animal. Ao praticar diariamente técnicas de autotransformação, podemos manter o equilíbrio mental até mesmo nas situações mais conflitantes, sem responder reativamente a rompantes e chantagens emocionais. Poderemos ouvir calma e atentamente, sem entrar no ringue para nos defender. Uma história do folclore coreano ilustra bem isso.

Uma jovem mulher, Yun Ok, foi até o celebre monge da montanha.

- O, respeitável sábio - disse ela. - Estou em dificuldades! Faça-me uma poção.
- Tudo bem - disse o sábio. - Qual é sua história?

- É o meu marido. Nos últimos anos, ele esteve ausente, lutando numa guerra. Agora que voltou, quase não fala comigo. Se falo, ele parece não ouvir. Quando abre a boca para falar, é rude e zangado. Se lhe sirvo comida, ele não gosta; empurra o prato para o lado e sai da mesa raivoso. Preciso de uma poção para que ele volte a ser amoroso e carinhoso!

O sábio respondeu:

- Tenho a receita. Mas o ingrediente essencial é o bigode de um tigre vivo.

- O bigode de um tigre vivo? - disse a moça. - Como vou conseguir isso?

- Se a poção for realmente importante para você, então você terá êxito - respondeu o monge.

A moça foi para casa. Naquela noite, enquanto o marido dormia, saiu furtivamente com uma tigela de arroz e um naco de carne. Chegou a uma prudente distância da caverna de um tigre, estendeu a comida e o chamou para comer. O tigre não veio. Na noite seguinte, fez a mesma coisa, dessa vez mais perto da caverna. De novo, nada aconteceu. Todas as noites ela ia a caverna, cada vez se aproximando mais. Pouco a pouco o tigre acostumou-se com ela. Certa noite, chegou a uma distância da qual se poderia atirar uma pedra na caverna e parou. A moça e o tigre fitaram-se sob a luz da lua. Na noite seguinte, ela se aproximou ainda mais, a ponto de estar tão próxima que poderia falar com o tigre com uma voz muito suave. Pouco depois, o tigre comeu a comida oferecida.

Na outra noite, o tigre a esperava. Depois que ele comeu, ela passou a mão sobre sua cabeça, e ele começou a ronronar. Seis meses haviam se passado desde a noite da primeira visita. Finalmente, depois de tê-lo acariciado na cabeça, ela disse: "Ó, generoso tigre, preciso de um de seus bigodes. Por favor, não se zangue comigo!" E ela cortou um dos bigodes. O tigre não se zangou, e a lambeu. Ela correu em disparada pela trilha, com o bigode nas mãos. Exultante, chegou na caverna do eremita: "Ó, grande sábio, consegui o bigode do tigre! Agora você pode fazer a poção mágica!" O sábio examinou o bigode cuidadosamente, satisfeito porque era mesmo de tigre, e jogou-o na fogueira.

- O que você fez? - gritou a moça. - Depois de todo o esforço que eu fiz para pegar o bigode!

- Conte-me como você o conseguiu - disse o sábio.

- Todas as noites, eu ia a caverna do tigre com uma tigela de comida, para ganhar sua confiança. Falava docemente com ele, para fazê-lo compreender que eu só queria o seu bem. Fui paciente. Cada noite, levava comida sabendo que ele não a comeria. Mas não desisti. Nunca falei asperamente, nem o censurei. Finalmente, numa noite, ele andou alguns passos em minha direção. Nas noites seguintes, ele já estava me esperando na trilha e comia da tigela. Passei a mão em sua cabeça e ele começou a ronronar. Foi ai que consegui cortar o bigode dele.

- Você domesticou o tigre com sua persistência e seu amor – disse o sábio.

- Mas você jogou o bigode do tigre no fogo! Foi tudo a troco de nada! – lamentou-se ela.

- Não, não foi tudo a troco de nada. Você não precisa mais do bigode. Será que seu marido é mais feroz que um tigre? Será que ele é menos sensível ao seu carinho e à sua compreensão? Se você foi capaz de ganhar a confiança de um animal selvagem e sedento de sangue com suavidade e paciência, certamente poderá fazer o mesmo com seu marido!

Yun Ok permaneceu emudecida por alguns momentos. Então voltou pela trilha, refletindo sobre a grande verdade que havia aprendido com o sábio da montanha. O segredo para lidar com pessoas difíceis é não morder a isca da negatividade delas e deixar que elas mordam sua isca de um coração empático e cheio de amor.